

# 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

Cari amici

Mi piacerebbe che il nostro appuntamento con il primo numero di ORIZZONTI in primavera, pensando alla Santa Pasqua, ci trovasse tutti pronti a riprendere con nuovo entusiasmo molti progetti. A guardare con occhi nuovi bucaneve, crocus, pratoline, primule e tenere foglie degli alberi nei nostri giardini per dimenticare le brulle distese dell'Ucraina, della Siria e di altri posti nel vasto mondo con le strade macchiate di sangue, con tanta malvagità e tanta aggressione. A sperare ancora una volta in un mondo meno straziato che anche la nostra generazione aspetta da tanti, tanti anni.

Ma ha ancora senso parlare della festa pasquale, di bucaneve, crocus, pratoline, primule e tenere foglie nuove, quando gli uomini sono diventati lupi affamati, quando la violenza non risparmia nessuno, né bambini appena nati, né vecchi vicino alla morte?

Spero che anche voi siate d'accordo con me che ha senso più che mai!

A nome del Comitato ATE auguro a tutti BUONA PASQUA

Sempre più spesso si sente parlare di una "quarta età", distinta dalla "terza età" che fino a pochi anni fa aveva indicato spesso una componente negativa, l'ultima stagione della vita, fissata grosso modo dai sessant'anni in su. Le comodità della vita quotidiana, il progresso della medicina, le migliori condizioni di salute, il più lento processo d'invecchiamento, la



presa di coscienza di un ricco potenziale di attività stanno spostando progressivamente quella soglia che, con crudeltà dell'anagrafe, buttava in un unico "calderone", quello della "meritata quiescenza" – tante volte un'espressione poco felice – donne e uomini in età di pensionamento. Inutile nascondere: anche i meno disposti a lasciare che altre persone fissassero per loro l'inizio di un inevitabile declino hanno subito, in certe situazioni, le caratteristiche negative del pensionamento. Ed è giusto non nascondere che, individualmente o attraverso associazioni come l'ATE, senza tanto fracasso ma dimostrando capacità, iniziativa, coraggio, solidarietà, perseveranza e voglia di imparare ancora negli ultimi decenni, gli anziani hanno contribuito a modificare l'idea negativa del termine "terza età". Si è sentito grande bisogno di aggiungere alla vita umana una... quarta età, che andrebbe dagli ottant'anni in su.

A me, però, queste divisioni lasciano un po' perplessa. Che dire...

... della giovane ottantottenne che in ogni numero di orizzonti propone un suo contributo?

... della signora ottantacinquenne che, quando arrivano i suoi nipotini, lascia scegliere a loro il menu per il pranzo e si dedica tutta la mattina alla cucina con grande passione?

... della piccola settantanovenne che, curva in giardino, parla e cura con grazia fiori, erbe e insalate per tutta la famiglia?

... del falegname settantaseienne che

aiuta e spesso dirige i lavori di ristrutturazione della casa del figlio?

... del giovane novantenne che intrattiene le sue visite con tanti bei racconti d'altri tempi senza mai sbagliare una data?

... del simpatico settantasettenne sempre presente nell'organizzazione di trasporti nei paesi del terzo mondo? ... e del bravo insegnante ottantunenne chino sulle ricerche di testi nuovi per l'Almanacco del Grigione Italiano?

Quindi, tutte queste persone, e tante altre ancora, insegnano a tutti noi che la terza o quarta età sa adattare il proprio agire e la propria presenza nella società, nella famiglia e nella comunità.

Roberta Zanolari



### RIFLESSIONI

## E se non fossimo un paese per brizzolati? Ovvero l'assoluto bisogno di una generazione di mezzo

Da quando Roberta Zanolari mi ha chiesto se fossi stato disposto a scrivere un breve contributo per questo numero di Orizzonti due cose mi sono ben chiare. La prima è un indefinibile curiosità e voglia di immergermi nell'universo della vecchiaia, e in tutto ciò che essa comporta. La seconda invece è caratterizzata da un senso di insicurezza e di paura verso una realtà tanto vicina a noi, ma che non sappiamo accettare con la giusta leggerezza.

Se per il grande fotografo italiano Oliviero Toscani la vecchiaia non è altro che il castigo di essere ancora vivi, bisogna pur acconsentire che come pena potrebbe stare bene a molti. Ci si divide poi tra guelfi e ghibellini: chi si schiera a favore della vecchiaia ad ogni costo, e chi invece meglio cinquanta anni da leone che cento da pecora. Provare per credere insomma.

Il sottoscritto non ha titolo e informazioni necessarie per tentare anche solo un piccolo abbozzo di saggio sulla terza età. Proverò tuttavia a mettere nero su bianco alcune riflessioni di carattere puramente personale sul tema.

La sensazione è che i giovani di oggi-giorno siano stati poco educati ad un senso civico nei confronti degli anziani. Infatti sempre meno dedichiamo del nostro tempo ad attività ricreative o di volontariato rivolte agli anziani. Da un lato ci sono sicuramente i ritmi esasperanti della società moderna, i sempre maggiori timori verso il futuro ed un senso di solitudine che ci accomuna malgrado l'essere umano viva prevalentemente in gruppo.

In antitesi dobbiamo ammettere che pure l'uomo ha le sue colpe e non tutte queste colpe vanno imputate alla società. Pensiamo all'indifferenza che regna oppure alla sfrenata competizione per essere migliori di altri anche a costo di calpestarne la dignità.

Il nocciolo della questione dopo queste brevi e schizzate osservazioni starebbe quindi nell'età di mezzo, tra i brizzolati che ritrovatisi schiacciati tra il boom economico degli anni settanta e ottanta e la spregiudicata crisi dei primi anni del duemila non sono stati in grado di trasmettere i valori fondamentali della convivenza alle generazioni più giovani della loro.

Non saremmo quindi né un paese per vecchi, né per giovani e tantomeno per brizzolati.

Dovremmo quindi innescare un meccanismo di autodifesa che ci permetta di riscattarci e di vendicarci nei confronti dei mali del nostro tempo.

Si sente spesso dire che tutto passa troppo in fretta, che ci si ritrova anziani in un batter d'occhio, che la vita è un turbine di emozioni. Maledettamente di rado siamo però in grado di prenderci del tempo, fermarci un attimo per godere di ogni singolo istante. Parlare con gli anziani da giovani, ascoltare i giovani da adulti, rispettare i brizzolati da anziani... Forse non siamo ancora troppo tardi.

Massimo Tuena

## SOMMARIO

Editoriale . . . . . 9

### Riflessioni

E se non fossimo un paese di brizzolati? . . . . . 9

### Argomenti

Il segreto una lunga vita felice . . . . . 10

Bistecche e girovita . . . . . 10

### Poesia

Primavera . . . . . 10

Sui miei monti . . . . . 11

Al regal . . . . . 12

### Trasloco

Un commento su Casa Anziani la mia nuova dimora . . . . . 10

### Ricordi

Zia Almina, la nostra stella in Cielo . . . . . 11

A spasso nel tempo ricordando la mia gioventù passo per passo verso la vecchiaia . . . . . 11

### Astuzie della nonna

Erbe nel piatto... . . . . 11

### Vita dell'ATE

Casa Conviva in via di Puntunai 216 «Un altro stile di vivere la terza età» . . . . . 12

### Curiosità

Discorsetto per augurare buon compleanno a un amico . . . . . 12

Foto di Roberta Zanolari

ARGOMENTI

**Il segreto di una lunga vita felice**

Prof.ssa Alessandra Graziottin, Direttore del Centro di Ginecologia e Sessuologia Medica H. San Raffaele Resnati, Milano



Cosa c'è in quello sguardo? Mi piace ascoltare lo sguardo dei vecchi, quando sono sereni. Ancor più quando sono felici. Mi piace sentire la densità di vita scritta nelle rughe e nelle pieghe delle mani nodose. O di mani eleganti che si muovono con grazia, anche nell'estrema vecchiaia. Mi piace cercare il segreto di vite che sanno attraversare il dolore, senza farsene uccidere. Che sanno apprendere dall'esperienza, senza accumulare amarezza o cinismo. Che dalle prove più nere sanno distillare un diverso gusto di vivere. Ci sono denominatori comuni, in quelli che chiamiamo i grandi vecchi, uomini e donne? Grandi non perché sono famosi, o colti, o ricchi. No: perché hanno quel raro carisma che viene dall'essere se stessi, consapevolmente vivi, ancora più innamorati della vita, ancora aperti al nuovo, generosi di affetti, e attenti alla lieve bellezza di ogni giorno ancora da vivere. Alcune cose mi hanno colpito più di altre, osservandone molti e molte. Una sostanziale sobrietà nello stile di vita. Per i più fin da piccoli. In pochi acquisita con saggezza, dopo anni più ardenti e sperimentali. Un'attenzione al corpo, alla salute del corpo, che parte dai fondamentali: cibi sani, rispetto del sonno, un bicchiere di vino senza eccessi, intestino regolare, niente fumo, un po' di movimento fisico ogni giorno, meglio se passeggiando all'aria aperta, o lavorando nell'orto o in giardino, a seconda dell'estrazione sociale e delle passioni personali, nel lavoro e nella vita. Grande attenzione alla salute della mente: lettura, tanta; musica. Soprattutto, grande capacità di ascolto: soprattutto dei nipoti, o comunque dei giovani. L'ascolto che sa accogliere, comprendere, confortare, consigliare: senza buonismo, anzi, ma con equilibrio, con la capacità di mettere gli eventi e gli errori in prospettiva. Un ascolto che arricchisce la mente di nuove esperienze vissute attraverso

il racconto; di nuove emozioni che si confrontano con quelle una volta vissute in prima persona. Un ascolto "trasformativo" che arricchisce e stimola il vecchio che ascolta e il giovane o il bambino che parla di sé, e trova in un vecchio di famiglia, o un ex insegnante, un'oasi rara. Un'oasi in cui ripensarsi insieme ad un uomo o a una donna che hanno saggezza e morbidezza di sguardo sulla vita, ma anche la solidità rassicurante della vecchia quercia. Questo sguardo accogliente, questa capacità di ascolto, sono amore sovrappiù: sobrio eppure così intenso e confortante. Io li ho conosciuti, quell'ascolto e quello sguardo, con i nonni materni e una zia. E mi danno ancora forza. Alcuni consigli che sono state pietre miliari della mia educazione, quel calore affettuoso, quella tenerezza, ma anche quella forza quieta sino rimasti dentro me, insieme a quel senso morale, alla serenità di aver compiuto il proprio dovere, nelle diverse stagioni della vita. Con sobrietà, come dicevo, ma al tempo stesso con l'attenzione al buon gusto e ai dettagli semplici che rendono più belle e dolce la vita: come il giardino curato con cura, il cibo preparato con amore, la musica, la conversazione accurata con il nonno dopo la lettura dei quotidiani, o con la nonna, ripetendo a voce alta le lezioni per il giorno dopo. Non ci si improvvisa grandi vecchi. Anche quella è un'arte. È il compimento di un saper vivere che si snoda con passo diverso nelle diverse stagioni. Ci si prepara a una grande e luminosa vecchiaia, in cui si è un tesoro per gli altri e non un peso, se si coltiva fin da piccoli la grande salute del corpo e della mente. Se si è generosi di affetti e di emozioni, invece di essere egoisti e lamentarsi solo dei propri guai. Se si coltiva la capacità di accogliere con amore e di ascoltare. Qualità così rare e preziose, oggi, da essere seducenti come il canto di una sirena. Un vecchio che sa ascoltare non sarà mai solo. O sola. Nell'età avanzata, il compito più alto di un uomo, di una donna, è restare un riferimento effettivo e morale della famiglia, o comunque dei più piccoli. E allora lo sguardo conserverà la passione e la curiosità per la vita, con un segreto speciale. Lo stesso che fa dire al grande Goya, nel suo autoritratto da vecchio: «Aun aprendo.- Imparo ancora.

*Perché cerchi la gioia fuori di te, non sai che la puoi trovare solo nel tuo cuore?*

R. Tagore

ARGOMENTI

**Bistecche e girovita**

Nevica...nevica...e come nevica... proprio un brutto inverno! Guardiamoci intorno: quante miserie! Noi almeno abbiamo un tetto, una stufa accesa, un frigo pieno! Accendo la televisione: la coppia Alan Rosa e Raffaella Biffi danno inizio alla trasmissione "Piatto forte". Le originali e sfiziose ricette, i gesti soppesati, la semplicità e modestia dei cuochi, rendono le presenze apprezzabili. E poi le ricette proposte sono quasi sempre alla portata anche di cucinatori di media capacità. È anche piacevole veder lavorare qualcuno che conosce bene il mestiere con la possibilità di passare dal mestiere all'arte aggiungendo un pizzico di inventiva qui e uno spruzzo di eleganza lì! L'altro ieri, i fusilli alle cozze e patate al rosmarino facevano venire l'acquolina in bocca! Tutti conosciamo gli spaghetti alla carbonara: ebbene, il cuoco ha rivisitato la ricetta creando un piatto unico di tutto rispetto! All'uovo e al formaggio, ingredienti classici, ha aggiunto delle bellissime verdure tenere, saltate in padella. Non le ha fatte stracuocere, bensì tenute ancora croccanti. Alle verdure ha aggiunto gli spaghetti cotti, poi l'uovo e il formaggio a fuoco spento, evitando così che l'impasto potesse cuocere. Serviti in una fondina, guarniti con qualche seme di papavero e due fili di erba cipollina avevano un aspetto davvero delizioso!

E che dire di un bel pezzo di filetto o d'un gustoso brasato? Vere leccornie! Ogni tanto ti verrebbe voglia di rompere lo schermo con la speranza di trovarsi il piatto davanti! Insomma il cibo è qualcosa che ci tocca tutti in maniera diretta, e più volte al giorno! Ma ormai anche il mangiare sembra diventato una cosa non del tutto piacevole. Tra manifesti e consigli medici di tenere un occhio alla bilancia per non aggiungere grammi a quelli che, a detta loro, sono già troppi, anche nutrirsi è diventato un vero problema! E come se non ci bastassero i consigli medici, nel momento in cui il nostro cuoco sublima il piatto forte, arrivano le dietiste, invitate a dir la loro, a protezione della nostra salute: una fettina di carne, una fettina di formaggio, una fettina di prosciutto, un pugno di riso o pasta, due o tre pugni di verdura cotta nell'acqua o al vapore! A me proprio 'sta miss Fettina non mi va giù e mi fa venire il voltastomaco! Punisce e mortifica ogni piatto togliendo questo e quello e quant'altro ancora. Poi è chiaro che con il voltastomaco non si mangia e quindi si perde peso! Scherzo...intanto la trasmissione di cucina è diventata un appuntamento fisso per prendere spunti utili e magari anche un'opportunità di evasione e un momento di tranquillità. E al diavolo il girovita!

Ava

TRASLOCO

**Un commento su Casa Anziani, la mia nuova dimora**

La fatidica data del 4 luglio si stava avvicinando: sarebbero state 80 le primavere sulle mie spalle. Si dice che già dopo i 70 anni ogni giorno sia regalato, figuriamoci poi dopo gli 80! Un pensierino lo dovevo pur fare; avevo però solo due alternative: o cimitero o Casa Anziani. Per la prima soluzione non è dato a noi decidere (almeno in linea di massima); la seconda soluzione, la Casa Anziani, ma come si fa decidere? Per fortuna esiste un ambiente del genere; un GRAZIE di cuore a chi ha avuto l'idea di costruirlo 30 anni fa! Ma per chi è sempre stato abituato a fare di testa sua, non è facile abituarsi a vivere con altri, quindi la decisione è sempre stata rimandata. Ma poi ci ha pensato qualcun Altro a cambiare la mia vita. Un incidente domestico, abbastanza serio, un ricovero urgente in ospedale per sei settimane e poi... eccomi qui in Casa Anziani. È stato tutto un precipitare di eventi. Ecco perché fatico ad abituarmi a questa nuova situazione. Quanti "grazie" e quanti "per favore" ho dovuto imparare a dire in questo tempo! Pregare il "sia fatta la Tua volontà" è difficile, ma sono certa che pian, piano mi abituerò. La mia nuova casa è questa; c'è sempre qualcuno che ti dà un aiuto, il cibo è ottimo, è sempre abbondante, le mezze porzioni qui non esistono. Però il problema grosso è sempre quello di riuscire a stare con gli altri. Ho trovato un foglietto con delle frasi molto interessanti: "Per vivere e convivere in modo costruttivo e con meno problemi, impara a tacere"; "Il silenzio è: Bontà, Misericordia,

Pazienza e Umiltà"; "Saper parlare è un dono di tanti. Saper ascoltare è una generosità di pochi, saper tacere è una virtù di pochissimi." Ricordo che tanti anni fa abitava qui in Casa Anziani una mia conoscente. Con lei avevo condiviso tante passeggiate in montagna. Venivo a trovarla ogni settimana. Ed ora? Ora ci sono qua io e due signore, mie compagne del caffè giornaliero in piazza, vengono a trovarmi una volta la settimana e il caffè lo beviamo in compagnia. Se fai qualche cosa con amore, puoi essere certa che ti ritorna... ne ho la prova!

Alice Foppoli

POESIA

**PRIMAVERA**

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

3 - 4 classe San Carlo 2004

## RICORDI

**Zia Almina, la nostra stella in Cielo**

Nacque a Pedecosta il 17 novembre 1909 nella famiglia dei miei nonni materni, Luigi Lanfranchi e Maria nata Mengotti. Nacque sana ed era la loro gioia. Ma purtroppo, a soli tre mesi, fu colpita dalla poliomielite. Solo il braccio sinistro non fu colpito dalla paralisi. Il vaccino anti-polio a quei tempi non esisteva. Fu sottoposta a varie cure, che purtroppo non valsero a nulla. Lo sgomento dei genitori e dei fratelli era grande.



A.C.

Nonostante la sua malattia, anche per zia Almina arrivò l'età scolastica; ma la sua era una famiglia di agricoltori e non aveva la possibilità di farle frequentare un istituto. Allora sia i suoi genitori che i suoi fratelli maggiori si impegnarono a insegnarle a leggere e a scrivere. Zia Almina era intelligente e curiosa e imparò con facilità. In più, la sua mamma (nostra nonna) le insegnò a lavorare a maglia e a rammendare e ciò l'aiutò a sentirsi utile e integrata nei lavori domestici. Zia Almina fu di grande aiuto anche alla mia mamma, quando era nostra ospite. Non restava mai con "le mani in mano": sferruzzava calzettini per tutti noi e quanti rammendi fece! Inventava spesso nuovi disegni e ognuno aveva il suo preferito.

Pregava tanto e non lasciava passare un giorno senza la recita del S. Rosario, che l'aiutava a rimanere serena. Era sempre di buon umore, e quando riusciva a fare uno scherzo a qualcuno si divertiva un mondo.

A quei tempi non avevamo per lei nessuna sedia a rotelle e l'unico mezzo a sua disposizione era un carretto per poterla spostare di qua o di là. Ricamava pezzetti di stoffa, formava dei bellissimi fiocchetti e si divertiva a guarnire il suo carretto.

Aveva anche lei un sogno nel cassetto: desiderava tanto poter andare una volta a Lourdes; finalmente nel 1965 il sogno

si realizzò. Accompagnata da una delle mie sorelle, poté fare il viaggio a Lourdes e alla Santa Madre non chiese la guarigione, ma la forza e la grazia per continuare la sua vita senza perdersi d'animo e fu esaudita. Zia Almina era una persona molto saggia.

Quando mi sposai, andammo ad abitare a Cavaglia. Mio marito lavorava alla centrale delle allora Forze Motrici Brusio. Avevamo un'azienda agricola e fornivamo il latte alle famiglie degli altri impiegati. Quando mio marito si assentava per il servizio militare, zia Almina stava con noi, mi faceva compagnia, mi aiutava, mi consigliava; con piacere badava ai nostri figli, perché io avevo il doppio lavoro nell'azienda agricola. Tutti eravamo felici di averla con noi. Anche con i bambini era molto brava, scherzava e raccontava loro delle storie e riusciva a coinvolgerli. Un giorno mio marito le promise che avrebbe recitato con lei il S. Rosario, se lei avesse bevuto un bicchiere di vino (che tra l'altro non le piaceva), e lei con il suo sorrisetto furbo accettò. Ma mentre Albino non era presente, mi fece preparare un bicchiere di sciroppo ben colorato che sembrava vino. Lo bevve, fingendo di non gradirlo: in tal modo obbligò Albino a mantenere la sua promessa. Albino si mise in ginocchio e recitarono il S. Rosario con grande devozione. (vedi foto) Negli ultimi anni la sua salute peggiorò e fu ricoverata all'ospedale, dove potei assisterla e accompagnarla fino al giorno della sua morte, il 25 luglio 1977.

È sempre stata con noi, custodiamo dei bellissimi ricordi e le sarò sempre grata per tutto l'amore che ci ha dato e per tutto quello che ci ha insegnato. Grazie, cara zia.

Alice Cramerì

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

## RICORDI

**A spasso nel tempo ricordando la mia gioventù passo per passo verso la vecchiaia**

Sono nato in una famiglia numerosa, otto figli, negli anni della guerra. Una sera nel Comune di Brusio, precisamente al Piazzo e a Zalende, sono cadute delle bombe. Era un attentato alla Centrale di Campocologno. Per fortuna è stata una mossa sbagliata. Ma il mio grande e brutto ricordo di quelle ore mi ha perseguitato per tanti, tanti anni.

Mia sorella, mio fratello ed io eravamo all'asilo (ora scuola dell'infanzia). Improvvisamente siamo stati chiamati a casa perché la nostra mamma stava male; era presente il sacerdote che le impartiva l'Estrema Unzione. Per noi era tutta una cosa strana, accompagnata da grande angoscia perché la mamma doveva essere ricoverata all'ospedale. Al suo posto in casa veniva una Suora, ma era molto severa, non armonizzava con noi bambini. Quando domandavamo qualche dolce, lei ci tagliava del pane a piccoli pezzetti, dicendo: "Ecco i vostri dolci!" Per fortuna la mamma ha fatto ritorno dopo poche settimane.

Per noi ragazzi c'erano sempre tanti lavori da sbrigare: portare l'acqua in cucina, la legna in casa e fare i lavori nella stalla. Con le bestie mi piaceva lavorare. Era sempre bello vedere nascere un vitellino. Le mie sorelle lavoravano in casa con la mamma. Pulivano, lavavano, stiravano, cucinavano...

A nove anni, durante l'estate, sono andato a Pontresina a fare il pastorello. Allora le vacanze estive duravano più di tre mesi. Si cominciava alla mattina a raccogliere le mucche, si attraversava il paese per arrivare al pascolo, dove si rimaneva fino a sera.

Il martedì e il venerdì arrivavano i fruttivendoli da Campascio e Zalende: portavano negli alberghi frutta e verdura con i camioncini. Per me era un momento misto di gioia e nostalgia; parlavano il mio dialetto, era gente del mio paese!

Alle volte sul pascolo la giornata era lunga; quando le mucche stavano tranquille, potevo cercare dei fiori da offrire ai turisti. Mi davano sempre una piccola mancia perché lo ritenevano un gesto gentile. In autunno, al mio ritorno a casa, avevo guadagnato 64 franchi e, credetemi, mi sentivo importante e ricco!

A dieci anni, sempre durante l'estate, sono andato a St. Moritz a fare il pastorello. Il salario di queste due stagioni è



Renato con Bobby 1949

andato a finire nel calderone familiare. A quei tempi era la regola.

Chi riusciva a lavorare e a guadagnare alcuni spiccioli aiutava la famiglia.

Questo è stato il motivo, in autunno, della mia decisione di accettare la proposta di lavorare come sagrestano nella chiesa di Brusio. Avevo solo dieci anni e avevo la responsabilità di un adulto. Il lavoro era impegnativo, non esistevano bottoni e attrezzi automatici, si faceva tutto a mano, alle volte era molto faticoso e i parrochiani erano spesso scrupolosi. Questo lavoro l'ho svolto per tanti anni, rinunciando a frequentare la scuola professionale della Valle.

Nel 1958 la nostra famiglia è stata colpita da un grave lutto: mia sorella, a soli venti anni, ci ha lasciato, dopo grave malattia, nella tristezza e nella malinconia. Questi sono momenti che ti accompagnano tutta la vita; alle volte il ricordo è più debole, per poi diventare improvvisamente ancora nitido.

Nel 1959 sono stato chiamato alla scuola reclute, quindi anche il lavoro di sagrestano, dopo dieci anni, finiva senza tanti dubbi. Il militare per me era molto importante. Ero assegnato al gruppo sanitario; ho trascorso tre mesi a Basilea e il quarto mese a Coira all'ospedale cantonale. In questo periodo ho imparato tante cose utili che mi sono servite anche nella vita civile e, più tardi, nella mia professione.

Al mio ritorno in Valle sentivo sempre più l'esigenza di dover scegliere una professione. Ma che fare? Il falegname o il contadino? Ero attratto da tutt'e due; mi piaceva lavorare il legno, ma mi piacevano anche le bestie, sognavo una stalla mia... così ho scelto di fare il contadino e costruire la stalla. È stato un lavoro interessante con tante caratteristiche. Ho avuto occasione di conoscere e lavorare in diverse cariche del settore, con responsabilità che mi hanno dato tanta soddisfazione.

Ma gli anni passano ed ecco arrivare il momento della pensione. Non è facile staccarsi da tutto ciò che si ha costruito. Chiudere l'azienda, vendere le ultime bestie e tollerare anche qualche piccolo acciacco! Che malinconia! Però non mi sono lasciato abbattere. Ho riorganizzato la mia vita; faccio parte della grande famiglia dell'ATE, che mi dà l'occasione di incontrare altre persone in Casa Anziani e fuori, dialogare, trovare nuovi amici, imparare cose nuove; è un modo per uscire dalla solitudine, per dare un senso alla mia vita, per utilizzare bene il mio tempo. E sono contento e soddisfatto.

Fare volontariato nell'ATE significa: aiutare gli altri, rendersi utili, dare e ricevere, confrontarsi con i propri limiti, assumersi delle responsabilità, sentirsi gratificati e imparare a collaborare.

Renato Albasini

## POESIA

**Sui miei monti**

*E su e su sei proprio in su, o Braita mia,  
ma la fatica vien ripagata ognor.*

*Ad ogni passo scopri i segreti  
della natura che cela in sé,  
se solo ascolti li senti ancor.*

*Là, sopra un albero, un picchio fa tac tac  
finché trova di che sfamar.*

*Ma se ti vede cessa ognor, per poi tornare al suo lavor.*

*Più in là uno scoiattolo fa il pranzo a secco;*

*una pigna, quanto lavoro per pochi semi,  
ma si accontenta e gioisce in sé*

*per poi saltar, da buon atleta, da un ramo all'altro.*

*E su e giù, e su e giù, tutto contento  
ma ahimè il suo rifugio è già occupato  
da un bel nido fatto con arte.*

*Da buon vicino si ritira in disparte*

*ma resta a guardar l'intreccio fatto con amor  
per render caldo il nido ai suoi tesor.*

*I fiori e gli alberi mi fanno ala,  
rendendo bello il mio cammino  
per giunger presto alla meta mia.*

*Nella piccola cappellina là mi aspetta la Madonnina  
che guarda se arrivo ancor.*

*Tutto l'inverno hai aspettato, ed io ho sempre pregato  
di poter ritornare ancora ai monti miei cari.*

*Grazie al Signor sono arrivata  
per passare l'estate in Tua compagnia,  
tra fiori e alberi, tra terra e cielo*

*e guardar lontano al nostro Creator.*

Marina Ferrari - Tosio

## VITA DELL'ATE

## Casa Conviva in via di Puntunai 216 «Un altro stile di vivere la terza età»



Un altro stile di vivere la terza età

Sono passati ormai molti mesi dall'apertura della "Casa Conviva" e gli inquilini hanno potuto sperimentare un altro modo di vivere l'anzianità.

Questa struttura è una nuova visione e una valida alternativa alla solitudine. Molti pensano che il poter stare nella propria casa sia la cosa più importante, ma se pensiamo a cosa voglia dire per un anziano vivere da solo in una casa o in un appartamento forse dobbiamo cominciare ad aprire lo sguardo su un'altra prospettiva!

È più importante vivere a casa propria, dove fai colazione, pranzo e cena senza qualcuno con cui dialogare e condividere i propri pensieri o forse è meglio avere qualcuno accanto che ti auguri una buona giornata, che ti chieda come va e condivide con te un buon pranzo?

In una società dove le relazioni umane sembra abbiano perso importanza, dove tutto corre tramite SMS, social network, facebook, internet ecc. è fondamentale riscoprire il valore delle relazioni umane.

L'uomo vive di relazioni, l'uomo è stato creato per relazionarsi con gli altri e ancora di più nella vecchiaia questa mancanza si fa sentire pesantemente. Per questo - aprire lo sguardo - significa aprirsi ad un nuovo modo di vivere scegliendo altri valori, staccandosi dalle cose materiali per scegliere di vivere di relazioni. Relazioni che scaldano il cuore, che ti fanno sentire vivo e importante!



La Casa Conviva è una splendida opportunità per chi decide di voler passare dalla solitudine della propria casa alla vita in comunione, senza rinunciare per questo alla propria privacy, dove cordialità, serenità e comfort sono gli ingredienti principali!

Una novità del 2014 è la collaborazione con l'Associazione Terza Età e con Pro Senectute Valposchiavo. La casa Conviva ha potuto ospitare il primo incontro, in questa nuova sede, organizzato da queste due associazioni. Gli incontri sono rivolti alle persone di ogni età per passare un pomeriggio in compagnia ogni 1° e 3° venerdì del mese.

Il primo incontro si è svolto venerdì 21 febbraio 2014. Alle ore 14.00 i primi ospiti erano già arrivati in casa Conviva curiosi di vedere questa nuova struttura e di conoscere gli inquilini. L'opportunità di incontrarsi e chiacchierare sorseggiando una buona tazza di caffè e gustando gli squisiti "taschet" e lo "strudel di mele" preparati dalla coppia di governanti della casa è stato apprezzato da tutti i presenti. Alcuni ospiti in piccoli gruppi hanno potuto visitare la casa e confrontarsi con gli inquilini che da diversi mesi abitano in questa nuova struttura.

Dopo il caffè e gli squisiti dolci si mescolano le carte e, per chi è appassionato del gioco, si inizia a giocare fra risate, chiacchiere, ma anche tanta concentrazione.

Prima di concludere il pomeriggio è stato chiesto ai presenti se avessero il desiderio di organizzare in futuro anche il pranzo e all'unanimità è stato deciso che, dal prossimo incontro del 7 marzo, il ritrovo sarà alle ore 11.00 seguito dal pranzo in comune e pomeriggio in compagnia fino alle ore 16.00.

La Fondazione Conviva Poschiavo è entusiasta e grata di poter offrire i propri spazi per questi incontri e si augura di poter continuare per molti anni una bella collaborazione con l'ATE e la Pro Senectute Valposchiavo. Noi speriamo che questi incontri siano una valida alternativa per far sentire meno soli i nostri anziani aiutandoli a vivere momenti conviviali come questi.

Ringraziamo di cuore tutti coloro che hanno collaborato e continuano

a collaborare per poter offrire questa proposta di incontro per la popolazione della nostra valle. Chi è interessato o desidera maggiori informazioni sulla casa Conviva è pregato di contattare una delle seguenti persone: Ilario Zanolari, Presidente della Fondazione Conviva Poschiavo (info@casconviva.ch / +41 81 844 05 62), Marianne

Darmstadt, Vicepresidente della Fondazione Conviva Poschiavo (marianedarmstadt@web.de / +41 79 401 77 06) oppure navigare sul sito [www.casconviva.ch](http://www.casconviva.ch).

Per la Fondazione Conviva Poschiavo

Dott. Marianne Darmstadt  
Laura Micheletti Cramer

## CURIOSITÀ

### Discorsetto per augurare buon compleanno a un amico

*Un gruppo di amici si riunisce settimanalmente per un pranzo in comune.*

*Si era istaurata l'abitudine di festeggiare chi compiva gli anni, con un componimento in versi.*

*Questa volta, invece, gli auguri sono stati rivolti, dal designato oratore, in prosa, considerando che purtroppo carmina non dant panem.*

*Lo spunto gli è venuto leggendo passim sui nostri giornali, citazioni in latino fatte a sproposito e a volte troppe, disprezzando pure spesso la grammatica con buona pace dei vari Ovidio, Cicerone, Giulio Cesare e compagni e anche inserendovi espressioni a volte incomprensibili ma che comunque possono anche suonare bene.*

*Eccovi il discorsetto.*

Caro Cornelio, **currenti calamo** vorrei qui focalizzare certi aspetti dei problemi, poiché non si erano capite le conseguenze derivanti dall'influenza della sinergia sull'effetto moltiplicatore del rapporto pragmatico della ridondanza.

Ma, in fondo, considerato che il nostro spirito sapeva seguire chiare direttive concezionali, siamo stati in grado di sopravvivere.

Si sente spesso usare il latino. Se la fretta dello scrivere non si concilia sempre con le precise regole dell'ortografia e della sintassi, ci si può però consolare e assaporare guizzi di cultura.

Le citazioni **de jure, de facto** e **ultima ratio** fanno oramai parte del linguaggio comune.

Ma, caro Cornelio, torniamo a noi. Non voglio ora parlare **ex cathedra**. Visto che siamo **inter nos**, voglio solo approfittare dell'occasione per dirti **apertis verbis**, che siamo tutti molto lieti di averti assieme a noi. Le tue conoscenze della natura sono per tutti uno stimolo e un arricchimento. Ci hai insegnato, tra l'altro e con dovizia di particolari, che **natura non facit saltus**.

**Intelligenti pauca**, dicevano i romani. Non allungo il mio discorso, anche perché non voglio che mi si accusi di

**captatio benevolentiae** e perché **inter pocula hic manebimus optime**.

**Ex abundantia cordis** ti auguriamo ancora tanta salute e tante soddisfazioni.

Sento già - a Roma lo **jus murmurandi** era ammesso - che qualcuno pensa: **quousque tandem, Andrea, abuteris patientia nostra**, e quindi voglio concludere.

Caro Cornelio, **dulcis in fundo** e **toto corde**, con affetto, augurandoti ogni bene, alziamo il bicchiere alla tua salute.

**Carmina non dant panem**

Le poesie non danno il pane

**Passim**

In vari luoghi o punti

**Currenti calamo**

Con la penna che corre

**De jure**

Secondo la legge

**De facto**

In pratica

**Ultima ratio**

Ultima ragione (ultima possibilità a cui fare appello)

**Ex cathedra**

Dalla cattedra

**Inter nos**

Tra noi

**Apertis verbis**

Parlare con parole dirette e chiare

**Natura non facit saltus**

La natura non fa salti

**Intelligenti pauca**

A chi è intelligente, bastano poche cose (per capire)

**Captatio benevolentiae**

Cattura della benevolenza

**Inter pocula hic manebimus optime**

Tra i bicchieri qui staremo benissimo

**Ex abundantia cordis**

Dalla pienezza del cuore

**Jus murmurandi**

Diritto di mormorare

**Quousque tandem abuteris patientia nostra**

Fino a quando dunque abuserai della nostra pazienza

**Dulcis in fundo**

Dolce nel fondo

**Toto corde**

Di tutto cuore

## POESIA

### Al regal

*L'era ilò davant' a mi.  
La prima pagina, liscia liscenta,  
d'an blanc splendent, apena smurenzà.  
Bela taiada e neta,  
cusida insem a li sureli,  
cun i cantun, ben srudundai...  
Tüti precisi.  
Ieran ilò e li speitavan:  
an rais ca 'l li culuria,  
na giuana, cu' i sei disegn,  
'n cumerçant, par i sei cünt,  
'n dutur, par na riceta,  
li stori ei equilibri da famiglia,  
listi d'amis e cunuscent,  
'n pense ricunuscent, (la tua preghera)  
tüt quel ca i t'an insegnà,  
'na frase da prutesta,  
e rigord, da ogni sort.  
I tei sücess, paladi, scapüsc e 'l turnà in pè!  
...e lur pazienti, pazienti...  
e li disan mai nogot!  
Li raman e li raman...  
stagiun dopu stagiun.  
Cun gran pazienza!*

*En tant ca al pasa al temp,  
ta sa necorgias,  
ca ti tes diventà quel ca al ghè scrit,  
e t'es esatament,  
la tua memoria.*

Roberto Nussio

Pier Augusto Albrici