

ATE

orizzonti

animazione terza età

Recapito:
Gruppo di redazione:

Casa Anziani, 7742 Poschiavo
Serena Bonetti, Monica Paganini, Roberta Zanolari
Questo numero è curato da Serena Bonetti

EDITORIALE

Estate che vieni, estate che vai



Mia nonna per Santa Lucia tirava sempre un bel sospiro: "Santa Lucia il giorno più corto che ci sia". Le giornate quindi cominciavano ad allungarsi, se pur ancora lontana si annunciava la bella stagione, e a mia nonna, anziana e non troppo in salute, pareva già di star meglio. Viveva l'estate come una stagione che ti lascia al riparo dai malanni. Sarà che forse sto invecchiando anch'io (forse!?) ma sempre più accollo l'allungarsi del giorno con una consapevolezza diversa. Adoro il mese di giugno: è come se un'energia nuova mi entrasse sotto la pelle. Mi guardo attorno con uno stupore nuovo e vedo la gente diversa, più leggera. I turisti mi incuriosiscono perché, anche solo sfiorandoli con lo sguardo, mi catturano i pensieri e mi perdo ad immaginare il loro star bene. I giovani mi sembrano tutti belli, ma belli per quello che inconsapevoli si portano dentro: il futuro. Già, in giugno il futuro mi appare attraverso un viso giovane abbronzato, dei capelli scompigliati, un paio di infradito!

Poi con il pensiero rivolto a mia nonna penso che anche per gli anziani l'estate è un regalo, o almeno lo è qui in valle dove il caldo non è mai feroce, il verde ci circonda, le notti sono quiete e la via lattea nel cielo senza luna è tanto chiara che pare indicare una strada. È bello incontrarli verso sera, nelle ore più fresche seduti su qualche panchina a chiacchierare!

Ma ahimè in un soffio arriva agosto e la luce già cambia, ricominciano i silenzi e i rumori della scuola, spariscono le infradito. I temporali d'agosto accompagnano la mia prima malinconia e solo in ottobre accetto la fine dell'estate e imparo a godere delle lunghe serate in case riscaldate.

Estate che vieni, estate che vai... come dire futuro che vieni, futuro che vai, perché questo bel sole caldo e fermo di oggi è già di ieri. E pazienza, arriverà anche Santa Lucia!

Serena Bonetti

ARGOMENTI

Io adoro Poschiavo

Ogni anno, intorno a marzo, mia madre comincia ad organizzare le vacanze estive. E puntualmente, quasi supplichevole, mi pone la solita questione:

"Anche quest'anno vuoi andare a Poschiavo? Non ti piacerebbe andare da un'altra parte, tanto per cambiare...?"

"Ma come" penso allora io "Siamo pazzi?! Certo che ho voglia di tornare a Poschiavo!"

Io adoro Poschiavo. La visito ogni anno praticamente da quando esisto, e insieme a Salerno e a Parigi è il posto che preferisco in assoluto. Perché, vi chiederete voi?

Per i bambini e anche i più grandi che ti salutano sempre con un caloroso "Buondi", prima di tutto. Quelle meravigliose persone, che ogni anno mi guardano stupite ed esclamano:

"Ma come sei cresciuta! L'ultima volta che ti ho vista eri grande così, e non camminavi ancora!"

Scena che si ripete quando facciamo il giro del lago: mia madre che si lancia in racconti di quando il giro del lago lo trascorrevi comodamente in passeggino. Ora cammino da sola, e lo trovo comunque piacevolissimo.

Per i negozietti indipendenti che ancora resistono alla faccia delle grandi multinazionali; ogni mattina, mia madre, mia sorella ed io facciamo la nostra piccola spesa alla latteria, alla macelleria, dal fruttivendolo, in farmacia... invece che comprare tutte queste cose nello stesso negozio!



E, ultimo ma non meno importante, per quel buonissimo ed inimitabile gelato, che riunisce paese e turisti nella stessa piazza.

Una piacevole parentesi di tranquillità in un mondo come il mio: sebbene anch'io viva in un piccolo paesino – Cugnasco-Gerra, Ticino – l'atmosfera dalle mie parti ricorda tendenzialmente quella cittadina.

Non vorrei sembrarvi banale, ma dovrete sentirvi fieri di vivere a Poschiavo!

Sofia Vassere (14 anni)

ARGOMENTI

Cunvént vec: oasi di operoso silenzio

Forse non tutti sanno che nei remoti solai del vecchio monastero, per la precisione quello dedicato a Santa Maria Presentata e oggi trasformato in "Centro per la spiritualità, l'ecumenismo e la cultura", si nasconde un tesoro museale meraviglioso. Quando infatti le nostre sorelle agostiniane si sono trasferite nel 1972 nel Convento nuovo, hanno lasciato il vetusto edificio in mano a sapienti architetti per ristrutturarlo convenientemente. Nel contempo però, una miriade di suppellettili e utensili, accumulatisi nel corso di tre secoli di parca vita comunitaria è rimasta orfana della loro funzionalità. E allora, che fare?

Suor Maurizia Giuliani, madre superiora, accompagna i membri della Commissione Cultura del Comune di Poschiavo in un assolato pomeriggio estivo nel sottotetto dell'edificio monastico, dove oggi trova spazio il museo. Ideatrice essa stessa del progetto "Museo del Convento", è stata coadiuvata nella realizzazione da Remo Foppoli e Isa Vischi in Schiralli. Insieme, con gusto e competenza, hanno saputo catalogare, riordinare ed esporre i vari cimeli. In una quasi mistica atmosfera di silenzio che richiama alla vigilanza anche il nostro spirito, notiamo con sorpresa che, all'inter-

no, l'ingombrante parallelepipedo del campanile della cappella conventuale trapassa da cima a fondo l'edificio, come una mastodontica canna fumaria. Appena saliti per una scaletta di legno, il percorso inizia passando per una porticina, dove subito a destra, nella sezione adibita agli oggetti religiosi, si osservano, ben illuminati, dei paramenti sacri; poco più avanti, nella penombra, dei cilici e altri strumenti di autoflagellazione ci osservano sinistri (penitenze d'altri tempi!);

Continua alla pagina successiva

SOMMARIO

Editoriale

Estate che vieni, estate che vai . . . 9

Argomenti

Io adoro Poschiavo 9

Cunvént vec: oasi di operoso silenzio 9

Com'eravamo... 10

Invecchiare con piacere. 11

Intervista

Trenta domande 11

Vita dell'ATE

La Vita dell'ATE 12

Tassa sociale 12

Curiosità

Ladakh, il piccolo Tibet indiano . . . 13

Racconto

Selma, o la ricetta della felicità . . . 13

CONTINUA DALLA PAGINA PRECEDENTE

poi ancora misteriosi reliquiari, un omeliario aperto alla preghiera del visitatore, qualche vuoto ostensorio, e infine al centro, un piviale bianco, finemente ricamato con filigrane d'oro e ornato di decorazioni floreali. La madre ci fa giustamente notare il lavoro che le consorelle hanno saputo realizzare con grande capacità manuale e altrettanta pazienza certosina. Il ricamo e la produzione di addobbi sacri per le cerimonie liturgiche era infatti una delle tante attività manuali praticate in convento per guadagnarsi il pane.

Poco dopo, vicini al telaio, nel reparto produzione e lavorazione di stoffe, Suor Maurizia intesse con passione trame d'altri tempi, storie e aneddoti di vita valligiana, come quella che spiega l'inconsueta presenza di una carrozzina in un museo di monache di clausura: pare infatti che, tanto tempo fa, come spesso avveniva, fosse stata abbandonata davanti al portone del convento una neonata e che le suore, con infinito amore l'avessero infine accolta e cresciuta, salvandola da morte sicura.

Nella stessa sezione, sono esposti in bella mostra una serie di antichi stampi, simili a quelli della zecca di stato, che non servivano per coniar monete, ma per fare ostie eucaristiche. La nostra guida ci spiega però che ormai le Agostiniane di Poschiavo non producono più da tempo le particole necessarie alla Valle, perché in questi tempi di globalizzazione anche la produzione di ostie è stata centralizzata al monastero di Ingenbohl nel canton Svitto. Lo scaffale dietro l'intercarpedine è ricolmo di lampade a olio d'ogni tipo. Quegli spenti lumini narrano di raccolte veglie prima dell'alba, di preghiere antelucane, di supplichevoli canti che si elevano a Dio in un'armonia perfetta, di tremolanti figure femminili che si avviano a compieta, infreddolite e silenziose, lungo corridoi semibui, dalla cappelletta



ormai vuota verso le loro cellette... Sempre attenti a non batter la fronte nel reticolato di antiche travi portanti, ci imbattiamo improvvisamente in una "monaca" vestita e impalata che incute rispetto e pare messa lì a far da guardia all'esposizione!

Ci troviamo ormai nella sezione dei vari oggetti d'uso personale di una suora che, e qui mi si consenta il paragone, d'improvviso rievoca alla mente il primo giorno di scuola reclute alla consegna dell'equipaggiamento nell'arsenale. Ci impressiona la semplicità delle scodellette d'alluminio del refettorio, la cui capienza fa pensare a porzioni di cibo misurate e frugali per ogni commensale. Quando, agli inizi del secolo scorso, le suore allentarono le regole di clausura, dedicandosi maggiormente alle necessità della gente, sorsero in poco tempo un ospedale, una scuola, una colonia e una casa per anziani.

Di tutte queste istituzioni agostiniane al servizio della comunità si trovano tracce nel piccolo museo.

Suor Maurizia, a sua volta provetta infermiera diplomata, ci parla con sottile arguzia di anestesie e operazioni pionieristiche, di salvataggi dell'ultimo minuto, reggendo in

mano reperti ospedalieri d'anteguerra, tratti da apposite bacheche di vetro.

Così come sono esposti gli oggetti, sacri e profani, scandiscono fattivamente le ore del giorno delle suore, come pure il ritmo eterno del tempo e delle stagioni.

Qui si può toccare con mano la vita comunitaria e contemplativa,

colma di preghiera e lavoro basato costantemente sul principio di autosufficienza delle suore agostiniane. La loro opera di carità e di amore fraterno sopravvive in questo museo etnografico a carattere religioso. E non è tanto il valore dei singoli oggetti in sé a dare importanza all'esposizione, bensì la particolare attenzione rivolta al senso pratico e concreto di una vita di dedizione, interamente trascorsa al servizio degli altri. Con profonda riconoscenza e gratitudine concludiamo affascinati la nostra visita.

Suor Maurizia, intanto, rivolge ancora ottimista uno sguardo al futuro; pur rendendosi conto delle sempre più scarse vocazioni e pure del fatto che lo stato da tempo ha sopperito alle loro mansioni sociali, relegandole nuovamente nel silenzio meditativo del loro chiostro, è certa di una sola cosa:

"Dio provvederà per tutti noi". Così forse, anche gli oggetti esposti rinnovano la loro funzionalità nel testimoniare esistenze remote di dedizione pacifica al Creatore.

Giancarlo Sala



ARGOMENTI

Com'eravamo...

Là dove si è trascorsa l'età più bella, ogni pietra ha la sua favella!

Proprio passeggiando tra i monti, i colli, i sassi, la mente è tornata alla mia infanzia. E' tornata ai nostri giochi, alla vita spericolata passata in parte lassù!

Se sei stato bambino prima degli anni quaranta, come hai fatto a sopravvivere? Si usciva a giocare alla condizione di rientrare per la cena o al calar della sera. Non avevamo telefonini, così nessuno poteva sapere dove eravamo. Impiegavamo ore a costruire casette, stalle nella terra con sassi, rami, erba secca! Le pigne erano le nostre mucche, capre e pecore. Ci si arrampicava sugli alberi, sui grandi massi senza nessuna paura: casco, funi o protezioni per ginocchia o gomiti non le conoscevamo! Se uscivamo feriti, un fazzoletto, anche sporco, fermava il sangue.

E se le ferite tardavano a guarire c'erano la malva, la camomilla, il timo che ci rimettevano a posto! I medici erano pochi, poi lontani, poi cari: costavano soldi (già allora!). Si beveva l'acqua dei rigagnoli o delle fontane, latte, si mangiava di tutto: pane secco, polenta fredda, formaggio, frutti di bosco, rape rubate nei campi, mele

non lavate o sbucciate. Se qualcuno, per castigo o per povertà, non aveva un pezzo di pane o una mela, si procedeva così: un morso a te uno a me, uno a te uno a me... la parola contagio era sconosciuta. Se un compagno un po' fortunato possedeva una vecchia bicicletta si partiva per farsi rimorchiare in cima alla salita...dove poi ci ricordavamo di non avere freni! Dopo qualche botta, ci si fermava contro un albero o per terra! Ci tagliavamo, ci rom-



pevamo quasi le ossa, perdavamo un dente! Nessuno era colpevole, solo noi stessi! Faceva parte del gioco. Non ci sono mai state denunce o beghe per questi incidenti. Al rientro magari ancora una qualche sberla! Non avevamo problemi di peso visto che passavamo la giornata a correre a giocare e anche a lavorare. C'era legna da portare a casa, fieno, strame da raccogliere, patate da portare in cantina. Si giocava alle biglie, a nascondino, a

mosca cieca, ai ladri, ai poliziotti, al dottore e al calcio.

Non avevamo televisione, cinema, video giochi, internet...avevamo però dei veri amici. A scuola si andava solo cinque o sei mesi all'anno.

Certi non erano bravi e se erano bocciati dovevano rifare l'anno. Si ripeteva, senza consultare psicologo né pedagogo. Avevamo la libertà dei successi e degli insuccessi. Avevamo delle responsabilità e abbiamo imparato a gestirle!

A scuola per le nostre prodezze, per compiti mal fatti, per litigi, volavano legnate, scapaccioni, pagine intere da ricopiare, gabinetti da pulire! All'uscita nessuno parlava più, eravamo solidali: i genitori non dovevano sapere altrimenti erano altri castighi! Forse voi avanzati negli anni, leggendo questo scritto per un po' dimenticherete la vita agitata che viviamo e tornerete bambini d'una volta.

O forse direte: ma come eravamo felici con così poco...

E certamente vi domanderete: chissà cosa racconteranno i bambini di oggi quando i loro nipoti gli chiederanno di parlare della loro infanzia!

Ava

ARGOMENTI

Invecchiare con piacere

(ndr) E' questo il titolo di una serata pubblica organizzata dall'Ospedale San Sisto per la popolazione, lo scorso 25 agosto.

Relatore era il **dr Brenno Galli**, medico geriatra, che vive e lavora in Ticino. Sono tante le cose interessanti che ha detto nel corso della serata, ma invece di riassumerle preferisco mettere qui di seguito le risposte che mi ha dato ad una breve intervista. Sono certa che sarà una lettura arricchente per la pacatezza, l'umanità e la generosità delle sue parole. E nella saggezza di queste righe ognuno troverà un suo spunto per invecchiare con piacere.

La geriatria è una branca della medicina relativamente giovane che si occupa degli anziani. Cosa ti ha spinto ad occuparti di geriatria?

Sono cresciuto in una famiglia di origini contadine dove l'anziano ha sempre ricoperto un ruolo centrale nella trasmissione delle conoscenze, ma anche come perno attorno al quale la famiglia "funzionava" e si realizzava.

Da giovane medico assistente l'arrivo al pronto soccorso di un anziano ammalato era vissuto come un evento spiacevole. "Arriva uno scud" si diceva in ricordo del micidiale missile utilizzato in quegli anni nella guerra del Golfo.

Penso che l'interesse per la geriatria sia nato in questo periodo: mi sono reso conto che in realtà avevamo paura di curare i pazienti anziani, perché non eravamo preparati a riconoscerne le malattie e quello che non si conosce fa paura. Basta pensare che solo recentemente la geriatria è entrata a far parte delle materie insegnate nella facoltà di medicina, anche se da anni oltre i 2/3 dei pazienti ospedalizzati in medicina interna sono pazienti anziani.

Come è cambiato il tuo sguardo all'anziano da quando ne hai fatto una professione?

Ho scoperto che con un minimo di conoscenze e con l'umiltà di saper ascoltare quanto l'anziano ammalato ci dice (con le parole, con i gesti e con lo sguardo), si può offrire molto in termini di qualità di vita. A mio avviso la geriatria permette di ottenere risultati molto soddisfacenti con piccole misure diagnostiche o terapeutiche combinando al meglio conoscenze scientifiche, etica e buon senso.

Gli acciacchi dell'età più o meno li conosciamo tutti, ma ci sarà pure anche un vantaggio ad invecchiare, no?

La stessa domanda se l'era posta Cicerone, (vissuto poco prima della nascita di Cristo) che ha risposto così:

"La baldanza è senza dubbio caratteristica dell'età in fiore, la prudenza della vecchiaia. Io, ormai vecchio, non rimpiango le forze di quando ero adolescente. La maturità della vecchiaia ha qualcosa di naturale e l'esercitazione e la moderazione possono conservare anche nella vecchiaia una certa apparenza del precedente vigore. La vecchiaia possiede un'autorità così grande da valere di più di tutti i piaceri della giovinezza".

4. Qual'è la problematica più frequente con cui sei confrontato?

Una problematica frequente e al tempo stesso impegnativa e coinvolgente è rappresentata dalla comunicazione ai familiari e talvolta al paziente stesso che è affetto da una demenza di Alzheimer. Il percorso da affrontare è duro, il sovvertimento dei ruoli tra chi cura e chi viene curato (i genitori che ridiventano bambini affidati alle cure dei propri figli), è conflittuale, veder morire gradualmente il proprio caro all'interno di un corpo che continua a vivere ma che non ti riconosce più, è allucinante... ma malgrado tutto si deve lottare e soprattutto bisogna lasciarsi aiutare.

Cosa ti hanno insegnato gli anziani in tutti questi anni? Ricordi un aneddoto particolarmente significativo?

Praticamente ogni giorno gli anziani mi insegnano qualche cosa. Il mio primo posto di lavoro come medico assistente è stato in un piccolo ospedale periferico. Già il primo giorno sono stato chiamato d'urgenza da una suora in quanto una signora ultranovantenne era agitata e non voleva andare a letto. Io mi sono avvicinato timido e spaventato e sottovoce ho cercato di convincere la Signora a seguirmi. Questa si ferma, mi guarda, guarda la suora e le dice "ma questo non è un medico è un ragazzo", e ridendo mi ha seguito fino in camera sua.

L'insegnamento: quando ci si rivolge ad un anziano agitato e magari anche aggressivo non bisogna urlare ma bisogna attirare l'attenzione, entrare in relazione, usare delle frasi corte e parlare in modo pacato. Io non lo sapevo ma la Signora e la timidezza me lo hanno insegnato.

Con quale speranza possiamo provare ad invecchiare?

Io penso che invecchiare bene richiede la fortuna di avere una buona salute, la capacità di mantenerla con un sano stile di vita (controllo dei fattori di rischio e dell'alimentazione, attività fisica,...), ma soprattutto la passione di coltivare interessi al di fuori della professione che ci faranno sentire ancora giovani e attivi anche dopo la pensione.

E dalla speranza ai fatti: che suggerimento pratico daresti a chi sta entrando in questa matura fase della vita?

Il suggerimento pratico che mi sento veramente di dare a chi è alla vigilia della pensione è quello di trovare un'occupazione interessante e appassionante che farà rapidamente dimenticare il lavoro e permetterà di entrare con fiducia e ottimismo in una fase comunque gradevole e appagante della vita. Ho trovato una frase di Pablo Casals, musicista 93enne, che esprime molto bene questo pensiero: *"Quando si continua a lavorare e si resta sensibili alla bellezza del mondo che ci circonda, si scopre che la vecchiaia non significa necessariamente invecchiare, o perlomeno, non invecchiare nel senso comune. Oggi sento, più intensamente di prima, molte cose, e la vita mi affascina sempre di più."*

INTERVISTA

Trenta domande

(ndr) Suor Maurizia, Madre superiora del Convento delle suore Agostiniane di Poschiavo, ha un piglio deciso, persino quando pedala in bicicletta! Prima di diventare suora si è formata come infermiera a Zurigo, specializzandosi poi in anestesia a S. Gallo. Per oltre 30 anni ha affiancato il dr Hasler in sala operatoria all'ospedale San Sisto a Poschiavo, garantendo giorno e notte un servizio impeccabile di anestesia. Sempre con la battuta pronta, non può non stupire la sua energia. Mi intrigava porle le trenta domande del Questionario di Proust, che già vi ho presentato in una passata edizione di Orizzonti, e il quadro che ne esce la caratterizza davvero bene.

1. Il tratto principale del suo carattere?

Beh, questo lo vedono gli altri, è difficile giudicarsi sul carattere. Sono comunque decisa, non amo le mezze misure, non sto nella confusione.

2. La qualità che preferisce in una donna?

Anche nelle donne mi piacciono le persone decise, non quelle che stanno "un dì" sùl pir e un dì sùl pom!"

3. La qualità che apprezza in un uomo?

Che sia fermo sui suoi punti

4. Quel che apprezza di più nei suoi amici?

La libertà che gli altri mi lasciano. Mi piace che nessuno mi condizioni: la libertà è importante, Dio ci ha fatto liberi.

5. Il suo principale difetto?

Ne ho tanti!! Credo l'impulsività. Se però si riesce a moderarla può anche diventare una cosa positiva. Spesso però purtroppo arriva prima del mio pensiero, è più veloce! Allora dopo posso solo rimediare!

6. Che cosa sognava di fare da grande?

L'infermiera, e lo sognavo senza avere la certezza di poterlo fare. Eravamo una famiglia povera e a Poschiavo c'erano pochissime infermiere, non era una professione facilmente realizzabile. Ho comunque messo da parte da sola i soldi per la formazione lavorando come aiuto in un ospedale a Coira e poi sono riuscita a seguire tutta la formazione. E questo prima di farmi suora. Volevo entrare come suora a 16 anni, ma mia mamma me l'ha proibito, diceva che non riuscivo a

stare ferma, ero troppo un "visinel" per entrare in convento!

7. La sua occupazione preferita?

Leggere, da sempre, anche se da bambini non avevamo libri. Poi mi piace andare a passeggiare, lavorare a maglia. Cerco di mantenere allenati questi hobby per quando sarò vecchia!

8. Il suo sogno di felicità?

Realizzarsi in quello che si sente di voler essere.

9. Il momento migliore del giorno?

La mattina quando mi alzo; mi dico: "guarda sei ancora viva! Fuori da questo letto!"

10. Quel che vorrebbe essere?

Quello che sono, migliorare in quello che sono.

11. Il paese dove vorrebbe vivere?

Qui, dove sono.

12. La volta che si è sentita fiera di essere svizzera?

Quest'anno, il 1° d'agosto!! Mai sentita così patriota! Guardi, fare il discorso per il primo d'agosto negli ultimi 400 anni davvero non ci è mai capitato!

13. La volta che si è sentita fiera di essere Poschiavina?

Quando mi trovavo lontano. Pensavo al mio paese con un certo orgoglio, anche se stavo bene ovunque.

14. La volta che si è vergognata di essere svizzera?

Non mi sono mai vergognata. Forse mi disturba quando le autorità fanno votare su certi temi che reputo contro natura e non meritano una votazione.

15. Il colore che preferisce?

Mi è sempre piaciuto il rosso, e non ho mai portato un vestito rosso!

16. Il fiore che ama?

L'orchidea, ogni tanto me ne regalo una.

17. L'animale che preferisce?

Voglio bene a tutte le bestie, ma devono stare al loro posto. Avevo una pecora, una volta, che ho allevato. Non andava con nessuno, solo con me. Quando l'hanno ammazzata non sono riuscita a mangiare la carne.

18. Lo scrittore che preferisce?

Quello che ha scritto il Vangelo.

19. I suoi compositori preferiti?

Non sono tanto dotata per la musica. Mi piace però la musica classica.

Continua alla pagina successiva

CONTINUA DALLA PAGINA PRECEDENTE

20. Un politico che stima particolarmente?

Non ho niente a che fare con la politica. Come dicevano i nostri vecchi: il miglior partito è quello che fa le cose corrette!

21. Il suo eroe nella storia?

Guglielmo Tell, ma perché è l'unico che abbiamo studiato un po'! A scuola ai nostri tempi ci insegnavano poco. Non c'erano libri da leggere, non svilupparamo le idee.

22. Quel che detesta più di tutto?

Le cose ambigue.

23. Il dono di natura che vorrebbe avere?

Il canto.

24. Tre libri da portare sull'isola deserta?

Il Vangelo, un romanzo d'avventura e un libro di poesie, magari di Don Felice Menghini. Mi è rimasto impresso fin da piccola quest'uomo. Eravamo tutti tristissimi quando è morto. Ricordo una foto di lui sul giornale, seduto con il fucile da caccia sulle ginocchia e il breviario in mano... sono quelle persone che ti entrano nell'interno.

25. Cosa direbbe ad un giovane di 20 anni?

Dipende se lo conosco o meno. Se lo conosco gli direi di riflettere sulle cose che fa, se hanno un senso.

26. Un vantaggio di invecchiare

Avere più esperienza e poterla donare avanti

27. Come vorrebbe morire?

Bene! Penso tutti i giorni alla morte. La vita è troppo preziosa per non pensare alla morte. La morte bisogna accoglierla, e non ribellarsi. In fondo è un attimo. E' vivere che è impegnativo!

28. Stato attuale del suo animo?

Mi sento bene! A volte sono un po' arrabbiata con chi non fa cosa deve!

29. Il suo motto?

"Dove c'è volontà c'è una strada". Bisogna coltivare il desiderio poi le strade si aprono

30. Come le è sembrata questa intervista?

Interessante (grande sorriso rilassato!) A volte si ha paura di parlare, ma cosa ci deve essere dentro l'anima di tanto segreto! Si deve poter parlare senza paura.

Grazie Suor Maurizia,... già, chissà cosa abbiamo dentro l'anima. .. lei sicuro se ne intende più di noi. Intanto un suggerimento me lo ha dato e me lo porto a casa: bisogna coltivare il desiderio...



TASSA SOCIALE 2009

Dando uno sguardo alla cartoteca e curiosando nei numeri di Orizzonti, ci rendiamo conto di quanto prezioso sia sempre stato il sostegno di molti all'associazione ATE.

In questi anni abbiamo avuto occasione di conoscere tante persone che hanno dimostrato generosità sia tramite il versamento della quota annua, sia dedicando del tempo (e chi ne ha ancora di tempo oggi?!) per accompagnare i nostri progetti.

Desideriamo esprimere un ringraziamento particolare per questo grande aiuto elargito a favore delle persone anziane. L'enorme lavoro di volontariato di circa 60 persone, donne e uomini, non è però sufficiente per portare avanti un'animazione adatta. Ogni azione o progetto, purtroppo, è condizionato dall'aiuto finanziario.

Saremmo perciò lieti e riconoscenti di potervi annoverare fra i vecchi o nuovi amici sostenitori dell'ATE.

Ci permettiamo di rammentare le nostre quote annue tramite Orizzonti, il "foglio giallo" redatto per tutti, ma in particolare per le persone con alcune primavere in più sulle spalle.

Per persona singola	>	20.00 fr.
Per associazioni o enti	>	100.00 fr.

Il comitato

VITA DELL'ATE

Momenti di condivisione

Con l'avvio dell'autunno riprendono – dopo la pausa estiva – le diverse attività dell'ATE nelle istituzioni e nelle comunità della Valle. Qui di seguito descriviamo brevemente alcuni avvenimenti o esperienze che direttamente o indirettamente riguardano l'impegno dell'animazione terza età.

Gruppo lavori a maglia in Casa Anziani

Con grande rincrescimento, ma con profonda gratitudine e comprensione abbiamo accolto la decisione delle responsabili del gruppo dei lavori a maglia – sig.ra Adriana Bordoni, sig.ra Mirta Cramereri e sig.ra Ines Gianoli – di concludere il proprio operato e il loro pluriennale servizio di volontariato. Tale decisione è stata presa in considerazione dell'età oramai avanzata. Non è facile trovare le parole adatte per esprimere il nostro più cordiale ringraziamento per il loro grande impegno. Infatti il loro gruppo era già attivo prima dell'avvento dell'ATE nel 1993 e per l'ATE questo gruppo è stato una colonna portante. Questa testimonianza forte e fedele di volontariato rimane ben radicata nella nostra mente, perché grazie alla sensibilità e disponibilità di queste persone moltissimi anziani hanno potuto trascorrere momenti positivi e familiari: quante ore trascorse insieme, quanti sorrisi scambiati, quante parole e impressioni ascoltate, quante buone parole donate e quanti bei lavori confezionati a maglia! Il comitato dell'ATE esprime pertanto il proprio apprezzamento cordiale per tutta la dedizione e il lavoro svolto ed è lieto di sapere che qualcuno sta già pensando di continuare nel futuro il percorso tracciato da queste volontarie!

Il "Seniorenrat" a Poschiavo

Lo scorso 25-26 maggio 2009 il comitato dell'ATE ha avuto il piacere di salutare a Poschiavo il "Consiglio grigionese degli anziani" che ha tenuto la propria seduta presso il Vecchio Monastero.

Come noto, questo consiglio si occupa in modi diversi di favorire l'informazione e la comunicazione degli anziani a livello cantonale, di sostenere gli interessi sociali, culturali ed economici delle persone anziane sul piano politico (ma non partitico) di fronte alle autorità cantonali. È stato un incontro proficuo e di reciproca conoscenza, che ha dato all'ATE l'opportunità di illustrare la realtà dei nostri anziani in valle e le attività proposte dai volontari.



Quale rappresentante della Valposchiavo in questo gremio l'ATE ha proposto il maestro Antonio Giuliani, il quale ha accettato con entusiasmo. Lo ringraziamo di cuore per questa sua disponibilità e per questo servizio.

Complimenti a Doris e Nadia

Con molto piacere abbiamo ricevuto l'allegria presentazione di "DODO e NANA" (sig.re Doris Godenzi e Nadia Sala) che dopo aver frequentato un corso di terapia del sorriso intendono ora operare attraverso le arti della clowneria (comicità, umorismo, improvvisazione e teatralità) per trasformare in positive le emozioni negative di persone che vivono momenti o situazioni difficili nella loro vita. Nel caso dell'approccio umoristico con l'anziano, Dodo e Nana propongono

una comicità prefiggendo di far sorridere l'anziano stesso, aprendo quindi uno spiraglio di una sana risata che può identificarsi con una visione più luminosa della vita. Ci complimentiamo vivamente con Doris e Nadia per questa loro proposta e le ringraziamo per essere disponibili anche per i gruppi ATE! Vi aspettiamo!

Un volontariato particolare

Alcuni fedeli cattolici valposchiavini hanno avuto l'opportunità – lo scorso mese di agosto – di partecipare al pellegrinaggio ticinese a Lourdes.

In quell'occasione hanno conosciuto i volontari, di cui moltissimi giovani, che accompagnavano gli ammalati in questo pellegrinaggio. L'impressione oltremodo positiva e l'apprezzamento per questo servizio particolare sembra abbia loro suggerito l'idea di proporre ciò anche in Valposchiavo.

Vacanze al mare 2009

Il mare fa bene, persino i medici lo dicono! Anche quest'anno le vacanze al mare per i pensionati della Valposchiavo sono state un'occasione straordinaria per stare insieme con allegria e spensieratezza. Il tempo favorevole, il buon umore dei cinquanta partecipanti, la cucina romagnola e l'atmosfera rumorosa di Rimini sono stati gli ingredienti principali per trascorrere dieci giorni in modo variato, per rilassarsi in modo diverso e per evadere un po' dal solito tran-tran della vita quotidiana! A tutti i gruppi e a tutti i volontari esprimiamo la nostra riconoscenza e auguriamo molte gioie e soddisfazioni nel servizio verso le persone anziane.

A nome del comitato ATE, il presidente Franco Cramereri-Droux

CURIOSITÀ

Ladakh, il piccolo Tibet indiano

Nell'estate del 2007 mi sono recato in Ladakh. Non sapete dove si trova? Non preoccupatevi, tanto pure io, fino a poche settimane dalla partenza, non ne avevo la minima idea. Poi, passando in rassegna alcune possibili destinazioni dove trascorrere un periodo di vacanza, la mia attenzione è caduta sul Ladakh, un piccolo e remoto stato federato della grande madre India, racchiuso tra le catene montuose del Karakorum e dell'Himalaya, sogno di qualsiasi alpinista. A questo punto la decisione è presa e quindi eccomi qui, sul volo Lufthansa; Francoforte - New Dehli ansioso di iniziare una nuova avventura. Nella poltrona accanto, un uomo, dall'aspetto tipicamente indiano, dopo qualche ora di volo mi rivolge la parola dando inizio ad una piacevole conversazione. Quando, dopo aver esplorato reciprocamente i confini del nostro inglese, gli dico che mi sto recando in India per un periodo di vacanza lui ha un sussulto e alquanto preoccupato mi dice: "Mister, it's not the right time to make Holiday in India, Monsun, you no Monsun!" (Signore, non è il momento adatto per trascorrere le vacanze in India, c'è il monzone, capisce il monzone). Corre il mese di luglio ed effettivamente in India c'è il monzone con le sue piogge quotidiane e torrenziali, ma il Ladakh, pur essendo parte integrante del subcontinente indiano è un mondo a sé, diverso, lontano sia dal monzone che dalle folle oceaniche delle metropoli indiane e immerso in uno stato contemplativo che a noi occidentali, può apparire misterioso e impenetrabile.

L'acqua è vita

La capitale del Ladakh è Leh e dista un'ora di volo da Nuova Dehli. In assenza di uno scalo turistico o commerciale, gli aerei provenienti dalla capitale o dal resto dell'India sono costretti ad atterrare al piccolo aeroporto militare della città. A Leh vivono 10'000 dei 230'000 abitanti, in maggioranza buddisti, che popolano questo minuscolo stato a ridosso del confine con il Kashmir. La città è nota per il suo palazzo reale che sembra una versione in miniatura del



famoso potale di Lhasa, quella che è stata la residenza del Dalai Lama fino all'invasione cinese nel 1949-50. Il vasto altipiano, dove si trovano Leh e le altre località più importanti del paese, si estende a quasi 4000 metri di altitudine, attorniato da imponenti catene montuose, con cime che raggiungono e superano i 7000 metri di altezza. L'economia del paese si basa sull'agricoltura con estese coltivazioni di orzo e albicocche. Nella parte meridionale del paese vivono le ultime tribù nomadi Kampa che allevano il cammello di Battria. Con l'arrivo dei primi turisti, dopo l'apertura del 1974, è aumentato pure il commercio di pashmina, la pregiata lana di capra himalayana. Due strade carrozzabili, le uniche asfaltate, raggiungono il Ladakh una dal Kashmir e una seconda, ad alta quota, porta a Manali nello stato indiano dell'Himachal Pradesh. Quest'ultima s'inerpica fino oltre 5000 metri e può vantarsi di essere la strada carrozzabile più alta del mondo. Quanto basta per farne un'ambita meta per orde di ciclisti provenienti da tutto il mondo. Il Ladakh è bagnato da due grandi fiumi;

l'Indo e lo Zaskar che scendono dalle imponenti catene montuose dell'Himalaya e del Karakorum. I due corsi d'acqua, dove è possibile praticare il River-Rafting, sono all'origine di quella sottile striscia verde che colora un paesaggio altrimenti tanto spettacolare quanto desolato come il letto di un fiume perennemente asciutto. Mai come in questo posto remoto diventa evidente come l'acqua sia un bene prezioso all'origine di qualsiasi forma di vita.

Compagni di viaggio

I primi giorni del nostro soggiorno in Ladakh li trascorriamo a Leh. Questo ci permette sia di acclimatarci per il nostro trekking, che di visitare i numerosi monasteri buddisti, che sorgono nelle immediate vicinanze della capitale. Al rientro da queste escursioni approfittiamo per passeggiare lungo le strade strette, polverose e affollatissime della cittadina. L'offerta turistica a Leh si limita a qualche negozio, qualche bancarella o ai tipici locali, dove assaggiare i mille gusti del tè indiano. Finalmente, trascorse queste giornate introdut-

tive, lasciamo il nostro albergo e partiamo accompagnati da un nutrito gruppo di persone tra cuochi e aiutanti vari. Una ventina tra cavalli e asini trasporterà tutto il materiale necessario. Da quel momento le nostre giornate assumono una loro quotidianità alquanto rilassante. La mattina un ragazzo nepalese ci sveglia ponendo una tazza di tè e una bacinella di acqua calda davanti alla tenda. Poco dopo tutti i membri del gruppo si ritrovano nella grande tenda adibita a mensa, per la prima colazione. Poi con calma ci si prepara per una nuova tappa. Con lo zaino leggero e le scarpette da trekking ci incamminiamo per itinerari che richiedono dalle sei alle otto ore di marcia, con dei dislivelli fino a 1500 metri, superando spesso i 5000 metri di altitudine. I ritmi però sono piuttosto lenti e quindi la cosa non è troppo impegnativa. Verso mezzogiorno una cortina di polvere in lontananza annuncia l'arrivo della carovana di uomini e animali carichi di tutto il materiale del campo dove abbiamo trascorso la notte. A questo punto sono richiesti i due cuochi che con poche vettovaglie a disposizione ci preparano un pranzo caldo. In seguito, dopo aver riordinato tutto, uomini e animali scompaiono nuovamente verso il prossimo campo che al nostro arrivo troveremo già perfettamente allestito. Durante queste giornate, osservo un comportamento totalmente diverso che distingue i cavalli dagli asini. Mentre i primi non appena liberati dal carico e dalla sella partono al galoppo oltre le colline, per riapparire magicamente all'indomani, gli asini si trattengono cocciutamente nell'accampamento manifestando abitudini assai fastidiose. Spesso e volentieri s'intrufolano nelle tende alla ricerca di cibo o compagnia. Di notte poi la cosa diventa allucinante, quando vagando nell'accampamento inciampano nelle corde di sostegno dando violente stratonate alle nostre tende. Inoltre spesso ci allietano con delle gare a chi raglia più forte.

Continua alla pagina seguente



CONTINUA DALLA PAGINA PRECEDENTE



D'altra parte come non provare una manifesta simpatia per questi animali incoronati da sempre ad esempio di chi ha poco senno ma pur sempre scelti per portare Colui che è venuto per salvare il mondo. "...ecco il tuo re viene a te; egli è giusto e vittorioso, umile e montato sopra un asino.. (Zac. 9:9.)

Sui sentieri del buddismo

Chi viaggia in Ladakh non può non essere colpito dalla profonda religiosità che pervade gli uomini e le donne di questo paese. Una spiritualità che pare contagiare perfino luoghi e paesaggi. Qui tutto appare immerso in uno stato contemplativo, apparentemente slegato dalla spesso rigida realtà quotidiana. La visione della propria esistenza, inserita nel ciclo della reincarnazione e quindi in cammino verso la morte ed una nuova nascita sotto altro aspetto, ridimensiona in qualche modo il presente. Per noi occidentali tutto ciò può sembrare un atteggiamento assai fatalista se non addirittura un rimedio per contrastare, almeno virtualmente, un'esistenza priva di grandi attese. D'altro canto non sta a noi visitatori fugaci di questo lembo di terra sperduta esprimere giudizi o valutazioni spicce sulle abitudini e sugli atteggiamenti dei suoi abitanti. Nel ruolo di semplici osservatori ci limitiamo a identificare tre veicoli ai quali la cultura o filosofia buddista è solita affidare i mantra, le

formule religiose che ripetute per un determinato numero di volte, creano un effetto benefico. Lo strumento più utilizzato è il mulino delle preghiere. Si tratta di un cilindro metallico, di varie dimensioni, fatto roteare grazie ad un perno metallico. Al suo interno ci sono dei foglietti con le varie formule religiose o preghiere. Sempre ben visibili, su ogni colle, vetta o ponte migliaia di bandierine colorate affidano ai venti impetuosi e gelidi dell'Himalaya i loro messaggi, affinché possano raggiungere, volando attorno al globo, i loro destinatari. Infine capita spesso di scoprire tra le tante pietre levigate, disseminate lungo i sentieri, alcune pietre particolari sulle quali sconosciuti pellegrini hanno inciso con grande pazienza e abilità un mantra in un alfabeto a noi purtroppo incomprensibile. Di fronte a tanta religiosità uno può anche sorridere, resta comunque il fatto che questa intensa spiritualità, che sottopone ogni cosa alla volontà di Dio, nel nostro mondo industrializzato e tecnologico è parzialmente scomparsa.

Europa

Al termine il nostro trekking ci riserva un gran finale con l'ascensione dello Stok Kangri, una montagna tecnicamente facile ma la cui vetta supera i 6000 metri di quota. Soddisfatti di questo successo, rientriamo a Leh, dove del tutto casualmente, incrociamo la carovana del Dalai Lama in visita in Ladakh. Sulla via del ritorno facciamo tappa a New Dehli, so-



stando tra l'altro nel parco costruito attorno al punto in cui, nel 1948, fu ucciso il Mahatma Gandhi e visitando il mitico Taj Mahal che figura, con altri monumenti, tra le sette meraviglie del mondo. A chiudere il programma della nostra visita in India ci pensa un temibile nubifragio monsonico che ci sorprende mentre ci stiamo spostando verso l'aeroporto, trasformando in un attimo le strade in un torrente in piena. Durante il volo di rientro mi ritrovo a pensare al gentile passeggero indiano conosciuto durante il volo di andata. Se per puro caso ci ritrovassimo su questo aereo, a ruoli

invertiti, di cosa dovrei metterlo in guardia? In Europa non conosciamo il monzone, quindi nessun pericolo? Ci sarebbero la febbre suina o la crisi economica che comunque non sono circoscritte all'Europa. Forse dovrei raccontare di una graduale perdita di quei valori morali che mantengono gli equilibri di una convivenza serena, e si evidenzia sempre più frequentemente in una mancanza di rispetto di uomini e cose. Mah, chissà, meglio stare zitti e parlare d'altro, che m'interessa dell'Europa io abito a Poschiavo.

Franco Liver

RACCONTO

Selma, o la ricetta della felicità

(ndr) Un giorno un'amica mi ha regalato un libro molto piccolo: una pagina con una frase si alternava ad un'altra con un disegno, per ventiquattro volte, come i libri per bambini. Era un giorno speciale. È stato un regalo speciale. Sentite un po':

Una volta mi trovai di fronte a una domanda a cui non sapevo rispondere, allora chiesi al Grande Ariete... Che cos'è la felicità? Ti risponderò raccontandoti la storia di Selma, la pecora... C'era una volta una pecora che ogni mattina all'alba brucava un po' d'erba...verso mezzogiorno insegnava ai piccoli a parlare... il pomeriggio faceva un po' di sport... poi brucava un po' d'erba... la sera faceva due chiacchiere con la signora Condor... e la notte dormiva un bel sonno profondo.

Una volta le chiesero che cosa avrebbe fatto se avesse avuto più tempo, e lei disse... Quando sorge il sole brucherei un po' d'erba,... parlerei coi piccoli verso mezzogiorno... Poi farei un po' di sport,... brucherei... alla sera farei volentieri due chiacchiere con la signora Condor... senza dimenticare di fare una bella dormita. "E se vincessi al lotto?" Dunque, brucherei molta erba, magari all'alba... ...parlerei molto con i piccoli...poi farei un po' di sport...il pomeriggio brucherei l'erba...verso sera mi piacerebbe chiacchierare con la signora Condor. Poi mi abbandonerei a un lungo sonno profondo...

tratto da:
Selma o la ricetta della felicità
Salani editore



Questa edizione di ORIZZONTI è sostenuta finanziariamente da Rätia Energiee da Pro Senectute.

Manda le tue esperienze, le tue opinioni, i tuoi racconti e ORIZZONTI sarà sempre più interessante!