

# 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

### EDITORIALE

#### Piccole cose



Rieccomi qui a confrontarmi con un editoriale. È trascorso un anno dall'ultimo numero di Orizzonti curato da me, eppure mi sembrava un lavoro appena concluso. Ma più il tempo passa veloce, più mi rendo conto di una certa distorsione della vita: i fatti che succedono quotidianamente se ne prendono il volo con il tempo, fuggono insieme a lui, lasciando sempre meno impronte, mescolati allo stress e superati sempre da qualcosa di più urgente. Peccato. Sì, peccato perché dar loro attenzione significherebbe viverli con più intensità, non sprecarli, e dar loro un posto fisso nella nostra esistenza. Qualche giorno

fa' una signora anziana, italiana, mi diceva: «eh, la situazione economica per noi italiani è davvero dura oggi! Non è più tempo di vacanze e di alberghi! Per fortuna, almeno per quelli come me che sono anziani, ci sono i ricordi, di quelli siamo ricchi e non ce li prende nessuno. Possiamo riviverli ad ogni momento!» Mi ha colpito quella sua frase e soprattutto quel modo di godere di un vissuto senza nostalgia, con gioia, come fosse una risorsa. Ecco, questo dovrebbero essere i ricordi: una risorsa. Una risorsa anche per vivere meglio, per arricchirci. Ma affinché un fatto attecchisca in ricordo, non deve passare veloce e inosservato: bisogna dargli attenzione. Questo succede solo con una certa lentezza, e si rafforza con la condivisione. Può succedere anche alle piccole cose, basta accompagnarle.

Per questo numero di Orizzonti non ho cercato grandi notizie, ho accompagnato, scrivendole, piccole cose della vita di ogni giorno, di ognuno di noi. Gli ho solo dato attenzione.

Buona lettura

Serena Bonetti

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

### ARGOMENTI

#### Ieri, oggi

(n.d.r.) Invecchiare vicino ai propri figli, se ci sono, è una fortuna. Ma i figli sempre di più sono mobili, mettono radici un po' ovunque, si spostano e nidificano altrove. Capita allora che siano poi i genitori, ormai anziani, a doversi spostare, sradicarsi, per potersi far aiutare o far assistere in una vicinanza di affetti. Proprio questo racconta l'articolo che segue, di una vita traslocata dal sud al nord, ma lo stesso sarebbe per ogni trasloco verso qualsiasi punto cardinale.

#### Ieri.

La propria città, per un uomo, è come la casa.

Ci sei nato, cresciuto, hai frequentato la scuola, imparato un mestiere, magari lì ti sei innamorato, sposato. Hai fatto una famiglia, figli, nipoti. Lì vivono i tuoi parenti, i compagni d'infanzia, i compagni di lavoro. Hai condiviso con gli amici tanti bei momenti. La tua città ti ha donato un senso naturale di appartenenza. E adesso, da anziano, è bello guardare con indulgenza e serenità agli anni passati: tutte le fatiche, le preoccupazioni, le tribolazioni, sembrano dissolversi, come nebbia mattinata ai primi raggi di sole, quando la piccola nipotina, seduta sulle tue ginocchia, ti dà un pizzicotto sul naso e ride.

Ma purtroppo può capitare che, dopo una vita di gioie e fatiche, la sorte riserbi prove più dure.

Un giorno, all'improvviso, le cose cambiano. La cara compagna della tua vita, con la quale hai condiviso tutto, inaspettatamente se ne va. In punta di piedi, si congela dalla vita, portandosi via quel suo tranquillo sorriso. Non contano adesso i tanti anni trascorsi insieme, anche quando sembravano troppo uguali. E nemmeno se, a volte, sembrava non ci fosse più nulla da scoprire, l'uno dell'altro. No, non importa. Adesso ti manca quella serena quotidianità, fatta di piccole abitudini, gesti ripetuti, sguardi o rimbrotti amichevoli. La legge della vita è questa. Non possiamo farci niente. Lei se ne è andata. Anche gli amici di un tempo, uno alla volta, se ne sono andati, tutti. E adesso sei proprio solo.

Il destino ha voluto così.

Allora può succedere che, arrivati a 86 anni, ancora in buona salute e discreto vigore, anche tu te ne devi «andar via». Bisogna prendere una decisione: restare soli in questa città o lasciare tutto e trasferirsi vicino ai propri figli. Vendere la propria casa, i propri mobili, congedarsi per sempre dal proprio ambiente, far la valigia e andare a vivere in un luogo lontano, con gente

diversa. Loro, i figli, quel salto l'hanno già fatto da tempo, per cercare lavoro: hanno messo su famiglia, su, al Nord.

#### Oggi.

Se hai viaggiato molto, durante la vita, e provato a incuriosirti dei diversi stili di vita di altri Paesi, della loro cultura, della loro cucina, se hai fatto amici un po' dovunque, allora il mondo è la tua casa.

Ma la maggior parte di noi, proprio come un albero, tende a mettere radici là dove acqua, aria, sole e amore l'hanno nutrito. Non è una cosa facile «trapiantarsi», soprattutto se hai 86 anni.

Mi piace accompagnare alla passeggiata mattutina mio suocero napoletano. È piccoletto, di vivace intelligenza, occhi limpidi, testa con pochi capelli radi, bianchi, fini, tirati rigorosamente a destra. Al fine di rendergli meno penosa la lontananza con la sua Napoli, ci portiamo appresso l'iPhone, che lui ha soprannominato 'a cascettella, la scatoletta. La scatoletta è per lui una sorta di lampada di Aladino, perché qualsiasi vecchia canzone napoletana gli chiede, lei la trova e la esegue. Allora, quando la traccia è in esecuzione, ripongo la «scatoletta» suonante nel taschino della sua giacca e insieme, a braccetto, ce ne andiamo felici dall'Iperal a Piazza Garibaldi, andata e ritorno, incuranti degli sguardi incuriositi dei passanti, che non capiscono la fonte di tale «esotica» melodia. Ma la cosa bella è che io spesso gli chiedo delucidazioni sul significato dei vari testi. Per esempio sul tema della passione, tema tanto caro ai nostri amici meridionali. E ne nasce una fervida discussione sui diversi intendimenti. Spaziamo così dal mito greco di Eros, alla dicotomia tra sensualità e sentimento, tra sessualità e razionalità. Lui comunica spesso in dialetto, forse per rivendicare la sua identità. Parla fitto fitto, come per mettermi alla prova. Io a volte capisco, ma il più spesso, fingo di capire, per non interrompere il flusso del suo pensiero. Lui però, furbo, se ne avvede, quasi subito e, a bruciapelo, mi interroga sul significato della frase. Il napoletano è lingua ricchissima di metafore, veramente sorprendenti, che rivelano una vita densa di sentimenti e passione. E così «Dicette 'o pappice vicino a'noce: damme 'o tempo ca te spurtuse» per me è «Disse il papà vicino alla noce: dammi tempo che ti spacco». Ma il pappice è il tarlo e spurtuse viene da pertugio. Quindi è un tarlo che avvisa la noce che, con pazienza, la saprà bucare. Se non è passione tenace questa...

Valerio Maffioletti

## SOMMARIO

### Editoriale

Piccole cose . . . . . 9

### Argomenti

Ieri, oggi . . . . . 9

Come quella volta che... . . . . 10

Hermann Thom, nuova faccia per la Pro Senectute Valposchiavo . . . . . 10

Caffè di mezz'estate . . . . . 11

### Curiosità

Cucine d'un tempo . . . . . 10

### Intervista

30 domande, anzi 26 . . . . . 11

### Vita dell'ATE

Vacanze al mare 2013 per pensionati . . . . . 12

Nuovo pulmino ATE . . . . . 12

### Ricetta

Torta di pane. . . . . 12

ARGOMENTI

**Come quella volta che...**

(ndr) *Quante volte ci sarà capitato di ascoltar raccontare, da amici o conoscenti, storie così divertenti da meritare quasi un applauso. Rimangono però momenti un po' inafferrabili, passano e si portano via la risata che hanno scatenato, ma poi tornano, tornano sempre. Sì, perché certe scene che hanno tanto divertito continuano a essere divertenti anche all'ennesima volta che il fatto vien raccontato. E si ride anche se già la storia la si conosce: proprio come se si trattasse di una pièce teatrale. E allora ho pensato di scriverle per una volta queste storie sempre solo raccontate oralmente, e per farlo ho rubato le parole a chi le ha dette, a chi il fatto ha voluto raccontarmelo, divertendomi e, spero ora, divertendovi.*

**Maria:** Ma ti ho già raccontato di quella volta che ho assistito a un parto? Oh, ormai son passati più di 40 anni! Avevo 17 anni, non ancora compiuti. Mio fratello, sposato a Celerina, aveva la moglie incinta del secondo figlio. Avvicinandosi la data del parto mi avevano chiesto di star qualche giorno da loro, per far da «pipera» alla bimba che già avevano, quando la mamma sarebbe dovuta andare in ospedale a partorire. Mio fratello era panettiere, per cui di notte se ne usciva a lavorare. E proprio durante una notte mia cognata viene ad avvertirmi che il momento era arrivato, aveva chiamato il marito dal lavoro per portarla all'ospedale: io avrei dovuto badare alla piccola, che non si svegliasse. Guardavo mia cognata che faceva due passi in appartamento poi si fermava sofferente e mi chiedevo, un po' spaventata, che cosa doveva sentire e, soprattutto, temevo che mi partorisce lì in casa!

Non avevo nessun'idea di cosa fosse un parto! Ma lei mi diceva di star tranquilla che c'era tutto il tempo. Arrivò mio fratello ancora vestito da panettiere e intanto che lui si cambiava, io gli ho messo sul fornello un caffè: erano le tre di mattina, di un mese di febbraio, a Celerina. Intanto che lui si faceva la barba io me ne giravo agitata in camicia da notte per l'appartamento. Tutt'a un tratto dalla stanza sentiamo un urlo e mia cognata grida di sbrigarsi che crede che il bimbo stia nascendo. Apriti cielo: mio fratello esce dal bagno ancora con la schiuma da barba in viso e il segno di due «rastrellate» di rasatura sulla guancia destra, prende in braccio sua moglie e mi dice di precederli per aprire tutte le porte. Così, tutti agitati usciamo dall'appartamento: io davanti in ciabatte e camicia da notte di palpignana, a spalancare tutte le porte, lui rasato a striscie e ancora vestito da panettiere, la moglie partorienti tra le braccia! Usciamo in un inverno gelido, giriamo attorno a tutta la casa per raggiungere una Volkswagen maggiolino a due porte, senza neppure un riscaldamento funzionante. Apro anche la portiera della macchina, ribalto il sedile e mio fratello sistema, non senza qualche problema, la moglie sul sedile posteriore perché possa allungarsi. Partiamo tutti e tre, passando per tutti i sensi unici possibili, tra i lamenti della partorienti e i vetri ghiacciati della macchina. Mio fratello guidava agitatissimo, girandosi ogni momento a gridare alla moglie: «Tegn! Tegn!» Io, impietrita un po' dal freddo e un po' dallo spavento, non preferivo parola. Raggiunto l'ospedale di Samaden, via di corsa: la sottoscritta sempre davanti ad aprire e chiudere ogni porta, sempre in ciabatte e camicia da notte. Appena superata la porta d'entrata mio fratello deposita la moglie su una barella-lettino che stava proprio lì, e in quel momento, intanto che mi giravo a chiudere l'ultima porta, sento piangere: mia cognata aveva partorito!! Nello stesso

momento, avvertita dal trambusto, arriva di corsa un'infermiera che, non capendo cosa stesse succedendo, si mette a gridare: «ma cosa sta succedendo... e in quel momento resta aggranciata col camice nei manici della barella e finisce lunga e distesa sul pavimento! Io, senza parole, guardavo il neonato che piangeva, mia cognata, le mie ciabatte nei piedi nudi, mio fratello metà sbarbato e metà no, l'infermiera per terra e non sapevo se ridere o piangere!!! Poi, in un attimo di lucidità, ci ricordiamo che abbiamo lasciato la casa aperta e la bambina, che io dovevo curare, a casa da sola. Così assicuratici che mamma, neonata e infermiera stavano bene, mio fratello mi ha riaccompagnato a casa. Le luci dell'appartamento erano rimaste accese, le porte aperte, la bimba, beata innocenza, dormiva e in cucina... la caffettiera era ancora sul fornello acceso ed era spruzzato caffè dappertutto!! Mio fratello si è allora finalmente fermato e guardandomi, probabilmente rispecchiandosi, mi dice: «e in sema a tüt amò na raissa!!»

**Celesta:** ero su un bus, un sabato mattina, in un piccolo borgo della Liguria. Era giorno di mercato, per cui il bus era affollato e per di più era quasi mezzogiorno. I bus in Italia non sono come da noi: la gente non se ne sta ingessata ognuno per i fatti suoi. In Italia, o almeno lì dove mi trovavo, la gente chiacchiera e l'ambiente sul piccolo bus era molto vivace.

Ad una fermata, dalla porta anteriore, sale una signora, già piuttosto avanti con gli anni: sudata, col fiatone, piccola e grassa, trascinava due borse piene di spesa appena fatta. Sale e sospirando dice ad alta voce parlando per lei: «accidenti quando inventeranno la pillola per non dover più mangiare!! Tutte 'ste borse di spesa pesano un quintale!!» Dal sedile in seconda fila, un'altra casalinga alle prese con le sue di borse, le grida: «Eh signora, hai voglia! Quando inventeranno quella pillola noi saremo già in paradiso!! E per intanto ci tocca cucinare e far la spesa!»

«Mah!» risponde l'altra «guardi che a dire la verità, quasi quasi, preferirei andare all'inferno»

«Ah» replica quella seduta «perché almeno se ne sta al caldo?»

«Macchè caldo, di quello ne ho abbastanza qua! No, ma pensi un po' quanti begli uomini ci devono essere all'inferno!! Tutti quegli attori, laggiù devono essere!! E allora mi piacerebbe andarci anch'io. In paradiso invece chissà che noia! Sarà pieno di sante donne come noi!! No grazie quelle già le conosco, da una vita!! All'inferno voglio andare!»

Al divertimento generale si sono allora aggiunti i commenti di chi stava seduto in quarta e in sesta fila.

Poi il bus si è fermato, la signora, richiamata dall'autista, è scesa salutata da metà bus.

C'è mancato davvero solo l'applauso.

ARGOMENTI

**Hermann Thom, nuova faccia per la Pro Senectude Valposchiavo**



Dal 1919 la Pro Senectute Grigionese si occupa delle necessità delle persone anziane.

Dopo 25 anni di lavoro come consulenti sociali per la Pro Senectute in Valposchiavo, Ursli e Reto Pedotti, due facce ben note, lasciano la barca e fanno posto ad un successore più giovane.

Durante questo periodo, Ursli e Reto Pedotti hanno trasformato notevolmente il lavoro a favore degli anziani. Hermann Thom di Susch, ha accettato la sfida e ha iniziato, con entusiasmo, il lavoro in gennaio 2013. È responsabile per l'Engadina Bassa, la Val Müstair, la Bregaglia e la Valposchiavo.

Hermann Thom dichiara che il tempo passato come giornalista, è stato molto interessante. Durante 17 anni si è fatto un nome nei Mass-media grigionesi.

«Ci sono paralleli fra il giornalismo e il

mio nuovo impegno sociale. Io cerco il contatto e un buon rapporto con ogni persona», dice Hermann Thom. «Non ho smesso il mio lavoro come giornalista perché ero deluso o insoddisfatto. La mia vita è cambiata e ho deciso di rimanere in Engadina. Vivo con mia madre, nella nostra casa. Per questo motivo ho voluto cercare una nuova sfida professionale. La fede ha, per me, una grande importanza, per questo motivo ho deciso di impegnarmi a favore delle persone anziane. Ora sono sicuro di essere arrivato al posto giusto. Come giornalista avevo contatto con tante persone. Ora faccio lo stesso, però per un altro scopo, cerco di aiutare le persone bisognose. La soddisfazione di fare ciò in modo professionale è molto grande e sono grato di aver ricevuto quest'opportunità».

Marilena Pünchera-Liver

CURIOSITÀ

**Cucine d'un tempo**

Erano gli anni 1930-1940.

Mi tornano in mente i commenti dei primi turisti che s'aggravano sui monti in cerca di sole, aria e tranquillità. Sbirchiavano attraverso le piccole finestre, tra le porte sconnesse, sedevano sui muri, fotografavano le misere baite.

«Orrore, orrore!! Ma qui non ci starà più nessuno! Impossibile vivere così!» E noi invece lassù ci abitavamo per più mesi all'anno, da aprile a ottobre. Eravamo felici e orgogliosi di possedere un pezzo di terra e una casa!

La piccola finestra non dava luce sufficiente per rischiarare la cucina. Il pavimento era formato da terra, sassi irregolari e ciottolini levigati dal calpestio. Le pareti, nere di fumo, imbrattavano qualsiasi cosa gli andasse a contatto. Il soffitto costruito con cantinelle luccicava di nero ed era pieno di goccioline di fuliggine, il camino troppo piccolo non conteneva il fumo che si aggirava per il locale. Il lavandino di pietra aveva una fessura dalla quale colava l'acqua sporca che veniva portata all'esterno mediante un tubo. Sotto quello, c'era un secchio di legno per raccogliere l'acqua sporca dei piatti lavati per darla ai maiali. Nello stesso secchio si versava anche l'acqua della cottura delle patate, del riso e quant'altro. Un paio

di vani rettangolari scavati nel muro fungevano da armadi: una padella per l'acqua, un paiolo di rame per la polenta, una pentola piatta per friggere, un'altra con il fondo bucatato per le castagne. Poche altre cose completavano l'arredamento: un recipiente per tostare il caffè, un po' di piatti, qualche catino, qualche cucchiaino in ferro o di legno e altre cianfrusaglie. In un sostegno di legno sporgente dal muro stava una lanterna a petrolio, appesa ad un grosso chiodo arrugginito la gerla per la legna, in terra un piatto sbeccato per il cibo del gatto. Per finire un grande tavolo grezzo, qualche panca e dietro la porta una grande scopa. Era tutto, queste erano le nostre cucine! Chi le ricorda ancora?

Poi, via via, tornarono mariti e fratelli emigrati in cerca di lavoro: spostarono muri, allargarono finestre, rifecero porte e tetti, rinfrescarono con una mano di calce. Tolsero i camini e arrivarono fornelli e assi ben levigati per i pavimenti, pentole lucidissime, piatti d'ogni forma, tovaglie, tendine alle finestre, pantofole davanti alle porte...

In un attimo fu cancellata una vita di stenti, fatiche e tanta miseria.

Ava

## ARGOMENTI

## Caffè di mezz'estate

(sb) Cappuccino e brioche in piazza, un mattino di inizio agosto: la giornata è bellissima, la luce in piazza limpida e nitida come una voce intonata. Sto seduta al caffè e guardo cosa regala il giorno.

Una coppia in bicicletta sta prelevando al bancomat: turisti sportivi in vacanza; sono giovani e hanno scelto vacanze attive, fuori dalla bolgia. Chissà qual'è la loro meta questa mattina? A guardar le bici sembrano bene attrezzati. E comunque sarà una gita memorabile perché l'estate avara di quest'anno, in questi giorni, mostra il rovescio della medaglia: il verde è acceso fino in alto, sotto le ultime rocce delle montagne, su verso il cielo. La piazza sta animandosi, un camioncino cerca di attraversarla ma non passa, i tavolini del bar invadono il campo, bisogna chiudere due ombrelloni. Il cameriere lo fa senza innervosirsi, si vede che è ancora fresco e pieno di energia. Eppure è lo stesso che ha finito il turno stanotte, dopo mezzanotte: deve essere uno contento del mestiere! I clienti raramente pensano alle ore di lavoro che chi li serve ha nelle gambe, e si aspettano sempre gentilezza e disponibilità.

Non ci sono solo turisti in piazza, riconosco anche gente del posto. Chi in



pausa di lavoro e chi in pausa e basta. Una signora, neanche troppo anziana, attraversa lo spazio con un girello

Intanto si guarda in giro, sembra soddisfatta e contenta. Se la vergogna del girello l'avesse bloccata in casa non

e viene a sedersi ad un tavolino del bar. Mi chiedo perché il bastone o il girello sia così difficile da accettare; la maggior parte lo vive con una sorta di vergogna, ma per chi guarda, il bastone non suscita né pietismo né pena. Diventa anzi un oggetto accompagnatore, di distinzione. Bisognerebbe quasi portarlo con orgoglio, segno visibile di esperienza, di saggezza, di volontà, di voglia di vivere e di rimanere mobili e indipendenti. E in effetti la signora ha posteggiato il suo girello senza inibizioni, ben visibile. Lo sfrutta anche per appoggiarvi la borsetta, e lei, tutta ben messa, sta gustando con piacere un buon cappuccino.

avrebbe incontrato quest'altra signora che la vede, si ferma a salutarla e poi decide di bere un caffè insieme. Qualcosa da raccontarsi c'è sempre e così il giorno prende un altro colore. Dalla Chiesa giunge un suono d'organo, qualcuno sta esercitando: sembra un richiamo da lontano, quasi grazie sussurrato per questa quieta e luminosa mattinata.

Tre fratellini si avvicinano alla fontana, uno cammina appena e l'attrazione dell'acqua è troppo forte. Ci mette poco a bagnarsi tutto, ma si vede che è il terzo figlio: i genitori, seduti al tavolino, non stressano, dov'è il problema? È estate, fa' caldo, è solo acqua, si asciugherà! Così il piccolo può sfogarsi e loro godersi in pace il caffè!

Anch'io sto godendomi il mio, e soprattutto sto godendo il momento, questo tempo passato a guardare il giorno, anche quello degli altri, ad accorgermi di quanto attorno succede, a riconoscerlo degno di importanza. Potrei star qui tutto il giorno senza annoiarmi, e raccontarvi quel che vedo, ma forse potrei semplicemente dirvi di venire in piazza. Venirci anche da soli, anche se soli, e stare a guardare solo per puro piacere. Il vostro piacere.

## INTERVISTA

## 30 domande, anzi 26

(ndr) Ragazzo sveglio a scuola, un diploma di commercio, conoscenza di 4 lingue, un figlio, poi la malattia che marca la sua vita e lo divide dentro. Lo conosciamo tutti a Poschiavo «Ruge», lo incontriamo tutti i giorni, il suo sguardo azzurro, la sigaretta sempre in mano, ma forse la curiosità di conoscerlo meglio ci è sempre mancata. Per questo numero di Orizzonti, costruito attorno alla quotidianità delle cose, ho pensato a lui per le mie trenta domande. Nel suo «io» diviso si ritrova l'uomo, la sua sensibilità, la sua intelligenza. È stata, la nostra, una tranquilla e piacevole chiacchierata.

#### 1. Il tratto principale del tuo carattere

Ho un carattere che si adegua a tutte le persone.

#### 2. La qualità che preferisci in una persona

Che abbia un'intelligenza positiva. Sia dal male che dal bene puoi trovare qualcosa di buono, e se hai a che fare con persone intelligenti, per male che ti vada ne esci bene comunque.

#### 3. Il tuo principale difetto

Sono troppo buono. Quando ero piccolo mi difendevo, ora non mi vendico più!

#### 4. Cosa sognavi di fare da grande

Il Killer!! Volevo proteggere mio papà e mia mamma! Poi volevo fare anche l'oste, e l'ho fatto.

#### 5. La tua occupazione preferita

Mi piace ascoltare la gente. Dagli altri si può sempre imparare.

#### 6. Il momento migliore del giorno

La sera, sono nottambulo, però qua sono condizionato. Devo alzarmi il mattino e non posso fare troppo tardi.

#### 7. Cosa vorresti essere

Me stesso. Non vorrei che mi catalogassero sotto un tipo di persona. L'hai già sentita questa? L'idealista crea un palazzo in aria, il matto vi abita e lo psicologo riscuote l'affitto!

#### 8. In che paese vorresti vivere

Sud dell'Inghilterra, Sud della Francia, Suditalia, insomma al Sud. C'è più fascino ed è caldo. Però anche in Svizzera, in tutta la Svizzera.

#### 9. Il tuo colore preferito

Il nero. Per i Cinesi il nero è un colore di festa.

#### 10. Il tuo fiore preferito

La rosa. Ma mi piacciono tutti i fiori, anche il giglio, il narciso, le stelle alpine. Anche i cactus. Una volta sono riuscito a far fiorire la collezione di cactus di mio fratello: li ho presi io dopo un loro trasloco. Li ho bagnati una sola volta poi a dire il vero li ho dimenticati e loro sono fioriti: erano uno spettacolo.

#### 11. Le tue letture preferite

Mi piace leggere. Mi rilassa leggere i Western. Da bambino stavo fino a mezzanotte nascosto sotto il piumino a leggere.

#### 12. Cantante o compositore preferito

De André, Battiato, Lucio Battisti...

#### 13. Un politico che stimi

Mi piace Claudio Lardi, l'attuale PoDESTA Della Vedova e Livio Zanolari.

#### 14. Il tuo eroe

Charles Bronson, un pistolero che domava i cavalli. Un meticcio che stava dalla parte dei buoni.

#### 15. La cosa che detesti di più

Stare al minuto. Intendo stare alle



Ruggero Bondolfi

regole sul minuto. Non ci è mai concesso di essere in ritardo.

#### 16. Un dono o talento che vorresti avere

Ce l'ho già: scrivere! Io scrivo continuamente, ma con la mente.

#### 17. Come ti senti ora

Stanco.

#### 18. Cosa è per te la sigaretta

È un attimo in cui stacco il mondo.

#### 19. Esprimi tre desideri

Desidererei una compagna, poi non dover dipendere finanziariamente né aver problemi di soldi, e infine vorrei andar d'accordo con la gente.

#### 20. Hai un sogno?

Tutti gli uomini per vivere hanno bisogno di un sogno. Il mio è di unire il Flora, il Centrale e il Diana e fare un unico grande locale e piazzale. Io

sarei il boss e impiegherei la gente a vita!

#### 21. Rimpianti?

Gli sbagli che ho fatto con mio figlio

#### 22. Come vorresti morire

In piedi!!

#### 23. Cosa ti piace di Poschiavo

La montagna. Mi piace proprio la geografia della valle.

#### 24. Tre cose che ti porteresti sull'isola deserta

Un coltello, un limone e un biglietto per il tram.

Lo dice senza esitazione, vede il mio sguardo stupito e allora sorridendo mi spiega: Col coltello taglio il limone e prendo le vitamine, lascio la vita tengo le mine, faccio un trambusto, butto via il busto e tengo il tram, prendo il biglietto e me ne vado via!

#### 25. Come ti trovi all'Incontro

Mi trovo bene, anche con gli altri utenti. L'unica cosa è che carne rossa la vediamo "ogni mort da vescov", e se già è macinata!

E poi non mi piacciono le persone che insistono.

#### 26. Sei d'accordo se pubblico quest'intervista su Orizzonti?

Perché no?

Però scrivi questa barzelletta: è una vignetta ma tu mettila in parole. C'è una nave che affonda e un uccellino che sta affondando con lei dice guardando il cielo: perché proprio io? E un angelo appare e risponde: perché no?

Grazie Ruge, ora ci sta una sigaretta, il tuo attimo in cui stacchi il mondo.

## VITA DELL'ATE

**Vacanze al mare 2013**

(fcd) La proposta delle vacanze al mare in comitiva riscontra sempre un notevole interesse, raggiungendo la partecipazione di oltre cinquanta pensionati. Quest'anno tale iniziativa ha raggiunto il traguardo della 18.ma edizione; in tutti questi anni la meta scelta è sempre stata la riviera adriatica, l'idea di base è di offrire la possibilità ai pensionati di trascorrere dieci giorni di vacanza in allegra compagnia, anche a quelle persone anziane bisognose di un minimo di assistenza infermieristica, per cui da sole non potrebbero mai andare al mare.

Facciamo seguire il commento di una partecipante alle vacanze, che quest'anno si sono svolte dal 5 al 15 settembre scorso.

**“A me fa molto bene stare insieme agli altri”**

Io partecipo alle vacanze al mare per i “giovani della terza età” già da oltre sei anni. Sono giorni di riposo assoluto e di serena spensieratezza.

La caratteristica che apprezzo di più è la compagnia, lo stare insieme con

persone amiche, in spiaggia a prendere il sole, camminare sulla sabbia e nell'acqua, mangiare da “pascià” e giocare a carte la sera. Pure quest'anno l'atmosfera del gruppo è stata cordiale e scherzosa, anche se a volte sotto l'ombrellone la tentazione del pettegozzo è sovente presente.

Gli organizzatori ci lasciano la libertà più assoluta, ma sappiamo che i loro occhi attenti e premurosi ci seguono durante tutta la vacanza.

Siamo ritornati a Torre Pedrera, presso l'Albergo Angeli, riservato tutto per noi, a conduzione familiare, con il direttore un po' burlone

e il personale sempre allegro e gentile. Io non ho grandi pretese e sono molto contenta del trattamento, anche se già dai primi giorni abbiamo notato subito che il cuoco in albergo non era quello dell'anno scorso.

Il dopo cena è stato rallegrato dal gioco delle carte, dalla fisarmonica di Barbara Battilana, dai nostri canti popolari e dal ballo di chi – in occasioni come questa – ricorda con nostalgia i bei tempi passati e le “balere” della gioventù!

A me fa molto bene stare insieme agli altri. Il mio medico mi ha pure assicurato che l'immagazzinamento dello iodio respirato al mare mi aiuta a superare meglio l'inverno.

Desidero pertanto ringraziare tutta la bella compagnia, ed in modo particolare gli accompagnatori, Emanuela, Marina e Franco per questa bella opportunità, per la loro professionalità infermieristica e per la dedizione del loro tempo libero. Io ho già detto loro che l'anno prossimo ci sarò, ovunque sarà la meta scelta.

*Una partecipante*

## RICETTA

**Torta di pane**

(sb) Per il Ticino, la torta di pane è come per l'Engadina la torta di noci: quasi un simbolo. Il vantaggio è che si fa per non gettare il pane raffermo, si tratta insomma di una specie di riciclo culinario, ma vi assicuro che il gusto non sa di riciclo: è buona, croccante e a me porta il profumo di casa.

Per i precisi la ricetta risulterà snervante perché non esiste un dosaggio esatto: è un inno alla creatività, al pressappoco e alla fiducia nel risultato.

## Ingredienti:

Pane raffermo (meglio se non completamente secco), quanto ne avete, ma tagliato a tocchetti deve riempire una ciotola da insalata

Latte quanto basta

1 uovo

2 cucchiaini grandi di zucchero

1 tavoletta di cioccolato (nero o al latte, secondo il gusto)

Amaretti (circa due manciate di quelli secchi e croccanti)

Uvetta, circa due manciate o quanta ne preferite

Pinoli, un pacchetto e mezzo, più o meno



Innaffiate il pane secco, tagliato a pezzetti e raccolto in una scodella, con del latte caldo (almeno mezzo litro, poi ne aggiungerete secondo il bisogno) Il pane a mollo deve ammorbidirsi e diventare una pasta morbida ma non brodosa. Potete macerarlo schiacciandolo con un mestolo. Non sarà appetitoso da vedere ma mantenete la calma, il forno poi trasformerà tutto! Il pane in ammollo potrà starci anche qualche ora.

In seguito aggiungete lo zucchero, l'uovo (tuorlo e albume) e rimestate.

Una volta riamalgamato il tutto aggiungete gli amaretti sbriciolati, versate una buona manciata di uvetta, un sacchetto di pinoli e la tavoletta di cioccolato tagliata a pezzettini (potete prendere anche i frammenti di cioccolato già pronti).

Versate poi l'impasto per un'altezza di ca 3 cm in una teglia rotonda. Ultimate versando sopra ancora dei pinoli che affonderete leggermente nell'impasto lasciandoli però visibili (così non cadranno via quando la torta sarà cotta!)

Mettetela al forno a 200° per almeno un'ora.

Il momento della fine-cottura lo decidete guardandola: deve imbrunirsi senza annerire (occhio alle uvette: sono le prime a carbonizzare!). Se l'impasto era denso la vostra torta sarà cotta un po' prima, se avrete abbondato un poco col latte avrà bisogno di più tempo!

Non siate impazienti e non mangiatela calda, il gusto giusto si sente solo se è fredda. Diventerà croccante fuori e morbida dentro, i pezzetti di cioccolato, dopo essersi sciolti al caldo, riprenderanno consistenza accarezzandovi il palato e l'amaretto aggiungerà un gusto speciale, di pane rinato.

**NUOVO PULMINO ATE**

GRAZIE, GRAZIE di cuore per le generose offerte!

La cospicua somma di 16'000.00 franchi, devoluta per l'acquisto del nuovo pulmino-occasione dell'ATE è un grande gesto di solidarietà nei nostri confronti, che ci incoraggia e ci sprona a collaborare e lavorare maggiormente a favore della qualità di vita dei nostri anziani nella Valle di Poschiavo. Il pulmino è apprezzato dagli ospiti come pure da chi lo guida. Ci auguriamo che possa portare tanta gioia e allegria nelle uscite dei bravi collaboratori e volontari, per un futuro colmo di valida organizzazione.

Questa grande partecipazione è una nuova pagina nel libro dei ricordi dell'ATE. GRAZIE!

Il Comitato

