

# 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

## Buon compleanno



Signore e signori, l'ATE è ventenne. Questo compleanno rappresenta un importante segno di forza e simpatia. Siete voi, cari sostenitori, a segnare questa data e a far diventare speciale l'anniversario grazie al generoso sostegno degli ultimi 20 anni.

Il volontariato ha le sue radici storiche da sempre ben evidenti. Tante sono le ore e i momenti particolari che molte persone hanno avuto la gioia di poter condividere.

Con la costituzione dell'ATE, fondata nel gennaio 1993, era inteso promuovere e dare una struttura alle attività a favore delle persone ospiti della Casa Anziani, dell'Ospedale San Sisto come pure degli anziani che vivono al proprio domicilio.

Oltre all'ampliamento e alla riorganizzazione dei gruppi di animazione, è stato possibile realizzare altri progetti grazie alla generosità di molte persone in valle e fuori valle.

I gruppi di animazione contano circa 80 persone, donne e uomini, che danno il loro contributo; aiutano gli altri, si rendono utili, danno e ricevono, si confrontano con i propri limiti, assumono responsabilità, si sentono gratificati, imparano a collaborare e danno prova di grande coraggio e ottimismo.

I gruppi di animazione sono stati ampliati:

In Casa Anziani:

- Gioco carte
- Vimini
- Giochi, tombola, feste compleanni
- Ginnastica
- Animazione interna, passeggiate, diversi

All'Ospedale San Sisto:

- Lavori manuali
- Giochi, tombola, feste compleanni
- Ginnastica
- Animazione interna, passeggiate, diversi

Nel Comune di Poschiavo:

- Ginnastica maschile
  - Ginnastica femminile
  - Attività a San Carlo
  - Attività a Prada
  - Attività a Le Prese
- Nel Comune di Brusio:
- Ginnastica maschile
  - Ginnastica femminile
  - Incontro ATE

Altre attività in valle:

- Amici del canto
  - Gruppo sostegno ai familiari con a carico persone anziane
  - Collaborazione con le scuole
  - Musica, ballo con fisarmoniche
  - Film
  - Pubblicazione Orizzonti (inserto giallo)
  - Pranzi annuali e tombola
  - Pranzo di Natale a Miralago
- Collaborazione con altre associazioni e volontari singoli: Spitex, Casa Anziani, Ospedale San Sisto, Pro Senectute, Alzheimer
- Vacanze al mare
  - Pranzo in compagnia
  - Corsi di aggiornamento e approfondimento

- **Disponiamo di un nuovo pulmino. Nel mese di maggio è arrivato nelle vostre case un foglio con cedola di versamento e l'invito a sostenere l'acquisto del nuovo pulmino ATE. Ringrazio di cuore per le generose offerte arrivate in questo mese come pure per... le offerte future.**

Essere volontari significa offrire una risposta alle domande della società odierna, che, benché tecnicamente avanzata, si impoverisce sempre di più sul piano umano, isolando, aumentando paure e creando solitudine. Oggi la medicina ha fatto grandi progressi, ha portato tanti benefici alla popolazione, ma non è riuscita a sconfiggere né la solitudine, né l'angoscia.

### RICORDI

## Primo gruppo di volontariato a Poschiavo

Il primo gruppo è stato organizzato dalla defunta signora Dora Reinhart, in comunione con la comunità protestante e cattolica, nell'anno 1973-74.

Il gruppo era a disposizione per aiutare le reverende Suore all'ospedale San Sisto durante la settimana. Ogni giorno due volontarie aiutavano le Suore sui reparti.

Con grande riconoscenza le reverende Suore per Natale ci invitavano per una festiciola (merenda, teatrino, regalo). Il teatrino natalizio veniva preparato con il personale dell'ospedale nel tempo libero.

Le prime feste dedicate agli Anziani sono state organizzate pure da questo gruppo in collaborazione con le Suore e con l'Unione femminile di Poschiavo. Le feste venivano organizzate nella sala del convento a S.Maria, poi in Casa anziani e la pasticceria era offerta e preparata dalle volontarie, il caffè dalle Suore fino alla costituzione dell'ATE.

Abbiamo dei bei ricordi e avuto tante soddisfazioni...

Ora tante cose sono cambiate... ma speriamo che anche dopo la nostra generazione, il volontariato trovi valore, continuazione e un posto d'onore nell'umanità.

Valentina Zanolari-Lardi

### POESIA

## Volontariato... perché?

È  
per questo sorriso che lavoriamo  
per questo sorriso che andiamo  
avanti senza **se** e senza **ma**  
senza pensare ad un tornaconto personale,  
ma solo per vedere  
queste persone vivere momenti  
di gioia e di condivisione...

Mauro Vitalino

Il sistema di vita del momento crea spesso vuoti di comunicazione nelle famiglie e tra le generazioni. Per questo motivo è fondamentale promuovere il volontariato.

In Svizzera, come in molti altri paesi, è in aumento la popolazione anziana. Quasi ogni giorno i media informano e discutono sui costi della salute, il futuro della medicina, il diritto dei pazienti, di ospedali, case per anziani, centri diurni e casse malati. Da varie parti si promuovono la politica del mantenimento dell'anziano al proprio domicilio. In quest'ottica il lavoro del volontario non deve essere concepito come una sostituzione del personale curante professionista, ma deve diventare una buona risorsa complementare.

Cosa significa essere volontario? Prima di tutto essere volontario rappresenta un impegno serio e regolare. È importante avere una buona dose di disponibilità, spontaneità e serenità interiore. Bisogna essere in grado di programmare con chiarezza cosa e quanto si può dare e mantenere. Il volontariato, per essere reale, deve circolare liberamente nel nostro corpo, come i raggi del sole penetrano nell'acqua.

Roberta Zanolari

## SOMMARIO

### Editoriale

Buon compleanno . . . . . 9

### Ricordi

Primo gruppo di volontariato . . . . . 9

### Attualità

In giro per il Borgo . . . . . 10

### Vita dell'Ate

Sostenete l'acquisto del nuovo pulmino . . . . . 10  
Organizzazione cantonale grigionese dei Seniori . . . . . 11  
La Girandola chiude. Nasce il Centro diurno in Casa Anziani . . . . . 11

### Argomenti

Un punto per le statistiche . . . . . 12

### Riflessioni

Gesti gentili . . . . . 12

### Curiosità

L'eterna ricerca! . . . . . 12

### Benessere

Libertà per i nostri piedi . . . . . 12

Foto di Roberta Zanolari



ATTUALITÀ

**In giro per il Borgo**

L'idea del Palio maturata dal gruppo giovani di Brusio è stata brillante. Non vanno solamente in «giro per il Borgo» ma attraversano tutte le contrade, coinvolgono giovani, meno giovani e anziani. Trascorrono belle ore assieme tuffati nei ricordi, apprezzano il presente, inventano nuovi giochi e si divertono molto (foto dei partecipanti al Palio).



**Il Palio delle contrade di Brusio**

Come è nato il Palio: dal gruppo giovani di Brusio (GGB). Cosa significa Palio: sfida o gara tra le contrade della città il cui premio è un palio, un trofeo.

Non so se si può definire tradizione, ma è da 7 anni che ogni estate il paese di Brusio si organizza e s'impegna affinché queste giornate si svolgano al meglio. Nata dal GGB, quest'idea di far rivaleggiare le varie contrade tra di loro con dei giochi e delle gare ha portato divertimento, distrazione e gioia a tutti i partecipanti e non solo. Ogni anno vengono assegnati giochi nuovi, varie ricerche, nuove sfide e qualche volta anche dei vecchi passatempi, con i quali i concorrenti dei vari gruppi devono confrontarsi. Essendo il Comune di Brusio un territorio alquanto vasto, ma poco popolato, è stato suddiviso (solo metaforicamente per il palio) in 4 contrade, le quali hanno ricevuto un colore per distinzione.

GIALLLO: Contrada di sopra comprendente Miralago, Viano e da Selvapiana ai Prati nord.

VERDE: Borgo comprendente I Prati sud e il centro del paese.

VIOLA: Contrada di mezzo comprendente La Pergola, Campascio e Cavaione.

AZZURRO: Contrada di Sotto comprendente Zalende, Monte Scala e Campocologno.

Come ogni cosa ben fatta, ogni contrada ha il suo capogruppo, il quale ha dei compiti ben precisi. Non solo deve cercare i diversi concorrenti per le varie sfide, ma deve anche impegnarsi personalmente in certe ricerche o giochi a lui/lei destinati. Nel 2006, al primo incontro delle contrade, i giochi e le varie sfide sono durate ben tre giorni. Già venerdì sera le contrade si sono affrontate, mettendosi in competizione per bravura e dimestichezza, per continuare il giorno di sabato e per poi concludere in festa, designando la contrada vincitrice, la domenica pomeriggio. Naturalmente il dispendio di energie era notevole, non solo per gli organizzatori, ma anche per le contrade stesse che dovevano trovare persone per i vari divertimenti. Fu così che il GGB decise di ripartire le sfide durante una sola giornata, il tutto più concentrato, e di affidare ai capigruppo delle ricerche e dei compiti prima della data fatidica, da consegnare però il giorno della manifestazione. Ogni anno, le contrade si trovano ad affrontare delle vecchie sfide che fanno rivivere un po' di gioventù, ma anche dei giochi sconosciuti, i quali impegnano e coinvolgono tutti i partecipanti. Questi giochi, ricerche o addirittura costumi, vanno preparati



anticipatamente per ottenere il miglior risultato. Alcune ricerche hanno bisogno di preparazioni minuziose e dettagliate, per cui in questi casi è necessario e arricchente coinvolgere le persone anziane del paese.

**Intervista a Tiziano Iseppi, membro del comitato del GG Come è nata l'idea del palio?**

Volevamo risvegliare il GGB, coinvolgere e motivare i giovani. All'inizio pensavamo alla solita festa campestre, ma in Valle ce ne sono già tutta l'estate e così abbiamo preso lo spunto dalla vicina Valtellina dove il palio è conosciuto da diversi anni.

**Cosa vi aspettavate?**

Non certo il riscontro eccezionale che abbiamo avuto. Meglio così!

**Obiettivo di questa manifestazione? Coinvolgere più gente possibile e integrare al meglio tutta la popolazione, naturalmente ogni fascia d'età.**

**Dopo sette anni, è stato raggiunto quest'obiettivo?**

In parte sì! Abbiamo cambiato alcuni giochi e messo delle regole più severe per alleggerire non solo i partecipanti ma anche la giuria.

**Come mai avete scelto il campo sportivo ai Casai come luogo della festa?**

Per comodità! È la sede al centro del Comune con varie infrastrutture e accessibile a tutti. All'inizio pensavamo di farlo al Viadotto, fiore all'occhiello del nostro Comune, ma poi abbiamo optato, logicamente, per il campo sportivo.

**Giochi vecchi, giochi nuovi, come mai queste scelte?**

I giochi vecchi stanno ormai scomparendo. Prendiamo il gioco delle biglie, chi lo conosce ancora? E poi per i non più giovani è sempre un risvegliare dei ricordi e per i giovani è conoscere passatempi «nuovi». I giochi nuovi sono per ricercare o conoscere delle novità e delle curiosità. Ogni gioco ha il suo fascino.

**Come siete organizzati?**

Ogni anno riorganizziamo il tutto. Ci sono: il gruppo che stabilisce i giochi da fare il giorno della festa e i compiti da assegnare ai capigruppo; il gruppo cucina che organizza la cena della serata;



il gruppo bar (alcolici e non); il gruppo logistica che si impegna a costruire il palco e ad allestire l'impianto stereo; il gruppo delle decorazioni.

**Come anticipo della festa, avete assegnato alle contrade il compito di ornare alcune case, come mai questa idea?**

Per far risaltare e conoscere meglio la propria contrada e le altre. Per far vedere a tutti, anche ai viaggiatori, che ci stiamo preparando alla grande festa.

**Perché avete ridotto la festa solo ad un giorno?**

Comportava delle difficoltà organizzative. Ci impegnava per troppo tempo e il dispendio di energia era enorme. La domenica l'abbiamo scartata a partire dalla quarta edizione, per il semplice fatto della pulizia e della rimessa in ordine del campo. Il venerdì sera avevamo il problema della dislocazione, la staffetta si svolgeva a Garbela presso la pista finlandese e il gioco delle bocce a Campascio, il tutto era troppo distante. Anche per la

gente che voleva seguire le gare non era comodo. **Che effetto ti fa vedere nuovi giovani ricalcare le tue orme?** Pian piano che passa il tempo, inizio a far parte dell'inventario del GGB. Scherzi a parte. Mi fa piacere che ci siano giovani disposti a investire del tempo per la nostra associazione e per il nostro Co-

mune. Questo mi fa ben sperare in una continuazione di questa manifestazione che potrebbe diventare tradizione. Naturalmente l'arrivo delle nuove generazioni mi fa capire che si sta invecchiando e che dovrò cedere il posto ad una nuova leva.

**Qual è, secondo te, il gioco che affascina di più i concorrenti e il pubblico?**

Il gioco che a me piace maggiormente è la caccia all'oggetto. Si chiama così perché nelle prime edizioni con questo gioco le squadre dovevano portare oggetti di vario genere. Oggi, oltre alla ricerca di diverse cose, chiediamo alle squadre di organizzare balli, canti, scenette, decorazioni e altro ancora. Questo dà la possibilità ai partecipanti di dare sfogo alla propria fantasia e trovare soluzioni ingegnose come pure creare opere d'arte autoctone. Mi piace farmi sorprendere dalle svariate idee che ogni contrada porta durante la magica notte del Palio.

Ecco un modo per divertirsi, confrontarsi ed essere competitivi nel modo giusto, senza arroganza e cattiveria, ma con sano spirito agonistico. Un ritrovo dove c'è spazio per tutti; per ballare, parlare, incontrarsi e giocare. Il tutto arricchito dalla serata che si trasforma in festa campestre e finisce con la consegna del trofeo alla contrada vincitrice.

Francesca Quadrio-Bottoni

ANIMAZIONE TERZA ETÀ

**Sostenete l'acquisto del nuovo pulmino!**

L'ATE è un'associazione profondamente radicata tra la nostra gente, in quanto essa propone in vari modi e luoghi diverse iniziative a favore degli anziani della Valposchiavo. Essa colloca alla base del suo concetto e della sua filosofia la stima dell'anziano, con la profonda convinzione che nel nostro concetto sociale vallerano tutte le persone anziane rappresentano una preziosa risorsa da valorizzare costantemente. L'attività ATE fonda il suo essere sull'animo buono e generoso di numerosi volontari, i quali, in svariati modi, mettono a disposizione carismi diversi e molte ore per la terza età in Valposchiavo. Senza il loro indispensabile e molteplice contributo l'ATE non potrebbe raggiungere i propri obiettivi. Già da molti anni l'ATE dispone di un pulmino per le gite di piccoli gruppi di anziani, i quali con gioia e anche con un po' di nostalgia possono recarsi - accompagnati dai volontari - nei vari luoghi a loro cari della Valle. Il vecchio pulmino ha oramai subito l'usura del tempo, per cui il comitato deve provvedere alla sostituzione. Il costo del nuovo pulmino ATE si aggira attorno ai 27'000 Fr. È un'ottima occasione, ideale per molti punti di vista agli scopi della nostra associazione, per cui l'ATE si rivolge a tutta la popolazione e a tutte le persone di buon cuore, onde raccogliere i fondi necessari per rendere fattibile tale acquisto. Ovviamente il pulmino verrà messo a disposizione della Casa Anziani, dell'Ospedale San Sisto, de l'Incontro e di tutte le associazioni e gruppi di volontariato. Confidiamo pertanto nella generosa bontà di tutti, così che il pulmino ATE possa essere e diventare un veicolo che favorisca l'incontro e che rallegri il cuore dei nostri cari anziani. Già sin d'ora esprimiamo a tutti i sostenitori la nostra più viva gratitudine! Poschiavo, aprile 2013

Il comitato ATE

Ogni contributo è particolarmente prezioso per l'Animazione Terza Età. Infatti permette di garantire la continuità del servizio a favore degli anziani della Valle di Poschiavo. Per il vostro impegno, a nome dei nostri anziani, vogliamo ringraziare tutti di vero cuore.

Animazione Terza Età/ Pulmino/7742 Poschiavo  
UBS AG 8098 Zurigo  
Conto: 80-2-2  
Iban: CH79 0022 1221 4295 1341 L



## VITA DELL'ATE

## BKVS / Bündner Seniorenrat / Organizzazione cantonale grigionese dei Seniori

Roberta Zanolari partecipa alle sedute di questa organizzazione quale rappresentante dell'ATE della valle di Poschiavo. 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 (la traduzione dal tedesco è di Alessandra Jochum-Siccardi).

### Il mio tempo – Il tuo tempo

Gli anziani necessitano di gambe agili per stare appresso al tempo: al tempo guadagnato o al tempo perso. Ora non sono più impegnati nella loro attività professionale, che ha sempre assorbito così tanto tempo nell'arco delle giornate. Dov'è finito tutto questo tempo? Sparito? Costantemente di corsa. Il mio treno parte fra 2 minuti – dai, ancora uno sprint finale e ci sono, mi siedo ed è già ora di scendere e via alla riunione, al colloquio, all'appuntamento. E sulla via del ritorno faccio un salto dai miei genitori. Ma quanto ci mettono a venire ad aprire la porta! «Oh, finalmente ti si vede!» – «Come? Sono venuta anche ieri, ma devo scappare subito»: il volontariato, il viaggio, i nipoti... Questo è l'ultimo periodo della vita – e ho ancora in mente così tante cose da fare – ah, ecco, non ho ancora visitato Napoli. Il tempo vola – e io lo rincorro, sì, sì ce la faccio, sono ancora in forma. E poi, improvvisamente, dopo un ictus o una caduta, ti ritrovi con un mare di tempo. Le notti diventano infinite: farà mai di nuovo giorno? Tre giorni in un letto d'ospedale appaiono come un'isola sospesa nel tempo – ma come possono essere, allora, tre anni in un reparto di cura? Dopo questa esperienza, guarda un po', il mondo è andato avanti lo stesso, sempre alla medesima velocità, anche senza il mio apporto. Quindi, anziché correre, si potrebbe anche camminare più lentamente, con maggior cautela. Rallentare. Scendere un gradino alla volta. Non voler fare tre cose contemporaneamente ma concentrarsi su una sola. Il lasso di tempo che la maggior parte dei nostri genitori e nonni non ha potuto vivere appieno, ma al massimo osservare da una poltrona, a noi oggi offre svariate esperienze. Possiamo prenderci il tempo di esplorare e modellare questo ultimo capitolo di vita. Sì, il tempo è relativo, non è una costante. Cerchiamo di misurarlo in centesimi di secondo, minuti, anni luce. Ma il tempo è anche elastico o afferrabile. Il tempo è svariato. Lo si può anche riempire con avventure ed esperienze. In futuro, seduti su una sedia a rotelle o durante le notti insonni, potremo rievocarlo e farlo scorrere nella nostra mente come fosse un film. Ci potremo di nuovo rallegrare ripensando a un bel paesaggio, a un incontro divertente oppure – se ci prendiamo il tempo di cercare – riusciamo magari a ripescare da qualche angolo della nostra mente una poesia, una canzone... I nostri nipoti leggono e corrono più velocemente di noi. Lasciamoli correre, adattiamoci ai nostri ritmi, viviamo lo scorrere del tempo ognuno a proprio modo, fino all'ultimo minuto. Quanto dura l'attimo in cui il cuore cessa improvvisamente di battere? C'è ancora tempo di rivedere il film della propria vita? Oppure, come si vive il momento di un lento scivolare nell'eternità, là dove il tempo non conta più, là dove molti vedono solo luce?

Ursulina Mutzner-Scharplatz,  
ex attuarista dell'Organizzazione  
cantonale grigionese dei Seniori

### L'invecchiamento demografico – un concetto discutibile

Al giorno d'oggi in qualsiasi giornale si parla dell'innalzamento dell'età media della popolazione. In altre parole, di un invecchiamento «oltre la media». Ma è un concetto discutibile. Cosa significa il termine «età»? Occorre definirlo meglio. Gli ultra cinquantenni sono già vecchi? Sicuramente loro si oppongono a questa definizione: a 50 anni, infatti, molte persone intraprendono una nuova carriera, si mettono in proprio o assumono responsabilità diverse all'interno della ditta. Secondo i parametri ufficiali svizzeri, gli uomini raggiungono l'età del pensionamento a 65 anni e le donne a 64. Anche la preposizione «oltre» è inadeguata, se riferita a questo gruppo di persone. Un frutto può essere maturo e oltre, cioè più che maturo, ma allora vuol dire che comincia già a marcire. È troppo maturo. Ma non si può affermare sul serio che la nostra generazione più vecchia sia lentamente troppo matura o troppo numerosa. Già da tempo il settore pubblicitario ha notato che non si può definire «vecchia» né tantomeno «troppo vecchia» la

generazione oltre i 60 anni. Anzi, per definire questa fascia di età adoperava espressioni come «l'età d'oro» o «seniori». Dato che questi solitamente stanno abbastanza bene finanziariamente, rappresentano un fattore importante per l'economia. La generazione dei cosiddetti *baby boomer* (anche questo un termine dei nostri tempi) dispone di un buon potere d'acquisto e viene quindi corteggiata come pubblico ideale per la vendita di viaggi, attività del tempo libero, alimentazione sana, prodotti cosmetici e molto altro. Temiamo il collasso delle rendite e il salasso delle assicurazioni per la vecchiaia e delle pensioni perché sempre meno popolazione attiva deve finanziare l'AVS dei pensionati. Sono troppo pochi i lavoratori che versano i contributi AVS e i beneficiari diventano sempre più vecchi. Il consigliere federale Berset ha riconosciuto questo problema e ha lanciato l'allarme. Con un pacchetto integrale intende dotare l'AVS e le casse pensioni in modo tale che l'innalzamento dell'età della popolazione non provochi più dei buchi nelle casse pensioni.

Non riesco a capire perché non voglia dapprima intervenire sull'età pensionabile delle donne. Io stessa anni fa mi sono battuta, con molte altre signore, a favore della parità dei diritti fra uomini e donne. Per svariati aspetti abbiamo raggiunto l'obiettivo. Ecco perché non concepisco il fatto che noi donne non rinunciamo a privilegi di cui non abbiamo bisogno. È dimostrato che le donne – soprattutto in Svizzera – godono di un'aspettativa di vita molto superiore a quella degli uomini. Perché quindi percepiamo sempre ancora l'assicurazione per la vecchiaia un anno prima degli uomini benché questi solitamente possano usufruire dell'AVS molto meno a lungo? L'età media delle donne in Svizzera è già salita da tempo oltre gli 80 anni. Gli uomini stanno lentamente guadagnando un po' di terreno, ma la differenza è ancora consistente. Perché il Parlamento non può riflettere sull'età pensionabile delle donne prima di discutere ulteriori misure volte a risanare l'AVS? La Costituzione federale sancisce da tempo la parità fra uomini e donne. Negli anni Novanta del secolo scorso l'età di pensionamento delle donne è stata alzata gradualmente dai 62 ai 64 anni. L'intervento ha riscontrato ampio consenso e oggi l'età pensionabile delle donne a 64 anni non costituisce più argomento di conversazione. Perché allora non fare un ulteriore passo ed equiparare le donne agli uomini?

Inoltre, l'AVS contempla da tanto la possibilità di posticipare l'età di pensionamento; in questo caso, dopo al massimo 5 anni si riceve una rendita mensile ben superiore. Qui da più parti ci si aspetta maggior flessibilità. Molte persone sopra i 65 anni si sentono ancora arzille e in grado di continuare a lavorare. Forse non sono più così veloci come in gioventù; in compenso possono assistere i giovani con la loro esperienza e per i datori di lavoro sono collaboratori ben integrati. Si devono trovare soluzioni flessibili. Chi è molto affaticato fisicamente può eventualmente continuare a impegnarsi in attività d'ufficio a tempo parziale. Forse occorre tener conto di chi svolge lavori pesanti e adattare individualmente l'età della pensione. Il lavoratore può eventualmente ridurre la propria percentuale di lavoro e continuare a vivere con una rendita parziale. Già oggi certe casse pensioni offrono la possibilità di ritirare solo la metà della propria pensione e proseguire il lavoro a tempo parziale.

È inoltre risaputo che uno spirito sano mantiene in forma anche il corpo. Chi lavora, che venga pagato oppure no, riduce le proprie spese mediche. Sosteniamo tutti insieme il consigliere federale Berset nel suo impegno a favore di un'AVS sana e manteniamoci attivi fisicamente e mentalmente. Si renderanno allora superflue anche le discussioni in merito a maggiori posti di lavoro.

Vreni Zwicky-Böhringer,  
membro dell'Organizzazione cantonale  
grigionese dei Seniori

## COMUNICATO

## La Girandola chiude Nasce il Centro diurno in Casa Anziani



Nella primavera 2011, la Spitex Valposchiavo ha aperto il **centro diurno «la Girandola» in Via di Curtin a Poschiavo**. Per due anni abbiamo offerto a persone con problemi di memoria prestazioni e consulenza professionale in una struttura familiare. Questo servizio è molto apprezzato da familiari curanti, che riescono in questo modo a mantenere o rigenerare le proprie energie. Per vari motivi siamo stati costretti ad un cambiamento di gestione. Siamo lieti di potervi informare che a partire dal 1° aprile 2013 il centro diurno è integrato e gestito nella Casa Anziani di Poschiavo. La Spitex Valposchiavo ringrazia innanzitutto le persone coinvolte finora nel progetto per il grande impegno dimostrato. Rivolge un pensiero di gratitudine agli utenti che vi hanno aderito. Un grazie di cuore va ai responsabili della Casa Anziani per la loro tempestiva disponibilità ad integrare questa preziosa offerta nella loro struttura. Ciò permette di garantire ai familiari curanti lo sgravio necessario.

Spitex Valposchiavo, 7742 Poschiavo

Per assicurare una certa continuità e sostenere ancora le famiglie con a carico persone affette da questo tipo di malattia, non si è rimasti con le mani in mano. Il Consiglio di Fondazione della Casa Anziani ha deciso di integrare nella propria struttura un **Centro diurno per anziani**. C'è dunque ancora la possibilità, per persone malate e residenti al proprio domicilio, di trascorrere settimanalmente una o due giornate in Casa Anziani. Il **Centro diurno per anziani** offre inoltre una consulenza individuale a favore dei malati di Alzheimer e dei rispettivi familiari in Valposchiavo. Il servizio è offerto dall'Associazione Alzheimer Svizzera, Sezione Grigioni, ed è diretto dalla signora Doris Godenzi, la quale è raggiungibile al numero 079 384 74 29. Per qualsiasi informazione riguardo al **Centro diurno per anziani**, potete rivolgervi alla Casa Anziani (tel. 081 839 01 01). Il responsabile della cura e/o l'operatrice del centro diurno, signora Doris Godenzi, vi daranno tutte le informazioni del caso.

Casa Anziani, 7742 Poschiavo

Il **Centro diurno per anziani** è un'offerta molto importante: mira al **sostegno** per i familiari che prestano cure a un loro caro, all'**accompagnamento specializzato** dei pazienti e al **miglioramento** della qualità di vita. Chi assiste e cura al proprio domicilio una persona anziana sa valutare il carico di lavoro incessante per far sì che l'ammalato stia bene, mangi, riposi, non si bagni e non scappi. Questo lavoro continuo provoca con il tempo uno stato di esaurimento cronico... e questo è un fattore da evitare per il benessere del paziente, ma anche per la famiglia che deve trovare il modo di poter rigenerarsi e riprendere energie. In collaborazione con il medico di famiglia, che sa distinguere le fasi di evoluzione della malattia, dobbiamo riuscire a riconoscere in tempo le esigenze dell'ammalato, ma anche le esigenze di chi cura in modo che possono trovare la possibilità di sbrigare le faccende personali senza preoccupazioni. È inoltre essenziale stabilire una diagnosi corretta e precoce per poter intraprendere una terapia ottimale. Siamo grati alla Spitex Valposchiavo per aver avuto il coraggio di iniziare questa offerta due anni fa; alla Casa Anziani a Sottosassa per la disponibilità a continuare il servizio. È sicuramente un'opportunità che dà un aiuto empatico e professionale come valore aggiunto a situazioni che man mano diventano sempre più difficili.

Addetto stampa, comitato ATE

Il mondo è nelle mani di coloro  
che hanno il coraggio di sognare  
e di correre il rischio di vivere  
i propri sogni. Ciascuno  
con il proprio talento

Paulo Coelho



ARGOMENTI

**Un punto per le statistiche**



Sto seduta vicino alla finestra; sul davanzale una tazza di caffelatte. Guardo la campagna con tutti i suoi colori. Sta arrivando la primavera, i primi fili d'erba, i primi timidi fiori. Osservo da lontano un branco di cavalli, quasi un piccolo maneggio: corrono, saltano, brucano la prima erba poi si sdraiano, si rialzano e, vorrei dire, cercano il movimento. Già, il cavallo ha bisogno di tanto movimento. La mia memoria va indietro nel tempo... ai cavalli di allora, ai nostri cavalli, forti, tranquilli, abituati alla fatica! Giornate intere ad arare i campi, seminare grano, patate, trainare carri di legname, fieno, letame. Cavalli che, a ogni sosta, dormivano in piedi. Erano il nostro sostentamento. In casa nostra ce n'erano sempre due o tre e ricordo che, nella bella stagione, a turno con i miei fratelli bisognava alzarsi alle quattro di mattina e portare loro il fieno e la biada, poiché il cavallo mangia lentamente e alle sei dovevano essere pronti davanti al carro, o aratro, o *scenzula*, a seconda del lavoro.

Ricordo una bella cavalla bianca, Dora, prediletta di uno zio anziano e sofferente che abitava con noi. A quella cavalla venivano risparmiati un po' di fatiche. Era morbida, lucida, vivace e buona. In casa eravamo cinque fratelli e sorelle, più tre cugini, tutti rumorosi. Immaginatevi il baccano, le liti, i giochi, il chiasso! Lo zio, poveretto si rifugiava nella stalla per trovare un po' di pace e di quiete. Si buttava su un mucchio di fieno o di paglia e lì rimaneva per delle ore vicino alla sua cavalla. Ci ripeteva spesso: è

così bello dormire sul fieno o rimanerci a fumare mezzo toscano, guardare il cavallo che mangia e che di tanto in tanto si volta e mi fissa con quegli occhi rotondi, umidi, dolci e buoni, come se volesse chiedermi cosa sto lì a fare! Che quiete!

Quante volte lo abbiamo osservato di nascosto: dopo che l'animale si volgeva per la seconda o terza volta, lo zio non resisteva, si alzava e andava vicino alla bestia; la accarezzava e le batteva il ventre duro e caldo, strofinava la testa al suo muso e sicuramente le diceva tante cose! Poi prendeva dalle tasche le croste di pane e l'animale pareva sorridergli, e quando addentava le croste gli baciava la mano che rimaneva umida e bavosa. Infine si lasciava di nuovo cascare sul mucchio di fieno, riaccendeva con precauzione il suo sigaro e continuava a fumare. Sarà stato sicuramente felice, povero zio, e non deve aver desiderato altro che poter prolungare quei momenti per ore intere! E allora, a proposito, cosa fanno tutti questi cavalli oggi? «Ma ava! – mi dice un nipote – tirati un po' avanti, corri coi tempi: non vedi i potenti trattori, tutti quei macchinari agricoli? Loro fanno il lavoro dei cavalli. Non si gira più con la gerla, la vanga, il mulo o le mucche! I cavalli sono solo un numero per le stalle, per il contadino; insomma, un punto per le statistiche!».

Che fortuna per le povere bestie il progresso!

Ava

RIFLESSIONI

**Gesti gentili**

Una nostra convalligiana trasferitasi subito dopo le scuole d'obbligo nella Svizzera tedesca, dove vive tuttora, ha avuto una bella esperienza che avrei piacere di condividere con voi lettori. Maria ha formato la sua famiglia e cresciuto due figli, che ora vivono a loro volta il ruolo di genitori. Quando si avvicinò l'età della pensione pensò bene di anticipare di un paio d'anni il tempo di rilassarsi. Voleva dedicare più tempo al suo giardino, alle sue bestiole: cani, galline, conigli, fiori, verdure e piante. Tutta la sua giornata ora gira intorno ai suoi interessi e le sue energie sono risucchiate da mille lavori. Dedicandosi alla terra davanti a casa, sente la sua fragranza e il suo profumo, che ben conosce già dai tempi dell'infanzia e fanciullezza, trascorsa a Poschiavo in ambiente contadino.

Si sa, i ricordi non si lasciano nel paese natio, ma si portano nel cuore dove la vita ti chiama a svolgere il tuo dovere. Così tra aromi e nostalgie, giorno dopo giorno trasforma il suo piccolo terreno davanti casa in un magnifico giardino; fiori colorati, verdure sparse un po' ovunque, alberelli di frutta, una casetta per le galline di razza, il recinto con rifugio a più piani per i coniglietti da compagnia. L'angolino con la grande gabbia per uccellini di tutti i colori e specie, la fontanella con l'angioletto sopra e la rosa acquatica al centro, le diverse statuette tra le aiuole e gradini rendono il giardino un piccolo paradiso.

La sua passione per animali e terra è forte e profonda; la sua giornata la trascorre con la massima dedizione a migliorare la sua possessione.

Più volte al giorno porta fuori in passeggiata i suoi amati cani e con loro intavola dei bei discorsi e si capiscono reciprocamente. Lei confida ai suoi amici: «Sapete, i miei cani non mi contraddicono mai, mi fanno sempre festa, sono sempre felici quando mi guardano e quando do loro il cibo; i loro occhi mi conquistano e mi danno pace; tutto questo con gli umani è molto più difficile da provare». E poi ride soddisfatta!

Una delle ultime settimane porta in campagna gli affezionati compagni a quattro zampe; si divertono nella neve e poi soddisfatti rientrano a domicilio. Tutto bene, tutto normale. La giornata è cominciata al meglio. A un tratto Maria guarda uno dei cagnolini lì sdraiato davanti ai suoi piedi, una posizione un po' strana; lo fissa e purtroppo constata che la vita di

Pina se n'è andata. Un tuffo al cuore le toglie il respiro; si china, la chiama, ma niente risposta! Deve accettare che la sua amica fedele l'ha lasciata.

Seguono ore di tristezza e, nella sofferenza, il giorno seguente racconta a un amico poschiavino della sua pena. Lui, molto sensibile e pieno di comprensione le propone di aiutarla a portare al centro di sepoltura per cani la amata Pina; la avvolgono in bel panno rosso e insieme vanno alla consegna. Maria si sente molto sollevata dal gesto gentile e apprezza la disponibilità del compaesano. Nel suo cuore deve fare spazio a questa gioia, perciò il suo dolore è un po' attenuato. Al rientro a casa, sempre accompagnata da Gianni, si sente confortata e sostenuta.

Davanti alla porta trova un grande mazzo di rose bianche per Pina! Una ragazza dell'appartamento vicino, che a suo tempo Maria aveva aiutato nello svolgere i compiti di scuola, voleva così ricambiare il sostegno che lei aveva ricevuto in un momento difficile. Il biglietto accompagnatore diceva: «Per ricambiare e darti anch'io un piccolo aiuto! E per augurare Buon viaggio a Pina!».

Sentirsi compresa e al centro di così care attenzioni le ha dato grandissimo conforto, in un momento speciale di sofferenza.

**«Gesti gentili donano gioia e pace».**  
Trudi

CURIOSITÀ

**L'eterna ricerca!**

(rz) Secondo le statistiche, la gente diventa sempre più frenetica e impetuosa. Circa 100'000 oggetti vengono trovati in posti pubblici in un anno in Svizzera. Chiavi e cellulari, portamonete e borsellini, ma anche berrette e cappelli, guanti e occhiali sono gli oggetti che vengono persi maggiormente. Se spostiamo qualche oggetto nella nostra casa è sicuro che cerchiamo, brontoliamo, frughiamo in ogni angolo e cassetto fino a perdere la pazienza. Secondo studi fatti da esperti, gli uomini cercano in media, in tutta la vita, 55 giorni i calzini e le donne frugano 76 giorni cercando la borsetta. E le chiavi? «Accidenti, ma dov'è andata a finire la chiave? Da qualche parte ci deve pur essere, uff!».

Quante volte abbiamo sentito o detto questa frase. Sicuramente anche nella nostra ragnatela di impegni con un poco più di pazienza, più concentrazione e organizzazione le chiavi si possono trovare in un baleno!

BENESSERE

**Libertà per i nostri piedi**

Siamo all'inizio della bella stagione, che invita a muoversi e passeggiare all'aria aperta. Meglio sarebbe camminare scalzi, regalando ai piedi quella libertà che durante i mesi freddi è stata loro negata. Osserviamo e curiamoli bene perché sono il fondamento e la base del nostro corpo. Durante



una normale vita media, questi stupendi accessori integrati al nostro corpo camminano circa 50'000 chilometri. Ad ogni passo molleggiano e provvedono per un buon equilibrio; 28 ossa, 20 muscoli e più di 100 tendini e legamenti. Con 30'000 nervi, la

ché favorisce la circolazione sanguinea-linfatica del corpo, aumentando le nostre difese immunitarie, tonificando il derma e attivando le nostre meridiane nonché i centri energetici del plesso solare.

Nadia Zanolari

pianta del piede è un importante organo d'azione. Purtroppo questa capacità diminuisce nelle scarpe. Concediamo libertà ai nostri piedi e, quando ci è possibile, camminiamo a piedi scalzi.

Usiamo creme nutritive, viziamoli con rinfrescanti pediluvi e manteniamo ottimizzata la cura senza sottovalutare il taglio e la salute delle unghie. Il camminare scalzi attiva il massaggio alla zona di riflesso. Sano e ideale per



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