

# 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

#### 2011: anno europeo del volontariato

#### **VOLONTARIATO - un impegno che vale.**

Questo è lo slogan in italiano scelto dai promotori a livello svizzero. Così è stato deciso dal Consiglio dell'Unione europea. Ci saranno manifestazioni in Svizzera e in tutta Europa per celebrare l'impegno di milioni di persone che lavorano, a titolo gratuito e spesso nell'ombra, per dare un contributo concreto alla società. Il mondo politico desidera sottolineare l'importanza del volontariato in tutti i settori e vuol promuovere ulteriormente questa preziosa risorsa. I volontari

sono presenti ovunque: in associazioni sportive, culturali, sanitarie, sociali, religiose, politiche, natura e ambiente ecc. e offrono il loro tempo, le loro energie e competenze gratuitamente. Il loro impegno è difficilmente monetizzabile e tiene conto anche della specifica formazione di cui il volontariato si deve dotare per svolgere i compiti nel modo più competente possibile. Tutti possono fare volontariato. È un arricchimento interiore e aiuta a sviluppare nuove competenze. Il suo valore è indipendente dal settore in cui viene svolto. Instaura nuovi rapporti umani e dà la possibilità di partecipare a progetti comuni. Il volontariato contribuisce inoltre a migliorare la qualità della



vita e sviluppa maggior solidarietà fra le persone. È un dare e un ricevere, lo si ripete spesso, e ogni persona che fa volontariato lo può sicuramente testimoniare.

E com'è la situazione in Svizzera?

Il 41% della popolazione fa volontariato: sono 740 milioni di ore, 27 miliardi di franchi e 330 posti di lavoro al 100%. E l'ATE cosa sarebbe senza volontariato? La risposta è semplice: la nostra associazione non potrebbe esistere senza l'apporto del centinaio di persone che ogni giorno si mettono a disposizione per pensare e organizzare tante attività e fare di tutto per soddisfare le esigenze. Queste persone mantengono in vita un ampio ventaglio di offerte e sono essenziali per tutto ciò che fanno. E lo sono anche per come lo fanno, perché ogni attività è accompagnata dalla passione e dallo spirito di solidarietà che caratterizza da sempre la nostra associazione. Il loro costante impegno merita di essere riconosciuto in questo primo numero di ORIZZONTI del 2011. Così possiamo dare un senso all'anno del volontariato europeo ringraziando tutti i collaboratori dell'ATE a nome del comitato e simbolicamente a nome di tutti i soci. Due piedi e due mani in più... aiutano!  
Roberta Zanolari

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

### RICORDI

#### L'indimenticabile Ida

Ti rivedo... piccola come uno scricciolo, ma forte come una quercia; quando ti ho conosciuta, ho pensato che non te ne saresti andata mai tanto sembravi uscita da una fiaba, eri quasi magica, sicuramente per tutti SPECIALE, forse lo sapevi e forse in questo ti cullavi.

Una donna semplice, saggia e serena, un concentrato di schiettezza e simpatia, umile e così terrena sempre grata alla vita, perché come dicevi tu, la vita è sempre generosa e bella con chi si aspetta il poco o il nulla. Felice il tuo sposo, compagno ideale di vita e i tuoi tre figli, tesori preziosi sempre ben custoditi dentro il tuo cuore grande. Per loro hai così tanto pregato in quelle lunghe serate buie d'inverno, e in quelle calde e profumate d'estate, in giardino, tra il canto degli uccellini ed il ronzio delle api.

Dentro il tuo cuore quanti ricordi belli condivisi con noi in ogni momento; dolce il tuo comunicare emozioni, quasi fanciullino il tuo ricordare, il tuo riordinare frammenti di semplice vita in campagna, faticosa, ma impregnata di gioie genuine.

E il monte? Ah... quel bel monte! Grande amore della tua vita! Scenari obbligato dei tuoi racconti, dei tuoi ricordi, ci saresti andata anche in ginocchio quando le gambe non ti reggevano più, ... dai tuoi fiori, dai tuoi alberi, dal tuo ruscello; un giorno te l'ho sentito gridare forte: «PORTATEMI A MONTEEEE!!!».

Lo dici spesso anche agli angeli, come spesso lo dicevi quaggiù che Prustefan è il più bel monte della Valposchiavo, ... anzi, di tutta la Svizzera?

Ti rivedo ava dolcissima, seduta sul canapè con figlia, nipote e pronipote, un quadretto indimenticabile nella mia memoria!

Ricordo che fra tutti gli occhi, i più birichini erano i tuoi! Sembravate funghetti nel bosco, bamboline sorridenti sul comò.

Contadina bellissima dalla forte corteccia, ti rincorrevamo nel gelo dell'inverno invitandoti ad indossare il mantello. «Macchè l'è miga freit» replicavi inorridita come se le nostre bocche avessero partorito idiozie! Te ne andavi farfugliando qualcosa, e noi ritornavamo sconfitte ed infreddolite al nostro lavoro.

Non ti allontanavi di molto, trovavi la tua panca di sasso e sedevi; come una bimba i tuoi piedi non toccavano a terra, baciata da un pallido raggio di sole, lo sguardo rivolto all'insù, un groviglio di vene le mani incocciate, pregavi Gesù!

Tornavi col cuore leggero e le gotte arrossate, mangiavi un bonbon e cantavi.

Dopo la cena, con l'impazienza di bimba dicevi «Signorina, mi mena a letto?».

Pregando cadevi presto in un sonno profondo e sognavi, certamente sognavi il tuo sposo e i tuoi bimbi, lassù in quel monte di pace e di gioia, sognavi mamma e papà e appena sveglia, fra il chiaro scuro della memoria chiamavi davvero la mamma.

Mi piace immaginarti bambina che corri felice nei prati pettinati della Rasiga, che giochi con libertà ed inventiva con i fratellini Carlino e Bice, che al pascolo canti a squarciagola le canzoni che fino a ieri hai cantato, mi piace immaginarti con l'ava, silenziosa e raccolta alla messa della domenica; ma ti rivedo comunque piccina, quasi 100 anni dopo, far capolino in caffetteria e chiedere con garbo «signorina, mi da un pitto di caffè?». Ti rivedo annegare i biscotti nell'ovomaltina, guardare incuriosita i gatti e i pesciolini, ti rivedo sorridere e pregare, piangere e cantare.

Che semplice, che dolce persona sei stata! Certamente una grande maestra di vita!

Hai insegnato a tutti che la fede e l'aria di monte aiutano a star meglio su questo mondo pazzarello.

A noi qui, hai insegnato che la semplicità e l'umiltà possono rendere una persona DAVVERO SPECIALE.

Grazie indimenticabile Ida, grazie per ciò che sei stata, ti penso lassù, in Paradiso, vicina a Gesù, senza mantello s'intende, perché l'è miga freit. ...e speriamo che LUI non osi dirti di indossarlo!!!!

Chicca Parravicini  
(governante di Casa Anziani)



Foto: Gisa Lardi

## SOMMARIO

### Editoriale

2011 anno europeo del volontariato . . . . . 9

### Ricordi

L'indimenticabile Ida . . . . . 9

### Attualità

In giro per il Borgo . . . . . 10

Curiosità fra i capelli bianchi . . . . . 10

### Racconto

Il pozzo del drago . . . . . 11

### Salute

Lavorare a maglia è sano . . . . . 11

L'aceto in cucina... . . . . . 11

### Ricetta

Salsa verde . . . . . 11

### Vita dell'ATE

Pomeriggio Cantastorie . . . . . 12

BSK/Bündner Seniorenrat . . . . . 12

Una mensa per anziani. . . . . 12

### Argomenti

Parole... parolone . . . . . 12

### Angoli

Primavera... un fiore qua e là! . . . . . 12

## ATTUALITÀ

## In giro per il Borgo



“Gli addetti ai lavori” sono formati attraverso un corso organizzato dal Polo Poschiavo. Il passato e il presente riaffiorano tra un racconto e l’altro. L’Ente turistico si avvale di queste persone che sanno guidare molto bene gli ospiti interessati alla nostra cultura e alle nostre tradizioni.

Non avete mai avuto occasione di partecipare ad una visita guidata? Bene, vi prego di seguirci.

Stiamo imboccando il **Quartiere dei Palazzi**.

“Ecco signore e signori quanto dobbiamo ad un nostro illustre cittadino

vissuto nel 19° secolo, Tommaso Lardelli. Uomo dalle larghe vedute, nutriva un grande desiderio, quello di poter dare un volto nuovo alla sua Poschiavo.

1856, siamo negli anni del liberalismo, del razionalismo, siamo appena usciti dalla ‘guerra del Sonderbund’ e si re-

spira aria desiderosa di cambiamento. Tommaso Lardelli, dopo aver abbandonato l’insegnamento per ragioni di salute, assume alcuni incarichi di ordine pubblico e, accanto, diventa architetto. Il suo sogno è quello di edificare un nuovo quartiere a sud del paese, tenendo conto dei criteri che contraddistinguono abitazioni sane e igieniche; una fila di case allineate da est a ovest, esposte al sole, aperte sui propri giardini e sui frutteti. La fortuna lo assiste. Riesce ad interessare diverse famiglie al suo progetto, ad acquistare il terreno necessario, e, grazie al suo amico Bernardo Ragazzi, entra in contatto con il giovane architetto vicentino, Giovanni Sottovia, patriota rifugiato a Poschiavo, che saprà aggiungere eleganza e classe al concetto iniziale del Lardelli.

Tutto è pronto, fuorché il denaro necessario alla realizzazione dell’opera. Le relazioni parentali, ideologiche e politiche del Lardelli lo portano a coinvolgere alcuni emigrati poschiavini all’estero, professionisti pasticceri e proprietari di botteghe, che, grazie al loro duro lavoro, hanno raggiunto la condizione del benessere.” Il sogno diventa realtà!

Giovanni Sottovia porta in valle lo stile Neoclassico italiano che valorizza gli edifici del Quartiere dei Palazzi, e lo stile emerge soprattutto nelle due case gemelle (una delle quali era di proprietà di Tommaso Lardelli). I medaglioni sulle facciate rispecchiano lo spirito liberale e patriottico dei proprietari. Infatti si ricordano le date determinanti della storia elvetica e non manca il simbolo della loggia segreta dei Framassoni, a cui aderirono alcune famiglie poschiavine di stampo liberale del 19° secolo.

“Vi invito ad osservare alcune finestre nei particolari: le lastre di vetro originali (ne rimangono poche) sono bombate, le imposte scorrono su un binario e quando si aprono vengono spinte nel vano nascosto in facciata, di modo che la simmetria dello stabile rimane intatta.

Diamo uno sguardo ai giardini che sono, oggi come ieri, parte integrante del quartiere. Già nel progetto originale il giardino era suddiviso in tre parti distinte: l’orto, nei pressi della casa, il giardino di svago, dove domina il caratteristico padiglione e più a sud il frutteto.

Ecco, siete d’accordo con me se affermo che Poschiavo nasconde un patrimonio edilizio e culturale di insolito valore?”

Maria Olgiati-Ferrari

## Curiosità fra i capelli bianchi



## I 100 anni della signora Finetta Gay

Le piacciono i documentari, le discussioni politiche svizzere, ma anche estere, specialmente quelle dell’Italia, l’opera e la musica in generale. Ha sempre amato la musica e ogni tanto, per distrarsi un poco, guarda qualche concerto alla televisione. Non avendo più una vista perfetta, però, lavora solo d’orecchio e coglie i suoni semplicemente così senza sforzare troppo gli occhi. Ma non le sfugge niente, perché, con i suoi 100 anni compiuti il 20 febbraio scorso, la “sciura Fineta” ha una mente ancora vivace e attenta, quasi come quella di una giovane,

e la memoria non fa una piega. Nel rievocare la sua vita, sottolinea ogni tappa spesso con una data ben precisa: i genitori, l’infanzia, la giovinezza, il matrimonio, la famiglia, le figlie, gli anni passati nella Pro Costume e nel Coro Misto...: sì, la musica è rimasta la sua vera passione. Purtroppo allora non c’era la possibilità finanziaria di poter studiare in Conservatorio e così il suo grande sogno è rimasto nel cassetto. I cambiamenti sono stati molti e “non mi danno fastidio”, dice, “ma la velocità con cui siamo confrontati non è più normale!” Ogni tanto il racconto è punteggiato da qualche

aneddoto. Ricorda con passione il periodo della caccia. Accompagnava sempre suo marito per due ragioni: per fargli compagnia e per approfittare di camminare all’aria aperta e gustare tutto ciò che la natura ci regala; il suo regno naturale era a Val, sul monte. Le figlie sono i suoi gioielli. “Per me la famiglia è tutto. Per farla funzionare, la si deve amare, proteggere e mettere sempre come priorità. Si dice così ora, no? Ma le donne moderne come fanno a trovare il tempo necessario per tutto quello che devono o vogliono fare?” Con un gesto spontaneo sposta una ciocca di capelli dal viso e mette sul tavolo la lettera che ha in mano. Intanto commenta arguta la sua giornata. “Non faccio niente e dormo tanto. La mia malattia è la stanchezza. Non posso fermare il tempo, ma posso accarezzare i ricordi ed è questo che faccio da tanti anni!” Quando però arriva una visita, sa mettersi ancora ai fornelli e la torta, la salsa o la carne riescono sempre, più o meno, perfette. Ama giocare a scopa e a scala quaranta. È grata a chi trova il tempo di leggerle qualche brano o qualche articolo di giornale e la passeggiata giornaliera è d’obbligo. In realtà il vero segreto dei suoi tanti anni è stata una vita regolare e serena, il lavoro, un marito innamorato e tre figlie d’oro. Momenti felici e momenti dolorosi sono stati vissuti alla luce di una fede sempre piena di speranza e gratitudine. Mentre scrivo, ricordo il suo viso ancora fresco e disteso, con quell’espressione sempre sorridente e nelle mie orecchie risuona il suo bel dialetto poschiavino, quello vero, quello di una volta.

Roberta Zanolari

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

## RACCONTO

### Il pozzo del drago

“ In una bella giornata calda d'estate con il nostro nipotino siamo partiti dalla stazione del Bernina per scendere poi a Cavaglia. Giunti al Pozzo del drago, il nipotino, curioso e avido di sapere mi chiese: "Nonno, perché questo posto si chiama così e che cosa faceva un drago lassù?" Al momento sono rimasto un po' imbarazzato, anche perché non avevo mai letto o sentito qualcosa che parlasse di questo. Allora ho improvvisato sul posto una storiella (non so proprio se il nipotino ne rimase soddisfatto), per poi continuare la passeggiata. La sera stessa ho pensato di migliorarla un po' e di metterla per iscritto. Leggendola poi al piccolo, prima di metterlo a letto, ne rimase soddisfatto. Spero che lo siate anche voi.

”

Tantissimi anni fa tutta la terra era ricoperta dal ghiaccio. Non un fiore, non un ciuffo d'erba, non una pianta, non un animale e nemmeno un uomo. Tutto era freddo e tutto era silenzio. Il sole era pallido e non riscaldava. La vita non era possibile. Poi con il passare degli anni, il sole riuscì a salire più in alto nel cielo e divenne più brillante. A poco a poco il grande freddo lasciò il posto a un'aria più tiepida e col trascorrere del tempo più calda. Il ghiaccio cominciò a sciogliersi e qua e là apparvero le prime macchie di verde che divennero sempre più grandi. Tra le pietre spuntarono i primi



Foto: P.A. Albrici

fiorellini. Le api cominciarono a ronzare e spuntarono le prime piante. Divenne tutto più caldo. Gli alberi crebbero a dismisura. Poi, di colpo, la terra si popolò di grandissimi animali. Avevano tanta erba da mangiare, così divennero sempre più voraci. Anche sotto il passo del Bernina, dove si era formato un grande pozzo d'acqua, aveva trovato dimora un grande animale. Aveva bocca enorme con una lingua biforcuta e grossa. Il suo collo era lungo e molto mobile. Poteva così raggiungere le buone foglie in cima alle piante. Il corpo era molto grosso e appoggiava su corte zampe con unghie molto affilate. La coda era molto robusta e gli permetteva di abbattere gli alberi e tutti gli animali che cercavano di dargli la caccia. Tutti avevano tanta paura di lui. Questo gli permetteva di vivere tranquillo nel suo pozzo. Poi, lentamente, questi grandi animali sparirono, lasciando il posto a tutte le specie di bestiole che popolano la montagna. Marmotte, lepri, caprioli, camosci e stambecchi. In cielo volavano le aquile, i falchi e anche tanti corvi. Anche l'uomo fece la sua prima apparizione. In valle sorsero i primi villaggi, su su fino a Cavaglia. Il grande animale del pozzo però non scomparve. Continuava a vivere e a terrorizzare tutti. Si nutriva di tutto quello che la natura gli offriva. Frutti del bosco, piante, animali. La notte la passava sotto l'acqua del suo pozzo. Gli uomini lo temevano. Molte volte i più coraggiosi avevano tentato di dargli la caccia. Senza successo. Cercavano allora di non passare da quelle parti. Quando si dovevano spostare facevano dei lunghi giri per evitarlo. Ai tempi dei tempi (quando, e chi lo sa!) avvenne che un cavaliere

dovesse percorrere in pieno inverno questi luoghi. La neve era tanta. Pareva che tutti i mulini del cielo avessero rovesciato la loro farina su tutta la valle di Poschiavo. D'un tratto il cavaliere si trovò davanti a una distesa di neve dove non c'era un arbusto, non uno stecco di un albero che drizzassero le loro braccia al cielo. Una prateria che si allargava improvvisamente, come un miracolo. In fondo, verso Cavaglia, molto lontano, poche casupole indicavano l'esistenza di un villaggio. Il cavaliere affrontò decisamente la pianura. Spronò il cavallo e sollevando turbini di neve volò a galoppo sfrenato. Un'aria gelida gli sferzava il volto. In poco tempo percorse tutto il prato. Ecco ora davanti alle casupole del villaggio. Chiamò forte, sperando che qualcuno lo potesse sentire. Chiama, chiama ma nessuno risponde. Bussò a una porta. "Buona gente aprite!" Finalmente cigolando sui cardini, la porticina si apre e dalla nera ombra esce una vecchina piccina piccina. "Buon cavaliere che fate qui a quest'ora?" Lui rispose: "Chi è il padrone di quel grande prato senza alberi né stecchi che vedete lassù? L'ho appena attraversato al galoppo e lo vorrei comperare!" "Signore Iddio!" esclamò la vecchina donna. "Siete passato là sopra?" "Perbacco, proprio sì. Perché siete così agitata?" La vecchina rispose: "Signore mio, non sono agitata. Sapete che siete passato sopra a un pozzo ricoperto da una sottile crosta di ghiaccio che si rompe al minimo peso? Sotto di essa dorme un grosso animale che tutti chiamano drago e che da sempre fa tremare la valle? È un grande miracolo che voi siate riuscito a passare senza

che il ghiaccio si rompesse sotto gli zoccoli del cavallo!" A questo punto fu il cavaliere ad essere stupito. Molte avventure gli erano capitate nella sua vita ma mai passò sui ghiacci di un pozzo scambiandoli per un prato disteso sotto il cielo. Arrivò gente e tutti lo guardavano con meraviglia. Dalle casupole le donne lo mostrarono ai loro bambini. "È il cavaliere che passò sul pozzo!" Tutto commosso da questa accoglienza disse: "Buona gente, io vi ringrazio e, visto che siete poveri, vi lascio questa borsa piena di monete d'oro e vi chiedo di esprimere un vostro desiderio." La vecchina che gli aveva aperto la porta parlò infine a nome di tutti. "Noi abbiamo un solo desiderio. Da anni il drago che dorme

nel pozzo ci mangia la nostra selvaggina, sgomenta tutti e non ci permette di passare dal suo territorio. Liberateci da questa calamità!" Il cavaliere promise, e partì per non più farsi vedere. Nella notte scura si sentì un grande boato. Una luce rossa vivissima illuminò tutto il cielo. Il giorno dopo, saliti al pozzo, i primi giunti non lo videro più. Scomparso, come il drago. Da allora ci fu la pace. I contadini poterono portare le loro mucche al pascolo, i cacciatori riuscirono di nuovo a seguire la selvaggina e tutti furono in grado di passare senza paura. A ricordare tutto questo è rimasto solo il nome. Pozzo del Drago.

Pier Augusto Albrici

## SALUTE

(rz) **Lavorare a maglia è sano!** È un'affermazione molto interessante. Chi afferra aghi e lana fa qualche cosa di molto utile per la sua salute. Gli scienziati della Scuola di medicina di Harvard hanno scoperto che il lavorare a maglia produce il medesimo effetto dello yoga e della meditazione. La pressione del sangue e lo stress si abbassano sensibilmente. Il suono ritmico degli aghi è un calmante naturale. E mentre la mente si concentra sul lavoro a maglia, i pensieri vengono spesso... dimenticati.



(rz) **L'aceto in cucina e per la salute è un alleato prezioso!** Scienziati di tutto il mondo sono sempre più unanimi nell'affermare, come già fecero gli esperti dell'arte medica del passato, che **l'aceto è un vero elisir miracoloso per una vita più lunga e sana**. Già nell'antichità si consigliava di bere giornalmente aceto di mele, per regolare l'alimentazione e conservare il benessere. Addirittura gli audaci samurai (guerrieri giapponesi) confidavano nelle proprietà benefiche dell'aceto per conservare la loro forza e il loro vigore, consumando una bevanda speciale. La scoperta dell'aceto è avvenuta circa 10'000 anni fa. Solo un unico cucchiaino di aceto di mele contiene vitamine, elementi essenziali, enzimi, aminoacidi, sostanze nutritive, pectina e betacarotene. Inoltre, l'aceto possiede una grande forza pulente, che si può usare su tutte le superfici per ottenere il pulito splendente desiderato, in casa, per il bucato, per gli utensili in rame ecc. (Da: Il grande libro dell'aceto, di Emily Thacker)

Spesso si sente esclamare: – Ma che cos'è l'aceto di mele? – Per prima cosa ci si potrebbe chiedere come mai questo liquido faccia tanto bene alla salute. E la risposta più semplice sarebbe: perché è un prodotto della mela, frutto tra i più sani della terra. La mela contiene sali minerali importanti tra cui il potassio, che, come si sa, riveste un ruolo particolare nel processo dell'eliminazione delle scorie nel corpo umano. La seconda domanda che ci si potrebbe porre sarebbe: qual è la funzione dell'aceto di mele? Risponderemmo rapidamente, dicendo che l'aceto fa bene per molte cose senza avere effetti secondari negativi. L'aceto di mele può essere utilizzato in cucina al posto dell'aceto comune per la salsa dell'insalata, la maionese e altre salse.

(Da: Per la tua salute l'aceto di mele, di Cyril Scott)

## RICETTA

**Salsa verde.** Oltre che con bolliti, è indicatissima per farcire pomodori crudi o zucchine sbollentate, servite fredde.

Mescolare "dragoncello", prezzemolo e aglio tritati fini, poco basilico, sale, pepe abbondante con mollica di pane, intrisa nell'aceto di mele o aceto rosso una mezz'ora prima. Lavorare a lungo il tutto, a freddo, e lasciar riposare al fresco per alcune ore, aggiungendo olio di oliva a piacere. Più riposa, più diventa gustosa.

VITA DELL'ATE

**Pomeriggio Cantastorie**

(rz) Le storie e le poesie sono la vita che scorre ... Questa è l'impressione che mi hanno lasciato Luigi e Massimo, che generosamente si sono messi a disposizione per animare il pomeriggio ricreativo per gli anziani della valle, accompagnati da familiari o da volontari, sabato 5 marzo 2011 nella sala del Monastero a Santa Maria. Narrare non è solo leggere. Il narratore deve riuscire a dare vita a ciò che racconta davanti agli occhi di chi ascolta. Deve riuscire, tramite le parole, la gestualità e la mimica, a catturare chi ascolta, permettergli di entrare nella storia, riattivare l'immaginario e la fantasia e trasportarlo in un'altra realtà. E loro ci hanno veramente catturati e fatti entrare nei loro racconti e poesie. Hanno dato spazio e importanza a valori e tradizioni di quei tempi. Cosa c'è di più bello per chi racconta che sentire qualche esclamazione di gioia da parte del pubblico? Le **storie inedite di Massimo Lardi** ci hanno accompagnato in riva al lago di Le Prese e dintorni. Le **poesie** lette da **Luigi Godenzi** sono di autori poschiavini e, tramite fotografie, hanno lasciato a ognuno la libertà di trovare le sfumature personali delle immagini. Come sempre le reverende Suore sono state molto disponibili e hanno coronato il pomeriggio con una gustosa merenda e un bel "badoz". Grazie, grazie di cuore.

**BKVS / Bündner Seniorenrat / Organizzazione cantonale Grigionese dei seni**

(rz) Un membro del Comitato ATE della Valle di Poschiavo partecipa alle

sedute di questa organizzazione. È molto importante che anche le valli di lingua italiana siano presenti nelle varie discussioni sociali cantonali. Le nostre esperienze e le nostre storie si assomigliano, quindi è sempre utile ascoltare, discutere, offrire e imparare cose nuove.

Testo in tedesco:

Rina Steier-Peduzzi, membro dell'organizzazione cantonale Grigionese dei seni.

Traduzione: Alessandra Jochum-Siccardi

**Una mensa per gli anziani**

L'età non è un evento improvviso. Non è una soglia che, oltrepassata con un solo passo, conduce dagli "anni migliori" alla vecchiaia. L'invecchiamento è un processo graduale, ed è irrevocabile. È inevitabile che, con l'avanzare dell'età, l'organismo degli esseri umani subisca trasformazioni. Non ci si può fare niente. Tuttavia, in genere questi cambiamenti in una persona anziana in buona salute non sono tali da limitare drasticamente la vita quotidiana.

Un'alimentazione sana ed equilibrata è un presupposto fondamentale per il benessere fisico. Mangiare, fare la spesa, preparare il pranzo e il pasto stesso sono attività che hanno anche un'importanza sociale da non sottovalutare.

Occorre comunque prendere sul serio i cambiamenti dovuti all'età, quando si tratta di mangiare. Bisogna assecondare le proprie voglie, ma non tutto ciò che un tempo ci sembrava ottimo piace ancora. Verdura, frutta,

patate, cibi integrali e legumi costituiscono la base di un'alimentazione sana e adeguata, in quanto contengono molti carboidrati: una fonte di energia ideale per la mente e per i muscoli. Il latte e i latticini forniscono al corpo il calcio necessario, mentre carne, pesce, pollame e uova pregiate proteine. Nemico di un'alimentazione sana non è il burro spalmato sul pane, bensì i grassi nascosti nel "fast food". Non bisogna nemmeno rinunciare per forza ai dolci. E le patatine, la birra, il vino, la coca-cola o la salsiccia ci possono anche stare. La questione non è "proibirsi" o "permettersi" certi alimenti, ma piuttosto regolarsi su "quanto" e "quanto spesso". Se con moderazione, si può mangiare ogni giorno di tutto un po'.

Un apporto di liquidi sufficiente è indispensabile a ogni età, perché solo così il corpo riceve l'acqua necessaria per vivere. Per gli anziani la mancanza di liquidi è spesso causa di ricovero o necessità d'infusioni. Ogni giorno bisognerebbe assumere da 1,5 a 2 litri di liquidi.

Il pasto è da sempre un'occasione d'incontro, a qualsiasi età. Il ricordo dei pasti da bambini ci riporta all'infanzia, alle ricette speciali della mamma, alle prime regole delle buone maniere. Quei pasti ci hanno fatto capire che qualcosa piace di più e altro di meno, ma soprattutto ci hanno insegnato a condividere.

Col passare degli anni sono i **pasti in famiglia** a caratterizzare la quotidianità. Per una donna e mamma ciò significa offrire alla propria famiglia un'alimentazione sana e gustosa,

provare ricette nuove più o meno gradite e migliorarsi costantemente. Ogni membro della famiglia ha i propri piatti preferiti, che anche nella vecchiaia rievocano ricordi piacevoli. I pasti sono nutrienti e soprattutto abbondanti, il che è fondamentale per i ragazzi in fase di crescita.

In men che non si dica, la tavolata si sfolta e rimangono solo gli anziani genitori. Anche le ricette si ridimensionano e si adattano a una fame più modesta. I pasti diventano più silenziosi e spesso i cibi non sembrano più tanto buoni.

Quando la salute lo permette, ci si può rallegrare in vista delle feste di famiglia, in occasione delle quali gli anziani e le giovani famiglie si riuniscono intorno allo stesso tavolo a gustare piatti tradizionali e a curare il senso di appartenenza. Con il tempo, anche uno dei due partner viene a mancare. Costa allora molta fatica sedersi a tavola da soli: mangiare non è più un piacere.

Sempre più Comuni ricorrono all'iniziativa **"Una mensa per gli anziani"**.

Un servizio veramente sensato, che figura anche fra le offerte proposte da Pro Senectute. Persone anziane e sole hanno in questo modo l'opportunità di uscire dal proprio isolamento, di mantenere i contatti sociali e di gustare pasti preparati secondo vecchie ricette. In compagnia tutto risulta più buono. Le "mense per gli anziani", quindi, hanno un'importanza notevole, non solo riguardo all'alimentazione, ma anche in ambito sociale.

Pensateci bene: chi non gode, diventa insopportabile.

ANGOLI

**Primavera... un fiore qua e là!**



Servizio fotografico: Roberta Zanolari

ARGOMENTI

**Parole... parolone**

L'inevitabile risultato per quasi ogni persona in età avanzata, è quello di restare soli! Ed allora è buona grazia lo squillo del telefono, il suono del campanello, il bussare della porta. Miracolo, il telefono squilla davvero!!

- Pronto, chi è? -
- Sono io, Angela. Ti ricordi di me? Eravamo al mare l'ultima vacanza autunnale!... -
- Bene, sì ricordo... e tutto bene?... famiglia, figli, salute?... -
- Tutto ok per il momento. Ho appena finito di fare una bella pennichella e mi sento riposata e in forma. Adoro programmare nel primo pomeriggio una pennichella!... -

Riattacco. Ma buon Dio, cosa sarà mai 'sta pennichella? Non ho chiesto spiegazioni, mi vergognavo. Vado in cerca di un dizionario. Lo trovo. È sopravvissuto alla mania dell'ordine perfetto, del gettare tutto il superfluo e il vecchio, comprese le fotografie, i libri e quant'altro. Tra pagine rotte, unte e quasi illeggibili, ecco: **pennichella: breve dormitina che si fa nel pomeriggio, ...pisolino ...siesta.** Santo cielo che parolona per il mio adorato "pisolino". Una mezz'oretta tra le braccia di Morfeo, su un divanetto, magari in cucina, dimenticando l'orologio, la fretta, i problemi!

Schiacciare un pisolino non è affatto tempo perso, è quasi una necessità, un'esigenza naturale in nome della produttività! Pare ci renda più lucidi, più sereni, più efficienti per molte

ore. E se lo dico io che non rinuncio quasi mai alla ...pennichella, potete crederci!!

Ma ora immaginate un po', per noi più o meno ottantenni, quanto siano a volte incomprensibili tante parole, situazioni, discorsi, trasmissioni, telegiornali! E quanto duro e difficile sia accantonare conoscenze, esperienze, saggezze, e progetti. Altro che "serena vecchiaia", "dolce età della pensione"!

Orbene, non lasciamoci abbattere da malinconie e sconforto. Andiamo in solaio e là forse troveremo i nostri testi scolastici, e dato che siamo "tornati bambini", proviamo a rileggerli: *Le mie prigioni, Cuore, Guglielmo Tell, Pinocchio*; libri scritti alla portata della nostra cultura di scuola elementare. Oppure sfogliamo una qualche rivista, un quotidiano, o le quattro righe di cronaca vallerana! E che piacere poi l'arrivo del nostro foglio giallo "Orizzonti": è col sorriso che accogliamo questo inserto pensato proprio per noi!

Ringraziamo allora riconoscenti i bravi redattori, e uniamo anche una preghiera all'Angelo custode affinché illumini loro, o un qualche caro lettore, a trovare racconti dove noi possiamo ritrovarci e riconoscerci, parole semplici, e non temi troppo astrusi e poco interessanti.

Caro Angelo custode, veglia su di loro e aiutali a rimanere attenti ai nostri desideri, alle nostre curiosità e alla nostra semplicità.

Amen.

Ava