

ATE

orizzonti

animazione terza età

Recapito:
Gruppo di redazione:

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

ARGOMENTI
Ma regordi

EDITORIALE
Raccontare

(ndr) *Ci appartengono i ricordi, ci formano, fanno di noi quello che siamo. Sono come le rughe: segnano il tempo. Così ho pensato di prenderne in prestito qualcuno e di raccontarli in ordine sparso, come foglie portate dal vento. Sono ricordi di chi rughe ne ha parecchie, di chi oggi guarda con stupore e forse un po' di pena questo mondo correre, correre tanto in fretta da impedire a nuovi ricordi di attecchire e ancorarsi. Ho posto dunque a bruciapelo una sola domanda a tutte queste persone un po' più grandi di me, incontrate per caso o per motivi diversi: – Mi racconta un ricordo, il primo che le viene in mente? –*
Ecco le risposte:

Claudio, 1927: Mi ricordo quando mi sono tagliato una mano litigando con mio fratello per una scatola vuota di dadi! Eravamo ragazzi e i dadi allora erano in scatole di latta; nel tentativo di portargliela via mi sono tagliato e ho ancora oggi la cicatrice!!.... e poi... ah sì, ricordo quando salivamo al Baracone sul passo del Bernina per assistere alla gara automobilistica. Da lassù si vedevano diversi tornanti, poi le strade erano di terra battuta, la gara era un avvenimento. Le automobili erano già delle monoposto!! Il campione era Chiron!

Tarcisio, 1930: Ricordo che fuori da scuola, a San Carlo, appena fuori dal Volt, noi ragazzi si giocava sempre a “li cichi”. Le strade non erano asfaltate e non c’era il traffico di oggi, quindi potevamo occuparle con i nostri giochi. Tante volte si fermava persino il maestro a giocare con noi. Perdevamo la cognizione del tempo, e quando arrivavamo a casa in ritardo erano dolori!!

André, 1944: Un ricordo? Com’era brava la nonna!!

Emanuele, 1952: da ragazzi si andava sul passo d’estate a curare le mucche al pascolo. Spesso, per far passare il tempo, giocavamo a collezionare macchine. In realtà era una collezione solo mentale. Erano gli inizi degli anni sessanta, non giravano ancora molte macchine. Così noi ci piazzavamo in posizioni strategiche e controllavamo il poco traffico. Uno si “prendevo” le macchine che scendevano e l’altro quelle che salivano. Riconoscevamo tutte le marche e vinceva chi collezionava le macchine più prestigiose. Il massimo era prendersi le Mercedes!!

Mario, 1930: eravamo tre amici e portavamo spesso a spasso delle ragazze con la jeep militare di uno di noi. Una sera avevamo organizzato una cenetta su un monte, a Curvera, con tre ragazze. La cosa non è passata inosservata ai vicini: questi, curiosi, hanno pensato di romperci le uova nel paniere. Così, proprio quando stavamo per metterci a tavola, hanno tentato di chiuderci e bloccarci dentro la cascina. Noi però li abbiamo sentiti e sorpresi in tempo. Per non farsi prendere, i guastafeste

sono scappati, e noi dietro a rincorrerli giù fino a San Carlo, al Volt. Lì ci ha incontrato un conoscente, che stupito di vederci così affannati e in corsa, ci ha chiesto cosa stavamo facendo, e noi abbiamo risposto che stavamo allenandoci per le corse di brigata!! Ricevuti i suoi complimenti siamo poi risaliti a Curvera a finire la nostra cena in buona compagnia!! E comunque a conquistare veramente, quella sera, è stato solo uno di noi tre, che la ragazza se l’è davvero sposata.

Ava, 1926: Ricordo che nelle estati più secche, quando davvero pioveva poco, a monte scavavamo dei canali nei prati e incanalavamo l’acqua dei ruscelli. Ogni terreno aveva la sua “canalizzazione” e l’acqua veniva fatta passare a turno su tutti i prati. C’erano però sempre quelli che si credevano più furbi e di notte, quando al buio nessuno li vedeva, deviavano il corso d’acqua sempre a loro favore, insomma rubavano l’acqua!

Roberta, 1949: quanto giocare alla casa con le bambole in giardino! Giocavamo alla cucina e si raccoglieva di tutto per i nostri intrugli. Per fare le torte ricordo che prendavamo la cacca dei cavalli, già a forma di tortino, che trovavamo per strada!!

Rina, 1939: sono cresciuta in Valtellina. Durante la guerra, quando in casa arrivava un pezzo di cioccolato dalla Svizzera, era un avvenimento. Il papà lo divideva in parti uguali tra noi figli e ognuno era gelosissimo del suo pezzettino. Io ero talmente golosa che non resistevo e lo mangiavo subito. Mia sorella invece aspettava, lo metteva ben in vista sul tavolo di cucina e poi cominciava con le “trattative”: se avessi fatto al posto suo certi lavori di casa o in campagna, me ne avrebbe ceduto un pezzetto. Io che per il cioccolato avrei dato l’anima le facevo tutto, ma poi lei, prima di darmi il sospirato pezzetto, lo leccava tutto, così per lo schifo io non lo prendevo più, ma intanto i lavori li avevo fatti!

Maria, 1917: Da bambini i miei fratelli con altri amici andavano a pescare di frodo nel ruscello a Le Prese. Io, che avevo allora circa dieci anni, dovevo ri-



Quante volte raccontando di episodi capitati, di vicende vissute, di esperienze passate, vien da dire: potrei scrivere un libro!! Niente di più vero. Se penso a tutti i romanzi pubblicati e che ogni giorno vedono la luce, mi vien da chiedere: ma ci saranno ancora storie inedite da raccontare? Non è già stato detto tutto? Si vede di no, c’è sempre ancora spazio per una storia nuova. Proprio come per le nostre vite: c’è sempre ancora spazio per una vita nuova, e ognuna è singola e diversa dalle altre. Perché ognuno di noi è anche una storia. Ebbene sì, tutte le nostre vite, anche

quando la quotidianità non le fa sembrare speciali, sono storie affascinanti. Non sempre purtroppo si raccontano, semplicemente si svolgono. A volte, però, trasformare i fatti in parole serve a mettere a fuoco una nuova prospettiva, regala una consapevolezza diversa, perché raccontare significa dare un senso. Per chi ascolta è come vedersi aprire un cancello ed essere invitati ad entrare. Proprio questo è il dono del raccontare di Orizzonti. Buona lettura.

Serena Bonetti

manere sulla strada a far da sentinella: se vedevo arrivare qualcuno, dovevo tossire! Comunque la mia guardia doveva essere efficace perché non li hanno mai presi!

Carmen, 1936: ricordo che un giorno stavo andando in Chiesa con un gran mazzo di fiori e per strada mi ferma un giovanotto e mi chiede se mi può aiutare. Per finire in chiesa mi ha accompagnato davvero perché quello è diventato poi mio marito!!

Antonio, 1951: ricordo i pomeriggi d’estate quando pioveva. Si trascorrevano l’estate sui monti e quando il brutto tempo ci impediva di giocare fuori, noi ragazzi ci rintanavamo nei fienili. Sprofondati nel fieno, passavamo interi pomeriggi a chiacchierare. Se ci penso sento ancora l’odore di quei pomeriggi, odore buono di fieno.

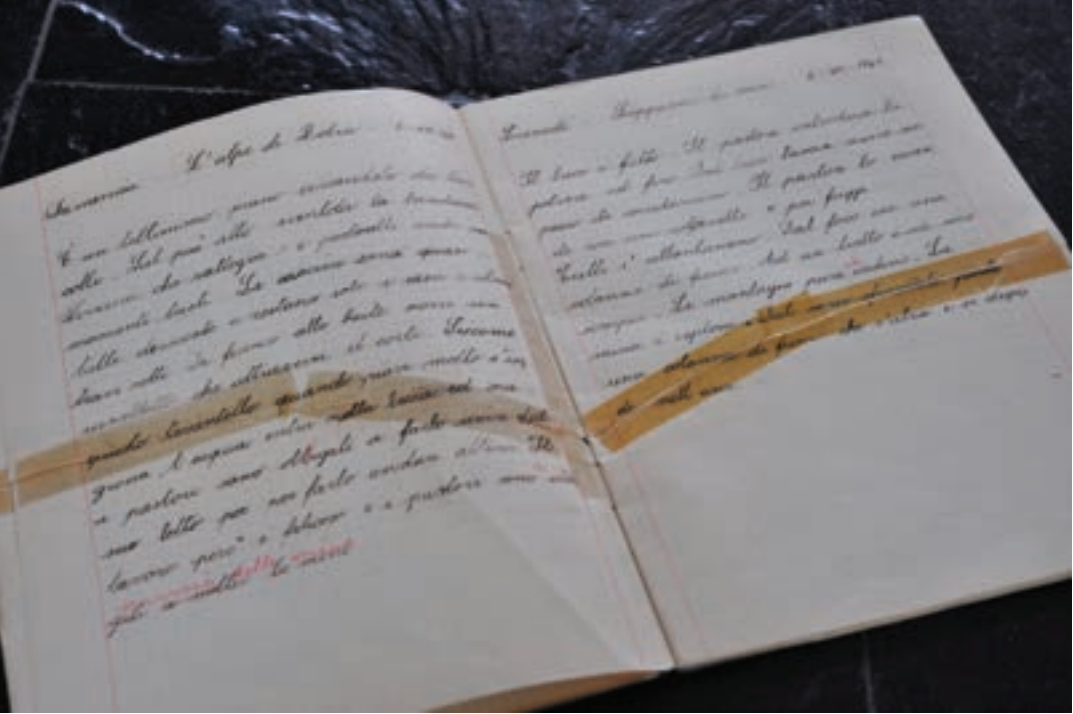
SOMMARIO

Editoriale	
Raccontare	9
Argomenti	
Ma regordi	9
Compiti	10
Abramo Lincoln	10
Curiosità	
Mega vacanze con valore multiplo	11
Un regalo speciale	11
La prima volta che u pasaa al Bernina	12
Intervista	
30 domande	12
Contributo sociale	12

ARGOMENTI

Compiti

(ndr) Nel 1942, un ragazzino di 11 anni venne mandato per due mesi, durante l'e-state, a lavorare su un'alpe sopra Robiei, a due ore di marcia dall'ultimo paesino della Val Bavona, in Ticino. La paga era di due franchi e cinquanta centesimi... al mese!! Oltre al sacco con poche cose, sulle spalle quel ragazzino si era portato anche la fisarmonica (forse per addolcire la malinconia) e un quaderno con tanto di inchiostro, penna e pennino. Suo padre, mio nonno, maestro, gli aveva dato un compito: scrivere un diario, ogni giorno una paginetta. Il responsabile dell'alpe era un uomo duro, anche cattivo, tanto che la fatica, la malinconia e la rabbia di quel soggiorno sono ancora vive oggi in quel ragazzino, ora mio padre, e ormai nonno! C'è ancora anche quel quaderno, ingiallito e provato, ma ben leggibile. È strappato in due perché una sera, sull'alpe, l'uomo duro si è arrabbiato con quel bambino che al lume di candela stava a scrivere, e glielo ha strappato in due. L'ho sempre visto in casa quel quaderno e ogni volta che ci veniva mostrato, con mia sorella eravamo ben contente di non essere mai state mandate su un'alpe!! Il diario è ben scritto, non trapelano la tristezza e la malinconia che invece a momenti erano quasi insopportabili, si vede invece lo sforzo di eseguire bene un compito richiesto. E si nota anche il tentativo di vedere comunque la bellezza della natura e di quanto la vita alpestre sapeva offrire. Di certo, qualcuno di voi, leggendo, si ritroverà. Eccone qualche stralcio:



27 giugno 1942: L'alpe di Gaggio
L'alpe di Gaggio è posto tra i macigni. Per giungere al corte si deve passare sulla stradetta che attraversa il fiume sui sassi. Il sentiero a furia di mine è scavato nel puro sasso. Di cascine nel corte non ce ne sono. Il caseificio è scavato in un grande macigno come una caverna. Il fumo, una parte ne esce da un buco posto sopra il focolare e un'altra parte si disperde nella grotta. I pastori a dormire vanno in un'altra grotta scavata nel sasso a poca distanza dal torrente.

30 giugno 1942: Pranzo a Gaggio
Nella piccola grotta di Gaggio stiamo mangiando avidamente alcune patate e della mascarpa, che il pastore ha messo in una scodella per posarcela davanti ai piedi. Non era un grande pranzo, ma la mascarpa era tanto buona che pensavo: "Chissà quante persone negli alberghi invidiano noi che possiamo mangiare a sazietà!"

1 luglio 1942: Si cambia corte
Le mucche sono allegre di cambiare corte. Però sono stanche e alcune si impennano sul sentiero e non vogliono più andare avanti. Il pastorello che le segue scuote il bastone sulla schiena della mucca. Finalmente sono arrivate in cima e si sentono muggiti di ogni genere. Dopo pranzo i pastori salgono carichi. Uno porta le secchie, che sono molte e sembrano un campanile. Un altro porta un armadio, alcune pentole ed è quasi più grande il carico di lui. Gli altri pastorelli portano le coperte e i mestoli e lasciano il corte vuoto e silenzioso.

4 luglio 1942: A mungere le capre
Tutte le capre sono ammucciate

attorno alla cascina. Sentono vicina l'ora della mungitura. Con la borsa del sale e una secchia mi siedo su una panchina di sasso. Con il sale in mano chiamo una capra:" cia...cia...cia cavrina...bela...cia...! Essa mi risponde con un belato tremulo e s'avvicina. Ingoia frettolosamente il sale, mentre io la metto in posizione per mungerla. Stringo nel pugno le mammelle e vedo uscirne del latte. E così stringo finché è munta. Quando l'ho munta la vedo andare belando, sdraiarsi sull'erba a ruminare in pace.

11 luglio 1942: Lucidare le pentole
Con la pezzuola di ferro nella mano frego fortemente la pentola. Dal ferro annerito riesco con forza a staccare la fuliggine. Ora la pentola incomincia ad imbianchirsi e a diventare lucida, ma io non la lascio stare, continuo a lucidarla e a sfregare finché la vedo luccicante. E tra le altre ancora nere sembra la regina delle pentole.

12 luglio 1942: Al lago bianco
Eravamo ormai vicini al laghetto. Dal sentiero si vedeva azzurro come il cielo sereno, quieto come un sasso, liscio come un tappeto. Sulla sua riva c'è il corte sul quale sorgono due baite, basse e strette da sembrare quasi impossibile che qualcuno possa abitare anche lì.

Fernando Bonetti

ORIZZONTI è redatto
particolarmente dai lettori.
Manda un tuo contributo...
e la rivista sarà
sempre più ricca

ARGOMENTI

Abramo Lincoln

Di questi tempi, non passa giorno in cui non si senta parlare di crisi. Grazie a Dio, la Svizzera, almeno finora, è rimasta al riparo da ripercussioni di una certa importanza. Altri paesi, geograficamente anche vicini, stanno subendo dei contraccolpi, in termini socio-economici assai devastanti. In tempi di grave emergenza c'è una necessità che accomuna tutte le nazioni; alla guida del paese servono uomini capaci di andare oltre se stessi in grado di tenere saldamente in mano i destini di una nazione, fino a guidarla verso un porto sicuro. Uno di questi fu, senza ombra di dubbio, Abramo Lincoln, 16° Presidente degli Stati Uniti dal 1861 al 1865.

Gioventù tra stenti e fatiche
Discendente di una famiglia di pionieri quaccheri, sbarcati in America all'inizio del 1600, Abramo Lincoln nasce il 12 febbraio 1809 a Hodgenville. Le entrate del padre Tomaso, falegname e agricoltore, non sono tali da garantire alla famiglia una vita spensierata. Il piccolo Abramo conosce quindi, fin da bambino, la povertà e il duro lavoro. La madre, Nancy Hanks, antenata del popolare attore americano Tom Hanks, a differenza del marito che è analfabeta, dispone di un discreto bagaglio culturale. E' lei ad insegnare al figlio a leggere ed a scrivere e a trasmettere al futuro presidente degli Stati Uniti l'amore per un unico grande libro: la Bibbia. Più avanti Abramo svolge parecchi lavori, aiuta il padre nei lavori agricoli, fa il barcaiolo, il boscaiolo fino a quan-

do trova un impiego quale commesso presso un droghiere di nome Offurt a New Salem. Abramo ha appena diciannove anni e sfrutta i pochi momenti liberi per leggere tutto quanto disponibile, acquisendo quelle prime conoscenze giuridiche che lo inducono ad improvvisarsi avvocato, non prima di essersi arruolato nell'esercito, nel 1832, per combattere contro gli indiani di Nuvola Nera, senza tuttavia andare al fronte.

Carriera politica
Grazie alla sua fama di avvocato, capace ma soprattutto onesto, che gli vale l'appellativo di "onesto Abramo", Lincoln diventa presto uno degli avvocati più accreditati e ascoltati al Foro dello Illinois. Conosciuto e rispettato per la sua integrità e lealtà Lincoln viene eletto nel 1846 al Congresso degli Stati Uniti. La sua ascesa politica conosce inevitabilmente parecchi alti e bassi, come quando nel 1858, durante la corsa al senato, la sua carriera politica subisce una battuta di arresto contro Stephen Douglas che anni dopo sarà suo contendente per la Casa Bianca. Il 6 novembre 1860 Abramo Lincoln viene eletto, contro ogni pronostico, 16° Presidente degli Stati Uniti. Proprio quando sopra il paese si addensano nubi minacciose, nubi di guerra.

La guerra di secessione
Ormai da anni il problema della schiavitù contrappone il Nord, più

industrializzato, al sud del paese più dedito alla agricoltura. Abramo Lincoln da sempre si schiera per l'abolizione della schiavitù in quanto non compatibile con il Vangelo. Da presidente Lincoln tenta in tutti i modi di scongiurare il confronto e una probabile divisione dell'Unione ma i suoi appelli alla concordia vengono interpretati dai secessionisti come un segnale di debolezza. La guerra di secessione inizia il 12 aprile 1861. Le forze in campo sembrano favorire il Sud che dispone della intera flotta e di comandanti abili ed esperti. Quella che voleva essere una guerra lampo dura quattro lunghi anni al termine dei quali si contano oltre 600'000 morti, tra cui anche Eduardo Lincoln, figlio del presidente. Durante tutta la guerra, ma specialmente quando per l'Unione tutto sembra perso, Abramo Lincoln si rivela un condottiero irriducibile ed un politico saggio e lungimirante, capace di infondere coraggio e speranza fino alla vittoria finale. Dopo la vittoria Abramo Lincoln, privo di qualsiasi animo trionfalista, in uno storico messaggio al Congresso dice: *"Senza animosità per alcuno, caritatevoli per tutti fermamente saldi nel diritto tal quale da Dio ci è dato vederlo, sforziamoci di compiere l'opera nostra; medichiamo le piaghe della Nazione, pensiamo a quelli che hanno affrontato la morte in battaglia, alle vedove, agli orfani, facciamo tutto quello che possiamo per giungere ad una pace duratura e giusta tra noi e tutte le Nazioni."*

Ma purtroppo il suo tempo è ormai scaduto e il grande compito di ricostruzione e riconciliazione sarà portato avanti da altri.

L'assassinio
Il 14 aprile 1865, durante una rappresentazione teatrale, Lincoln rimane vittima di un attentato compiuto da Wilkies Booth. Dopo i funerali solenni a Washington, la bara viene caricata su un treno e attraversa tutto il paese da Nord a Sud per arrivare, dopo quattordici giorni di viaggio, a Springfield dove sono sepolti i suoi cari. Lungo tutto il tragitto centinaia di migliaia di cittadini salutano e seguono piangendo il convoglio con quella bara divenuta ormai simbolo della libertà, per gli americani di colore e della riconquistata unità della patria. In una notevole biografia di Abramo Lincoln, lo scrittore Antonio Agresti, riassume così la figura di Lincoln: *"Lincoln fu appunto uno di quegli uomini fatali che arrivano al momento necessario, quando qualche cosa nella vita di un popolo muore e qualche cosa nasce: quando c'è bisogno d'una mano salda, d'una volontà irriducibile, d'uno strumento unico, a quella sola opera atto; quando la vita di un popolo dipende da una parola detta o taciuta, da un dovere duro ma serenamente compiuto..."* Tutto questo è stato Abramo Lincoln uno dei più popolari e importanti presidenti degli Stati Uniti.

Franco Liver



CURIOSITÀ

Mega vacanze con valore multiplo



Siamo ad inizio giugno, sulla soglia dell'estate. E' il periodo durante il quale molti partono o si apprestano a partire per le ferie. Ci aggregiamo anche noi. Abbiamo deciso di fare le vacanze con loro.

Noi siamo una quindicina di persone che operano nel settore socio-sanitario. Nessuno è a digiuno di esperienza nell'affrontare vacanze un po' particolari, come quelle per le quali abbiamo optato e ci accomuna la volontà di farle insieme a loro. Loro sono dieci coppie non più giovani e due persone singole confrontate, da più o meno tempo, con la malattia di uno dei partner. Non una malattia qualsiasi, ma l'Alzheimer, ritenuta in passato, a torto, innominabile e ancora oggi spesso tabuizzata.

Siamo giunti sul posto di prima mattina, il tempo necessario per discutere e concordare il da farsi con lo staff dell'organizzazione. La struttura, l'albergo Schesaplana a Seewis, è accogliente e dal profilo logistico idonea allo svolgimento del programma. Altrimenti detto: non è una di quelle strutture che ti complicano la vita. Si intuisce fin dall'inizio che la settimana sarà intensa e variata, come è giusto che sia.

Loro, gli ospiti, arrivano di pomeriggio, alla spicciolata. Provengono da varie parti del canton Grigioni e anche dal resto della Svizzera. La trasferta in Pretigovia non è stata problematica per nessuno, grazie anche all'aiuto e alla consulenza forniti dai responsabili e organizzatori dell'iniziativa-vacanze. Dicevamo: 17 noi e 22 loro, ma evidentemente nessuna intenzione di trascorrere i sette giorni in compartimenti stagni, segregati, ogni coppia con la relativa persona di riferimento. No. Si cura il senso comunitario nella misura del possibile. Tutto quello che si può fare lo si fa insieme, adattando, se necessario, i programmi ad eventuali esigenze particolari. Il primo giorno delle vacanze è stato dedicato agli incontri personali, alla presa di contatto. Impresa non subito per tutti facile. Gestire la malattia del partner all'interno delle proprie mura di casa è, non di rado, un compito arduo, che propizia una certa forma di isolamento. Le vacanze a Seewis sono anche finalizzate a romperlo. È comprensibile che all'i-

nizio, il partner malato, ma anche quello sano, ravvedano nell'accompagnatrice, assistente o infermiera che è stata loro assegnata, una persona estranea della quale diffidare. Ma poi, dopo essersi conosciuti, dopo aver parlato insieme, le barriere si abbassano e si crea uno spirito di gruppo. Ci si apre, si spalancano le porte alla collaborazione e nei rapporti di fiducia che si istaurano trova

diritto di cittadinanza anche la confidenzialità reciproca.

Tutti i pazienti che partecipano alla settimana di vacanza vivono ancora a casa propria e ad occuparsi quotidianamente di loro all'interno delle mura domestiche è la persona con cui convivono: sia essa congiunto, convivente o parente. Magari ricevono un paio di volte alla settimana la visita di un operatore delle cure domiciliari, dove esiste è possibile che la persona affetta da demenza venga collocata per un breve spazio di tempo in una clinica diurna specializzata o una struttura analoga. Ma il grosso dell'impegno, che può andare dalla cura dell'igiene alla cucina, al rigovernare la casa, al trovare il modo più indicato per dare un senso alla giornata e renderla il meno possibile pesante al partner malato, tutti questi compiti ricadono sulla persona curante. Si corre il rischio di venire a trovarsi in una situazione di stress, che le condizioni di salute della

persona amata non contribuiscono certo a far diminuire. A Seewis invece questa possibilità è data. L'infermiera, o comunque personale appositamente formato, si assume una parte del lavoro e permette a chi è impegnato, giorno dopo giorno sull'arco di tutto l'anno, di concedersi un po' di riposo e ricaricare le batterie.

Di ripetitivo a Seewis praticamente c'è solo l'inizio della giornata

nata con la colazione in comune il pranzo e la cena. Per il resto il programma è molto variato. Si fanno delle passeggiate e delle escursioni, badando al fatto che la partecipazione non sia preclusa a nessuno. Per fare un esempio: se qualcuno non è in grado di camminare a lungo o di affrontare una salita si provvede affinché possa comunque raggiungere il gruppo nel modo più appropriato. All'interno della struttura alberghiera si organizzano dei giochi di società, si ricevono visite di medici specialisti, responsabili dell'associazione Alzheimer. Chi vuole segue corsi di esercizi ginnici o terapia di movimento. Si canta tutti insieme ma c'è anche la possibilità di sentire cantare. In programma, per allietare le serate, ci sono infatti esibizioni di gruppi canori e musicali. Il canto e la musica incidono generalmente in modo abbastanza rapido e diretto sull'umore

dei malati d'Alzheimer. Un paziente aveva gli occhi umidi e ha provato una forte emozione sentendo intonare La Montanara. Quella canzone gli ha ricordato i tempi in cui lui stesso faceva parte di un coro. Apprezzatissimi sono risultati la visita all'Alpe Valcaus e i viaggi in carrozze trainate da cavalli a Fläsch. Un partecipante ne parlava con entusiasmo e soddisfazione ancora il giorno dopo. L'escursione gli aveva richiamato alla mente scene ben conosciute della propria infanzia. Suo papà era maniscalco. I cavalli li ferrava. Noi, che ogni sera ci ritrovavamo per passare in rassegna la giornata trascorsa, di esperienze positive ne abbiamo fatte e vissute tante.

Sono state vacanze interessanti e utili per tutti. Durante un'intera settimana, chi è confrontato con la cosiddetta malattia della memoria, ha visto diversificarsi il trantran quotidiano. E questo senza alcuna imposizione perché l'approccio è volutamente lento e non invasivo.

Chi condivide l'affanno di un partner affetto da demenza riesce a staccare con la sicurezza che chi lo sostituisce non farà mancare assolutamente niente alla persona cara. E parlando con "colleghi", ospiti accompagnatori di pazienti, si rende conto di condividere con tanti altri un'esperienza di vita analoga. Da cosa nasce cosa e da discussioni all'interno del gruppo si possono anche trarre degli insegnamenti. Non è raro che quanto detto

da qualcuno consenta a qualcun altro di trovare il bandolo della matassa e di riuscire poi a risolvere un problemino quotidiano che alla lunga sarebbe potuto diventare un problemone.

Anche per noi volontarie, che abbiamo partecipato per la quinta volta all'incontro di Seewis, il bilancio è oltremodo positivo. Ci siamo reimmerse in un mondo purtroppo ancora poco conosciuto e a tratti poco incline a farsi conoscere meglio e ne siamo state gratificate: dai sorrisi con cui la coppia ci accoglieva la mattina, agli sguardi nostri e di loro che si ricercavano durante la giornata, alle emozioni positive che abbiamo potuto condividere. Sono i risultati ottenuti e il riconoscimento da parte di chi con l'Alzheimer convive, direttamente o indirettamente, che ci spronano a continuare. Se vacanze possono significare: relazioni umane, apprendimento in un clima disteso e crescita interiore, oltre che gioia di stare insieme e condivisione, allora anche noi a Seewis abbiamo trascorso una settimana di vacanza.

Nessuno, ma proprio nessuno dei partecipanti, al momento del commiato, ha detto o anche solo lasciato intendere, di non voler ripetere l'esperienza. Ribadiamo: l'esperienza è stata arricchente anche per noi e la rifaremo, con loro.

Giacinta e Silva
infermiere valposchiavine

CURIOSITÀ

Un regalo speciale

Era la fine dell'anno scolastico: maggio 1937. Avevo allora 11 anni. Tra noi scolari correva voce di una gita che doveva essere speciale!!

Meta: il Rütli, culla della nostra Patria, come appunto avevamo studiato! Il nostro Comune avrebbe finanziato il viaggio, compreso treno, battello e alloggio. Niente di più fantastico!... e che regalo! Che batticuore... vedere città, battelli, treni, fino allora mai visti! Sicuramente orizzonti più vasti, altre montagne e il praticello del Rütli tanto decantato!!

Cominciarono i preparativi: valigie, vestiti, scarpe. Per l'abbigliamento, fino a quel giorno, non c'erano mai stati problemi. Arrivavano vestiti smessi da sorella, cugini, amiche. Io non avevo mai indossato un capo di vestiario nuovo! Ai nostri tempi era così... grembiuli, maglie, gonne, scarpe, passavano da fratelli, sorelle, cugini, parenti, amici finché, rotti e lisi, era permesso buttarli. Ma per questa straordinaria occasione ci voleva almeno un vestito nuovo, o quasi nuovo! Da morire dalla gioia! Mia madre mi portò "alla Villa" e tornammo con un abito di maglia blu e rosso: una meraviglia! Così vestita girai per la casa a farmi guardare e invidiare, poi, tenuta per mano da mia madre, fui condotta dalla zia Teresa, a Percosta, affinché fossi ammirata a dovere. Quando vi giunsi ci furono esclamazioni di sorpresa e di ammirazione: *ma che bela budana, ma mi propi la cognosi miga!* Io, pur intuendo l'amabile finzione, mi sentivo intimamente lusingata, e nascondendo la faccia rossa di piacere dietro il braccio della mamma, rispondevo: *ma mi sem la vossa pisa!* Sapevo benissimo

che la sorpresa della zia non era che un gioco grazioso, eppure vi credetti, poiché mi piaceva crederci, solleticata nel nascente orgoglio e amor proprio!! Son passati tanti anni eppure ricordo ancora quel primo vestito, e certamente la mia prima vanità! E se zia Teresa ha trovato un po' d'affetto in me, sicuramente è merito della sua spontanea esclamazione.

Mi recavo spesso da lei e nella bella stagione la trovavo seduta sulla panchina di sasso davanti alla casa; in quella brutta, stava invece dentro, accanto al focolare. Sul trepiedi o appeso alla catena, c'era sempre un pentolino che bolliva o stava al caldo. Mi sedevo accanto a lei e lei toglieva dalle tasche una qualche nocciola, un pezzo di pane, o di mela o di formaggio. Raccontavo le mie cosucce, ascoltavo quanto mi raccomandava, e se era d'inverno e giungevo tutta intirizzita dal freddo con le manine paonazze, lei dal suo posto avvicinava i suoi palmi alla fiamma, e prendendo poi le mie zampette fra le sue mani calde, le intiepidiva dolcemente. Che ricordi... Pochi altri gesti, nel corso della vita, mi son poi sembrati così dolci, così gentili e spontanei.

Ava

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

CURIOSITÀ

La prima volta che u pasaa al Bernina



L’era l’an 1953 che ho decis de andà a guadagnaa an pit de soldi anzema a la mia mama. Völi cünta sù la storia del viacc fina in Arosa. Ai prim de dicembri l’è ruaa i cuntrats cun sù la data de partenza per l’Hotel Excelsior, al ghera anca i bigliett del trenu. La mia mama l’era già paregi stagion che l’anadava in Arosa. An se partidi de Bianzun che l’era gnamù li set, a pè fina a la staziun. Rüadi a Tiran, cambio di treno, ma ciapaa al Bernina, ilura sa diseva inscì. Rüadi a Camculugn al se presenta ‘n sciur cun tant de cartela e al ma ritiraa al pasaport. Sübit dopu le la volta de la guardia de cunei: – *Scendere con la valigia per controllo* –. Giù del trenu ghera na casèta cun int rasegadüsc e disinfetant e sera de pucià giù i péé, parchè ‘n Valtelina al ghèra l’afta epizotica, pericolusa per li vachì. Al ghèra anca n’um che ‘l vigniva a fa al cazzaruléé, lavaa giù pignati. Nela so valis al gheva giù an paiar de braghi de velü növi, la tucà pagà al dazi. An se partii n’otra volta cun al nos trenu fin a Pusciaf. Ilo al sa presenta al sciur di pasaport e al ma dis: – *Signor andiamo all’ospedale per la visita medica* –. Ma metüü la valis an den cantun an

sala d’aspet e ma caminaa fina a l’uspedal, e ilò sù ‘n dela scalinada de l’entrada ma speciaa an bel poo fina ca l’è rüaa al dutur Maranta. Al ma facc i raggi e al ma furaa giù na maa andeli müdandi e al ma palpaa al ventru per vedé sa speciavi, sa seri magari incinta. Finì sta storia ia timbraa i pasaport e an sera liberi notra volta de parti e iscì an se ‘ndaci ala staziun de pusciaf. Al prosim trenu l’è rüaa ca l’era scia mesdi. Finalment an partis, am tira scia la nosa marena che ades i la chiama Pic-Nic, e via vers Puntresina. Cambio del treno, idem a Samaden e amu n’otra volta descarga e carga li valis. Rüadi a Coira amù la stesa roba, an va an cerca del trenu per Arosa. L’era scür scürent, e depé cun la valis e la nosa bursèta an maa, ma tucaa scarpinà in salida per an gran tuchèl de strada, per fürtüna che la valis l’era ligera parchü an gheva poch visti e pochi scarpi. An s’è rüadi strachi morti del viacc, ma ciapaa an bel riceviment e mi go sempri an bel ricordo del quel bel post che l’è Arosa.

Rina Nussio-Bertola
di Brusio e Bianzone

CONTRIBUTO SOCIALE 2012

Cari sostenitori,

Presentare l'ATE e descrivere le sue diverse funzioni lo riteniamo superfluo. Ogni famiglia, presto o tardi, viene confrontata con la realtà della terza età: i nostri anziani. Ognuno di noi ha il diritto di trascorrere nel modo migliore la quiescenza. In questo senso, i volontari cercano di fare del loro meglio.

Come in tutte le società, anche la parte finanziaria è una componente indispensabile per far fronte alle spese vive. Ci permettiamo perciò di chiedervi il solito contributo annuo. **La quota annuale ammonta a Fr. 20.– per le persone singole e a Fr. 100.– per le associazioni e gli enti.** Vi ringraziamo per il vostro prezioso sostegno finanziario e morale.

Nuove leve tra le nostre file del volontariato sono sempre ben accette. Per un colloquio orientativo, Franco Crameri-Droux tel. 081 844 05 19 e Roberta Zanolari-Bondolfi tel. 081 844 19 02 sono sempre disponibili. Grazie per la vostra comprensione, buon autunno e buona lettura con il giornale trimestrale “Orizzonti”.

Il comitato ATE

INTERVISTA

30 domande

(ndr) Giorgio Pola è presidente dell’ATE. Invece di chiedergli un contributo per Orizzonti, ho pensato di intervistarlo, stuzzicarlo con le mie solite 30 domande, in modo che ognuno possa, tra le righe, intuire cosa c’è tra le pieghe e sotto l’abito del presidente. Sapevo che le mie trenta domande sarebbero come sempre riuscite a scoperchiare qualche aneddoto o a rivelare aspetti inattesi del personaggio.

1. Il tratto principale del tuo carattere
- Impulsivo, purtroppo. Reagisco subito, non ho imparato ancora a contare fino a tre, e mi faccio del male.
2. La qualità che preferisci in una donna
- La qualità? Beh, la dolcezza, poi anche la bellezza, che poi, per fortuna, è soggettiva!
3. La qualità che desideri in un uomo
- Soprattutto l’onestà e la saggezza delle persone colte che hanno studiato. Sì, mi affascina la saggezza, e per saggezza intendo anche chi sa apprezzare e rispettare la natura.
4. Quel che apprezzi di più negli amici
- La sincerità, e la benevolenza nei miei confronti.
5. Il tuo principale difetto
- Credo di essere un po’ vanitoso, e anche a volte diffidente verso le situazioni nuove, mentre invece bisognerebbe essere più aperti e ottimisti. Probabilmente ho una certa tendenza al pessimismo!
6. Cosa sognavi di fare da grande
- Il medico di campagna.
7. La tua occupazione preferita
- Al momento è lavorare la terra e seguire e godere i nipotini.
8. Il tuo sogno di felicità
- Come si fa a sognare la felicità? Che cos’è la felicità? Beh, non vorrei rispondere come Miss Italia “la pace nel mondo” ma... vorrei dire piuttosto maggior comprensione fra la gente e i popoli. Ovviamente per essere felici bisogna avere anche la fortuna di una buona salute: senza salute ritengo quasi impossibile essere felici.
9. Il momento migliore del giorno
- Sinceramente rispondo una cena in compagnia, tra amici o famigliari.
10. Quel che vorresti essere
- Soddisfatto delle piccole cose.
11. Il paese dove vorresti vivere
- Ma... direi in Svizzera, forse ho una simpatia per la cittadina di Bellinzona.
12. La volta che ti sei sentito fiero di essere Svizzero
- Perbacco, non mi è mai capitato di pensarci o accorgermene, però forse l’organizzazione svizzera, che non sempre sappiamo apprezzare, può in un certo senso inorgoglire!
13. La volta che ti sei sentito fiero di essere poschiavino
- Non ho una risposta immediata, però forse il poschiavino in generale ha un carattere forte, ricco di volontà. Vivendo in periferia, in un contesto di minoranza linguistica è giocoforza impegnarsi di più. Sì, non vorrei essere presuntuoso, ma credo che abbiamo una spiccata forza di volontà, e questo può renderci fieri.
14. La volta che ti sei vergognato di essere Svizzero
- Basta un nome: Schwarzenbach!
15. Il tuo colore e la tua parola preferita
- Il colore blu, e come parola scelgo “assecondare”.

16. Il fiore che ami
- Il garofano: nel nostro maggesi abiamo sempre dei garofani. Lì aveva già mia nonna 60 anni fa nei secchi di latta delle marmellate. Mi accompagnano bei ricordi di quei tempi, e il garofano mi ricorda, ahimè, la mia gioventù.
17. Il tuo animale preferito
- Il cavallo.
18. Lo scrittore preferito
- Credo di aver letto tutti i libri di De Crescenzo. Ha un modo di scrivere talmente accattivante che tutto sembra semplice. Sono riuscito persino anch’io a capire un po’ di filosofia!
19. I tuoi compositori preferiti
- Bach, Mozart e poi ancora Vivaldi. La musica in casa nostra c’era sempre.
20. Un politico che stimi particolarmente
- Che domanda difficile, che dire? Essendo alquanto ignorante in materia, mi pare di non stimare nessuno... Il consigliere di Stato ticinese Buffi, responsabile dell’istruzione, morto qualche anno fa, era un politico che stimavo.
21. Il tuo eroe nella storia
- Ma che eroe! Come si fa ad avere degli eroi! Non ho mai avuto eroi!!
22. Quel che detesti più di tutto
- La menzogna.
23. Il dono di natura che vorresti avere
- L’intelligenza! Mi sento precario in quel campo! E pure una miglior voce canora!
24. Tre libri da portare sull’isola deserta
- Vediamo un po’, mi porterei “I Miserabili” poi Küng perché lo sto leggendo per la seconda volta visto che la prima non l’ho capito bene! Poi “Pinocchio”, per rilassarsi dopo le fatiche della sopravvivenza sull’isola!
25. Cosa diresti ad un giovane di 20 anni
- Gli direi di essere incredulo su tutto, non prendere niente per scontato e mai sottovalutare le cose. Oggi forse i giovani sono troppo poco critici e bevono tutto quello che vien loro propinato.
26. Un vantaggio di invecchiare
- La saggezza.
27. Come vorresti morire
- Mi piacerebbe morire in pace, senza disturbare gli altri, e dando meno dolore possibile alle persone che mi vogliono bene.
28. Stato attuale del tuo animo
- Apprensivo e preoccupato.
29. Il tuo motto
- Carpe diem.
30. Come ti è sembrata l’intervista?
- Beh, è stata un po’ come una mezza confessione. Sono domande che chiedono tempo, mentre l’interlocutrice desiderava una risposta immediata. Forse a vantaggio della spontaneità?
- Il tempo dell’intervista è volato e le trenta domande sono servite comunque da spunto per poi parlare del più e del meno, bere una birra insieme ed accorgersi che davvero la condivisione impreziosisce piccoli momenti di quotidiana normalità. Grazie presidente!