

# ATE

# orizzonti

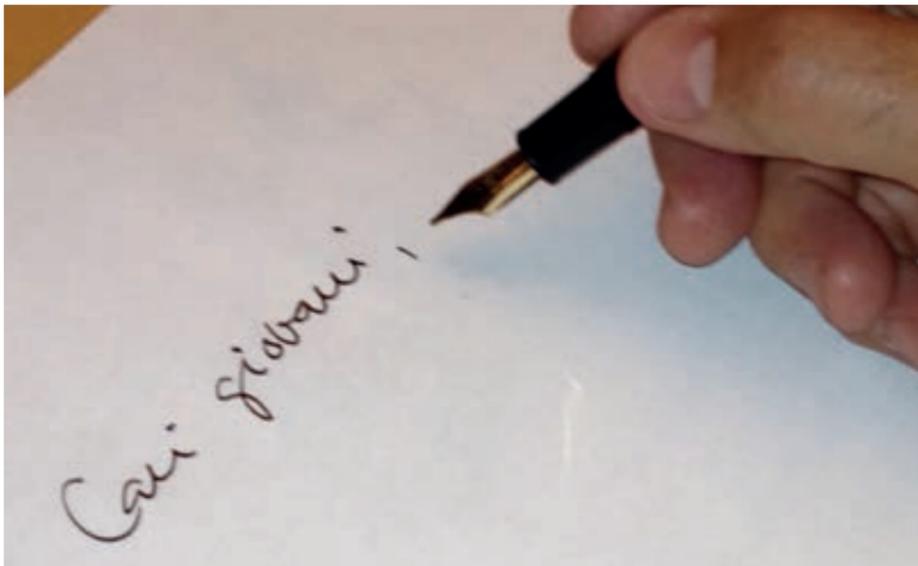
## animazione terza età

Recapito:  
Gruppo di redazione:

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

### EDITORIALE

#### Lettera ai giovani



*Mi rendo conto che Orizzonti non è la sede giusta per rivolgermi ai giovani, ma mi piace pensare che, magari, qualche nonno leggerà questa lettera a qualche nipote. Offro dunque un'opportunità di comunicazione tra due generazioni, quella dei nonni e dei nipoti, che l'evoluzione della tecnica e dello stile di vita dividono e allontanano sempre più.*

*Cari giovani, dunque, è a voi che vorrei rivolgermi. Voi che negli anni a venire sarete confrontati con una società sempre più anziana. Volere o volare, con gli anziani dovrete fare i conti. Allora tanto vale fare uno sforzo e cominciare a capirli e a considerarli. Non fosse altro per il fatto che rappresentano una grossa fascia con notevole disponibilità finanziaria e di tempo, il che garantisce anche una nicchia di mercato non indifferente!*

*Una volta si invecchiava in casa, accuditi da nuore e figli, fino alla fine. Anche per i nipoti più piccoli la vecchiaia era quotidianità, accompagnare i nonni alla morte era normale. La vita delle diverse generazioni non era molto differente, i tempi cambiavano piano permettendo a tutti di adattarsi senza troppi sforzi. Ma non è più così. Oggi i ritmi sono cambiati e si invecchia più soli poiché ad un certo momento non*

*si riesce più a rincorrere il treno e si rinuncia.*

*Tempo fa assistevo alla dimostrazione, in un negozio, di un nuovo televisore: schermo grandissimo, immagini nitidissime, possibilità di tornare a vedere quanto passato nei giorni precedenti... meraviglioso! Ho pensato a mia mamma, ipovedente: su uno schermo così non avrebbe avuto problemi. Poi mi hanno mostrato il telecomando: una tastiera da computer!! Ecco, irraggiungibile per la maggioranza di over-70! Per non parlare dei telefonini, o della distribuzione dei biglietti di autobus nelle città!! Ma come si farà mai, da anziani, a superare tutte queste barriere tecnologiche se tutto cambia ad una simile velocità?*

*Allora mi dico: a sviluppare la tecnologia, sono tecnici e ingegneri giovani, che pensano dunque con un cervello giovane, dentro un corpo giovane. Bisogna insegnar loro cosa è la vecchiaia, quali ne sono i limiti e i bisogni. Possibile che non sia realizzabile un telecomando con solo quattro tasti, magari anche un po' grandi e ben visibili?*

*Io propongo di introdurre già a scuola lezioni di geriatria (scienza degli anziani), proprio come si introducono lezioni di civica o d'informatica. Forse è l'unico sistema, considerando come sta andando la società, per sensibilizzare fin da piccoli ai bisogni degli anziani, per non vederli come extraterrestri o terrestri ai margini. Diventiamo vecchi, è vero, (e in un attimo, vi assicuro, lo sarete anche voi!) ma vogliamo camminare insieme, e soprattutto vorremmo poter essere anche orgogliosi di una certa lentezza, frutto non solo di acciacchi fisici e mentali, ma anche di una certa saggezza ed esperienza di vita.*

*A correre ci pensate già voi, ma almeno non perdeteci di vista!*

Serena Bonetti

### ARGOMENTI

#### Mostri in casa

Oggi, entrando in casa, trovo una rivista italiana aperta sul tavolo. Spicca un articolo a grossi caratteri: Mostri in casa tua! Perbacco, cosa c'è di tanto minaccioso?

Calma, tutto è risolto: semplicemente una pubblicità per una nuova marca di aspirapolvere! Segue poi un incitamento a dar la caccia a polvere, ad acari, granelli di polline, peli e saliva di cani e gatti, nascosti nei tappeti e in ogni angolo della casa! Un'assurda pubblicità destinata a creare inutile e smisurato allarmismo!

L'igiene è importante, ma essere maniaci è quasi demenziale!

Dopo essermi ripresa dallo spavento, sorrido ricordando

e rivedendo l'aspirapolvere dei nostri tempi: il battipanni! Chi lo ricorda? Fatto di vimini intrecciati, lo si usava menando colpi poderosi su tappeti, materassi, coperte, cuscini. Ai primi giorni primaverili si portava tutto fuori all'aria e al sole. Si lavavano pareti, porte, finestre, pavimenti e la casa odorava di sapone, lavanda e di pulito. Era un lavoro faticoso, ma ci si aiutava tra vicini.

Il battipanni poi stava sempre a portata di mano: lo si usava spesso come detergente educativo! Genitori, maestri, cercavano di insegnare ai pargoli le regole del buon vivere civile, il discernimento del bene e del male, la buona educazione ed il rispetto. Trattandosi di regole, a volte era necessario ricorrere a castighi e sanzioni burbera: tra queste figurava il battipanni, utile spesso per togliere la polvere dai calzoni!

Oggi ricordo con affetto quei burberi maestri d'un tempo e mi guardo attorno con un senso di tristezza. Come mai oggi un ragazzo che prende una sgridata dal maestro scatena nei genitori l'ira nei confronti del docente che si è permesso un simile affronto? Certo ormai è cambiato moltissimo nel vivere comunitario e civile, ma allora come mai sugli autobus o sui treni un giovane che ceda il posto a un anziano è diventato più raro dell'oro? Come mai passando vicino ad una qualsiasi scuola si sentono espressioni e parole che neanche in un porto risuonano?



Si potrebbero incolpare i telefonini, o certe sciagurate pubblicità a violentissimi giochi elettronici, ma potrei anche pensare che almeno una delle cause di questa evidente deriva stia nella scomparsa del battipanni.

Ava

## SOMMARIO

### Editoriale

Lettera ai giovani . . . . . 9

### Argomenti

Mostri in casa . . . . . 9

Il rumore che non c'è più . . . . . 10

Viva i nonni . . . . . 10

Tassa sociale . . . . . 10

### Curiosità

Alluce o ombelico? . . . . . 11

Storia del tempuràl . . . . . 11

### Ricetta

Biscotti per malati . . . . . 11

### Intervista

30 domande . . . . . 12

### Centenario

Per non dimenticare . . . . . 12

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

## ARGOMENTI

**Il rumore che non c'è più**

(s.b.) Cambiano i tempi, ce lo dicono le fotografie, i filmati, la tecnologia che, a ritmi sempre più veloci, diventa sorpassata, ce lo raccontano i nostri anziani. Vediamo i segni del tempo sui muri delle case, nelle strade, nell'avanzare del bosco. Inquadriamo un'epoca osservando il modo di vestire, riconoscendo un certo modello di automobili. Persino una calligrafia può definire il tempo e un'epoca. Ma c'è un altro aspetto che marca, definisce e circoscrive un tempo ben preciso inquadrandolo, e sono i rumori.

Siamo continuamente immersi nei nostri rumori quotidiani, e nello scorrere del tempo ci adeguiamo man mano ai suoni esistenti. Così in questo progressivo incedere, non ci accorgiamo dei cambiamenti, soprattutto non ci accorgiamo dei rumori che perdiamo per strada.

Eppure ci sono rumori tanto caratteristici che hanno davvero rappresentato un'epoca, almeno tanto quanto un certo modo di vestire, o di far musica, o di far arte.

Ho provato, quasi per gioco, a chiedere ad amici e conoscenti di dirmi un rumore che non c'è più: sorprendente cosa ne è uscito! Soprattutto sono uscite discussioni e ricordi di esperienze passate davvero interessanti e curiose. Ve ne propongo qualcuno, ma ne troverete sicuramente altri e vedrete che saranno occasioni per rivivere emozioni, per capire che il passato cova sempre ancora sotto una cenere tiepida e, a riattizzarlo, produce ancora fiamma, che, a modo suo, scalda.

Il rumore della macchina da scrivere, con il *kling* musicale che annunciava la fine dalla riga, e il rullio dell'andare a capo, riportando la battuta al capoverso: ve lo ricordate? Oppure il rumore della rotellina dei numeri del telefono quando tornava a zero dopo aver ruotato il numero richiesto! Sembra preistoria eppure non sono neppure passati tanti anni. O il rumore delle diapositive, quel *clic* prolungato ogni volta che si cambiava immagine sullo schermo. Sono cosciente che, per tanti che stanno leggendo, questi rumori quasi rappresentano ancora testimonianza di modernità, mentre invece fanno già storia!

E ancora, mi è stato detto, il rumore del battere la falce. Si sentiva d'estate nel tempo in cui i prati si falciavano a mano: per rifare il filo della lama della falce la si batteva con il martello, e il

suono metallico e ritmato risuonava da un campo all'altro, spesso soprattutto sul mezzogiorno. Nel sentir raccontare questo rumore, mi ha preso una strana malinconia, ho quasi sentito l'odore dell'estate, il profumo del fieno appena tagliato, anche se in effetti non è un ricordo che mi appartiene: sono nata troppo tardi e soprattutto in città. Ma quella malinconia raccontava la sensazione di aver perso qualcosa per strada, non fosse che la capacità di ascoltare i rumori, riconoscerli e sapere il pezzetto di vita che rappresentavano.

Così di rumore in rumore mi è tornato un ricordo, anche questo sonoro: il rumore delle pantofole di mia nonna! Erano ciabatte un po' sformate, e quando lei camminava producevano un rumore particolare, come un risucchio, *s'ciak*, che mi affascinava. Chiedevo di farcele provare, ma sui miei piedi, troppo piccoli, quel rumore non succedeva, solo la nonna sapeva farlo! Mi è cresciuto il piede, ma non ho mai avuto una ciabatta che facesse *s'ciak*. Forse devo aspettare di diventare nonna!

**CONTRIBUTO SOCIALE 2014**

*Cari sostenitori,*

*Riteniamo superfluo presentare l'ATE e descrivere le sue diverse funzioni in questo contesto.*

*In tutte le nostre famiglie, presto o tardi, siamo confrontati con la realtà della terza età: i nostri anziani.*

*Ognuno di noi ha il diritto di trascorrere nel modo migliore la quiescenza e i volontari del nostro sodalizio cercano di fare del loro meglio per questa nobile causa.*

*Come in tutte le società, è noto che anche la parte finanziaria è una componente indispensabile per far fronte alle spese vive. Perciò ci permettiamo di chiedervi il contributo che solitamente ci avete elargito negli scorsi anni. La quota annuale ammonta a Fr. 20.-- per le persone singole e a Fr. 100.-- per le associazioni e gli enti.*

*Già da ora vi ringraziamo per il vostro prezioso sostegno finanziario e morale.*

*Nuove leve tra le nostre fila del volontariato sono sempre ben accette. Per un colloquio orientativo, Franco Cramer-Droux, tel. 081 844 05 19, e Roberta Zanolari-Bondolfi, tel. 081 844 19 02, sono sempre disponibili.*

*Grazie per la vostra comprensione, buon autunno e buona lettura con il giornale trimestrale "Orizzonti"*

*Il comitato ATE*

## ARGOMENTI

**Viva i nonni**

(n.d.r.) Autori dei pensieri che seguono sono i bambini di 3<sup>a</sup> elementare (ora ormai già in quarta) della scuola dell'Annunziata. Sono rivolti ai nonni, av e ave che rappresentano un pilastro importante nella crescita dei bambini, e che permettono loro anche di creare un ponte con le diverse generazioni, ancorandoli in un certo senso al valore della famiglia.

Io credo che tutti gli anziani siano mitici, gentili, conoscono tante cose e sanno come farti ridere

*Aurora*

A me piace andare dal nonno perché con lui posso andare in ufficio o aiutarlo in magazzino con le mele e le pere. Lui mi ha fatto vedere tutta la ditta Iseppi, ho potuto anche trasportare mele con il "mulet" (elevatore). Mio nonno è proprio fantastico

*Cinzia*

Il mio nonno è bravo, anche se è in pensione ha ancora le api e la stalla con i conigli e anche un banco di lavoro e tanti attrezzi. Il mio nonno con gli

attrezzi ha già costruito tante cose e poi ha anche la canna da pesca e va a pescare molto spesso. Il mio nonno è tanto bravo e mi dà sempre dolci e figurine del calcio. Il mio nonno è bravo e gli voglio tanto bene!

*Riccardo*

La cosa più bella di essere anziani è: che puoi fare quello che vuoi e nessuno ti dice quello che devi fare. La seconda è che forse alla casa anziani ritrovi i tuoi amici e compagni di scuola!

*Maddalena*

Io credo che gli anziani sono mitici perché ti danno i dolcetti. I nonni ti lasciano fare di tutto!

*Camilla*

Il mio nonno Primo mi porta tanto in giro. La mia nonna gioca sempre a carte. La nonna di Viano mi compra sempre i giochi a me e al mio fratellino.

*Luca*

Io credo che gli anziani siano delle persone molto divertenti ma anche sagge. Quando ne incontri una e ti saluta, anche se sei triste riesce a tirarti su il morale. Sono proprio delle persone super!

*Fabia*

I nonni sono bravi perché sono divertentissimi, fanno ridere, ti raccontano le storie dei tempi, fanno diventare i bambini viziati. E poi ci difendono. Vorrei dire ciao ai miei bravissimi nonni Carmen e Dullio, Anna e Guerino. Tutti i nonni sono bravi!

*Alessia*

Io credo che gli anziani sono speciali perché hanno la possibilità di fare quello che vogliono. Sono molto bravi e lasciano fare tante cose ai nipoti

*Loris*

I nonni sono bravi perché sono divertenti, ti raccontano le storie dei tempi, fanno vedere i video dei loro tempi. E poi giocano con noi, e poi ci insegnano a essere educati.

*Alessandra*

Per me i nonni sono bravi perché ti danno i dolci. Le mamme non ti lasciano fare tanto, invece i nonni se gli dici: - voglio quello! - te lo danno subito.

*Michela*

## CURIOSITÀ

**Alluce o ombelico?**

(n.d.r.) Mesi fa, su un quotidiano ticinese, ho letto una lettera di un lettore che mi ha davvero divertito. Mi è sembrata una piccola perla, per cui l'ho conservata, pensando che valeva la pena non perderla. Oggi ve la propongo, riprendendola pari-pari e lasciando pure la firma di chi l'aveva scritta, che peraltro non conosco ma che ha tutta la mia ammirazione.

L'ombelico sta al centro del corpo e, nell'età adulta, è sostanzialmente inutile. L'alluce sta all'estrema periferia del corpo e ha una grandissima importanza. Non ricordo di essermi mai interessato del mio ombelico ma, di converso, ricordo benissimo quando ho dato una pedata a un gradino e poi ho dovuto girare per mezza Polonia con le scarpe in mano in attesa che la nonna e la Teresa mi trovassero un paio di ciabatte. È passato quasi un anno ma il mio ditone ne porta ancora le conseguenze.

Fatta questa premessa, parliamo delle persone comunemente definite ombelicentriche. Sono quelle persone intimamente convinte di essere al centro del mondo e non le sfiora l'idea che, in qualche caso, sono so-

stanzialmente inutili. Parlano, parlano e parlano iniziando quasi sempre la frase con un "io". Non perdono occasione per farsi fotografare e partecipano a innumerevoli manifestazioni con l'unico intento di farsi vedere. Un esempio di persone ombelicentriche? Una gran parte dei politici che invadono i TG italiani e, diciamo pure, qualcuno anche da noi.

E gli allucecentrici? Sono quelle persone schive che aborrono il presenzialismo, lavorano in silenzio, il più delle volte con fatica ma anche passione e non la "mettono giù dura" (come si dice oggi "non se la tirano"). In questo senso stanno all'estrema periferia del mondo illuminato dai riflettori ma senza di loro il mondo andrebbe a catafascio. Di converso, senza gli ombelicentrici, il mondo sarebbe un pochino più serio ma, ammettiamolo, anche meno divertente perché non potremmo più sorridere assistendo alle loro vanagloriose esibizioni.

P.S. dopo aver letto queste righe la mia nonna ha chiamato la mia zia Bice e le ha detto che, oramai, sto dando fuori...

Pierenrico Tagliabue  
(Giornale del Popolo del 22.1.2014)



## CURIOSITÀ

**Storia del tempuràl**

Ancò l'è rüaa an bel tempuràl, al ghe sù anca n'ariascia e l'acqua la bat scià an di védri. Li finestri però iè beli ciüsi e s'è ben riparaa a vardà al panurama.

Al scervèl al ma porta 'ndrée de tancc tancc agn, a quii temp tre mes d'istaa sa i pasava sù 'n di munt. Li cà iera senza cumudità e sa durmiva 'ndela masun. Metà l'era par al fée e 'n de l'otra metà 'l ghèra tri lecc. I lecc ièra rüstic, senza li ass. Al ghera 'l paiùn piéé de scarfòl (li foi pù teneri del sürgu).

I paiun i ghera duu böcc, e ala matina sa furava int li maa e sa sgurliva sù bée par fàì vigni bei moi.

Telefun an ga n'era miga e al pa e la mama quando ca i andava an paes par i laureri dela campagna i sa racumandava: – Se 'l succéed vargut metii fo 'n lenzöl an del praa e notri an varda e pö, sa mal véd, an vée sübit –

Na nocc l'è rüaa an tempuràl cun an gran sbrevegeri e al me rüaa l'acqua int an di nos lecc. L'aria al léva mandada int suta li piati de 'l nos tecc. Quii di ilò al ghera anca na mia zia cun li so duu raisini, par fa la cùra di ghislun.

Ala matina al tempuràl l'era finii e 'l ciel l'era bel serée, insci ma pensaa de lavà i nos brai lenzöi e métaì a sciügà.

E a metà matina chi che rüa, agitata e südaa dopu duu uri de viacc a pé? Al pà e la mama: ieva vüdüu i lenzöi...!!!

Dumandi scüsa se 'l mè dialet l'è an po sfalsaa, ma so 'na femna e so cuma li verzi, sa i sumna an den post e sa i trapianta an de l'otru.

Anca sta storia l'ho truada an dal casset da la memoria!

Rina Nussio-Bertola

## RICETTA

**Biscotti dei malati**

(s.b.) Vi chiederete che ricetta è mai questa: beh, è ancora un'eredità di mia nonna. Quella nonna che preparava sempre torte e biscotti quando noi nipoti andavamo a trovarla. E a dire il vero succedeva tutte le settimane perché adoravamo andare da lei. Usava sempre la stessa grande ciotola, un po' sbeccata, in ceramica, marrone fuori e bianca dentro. Quando travasava l'impasto nella teglia da forno non ripuliva mai bene la ciotola perché noi nipoti eravamo golosissimi dei suoi impasti ricchi di uova e zucchero. Allora, con il dito, segnava le parti: eravamo in quattro e ognuno aveva il suo quarto di ciotola da grattare, prima con il cucchiaino poi, che soddisfazione, con le dita!! Sento ancora il gusto!

E questa che segue è la ricetta dei biscotti che la nonna chiamava "per i malati" semplicemente perché fatti senza burro, e quindi, secondo lei,

digeribili e leggeri anche per i malati. Son così soffici e buoni che uno però, se inizia a mangiarli, non si ferma più...tanto son leggeri no? Da fare son facilissimi: giuro, riescono anche a mel!

*Ingredienti:*

*Uova, quante ne volete, pesatele con il guscio!*

*Zucchero, stesso peso delle uova pesate con il guscio*

*Farina bianca, stesso peso dello zucchero*

Sbattete a lungo le uova (senza guscio!) con lo zucchero. La nonna diceva sempre "più a lungo si sbattono, più buoni saranno i biscotti". Poi si aggiunge la farina continuando a sbattere. L'impasto è pronto, in effetti del burro proprio neanche l'ombra!

Caricate un sacchetto da pasticciere (la prima volta che l'ho fatto ho fatto



una strage, ma voi siete sicuramente più abili) e sulla teglia da forno (coperta da carta da forno) formate dei cilindretti stretti in vita: per intenderci una forma tipo pavesini ma con un girovita da vespa.

Poi infornate a 200° e non vi incantate in altre faccende perché cuociono in

fretta: appena si abbronzano sono pronti, e potete introdurre la prossima infornata.

La nonna riutilizzava la stessa ciotola per versarvi i biscotti pronti: la faceva piena fino all'orlo, ma duravano poco, ci pensavamo noi nipoti...e per i suoi malati le toccava poi farne altri.

## INTERVISTA

## 30 domande

(n.d.r.) Marco Sardano è il nuovo responsabile delle cure in Casa Anziani a Poschiavo. Infermiere diplomato, negli ultimi due anni ha lavorato a St Moritz come responsabile alla clinica diurna del Servizio Psichiatrico del Canton Grigioni. Originario di Milano, nella vita ha raccolto diverse sfide. Poschiavo è sicuramente una di queste. Smesse le vesti del pendolare (Varese - St Moritz ogni settimana per due anni) ha riunito la famiglia (tre figli, un quarto in arrivo) dentro una bella casa rosa a le Prese. 30 domande per cominciare a conoscerlo, perché si presenti, e per dargli il benvenuto.

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

L'espansività, sono molto emozionale. Poi la dinamicità, si può essere dinamici anche di carattere, il che contempla ovviamente anche alti e bassi

**2. La qualità che preferisci in una donna**

La semplicità. E...ho pensato alla donna che ho sposato.

**3. La qualità che desideri in un uomo**

Mi piacerebbero la sincerità e la trasparenza. Sono qualità che spesso vengono celate da forme di antagonismo e competizione. Essere trasparenti con un uomo può risultare a volte difficile.

**4. Quel che apprezzi di più nei tuoi amici**

Direi un aspetto puramente tecnico: la sportività, e non da ultimo la disponibilità a mettersi in gioco e il sapersi aiutare.

**5. Il tuo principale difetto**

L'impazienza...e l'intolleranza. Sono davvero difetti e a volte faccio fatica, soprattutto con i miei figli: non mi riesce facile accettare che sono figli del 2000 e non dei miei anni settanta. Che poi in fondo loro sono semplicemente adeguati al contesto.

**6. Cosa sognavi di fare da grande**

Sorride, un ricordo gli attraversa lo sguardo

Te lo devo proprio dire: l'autista di pulmann! Poi la vita mi ha portato a far altro, ma in quel desiderio leggo ancora oggi il mio piacere nel viaggiare. E forse per quell'idea di bambino ho resistito a due anni di trasferte settimanali St Moritz-Varese!

**7. La tua occupazione preferita**

Poter svolgere attività sportive, ovviamente adeguate al contesto familiare. Mi piace nuotare, correre, andare in bici, far sci di fondo.

**8. Il tuo sogno di felicità**

La salute, per me per i miei figli, per mia moglie. Anzi, metti al primo posto la salute per i figli!

**9. Il momento migliore del giorno**

Quando sono a tavola! Sono un goloso, un mangione. Quando ho fame divento impaziente e fatico ad aspettare.

**10. Cosa vorresti essere**

Una persona con maggior fiducia in se stesso, maggior consapevolezza delle proprie capacità e maggior determinazione a perseguire i propri obiettivi. Anche se, chi mi conosce, spesso mi vede con queste caratteristiche.

**11. Il paese dove vorresti vivere**

Ho sempre voluto vivere in Svizzera e in



montagna. Anzi no, da piccolo sognavo di vivere in Germania. Ma, considerando anche il problema della lingua, la Svizzera è una buona via di mezzo. E comunque in montagna.

**12. Il tuo piatto preferito**

Gli gnocchi alla romana che fa mia moglie. E' una cuoca piena di fantasia e creatività

**13. Per quali errori hai più indulgenza?**

Per quelli umani

**14. Se dico "Casa anziani" quale è il tuo primo pensiero?**

Da un lato penso alla possibilità e alla qualità delle cure offerte oggi e quindi un pensiero positivo e sereno nei confronti degli anziani utenti dei servizi. Ma siccome "Casa anziani" per me è anche una realtà lavorativa, il mio primo pensiero è quello di riuscire a raggiungere una tranquillità e una serenità professionale intanto non ancora conquistata, e di riuscire a trovare un buon livello di relazione all'interno delle dinamiche, non sempre facili, in quest'ambito lavorativo.

**15. Il tuo colore preferito**

Il giallo. Tutti mi dicono il colore della gelosia! In effetti sono un tipo geloso, ma sto migliorando!!

**16. Il tuo fiore preferito**

La stella alpina.

**17. Il tuo animale preferito**

Il cane, senza ombra di dubbio, per la sua fedeltà al padrone, assoluta, incondizionata, eterna! Il mio cane l'ho tradito, l'ho trattato anche male eppure viene sempre ancora a dormire sui miei pantaloni!

**18. Lo scrittore che preferisci**

Mi piacciono i romanzi di avventura di montagna. Per esempio "Aria sottile" di John Krakauer. Gli chiedo come si scrive, e allora prende il suo zaino, leggero, tecnico, da sportivo, fruga un attimo e mi mostra un libro, ancora di Krakauer, dal titolo "Il silenzio del vento". Preso in biblioteca, se lo porta dietro: probabilmente, mi dico, leggere gli succede anche in brevi e furtivi ritagli di tempo.

**19. Compositore o musicista preferito**

Mi piacciono i testi delle canzoni di Jovanotti, ma non sono un cultore della musica.

**20. Un politico che stimi particolarmente**

Nessuno (la risposta è senza esitazioni).

Confesso anche una certa inadempienza al voto politico. Come italiano ho davvero una sfiducia totale nella classe politica.

**21. Il tuo eroe nella storia**

Nessuno, non ho mai avuto un eroe. Ho dei miti sportivi, questo sì. Sportivi fuori dall'ordinario, con sport di fatica e non da professionisti.

**22. Quel che detesti più di tutto**

...esita, poi sorride, e mi guarda sperando di non offendere...

La mania del pulire! (se sapesse! Posso solo essere solidale con lui!!)

**23. Il dono di natura che vorresti avere**

La pazienza. Ci lotto sempre, è dura!

**24. Tre libri da portare sull'isola deserta**

Tre mi sembrano troppi! Su un'isola deserta... avrei così tanto da meditare, da camminare, esplorare e riposare! Al massimo un libro e sarebbe d'avventura.

**25. Cosa diresti a un giovane di 20 anni**

"Svegliatevi e mettetevi la testa a posto!" Poi mi dico anche che li avrò anch'io per casa con i pantaloni sotto la vita e il borsellino all'altezza delle ginocchia!

**26. Un vantaggio di invecchiare**

La saggezza. Però se non riusciamo più a presentarci come persone sagge è dura. Invecchiare solo anagraficamente sarebbe troppo dura.

**27. Come vorresti morire**

In pace con me stesso, e non di lunga malattia.

**28. Stato attuale del tuo animo**

Turbato, turbolento, emozionato.

**29. Il tuo motto**

Chi la dura la vince. Sono un combattivo, quindi ce la faccio a trovar la pace con me stesso

**30. La prima volta che hai visto Poschiavo, cosa hai pensato**

Scendevo dal Bernina e qualcuno, di là dal passo, mi aveva descritto questa valle come chiusa e buia. Invece ho pensato, ma guarda un po' non è male questo paese. E mi ha stupito il verde.

*E ha finito per portarci tutta la famiglia: una moglie, tre figli, un quarto in arrivo e il cane. Non ci vorrà molto finché Marco conoscerà tutti i monti raggiungibili in bicicletta e il dialetto poschiavino sarà meno indigesto del tedesco. Intanto la figlia più grande già gli ha detto di sentirsi libera in questo paese, il più piccolo ha superato alla grande un intervento di appendicite, la moglie partorirà qui e sentirà un po' di radici anche in questa terra verde, e il cane continuerà a dormire sui suoi pantaloni. L'aria di casa è fatta anche di tutto questo! Benvenuto a Poschiavo, a te e a tutta la tua bella famiglia!*

## CENTENARIO

## Per non dimenticare

(n.d.r.) Ricorre quest'anno il centenario della prima guerra mondiale, la Grande Guerra 14-18. Ricordare è rimuovere dolori, e ridare loro un senso: che servano almeno da monito perché questo non si ripeta. Eppure non siamo al riparo da un'altra grande guerra, i venti che sentiamo sfiorarci di questi tempi non annunciano niente di buono. Ricordando, speriamo allora che la storia, dopo aver tanto segnato, per una volta almeno abbia anche insegnato. Vi propongo il testo di un canto, probabilmente tante volte cantato con leggerezza, in serate allegre e in compagnia. Il testo scritto racconta però una tragedia. Il dolore di ogni guerra è anche quello di chi sopravvive.

Sui Monti Scarpazi

Quando fui sui monti Scarpazi  
"miserere" sentivo cantar.  
T'ho cercato fra'l vento e i crepazi



ma una croce soltanto ho trovà

O mio sposo eri andato soldato  
per difendere l'imperator,  
ma la morte quassù hai trovato  
e mai più non potrai ritornar

Maledeta la sia questa guera  
che m'ha dato sì tanto dolor  
Il tuo sangue hai donato a la tera,  
hai distrutto la tua gioventù.

Io vorrei scavarmi una fossa,  
sepelirmi vorrei da me  
per poter colocar le mie ossa  
solo un palmo distante da te.

Quando fui sui Monti Scarpazi  
"miserere" sentivo cantar.