

ATE

orizzonti

animazione terza età

Recapito:
Gruppo di redazione:

Casa Anziani, 7742 Poschiavo
Serena Bonetti, Mario Costa, Roberta Zanolari
Questo numero è curato da Roberta Zanolari

EDITORIALE

Il tessuto dei giorni



(foto: Roberta Zanolari)

Una giornata come tante altre...
ascoltando il racconto di una signora ottantenne

Oh! Ho dormito abbastanza, più a lungo del solito, perché è già chiaro; dalla fessura delle persiane, che lascio sempre un po' socchiuse, passa effettivamente un po' di luce! Mah, vediamo, e schiaccio quasi automaticamente, come ogni mattina, il tasto di accensione della radiolina che tengo sul comodino. Dai primi suoni che ne escono deduco che le notizie sono già nell'aria e deve essere alquanto tardi. Con gli occhi che ancora assaporano un sonno residuo di una notte tranquilla, guardo l'orologio: "Mamma mia, sono già le otto e dieci! È veramente più tardi del solito!" Mi alzo subito, accenno un segno di croce che non dice molto ma è comunque un pensiero al Signore all'inizio di un nuovo giorno. Ah!... ma questo è un nuovo dolorino al ginocchio che da tempo non avevo sentito. Sorridendo, mormoro "Povera zia Rita, è proprio vero quello che diceva la mia mamma: passata la cinquantina, un guaio ogni mattina". Però questa mattina non mi fa più male la schiena: allora sono pari, uno va e uno viene! Faccio colazione con la mia solita misurata porzione di latte e cereali, che, su consiglio del medico, mi fa bene e mi regola; pian, piano mi sono abituata ed in fin dei conti mi piace anche. E termino con un profumato e buon caffè. Spalanco la finestra, l'aria è fresca ma un bel sole mi investe. Speriamo che duri così tutta la giornata: freddo, neve, pioggia e nubi ne abbiamo avuto abbastanza quest'inverno! Guarda... il melo e il ciliegio cominciano a fiorire: è primavera! Mentre faccio le solite faccende di casa, penso che è tempo di dedicarmi alla pulizia primave-

rile, ai fiori in giardino e sul balcone. È tempo di aprire gli armadi e riporre i capi invernali al loro posto per fare spazio a quelli più leggeri. Anche la scaldina e le calze da notte sono da lavare e preparare per i giorni più freddi. Queste le metto bene a portata di mano: anche in estate possono arrivare dei giorni uggiosi! Ora mi devo organizzare per la giornata. Prima di tutto preparo gli ingredienti per l'arrotoato ripieno di marmellata per oggi pomeriggio. Ricevo la visita di mia cugina che viene dalla Brianza. Sorrido, chissà quante cose avremo da raccontarci... del passato e del presente... e del futuro? Mah, meglio non pensarci troppo al futuro, lasciamolo scorrere. Mentre sto lavorando in cucina, penso ad un versetto della mia lettura mattutina: "Quando furono vicini al villaggio dove erano diretti, Egli fece come se dovesse andare più lontano. Ma essi insistettero; resta con noi, perché si fa sera e il giorno già volge al declino" (Luca 24, 28-29). Anche noi anziani stiamo camminando verso la sera e, come i discepoli, lo invociamo di non lasciarci soli quando si farà sera e la notte arriverà. Il tramonto, il declinare del giorno è quasi sempre l'ora più adatta per riandare agli avvenimenti della giornata. Spesso si fanno dei propositi nuovi e un poco più convincenti per la prossima giornata. Si tenta di giustificare qualche rimorso del quotidiano che, per fortuna, non è sempre lo stesso ogni giorno. È il momento in cui ritornano più insistenti le amarezze, ma subito rischiarate da tanti ricordi belli e colorati... E domani sarà un altro giorno!

Roberta Zanolari

RIFLESSIONI

Come posso dimenticare...

Sorrido alla proposta gentile di scrivere pensieri su queste pagine gialle; sorrido, perché dopo tanti anni di lavoro in questa casa, pensandoci bene, qualche riflessione si può fare.

Quante vite sono passate, vite vere, fragili tessere di un mosaico di tenerezza, passione, dedizione, amore per la vita e per gli altri.

Quanti ricordi fatti di racconti e di storie vere, di proverbi e filastrocche imparate in vecchie scòline; quante verità in quelle voci flebili e tremolanti.

Persone autentiche alle quali non fu mai risparmiato nulla. Fatiche, stenti, malattie, persone che, con parole semplici come la loro anima sanno narrare le loro storie vere, qualche volta si commuovono e commuovendosi si vergognano un po'.

Sono sempre storie vecchie eppure così vicine a noi, perché la vita gira sempre allo stesso modo, come un'instancabile giostrina.

Come posso dimenticare volti, voci, occhi chiari e limpidi come laghetti alpini, o scuri, un pochino birichini che mai ho visto invecchiare!

Come posso dimenticare i racconti forti che molti di loro hanno narrato, frammenti di una vita vissuta in tutto il loro

spessore umano in questa Poschiavo d'altri tempi che li ha visti nascere, crescere, lavorare nei campi e andare a monte, salutare le famiglie ed emigrare; questa Poschiavo che oggi li protegge, li custodisce e li rispetta.

Come posso dimenticare le belle contadine, cresciute numerose nelle famiglie patriarcali, sagge creature che non si sono mai arrese, che hanno lasciato le loro impronte di vita sui sentieri di monte, nelle vecchie cucine ed in chiesa.

Ma come posso dimenticare chi non ha raccontato, chi non ha potuto o voluto raccontare, chi in questa casa ha vissuto in un rispettoso e rispettato silenzio, chi non ha saputo dar voce ad un ricordo troppo doloroso e chi se ne è andato portando con sé i segreti di una vita fatta a pezzi.

Loro non hanno mai parlato, ma noi qui, li abbiamo ugualmente ascoltati.

Credetemi, è tanto il loro sapere, per ognuno di loro si potrebbe scrivere pagine e poi farne un tesoro, è a loro che noi dobbiamo il nostro benessere di cui oggi godiamo.

È a loro che dovremmo dire instancabilmente GRAZIE!

Chicca Parravicini
(governante di Casa Anziani)

RIFLESSIONI

Accade d'estate

Che il corpo si sveli, che la mente si scopra leggera, che la fantasia si liberi. Accade anche a noi. Voglia di luce, fiori, mani nella terra. Voglia di spazi aperti, di vento tra i capelli e sole sulla pelle. Di vestiti dai tessuti impalpabili, di penombre rigeneranti. Voglia d'estate. Voglia di nuovo; nuovi amici, nuovi luoghi, nuove atmosfere. Nuovi noi stessi; senza cappotti di piume imbottiti e maglioni. Senza inibizioni, senza paletti, senza preconcetti. Senza pensieri pesanti. Leggeri vedersi allo specchio, in forma, belli dalla pelle dorata. Circondati da fiori e meritato verde, per la pace dei sensi, per un crescendo di voglia di fare, realizzare, scoprire. Ossigenarsi, respirare, traspirare, giocare, ridere, comunicare. Percepire il rigenerarsi.

Accade d'estate... che il desiderio di leggerezza e d'ironia prendano il sopravvento. Ecco perché seguendo il nostro istinto ci riscopriamo più pazzerevoli. Per una stagione a ruota libera, una volta tanto all'insegna della spensieratezza, un suggerimento; stipulate un nuovo patto tra il tempo esterno, quello che scorre misurato dall'orologio e il tempo scandito dall'interiorità, dal modo di sentire e vivere esperienze e sentimenti. Che non sempre coincidono. Anzi, oggi entrano sempre più in conflitto. Ma dal loro accordo dipende il senso più autentico del nostro vivere. Questo perché,

un momento ben vissuto è quello in cui riusciamo ad esprimere noi stessi in modo trasparente, sensibile, umile... ricco di scambi positivi con gli altri e non solo di gratificazioni economiche o di successi sociali.

Consapevolezza questa, che ci mette voglia di metamorfosi personale, per un buon inizio di cambiamento... libero, positivo e senza pregiudizi.

Buona estate a tutti noi!

Nadia Zanolari

SOMMARIO

Editoriale

Il tessuto dei giorni 9

Riflessioni

Come posso dimenticare 9

Accade d'estate 9

Salute

Allergie al polline 10

Ricetta

Bevanda rinfrescante 10

Vita dell'ATE

Rughe della memoria: una vera e propria sorpresa editoriale 10

La gioia di una lacrima 12

Profumo dei ricordi 12

Attualità

I cento anni della

Ferrovia del Bernina 11

SALUTE

Allergie al polline

UNO STARNUTO DOPO L'ALTRO

(In Svizzera una persona su cinque soffre di allergia al polline)

Le allergie sono in aumento. La colpa è da ricercarsi, non da ultimo, nei nostri elevati standard igienici.

Per certi versi è un'ingiustizia: non appena le piante sentono la primavera e si preparano a essere impollinate, per circa un quinto della popolazione svizzera iniziano i patimenti. A destra e a manca è uno starnuto generale, i nasi colano a iosa, mentre gli occhi si arrossano e prudono. Questo male, di cui soffrono circa 1,4 milioni di persone nel nostro Paese, si chiama raffreddore da fieno. E dilaga sempre più. Tuttavia, il motivo per cui sempre più persone soffrono di allergie, prime fra tutte quelle ai pollini delle piante, è fonte di dibattito fra gli studiosi. Generalmente si reputa che, oltre alle elevate concentrazioni di sostanze nocive nell'aria, la colpa sia dovuta ai nostri elevati standard igienici. In altre parole: i nostri ambienti a tratti sterili ci fanno ammalare. Almeno per quanto riguarda le allergie. Come si spiegherebbe altrimenti che fra i bambini cresciuti in fattorie l'incidenza di allergie è di gran lunga minore? È interessante notare come oltre il 90% delle allergie da polline vengono scatenate da

solo sei varietà di piante. In questo periodo si tratta di nocciolo, betulla, ontano e frassino, in estate poi di erbe e artemisia. Tuttavia in Svizzera si sta diffondendo una nuova varietà di pianta che suscita preoccupazione tra gli allergici: l'ambrosia. Si tratta di un'erbaccia originaria del Nordamerica importata in Europa solo negli ultimi anni e che ha un enorme potenziale di diffusione. Il suo polline è altamente aggressivo e può causare reazioni anche massicce. Nonostante l'obbligo di notifica e la lotta contro l'ambrosia, questa pianta si sta diffondendo soprattutto da noi e nell'aria ginevrina. I sintomi possono essere trattati con antiallergici in forma di pastiglie, spray nasali e colliri, ma a lungo andare spesso aiuta solo una desensibilizzazione. Al paziente vengono praticate iniezioni subcutanee di sostanze allergiche per un periodo prolungato, il che porta a un'assuefazione durante la stagione dei raffreddori da fieno, alleviando i sintomi o addirittura facendoli sparire.

Ma queste misure richiedono un medico specializzato.

(Fonte: Cooperazione numero 15 del 13 aprile 2010 di Stefan Fehlmann)

RICETTA

Bevanda rinfrescante



Giulia

(foto Roberta Zanolari)

Ingredienti (per 4 persone)

- 2,5 dl succo d'arancia spremuta fresca
- 2 dl succo di limone spremuto fresco
- 2,5 dl succo di mele
- 3 cucchiaini di miele
- 10 cubetti di ghiaccio

Preparazione

Mescolare il succo ricavato dai frutti con il miele.

Aggiungere il ghiaccio tritato.

FRUTTA FRESCA

Vitamine a go-go. Mele, pere, banane, arance e pompelmi, efficaci anche come spremuta.

Una mela come snack, pere con formaggio, il succo di un'arancia e pompelmi a fine pasto: queste sono solo alcune delle molteplici possibilità a cui si presta l'uso della frutta nel nostro quotidiano. Fantasia e creatività sono d'obbligo, poiché proprio con la frutta è possibile preparare in pochissimo tempo appetitosi bocconcini o succhi rinfrescanti. Ad esempio, preparare un cocktail di banana, mela e arancia permette di **superare la stanchezza di primavera**. Consumate anche così come sono, rappresentano un ottimo **integratore energetico** per la prima colazione, come snack, a merenda o come dessert.

VITA DELL'ATE

Rughe della memoria: una vera e propria sorpresa editoriale

Si tratta di una vera e propria sorpresa editoriale che ci ha riservato il Bernina. Una serie di interviste a 20 personalità poschiavine del 20° secolo, corredata di ritratti che non esito a chiamare stupendi, di un'introduzione e due prefazioni. Una galleria nel senso di una collezione di immagini, per usare un termine caro a vari nostri letterati del passato, dal titolo e sottotitolo metaforico e significativo di "Rughe della memoria. Il Novecento siamo noi". Sono le rughe profonde che solcano i volti degli intervistati, fra i 75 e i 102 anni di età. Un libro di 92 pagine, originale sia per il contenuto, sia per la forma (28 per 28 cm), scelta non da ultimo in funzione delle fotografie, sia per l'elegante veste tipografica. È il frutto maturo di un lavoro di squadra, al quale hanno messo mano almeno tre generazioni, come rivela Danilo Nussio nella chiara introduzione.

La prima generazione in ordine di età sono i 20 anziani intervistati, scelti con felice intuizione e con equi criteri di rappresentatività, ciò che fa dire a Diego Zoia, autore di una delle calibrate prefazioni, che si tratta di un'antologia della Val Poschiavo. C'è infatti un campionario umano di ogni estrazione sociale, di ogni attività pubblica e privata, di ogni settore economico della Valle, di ogni scelta di vita. Molti hanno lottato a volte per la pura sopravvivenza, tutti hanno cercato di migliorare le proprie condizioni. Vi figurano gli umili rappresentanti del ceto contadino rimasti sempre fedeli alla zolla. Ci sono gli imprenditori privati che in tempi più o meno difficili hanno saputo guadagnarsi l'esistenza con le loro piccole industrie, il commercio, gli sport invernali, la ristorazione, la gestione delle osterie di un tempo, quel luogo di delizie riservato ai maschi, dove si atteggiavano tutte le informazioni. Non manca il ceto impiegatizio, chi per vocazione e



(foto di Milena Keller-Gisep)

tradizione familiare si è messo al servizio del pubblico per far rispettare le leggi e "l'ora di polizia", per controllare i trasporti della merce di contrabbando; o chi fra l'altro ha sperimentato l'arduo lavoro di secondino nelle patrie carceri. Alcuni si sono trasferiti per tempi più o meno lunghi di là dai monti, hanno studiato, o appreso ed esercitato un buon mestiere, per poi ritornare quali maestri e operai amati e stimati ad assumere impieghi e cariche nell'economia e nella vita culturale e politica locale. Fra gli impiegati emergono quelli delle Forze Motrici Brusio (oggi Repower) e della Ferrovia del Bernina. Operai di spiccato ingegno e di non comune tempra fisica e morale che hanno assunto posti di massima responsabilità. Particolare fascino emanano i reduci dell'emigrazione poschiavina in tutta Europa. Coloro che in seguito ai contraccolpi delle guerre e della rivoluzione bolscevica furono costretti ad abbandonare i luoghi dove un tempo avevano fatto fortuna. Non manca il medico che ha scelto Poschiavo come patria di elezione e si è dedicato a una vita intera al bene del prossimo. E nella "gal-

leria" figura pure chi ha dedicato tutta la vita a Dio oltre che alla missione di buona samaritana. Sono nell'ordine di comparsa: Giovanni Lanfranchi, Rosa Zanetti-Zala, Reto Jenny, Franco Maranta, suor Maurizia Giuliani, Renzo Triacca, Eugenia Rada-Grazia, Juanito Lardelli, Jole Lardelli-Zala, Walter Paganini, Theo Hasler, Maria Rossi-Capelli, Remo Foppoli, Ancilla Raselli, Vittorio Pola, Luigi Lanfranchi, Celesta Carozzi-Plozza, Plinio Zanetti, Fulvia Dorizzi, Erno Beti. Leggendo le loro vicende e contemplando quei volti si vede veramente scorrere la vita del secolo scorso come su uno schermo.

La seconda generazione, di mezza età, è quella che si mantiene più defilata, ma che ha avuto un ruolo essenziale nella riuscita dell'opera. Si è occupata del coordinamento generale del progetto, della grafica, della traduzione e della rilettura dei testi. Una squadra composta di Alessandra Jochum-Siccardi, Danilo Nussio, Pierluigi Cramer, Monica Paganini-Zanetti, Brigitte Compagnoni-Schwarz. Una menzione a parte meritano la traduttrice Martina Tuena-Leuthardt e la fotografa Milena Keller-Gisep. La prima, con la traduzione e i limpidi sommari in tedesco, rende pregevole l'opera ai nostri simpatizzanti d'oltralpe. La seconda ha saputo cogliere con delicatezza i tratti peculiari e intimi di ogni personaggio. Per ognuno quattro fotografie del

volto e della persona, nonché una della mano o delle mani, quasi a ricordare il concetto dell'ottimo artista, "la mano che ubbidisce all'intelletto" e che forgia il proprio destino come un'opera d'arte. Gran merito dell'impresa editoriale è quello di aver affidato a dei giovanissimi la parte di protagonisti. Gli estensori delle interviste aderiscono alle storie e all'indole degli intervistati, avvincono il lettore. Rendono l'ambiente tipico di ogni personalità, suscitano curiosità e sorprese, creano delle accelerazioni, rendono fedelmente lo spirito e i sentimenti di ognuno, l'amore per la famiglia e la valle, la determinazione ad affermarsi nella vita, la dedizione al proprio lavoro, alla propria missione, a Dio. Fanno affiorare tanti ricordi lieti e funesti, personali e collettivi: realizzazione di opere importanti, l'alluvione, colleghi morti sotto le valanghe, magnifiche estati, splendidi inverni e gratificanti imprese sportive. Forniscono uno specchio della solida moralità e coscienza civica della nostra gente, dell'orgoglio di essere autonoma e affidabile. E nello stesso tempo danno rilievo alla sua indole spesso scanzonata e autoironica, al buon senso dell'umore e del piacere delle cose belle e buone di questo mondo. Sono nell'ordine Daniela Cortesi, Alan Cramer, Niccolò Nussio, Caterina Zanolari e, vorrei aggiungere, Michela Nussio, autrice della seconda illuminante prefazione, i veri artefici di questo libro, che tutti sfoglieranno e leggeranno con sommo piacere.

Massimo Lardi

AA.VV. *Rughe della memoria. Spuren der Erinnerung*
IL BERNINA editore, Poschiavo 2010
acquistabile al prezzo di 52.- presso alcuni negozi della valle oppure presso ecomunicare.ch 081 834 60 51

ATTUALITÀ

I cento anni della Ferrovia del Bernina

La linea ferroviaria del Bernina raggiunge quest'anno il centesimo anno di presenza in Val Poschiavo. Una lunga storia con molti protagonisti, protagonisti che hanno sostenuto la loro parte durante una vita intera e che in gran parte vanno ricercati fra i Poschiavini stessi. Ma che cosa sono cento anni. Matematicamente 100 anni sono lo stesso come 1'200 mesi, 36'500 giorni o 876'000 ore. In questa grande quantità di ore ci sono stati dei momenti piacevoli, meno piacevoli e forse anche dolorosi.



Primi treni di colore giallo attraverso il passo del Bernina con sullo sfondo la lingua del ghiacciaio del Palù, che raggiungeva a quei tempi l'alpe omonimo

Foto dal Fascicolo Berninabahn

Il 5 luglio 1910 il primo treno percorse la tratta del Bernina fra Tirano e St. Moritz. Quale salto di qualità doveva rappresentare per quei tempi questo avvenimento, se consideriamo i tempi necessari di percorrenza? La diligenza postale, sembra impiegasse 13 ore dalla Valtellina per giungere in Engadina. Il nuovo mezzo di trasporto aveva ridotto questo tempo a poco più di 4 ore.

Diventa difficile credere come quest'opera di assoluta importanza per la valle di Poschiavo, fosse stata portata a termine nel giro di solo 4 anni. Quattro anni di lavoro manuale senza grossi mezzi edili per la costruzione, con l'impiego di ca. 2500 operai. La volontà di quei tempi, abbinata alla contemporanea costruzione degli impianti delle Forze idriche nell'alta val Poschiavo, ci ha dato una via delle genti incomparabile ed ecceziona-

le, che scavalca il passo del Bernina a cielo aperto durante tutto l'anno.

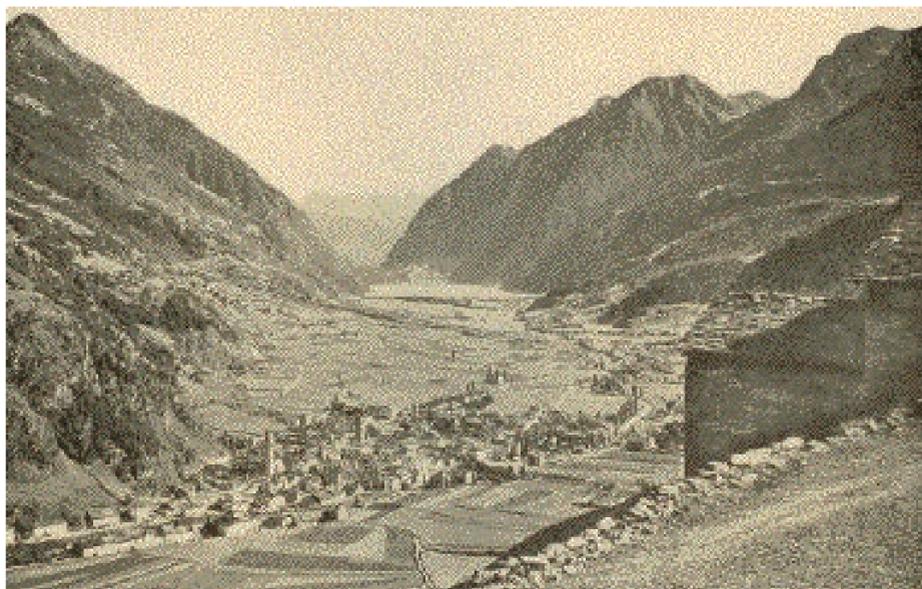
Purtroppo dopo 100 anni non troviamo più nessuno che abbia vissuto la nascita della Ferrovia del Bernina da poter descrivere i momenti di giubilo, vedendo improvvisamente il mondo esterno arrivare alle porte della Valle di Poschiavo, chiamata forse anche erroneamente la Valle perduta. In fondo la nostra valle si trova sì distante dai grossi centri, ma pur sempre in centro Europa.

I primi anni di esercizio della Ferrovia sono stati molto proficui. Disgraziatamente gli avvenimenti in Europa hanno portato alla prima guerra mondiale, che ha chiusi i confini e ridotto drasticamente gli introiti della Ferrovia. Dopo una certa ripresa negli anni a partire dal 1920, seguirono le crisi degli anni 30, quindi la seconda guerra mondiale, che vide per una seconda volta i confini chiusi verso la vicina Italia.

Durante la seconda guerra mondiale la Ferrovia del Bernina fu salvata da un eventuale smantellamento grazie all'assunzione sotto lo stesso capello della Ferrovia retica. Da questo momento in poi si ebbe una ripresa del movimento ferroviario che continua a tutt'oggi.

I primi mezzi di trazione seppero operare e resistere fino verso il 1950, anno in cui si decise di potenziare una serie di locomotori e dalle vecchie automotrici

nacquero le ABe 4/4 30-34 e le ABe 4/4 35-38, che dotate con doppia potenza di traino, aumentarono in modo rilevante la capacità di trasporto. L'automotrice ha il vantaggio rispetto ad una locomotiva di poter trasportare anche dei passeggeri. La linea Bernina ha tuttavia visto circolare sulla sua rete anche delle locomotive. Sono state le famose locomotive Ge 4/4 181 e 182. La prima si trova oggi presso la Ferrovia museo di Blonay-Chamby e al momento è in fase di restauro. La 182 dopo aver smesso di circolare nel 1978, fu trasferita dapprima a Landquart, poi fece bella mostra di sé al Museo dei trasporti di Lucerna, in occasione della mostra delle locomotive coccodrillo svizzere. Fu poi venduta per pochi soldi ad un acquirente francese che la lasciò andare in rovina, ricoverata su una vecchia stazione nel sud della Francia.



Poschiavo villaggio compatto prima dell'arrivo della Ferrovia del Bernina

Foto dal Fascicolo Berninabahn



Treno con locomotori storici Ge 2/2 162 e automotrici ABe 4/4 30 + 34, al traino di carrozze storiche

Un gruppo di intrepidi, membri del club 1889 la riportò in patria nel corso dell'anno 2000. Nel corso degli ultimi anni la locomotiva 182 è stata restaurata e fra qualche settimana sarà atta a circolare sulla propria tratta come ai vecchi tempi. All'inizio dell'esercizio furono messe in funzione anche due piccole locomotive, ossia le Ge 2/2 161 e 162, che erano usate come locomotore di rinforzo in testa, ed oggi sono usate per la manovra sulle stazioni di Poschiavo e Tirano. Nel 1964/1965 ci furono fornite le nuove automotrici ABe 4/4 41-46. Per rinforzare la flotta ne seguirono poi altre 3 nel 1971 con la definizione ABe 4/4 47-49.



Treno in linea nei pressi di Cadera condotto da un'automotrice ABe 4/4 della serie 51-56

Queste automotrici possono rimorchiare in semplice trazione 70 t e in doppia trazione 140 t sulle pendenze del 70 0/00.

Una ventina di anni più tardi la necessità di maggiore capacità e quindi forza di trazione, portò alla messa in esercizio nel 1988 delle prime tre automotrici con comando elettronico ABe 4/4 51 - 53 alle quali fecero seguito nel 1990 altre tre automotrici dello stesso tipo con la definizione ABe 4/4 54-55. Queste sei automo-

trici ottennero anche un nome proprio ossia partendo dalla prima automotrice: Poschiavo, Brusio, Tirano, Hakone (gemellaggio con ferrovia giapponese), Diavolezza e Corviglia.

Nel corso dell'anno 2010 e anno di giubileo, saranno messi in esercizio 15 elettrotreni a due tensioni, che potranno circolare su tutta la rete della Ferrovia retica. Questo tipo di elettrotreno viene denominato "Elettrotreno Allegra".

Per quanto riguarda il materiale rotabile troviamo anche grandi attività a favore di un continuo ringiovanimento del parco veicoli, al fine di dare all'utente una sempre maggiore comodità e rapidità di spostamento.

Inoltre sono in fase di ammodernamento tutte le stazioni della linea del Bernina ed anche gli impianti d'alimentazione d'energia elettrica ha subito nel corso degli ultimi tempi una totale ristrutturazione. Con questi ragguagli vorrei aver potuto dare un quadro generale di quanto si

svolge nell'ambito ferroviario. Osiamo sperare che il giubileo che festeggiamo quest'anno sia di buon auspicio per gli anni a venire. La Ferrovia del Bernina da 100 anni in qua ha dato pane e lavoro a molta gente e molte famiglie in Val Poschiavo. Non possiamo dimenticare le centinaia di apprendisti, che hanno avuto l'opportunità di ottenere una prestigiosa formazione nel servizio ferroviario coronata dalla consegna del diploma federale.

Mario Costa



Un esemplare dei nuovi Elettrotreni "Allegra" che assumeranno l'esercizio nel corso dell'anno 2010, in transito alla stazione di Alp Grüm

VITA DELL'ATE

La gioia di una lacrima

(foto: Roberta Zanolari)

Profumo dei ricordi



Come è stato scritto altre volte, i nostri incontri si svolgono nella massima semplicità. Non ci sfiora nemmeno l'idea di organizzare un ritrovo perché riesca perfetto o perché avvenga tutto a puntino. Forse è in questa umiltà che riescono bene i pomeriggi con gli amici anziani. Ci incontriamo già da diverso tempo. Su invito del "gruppo di sostegno ai familiari con a carico persone anziane", in collaborazione con l'ATE, ci siamo trovati il 9 aprile 2010 e l'incontro era all'insegna del ballo. Per un pomeriggio così non ci vogliono tanti "ingredienti". Basta buon umore, un po' di allegria e tanta voglia di stare assieme. Alcuni erano accompagnati da amici o parenti; altri dal gruppo di animazione della casa anziani. La musica popolare dei nostri tempi ci ha divertiti. Certamente non tutti riescono ancora a muovere i passi di valzer, tango o marcia, ma il sorriso sui loro volti è stato gratificante anche per le due signore musiciste. Sono stati momenti felici. Alcune persone, che non potevano alzarsi per ballare, sorridevano e battevano il ritmo con le mani sul tavolo e canticchiavano la melodia "Vecchio scarpone" quasi con passione. Questi brevi momenti



hanno fatto sbocciare e scorrere una lacrima lungo le rughe del viso di un vecchietto, ma nei suoi occhi brillava ancora il fascino del suo antico sorriso. Gli occhi lucidi di pianto di questo signore sono stati per noi come un canto. La sera, tornando a casa, ho ricordato quel momento speciale con simpatia e riconoscenza
Una partecipante



e.z. - Già da tanti anni nella valle di Poschiavo il 1° di maggio inizia la pesca. Questa giornata è per mio figlio grande tradizione. Ricorda quando da ragazzino andava a pesca con suo padre e suo fratello maggiore in riva al lago, in barca o in riva ai torrenti. Il suo compito, di regola, era tenere in ordine e pulito nella sacca tutto il materiale necessario. Ogni anno ritorna e, a sua volta, tramanda la passione della pesca ai suoi figli. Il giro del lago è per me la più bella passeggiata. E così anche quest'anno ho approfittato dell'occasione della sua visita, abbiamo sfidato il brutto tempo e via in marcia! La prima sosta è al ristorante di Miralago, un caffè è d'obbligo. Racconto loro la giornata trascorsa il 24 dicembre scorso. Una giornata piena di allegria nel ristorante-grotto qui a Miralago in compagnia di un bel gruppo di anziani della valle di Poschiavo. I gerenti, signori Wetzel e collaboratori, hanno dimostrato grande gentilezza e simpatia nei confronti di noi anziani in valle. La sala e pure noi, per l'occasione, eravamo vestiti a festa. Il profumo natalizio ci ha accolti; il pranzo è stato ottimo, abbiamo parlato, discusso, raccontato barzellette, riso e ci siamo lasciati trascinare da quell'atmosfera di festa che tanto è gradita al cuore. L'offerta, di franchi 440.-, è stata versata a favore della Spitex per il nuovo progetto "la girandola" (centro diurno protetto per persone affette da Alzheimer). Sono sempre grata ai gerenti e al personale, come pure agli sponsor della valle per la disponibilità e simpatia che ogni anno ci dimostrano... E la nostra passeggiata continua, la pioggia pure. Il mio sguardo spazia sul lago di Poschiavo, luogo meraviglioso e ideale per la cura dell'anima e del corpo. Sono felice per il bel pomeriggio all'aria aperta in compagnia di mia nuora e dei miei nipotini. E così un'altra giornata va ad alimentare la treccia dei ricordi!



ORIZZONTI è redatto particolarmente dai lettori. Manda le tue esperienze, le tue opinioni... e la rivista sarà sempre più ricca.

Questa edizione di ORIZZONTI è stata sostenuta finanziariamente dalla REPOWER e dalla Pro Senectute.

Menzione d'Onore
Al signor
Giuseppe Cortesi
Al giovane ed arzillo ginnasta che con la Sua tenacia non ha avuto assenze né ingiustificate e neppure giustificate durante tutta la stagione.
Auguri doppi essendo anche il più anziano
Viviana e Alcide

PRIMAVERA

Quando la terra è giovane e fresca, quando la testa è piena di festa, quando la terra ride contenta, quando di erba profuma il vento, quando di menta profuma la sera è primavera.

3 - 4 classe San Carlo 2004