

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 (autrice delle foto)

EDITORIALE

Provaci!



Ci sono giorni in cui tutto va storto e non sai perché.

Sono giorni in cui la saponetta scivola di mano quando ti lavi, il latte trabocca mentre ti giri un attimo, la cipolla brucia perché hanno suonato alla porta, il vaso di cristallo cade a terra e si frantuma in mille pezzi quando cambi l'acqua ai fiori, al computer tutto ciò che hai scritto sparisce dallo schermo perché non lo hai salvato, ti chiudi la porta alle spalle e ti accorgi che non hai le chiavi con te... e chissà quante "situazioni" ancora si potrebbero aggiungere. Allora ti sfugge la pazienza e ti senti prendere da una rabbia dentro che... strapperesti i capelli ad un calvo. Ma ci sono giorni in cui non ti

accade nulla di speciale, eppure ti senti nero dentro. Il mondo ti pare brutto, le persone ti sembrano tutte ostili o, peggio, indifferenti. Eppure, proprio in quei giorni, qualcosa ti può aiutare ad uscire dalla malinconia, anche solo per pochi istanti.

- Prova a guardare gli occhi di un bimbo che sta giocando al parco giochi o che vedi per la strada. Sono due piccoli laghi o due piccole more in cui puoi sciogliere tutta la tua amarezza ed appagare ogni tua curiosità.

- Prova a guardare un fiore appena sbocciato: nella sua freschezza e nella sua bellezza vedrai la mano gentile di chi lo ha fatto sbocciare per te.

- Prova a concentrarti nel profumo di una rosa: ti sentirai più leggero(a) e profumato(a).

- Prova ad ascoltare il suono di una campana, immaginando che sia un concerto dedicato a te.

- Prova a guardare una nuvola che si trasforma continuamente, spostandosi in cielo e immagina che ti inviti a fare un bel viaggio guardando il mondo dall'alto.

- Prova a seguire il volo di un aereo, immaginando di partire, alla scoperta di nuovi mondi.

- Prova a guardare un bucato steso al sole, vedendo nello sventolio dei panni un festoso sbandieramento di colori.

- Prova a guardare bene in faccia la prima persona che incontri: scoprirai in essa qualche cosa che non avevi mai notato, magari un desiderio di amicizia o forse il timido desiderio di scambiare due parole.

Prova... prova... prova...

- Prova a pensare che nessuno a questo mondo è solo e triste, finché può allungare la mano in una carezza, o atteggiare le labbra ad un sorriso, o fare una visita ad una persona sola, o condividere alcuni momenti con gli ospiti di Casa Anziani o Ospedale, o anche solamente alzare la mano per un saluto. Prova!

Roberta Zanolari

ARGOMENTI

La lettera nel comodino

Nel reparto geriatrico di una clinica inglese morì una signora anziana. Quando la sorella svuotò il comodino della sua camera trovò un foglio spiegazzato sul quale stava scritto:

– Cosa vedi infermiera? Dimmi, cosa vedi? –

– Una vecchia donna cocciuta, un po' confusa e insicura, con lo sguardo fisso. Una vecchia donna che sbava quando mangia, che non risponde quando le si intima con voce energica; "Impegnati un po' di più". Una vecchia donna che apparentemente non percepisce più nulla. Che smarrisce sempre qualche cosa; una calza, una scarpa... Che ti permette di farle tutto senza opporsi. Che riempie i suoi lunghi giorni lavandosi e mangiando –

– Pensi questo? Vedi solamente questo? –

– Allora apri i tuoi occhi infermiera! Tu non mi guardi neppure. Ora io ti dirò chi sono, io che sto seduta qui. Io che vado al bagno quando tu lo ordini. Che mangio quando tu lo vuoi. Io sono una ragazzina di dieci anni con un papà e una mamma, con fratelli e sorelle che si amano. Sono una sposa ventenne il cui cuore batte veloce quando pensa alla promessa che ha espresso. Ho venticinque anni e pure io ho dei figli per i quali devo creare una casa felice e sicura. Sono una donna trentenne e i miei piccoli, legati tra di loro con un le-

game duraturo, crescono velocemente. Ho quaranta anni. I miei figli, ormai adulti, se ne sono andati da casa. Mio marito sta con me e mi conforta nella mia tristezza. Ho cinquanta anni. Dei bambini piccoli giocano di nuovo sulle mie ginocchia. Poi seguono giorni bui. Mio marito è morto. Io guardo verso il futuro e provo paura. Ora i miei figli hanno le loro famiglie –

– Ricordo gli anni pieni di amore che ho vissuto. Ora sono una vecchia donna. Il tempo è crudele. È un brutto scherzo del tempo che fa apparire gli anziani come degli imbecilli. Il mio corpo è sfiorito. Grazia e vigore sono scomparsi. Al posto del cuore ora ho un sasso. Ma in questo vecchio telaio abita ancora una piccola ragazza. Qualche volta questo vecchio cuore batte più veloce. Io amo di nuovo. Io vivo nuovamente la mia vita. Io ricordo gli anni che furono, passati troppo velocemente, e accetto la cruda realtà che nulla è per sempre –

– Apri gli occhi infermiera e guarda! Non guardare questa vecchia cocciuta. Guarda più attentamente infermiera! Guarda me! –

Non dovremmo mai dimenticare che la vecchiaia non guarda in faccia nessuno. Per questo dovremmo trattare le persone anziane come vorremmo che si trattasse noi, quando saremmo vecchi, con rispetto e dignità.

Autore sconosciuto

ARGOMENTI

La dignità dell'uomo è inviolabile

In un articolo apparso in maggio 2014 sul quotidiano tedesco Frankfurter Allgemeine Zeitung, un giornalista ha descritto la quotidianità nella vecchiaia. Sulla base di diverse osservazioni e avvenimenti, è giunto alla conclusione che la dignità delle persone che invecchiano non è più garantita secondo la legge tedesca. Spesso, e piuttosto facilmente, gli anziani si trovano in difficoltà perché mancano offerte adeguate alla loro età o sufficientemente rispettose delle loro esigenze. Si pensi, per esempio, ai distributori automatici di biglietti nelle stazioni ferroviarie senza personale di servizio: è una pretesa pensare che sappiano servirsene persone che nella loro vita professionale non hanno mai avuto la possibilità di cimentarsi con dispositivi elettronici. Un secondo esempio è quello dei semafori. L'intervallo di tempo fra il verde e il rosso è così corto che un giovane con un buon passo riesce a malapena ad arrivare sull'altro lato della strada. Per raggiungere sani e salvi il marciapiede opposto, agli anziani non resta che sperare nel buon cuore degli automobilisti.

Questi due esempi tratti dalla vita quotidiana mostrano situazioni in cui soprattutto le persone anziane non si trovano a loro agio: si sentono sopraffatte o vedono minacciato il loro legittimo diritto all'incolumità fisica. Quando le pretese nei loro confronti sono tali da rendere impossibile o molto limitata la loro partecipazione alla vita sociale, allora possono davvero percepirle come "umilianti".

Ovviamente la questione della dignità della persona (che invecchia) si pone in particolare quando questa diventa molto dipendente dall'aiuto di terzi o dalle prestazioni della società. È in queste situazioni che si vede se la dignità della persona ha ancora un posto nella società quale bene inviolabile anche quando i presupposti per soddisfare le richieste nelle case di cura diventano sempre più svantaggiosi.

Costi troppo elevati o mancanza di personale di cura competente sono spesso motivi di limitazioni nella cura degli anziani.

Continua a pagina 13

SOMMARIO

Editoriale

Provaci 9

Argomenti

La lettera nel comodino 9

La dignità dell'uomo è inviolabile 9

Notte e pensieri 10

Curiosità

Un piccolo museo all'aperto 10

Attualità

In giro per il borgo 11

Il volontario merita più riconoscimento 12

Astuzie della nonna

Gnocchi di spinaci 12

Forza verde 12

Sicurezza stradale

Guidare oggi 13

Guidare oltre i 70 anni 13

Benessere

Verso la salute mentale 12

Vita dell'Ate

. 14

Intervista

Colloquio con Diego Zala 14

CONTINUA DA PAGINA 9

La dignità dell'uomo è inviolabile

Ci auguriamo che, in base all'esito della votazione del 9 febbraio 2014, non si aggravino i problemi di personale che si occupa della cura e dell'assistenza delle persone ammalate e anziane, perché l'afflusso di forza lavoro dall'estero sarà ridotto. Se dovesse essere così, la dignità dell'uomo nell'ultima fase della sua vita potrebbe risultare minacciata. Se si considera la situazione attuale in merito all'attenzione per la dignità umana, si può affermare che nel nostro Cantone questa è garantita, nel complesso, e che i rappresentanti della sfera sociale e politica sono consapevoli delle loro responsabilità in tal senso. Non si può tuttavia sottovalutare il pericolo che certe correnti sociali spingano volontariamente o quantomeno favoriscano

una relativizzazione dei valori e dei diritti umani fondamentali. In occasione di una conferenza tenuta davanti al Consiglio svizzero degli anziani, il gerontologo Prof. Dr. Urs Kalbermatten ha affermato che la nostra esistenza è destinata ad avere un inizio e per lo più anche una fine in cui dipendiamo dal sostegno di terzi. Ma questo non lede la dignità, bensì rappresenta uno dei nostri massimi "beni culturali". Il sostegno sociale vale per tutte le persone, dalla culla alla bara, e in linea di massima la costituzione federale lo garantisce.

Josef Senn, membro del Consiglio svizzero degli anziani.

La traduzione dal tedesco è di Alessandra Jochum-Siccardi

CURIOSITÀ

Un piccolo museo all'aperto

Era una bella giornata d'estate. Cielo limpido, tanto sole e caldo. Tempo ideale per una bella passeggiata.

Con il nipotino Filippo, dopo aver posteggiato l'automobile a Pedemonte, siamo saliti sulla parte sinistra del Poschiavino in direzione di Sfazù. Subito, a destra della strada abbiamo trovato tante fragoline di bosco e tanti lamponi. Abbiamo deciso di raccoglierci al nostro ritorno. Nel sacco avevamo i recipienti necessari.

Dopo un po' siamo giunti all'altezza del fiume, che corre spumeggiante sotto di noi. Il bosco ci riparava dai raggi del sole.

Il cammino, che si era fatto dolce, era costellato di fiori, tra i quali primeggiava l'epilobio.

Filippo si interessava a tutto quanto vedeva. Mi chiedeva i nomi degli alberi e dei fiori.

Passato il ponte sul fiume la strada ricominciò a salire. La bellezza della natura ci ricompensava però della fatica. Arrivati al Monte Splüga, ecco la sorpresa.

Sulla parete di legno di una stalla o di un fienile, uno stupendo museo all'aperto, comprendente oggetti che un tempo adoperavano i contadini.

Incuriosito Filippo mi chiese di spiegare a cosa servissero e di dare a ognuno il loro nome.

Ben volentieri acconsentii, usando anche la denominazione in dialetto poschiavino.

Sarebbe troppo lungo citarli tutti,

dissi. Mi limiterò a descriverti i più interessanti.

In alto quella lunga stanga di legno un po' incurvata è il pressoir che serviva, con l'aiuto di due funi, a legare il grosso carico di fieno sul carro prima del trasporto.

Sotto troviamo una brenta per il trasporto del latte. Due cinghie permettevano di portarla sul dorso.

Per legare il fieno sul carro si usava la trescia una fune preparata con liste intrecciate di pelle. Si vede pure la spola, fatta di legno di frassino, che serviva a fissare la trescia al carro.

Quando si mungevano le mucche (allora ancora manualmente) il latte veniva raccolto nel secchio per mungere. Vediamo ancora la ruota di legno di una carriola.

Per permettere al cavallo di tirare il carro veniva usato il collare.

Vediamo pure un paio di sci. Per la loro fabbricazione si usava il legno di frassino. Guarda un po' come erano gli attacchi! Ben diversi da quelli di oggi.

Per tagliare l'erba dei prati si usava la falce. La lama era attaccata a un'asta di legno detta scilon, munita di due manovelle, dette li manuali.

Prima di iniziare il lavoro bisognava battere (martelà) la lama, affinché diventasse tagliente. Per questo lavoro il contadino sceglieva uno spiazzo erboso e piuttosto ripido, dove si sedeva e spingeva la punta dell'incudine (che vedi tutto a sinistra), detto incügian,



ARGOMENTI

Notte e pensieri

Vi è mai capitato di svegliarsi di soprassalto nel cuore della notte senza immaginare il motivo? Subito un occhio alla sveglia e l'immane sospiro... sono solo le due. A questo punto si comincia a girarsi e rigirarsi, mettendocela tutta per riprendere sonno. Niente da fare... e allora una capatina in cucina,

nuovo mi giro e rigiro, niente il sonno non arriva! – C'è aria di primavera, mi vien voglia di uscire e fare una bella camminata nel bosco. Oh no, uscire... sarà tornato l'orso, il suo letargo è sicuramente finito! Provo a pregare Santi e Madonna, forse arriva questo benedetto sonno; mi torna in mente Papa



un saccheggio al frigo, un pezzetto di formaggio, un boccone di salame, un cioccolatino. Si torna a letto ed è a questo punto che passa per la testa di tutto e di più. I pensieri più bislacchi si susseguono senza un minimo di coerenza e sembra che piovano dal cielo come stelle cadenti. – Cosa preparo oggi per pranzo? Ci sono tutti gli ingredienti? Ecco uno mangerebbe solo insalata e bistecca, l'altro riso e formaggio. Che tormentone! Forse pasta con salsa o senza salsa? Mah, potrei fare un "soufflé" di coste, ci devono essere nel frigo, però è una lavorata infame... poi vedo già mia figlia ammicchiare le coste al bordo del piatto e sento aleggiare uno strano odore e la vedo rigirare il cibo nel piatto per poi biascicarlo rumorosamente. E se per una volta dicessi "mangiate o digiunate!" A me basterebbe pane e salame e come lo gusterei senza cucinare, né sporcare niente! – Di

Francesco quando parla agli anziani e ci definisce "una ricchezza che non va scartata, una ricchezza da curare ed amare". Belle e sante parole, altro che rottame o peso morto! – Ancora mi giro e rigiro una, due tre volte! – E se facessi una fumatina? Sarebbe sicuramente un sollievo, una terapia per il sonno. Ma e l'odore del fumo? Domani i vicini griderebbero allo scandalo, pensate una vecchietta che fuma! – Quando riuscirò a capire che loro non sono obbligati a pensarla come me? – E se per una volta questi risvegli notturni mi portassero lassù tra i miei monti dove ho passato gli anni più belli a correre, a giocare a nascondino dentro e fuori le vecchie e care gallerie del "Baracon" o ancora più in alto, in cerca di rose e stelle alpine. E avanti di questo passo fino al suono della sveglia. Domani, anzi oggi bisognerà contrassegnare il bollo di tutti i giorni.

Fides

fino alle orecchie. Poi batteva la falce con un apposito martello (a destra dell'incudine) dal manico corto e con le due terminazioni arrotondate.

Il risultato di questa operazione si chiama batadüra. Il contadino, quando falcia un prato porta sempre con sé l'incudine e il martello. Così è sempre in grado di battere la sua falce anche in mezzo ai prati. Dopo un certo numero di falciate interrompe il suo lavoro per affilare (molà) la falce. Leva dal bossolo (lo vedi, di legno, con dentro del fieno) la preda (la cote) che fa poi sapientemente scivolare lungo la lama. La falce, come dice il contadino, deve sempre essere cumé un rasur (come un rasoio).

Forse, caro Filippo, mi sono dilungato un po' troppo.

Guarda però ancora le due grandi seghe. Quella sopra è la pecianeta e quella sotto è il rasigon. Quali altri utensili del boscaiolo vediamo una rampela (falchetto) una scure (sügür) e un pelet (zappino).

Vedo che ti sei interessato alle mie spiegazioni. Ci sarebbero ancora tante cose interessanti da scoprire.. Purtroppo il tempo è volato in fretta. Hai potuto vedere quello che i conta-

dini usavano per il loro lavoro. È una testimonianza di quanto fosse dura e faticosa la loro attività. Oggi tutto è diventato più semplice con l'uso delle macchine.

Ci sarebbero ancora tante cose da spiegarti.

Ho scattato una fotografia di questo gioiellino di museo, ringraziando chi ha voluto portare questa documentazione concreta della vita di un tempo. A casa, con calma, sicuramente ne ripareremo.

Pier Augusto Albrici

L'unico modo per vivere a lungo è invecchiare! Perciò saluto tutti i vostri ... "anta" come tappa di un lontano traguardo.

Anonimo

ATTUALITÀ

In giro per il borgo



(n.d.r.) "Gli addetti al lavoro" sono formati attraverso un corso organizzato dal Polo Poschiavo. Il passato e il presente riaffiorano tra un racconto e l'altro. L'Ente turistico si avvale di queste persone che sanno guidare molto bene gli ospiti interessati alla nostra cultura e alle nostre tradizioni.

Il racconto che vi propongo non viene fatto da una persona dell'Ente Turistico, ma da un ragazzo di 15 anni della terza superiore. L'insegnante di italiano ha dato il compito alla classe di elaborare dei temi a casa. Ho letto i suoi temi tutto d'un fiato. Daniele è un appassionato lettore di romanzi gialli e ne ha letti tanti. In calce alla parte seconda del giallo "l'Omicidio a villa Colle" l'insegnante scrive: - È un racconto che prende il lettore e che porta a voler scoprire quello che deve ancora accadere. Oltre al contenuto la lingua è corretta e la forma abbastanza fluida. Complimenti per l'immaginazione, immagino che ti ispiri a romanzi già letti. Bravo!-

Anche nel nostro Borgo ci sono alcuni immobili non più abitati. Le cause sono molteplici; l'emigrazione, il cambio di generazione e tanto altro... Per problemi di spazio propongo la lettura inerente la casa nel crocevia - via dal Cunvent-via dal Ginasi-via dal Poz- che esiste veramente nel nostro Borgo e che nell'immaginazione dello scrittore è uno dei tanti scenari del giallo. Il racconto è pensato, progettato e creato dando forma a sogni e grande fantasia. Daniele abita non tanto lontano dalla casa e tutti i giorni la poteva osservare nel tragitto casa-scuola.

"Corri! Sbrigati prima che ci prendano."
"Stai calmo, li abbiamo seminati."

Era una giornata di giugno straordinariamente fredda, infatti la colonnina di mercurio non aveva superato i 16 gradi, quando un ragazzo e una ragazza correvano lungo la via dal Poz. Dopo aver quasi investito una signora anziana, finalmente giunsero davanti al portone di una casa disabitata da anni. Un tempo era una costruzione bella e curata, ma dopo la partenza del proprietario la casa era caduta in malora. Le uniche testimonianze degli antichi sfarzi consistevano negli stucchi che andavano scrostandosi. Dopo aver manovrato a lungo con un pezzo di fili di ferro la ragazza riuscì a forzare la serratura, mentre il suo complice faceva il palo in modo che nessuno lo scoprisse. Appena la porta si aprì i due entrarono in casa e si chiusero l'uscio

dietro le spalle. "Che fortuna Arthur, pensavo che ci avessero raggiunto. Ci conviene rimanere qui per un po' di tempo." I due amici avevano dovuto scappare perché avevano fatto uno scherzo ad una loro compagna. I due ragazzi erano amici sin dai tempi della scuola dell'infanzia ed essendo vicini di casa si frequentavano spesso.

Una delle molte cose che accomunava i due amici era il fatto che entrambi odiavano i loro nomi, e quindi si diedero dei nomignoli. Raffaele era diventato Arthur, come il nome di un uragano del 2014. Diana lo chiamava così perché era disordinato e caotico. Per conto Diana veniva chiamata Lady D, per il semplice motivo che spesso si atteggiava come una principessa. "Secondo te se ne sarà andata?" "Facilmente ci starà ancora cercando per il paese, o meglio, suo padre ci starà cercando." "Hai ragione Arthur. Com'è bella questa casa; non ci sono mai entrata, ma ogni volta che passo davanti mi chiedo come sono gli interni. Qualche decennio fa doveva essere stata fantastica." "Un palazzo degno di una principessa. Ma ora i tuoi vestiti dallo strascico chilometrico rischiano di sporcarsi in tutta questa polvere." "Piantala di raccontare idiozie! Cosa ne dici se esploriamo la casa?" "Non pensi che sia rischioso? Se ci scoprono possono denunciarci per violazione di domicilio." "Non occorre salire al piano superiore per essere denunciati. Se proprio devono denunciarci possono farlo anche ora." Senza attendere una risposta Diana salì per le scale e Arthur la seguì titubante. Quando arrivò in cima alla scala stava per sgridarla ma le parole gli si fermarono in gola. Davanti a loro si apriva un ampio locale, ben illuminato da tre grandi finestre. L'arredamento consisteva in un grande piano a coda nero, ricoperto da un dito di polvere; un tappeto persiano enorme, un elegante tavolino e un vaso di fiori. Le pareti erano ricoperte da vecchie foto e da una libreria. Ripetendo in continuazione espressioni come "wow" e "che bello" varcarono la soglia di una delle porte presenti. Questa volta rimasero delusi. Dietro la porta c'era un piccolo bagno. L'unica cosa che attirò la loro attenzione furono una serie di flaconcini ordinatamente allineati su uno scaffale. Dopo essere nuovamente tornati nell'atrio aprirono un'altra porta ed arrivarono in cucina. Era un locale spazioso e molto funzionale. "Che bello, tutto è come quando la casa era abitata. Ci sono ancora le

pentole e i mestoli al loro posto." Disse Diana continuando ad aprire cassetti ed armadi estasiata. "A me spaventa un po', sembra che i proprietari siano stati prelevati con la forza, senza nessun avvertimento e senza nemmeno avere il tempo di fare le valige. "Come succedeva agli ebrei nei campi di concentramento". Dopo aver fatto questa triste constatazione un brivido le scese lungo la schiena. Decisero di andare in un'altra stanza. Dalla cucina si si arrivava in una piccola dispensa. Gli scaffali erano colmi di prodotti in scatola, sacchi di farina e zucchero e una serie di pentole e altri utensili che erano troppo ingombranti per essere messi in cucina. Non trovando più nulla di interessante andarono in un'altra camera. Dall'atrio si arrivava in un corridoio. Alla loro destra c'era una porta, e poco più avanti ce n'erano altre tre. Aprirono quella più vicina a loro e si ritrovarono in una bella sala da pranzo. Era arredata nello stile moderno in rigore degli anni '20. Al centro della stanza era posizionato un grande tavolo con 10 moderne sedie disposte attorno ad esso. Anche in questa sala la luce naturale non mancava, ma quando fuori era buio si poteva accendere l'enorme lampadario che dominava la scena. In un angolo c'era una bella stufa. "Non pensavo che ci fossero stanze così belle. Non vedo l'ora di andare nelle altre." "Sbrigati Arthur, non abbiamo molto tempo". In fondo al corridoio c'erano ancora due stanze. La prima era una piccola camera da letto, probabilmente riservata alla servitù visto che le dimensioni e l'arredamento erano modesti. Quando stavano per aprire l'uscio dell'ultima camera erano convinti di arrivare in uno sgabuzzino o qualche cosa del genere, perché la porta era più vecchia delle altre. Si dovettero ricredere. Di fronte a loro c'era una bella biblioteca. L'arredamento consisteva in un paio di poltrone, un divano, una bella scrivania ed alcuni tavolini. La cosa più bella però non erano i mobili o gli scaffali pieni zeppi di libri, ma il bellissimo pavimento; era composto da assi di diverso colore che designavano motivi geometrici. Da due porte finestre si arrivava in terrazzo da dove si vedeva il giardino. Senza dire una parola i due salirono al piano superiore. Dalla cima delle scale si arrivava in un lungo corridoio con solo tre porte. La prima portava ad una camera da letto abbastanza spaziosa. Con un bel letto, un grande armadio, una piccola scrivania e delle stampe infisse

al muro; trasmetteva una sensazione di eleganza e semplicità. La stanza era collegata ad un bagno che a sua volta era collegato ad un'altra camera. Era arredata allo stesso modo, l'unica cosa diversa era che al posto della scrivania c'era una chaise longue. L'ultima stanza era in assoluto la più bella della casa. Era grande quasi il doppio delle altre camere da letto. C'erano un grande letto a baldacchino, un mobile moderno e alcune poltroncine. Una porta in fondo alla camera nascondeva un bagno ed una cabina armadio piena di vestiti e scarpe. Appena Diana la vide perse completamente la testa ed il povero Raffaele dovette trascinarla fuori di lì con la forza, ignorando le sue proteste. L'ultimo piano fu visitato in fretta. C'erano ancora una camera da letto ed un solaio pieno di mobili e cianfrusaglie. Arthur voleva vedere se c'era qualche cosa di interessante, ma Lady D gli fece notare che era troppo tardi e che era giunto il momento di andarsene. Sbuffando Arthur scese le scale trascinando i piedi. Dopo essersi assicurati che nessuno li potesse vedere uscirono dall'edificio.

"Ci dobbiamo assolutamente ritornare". "Certo, te lo stavo per proporre. Cosa ne dici se ritorniamo questo sabato?" "Non ne vedo l'ora".

Avviandosi verso casa non dissero più nulla; stavano pensando a come si erano divertiti e a cosa avrebbero potuto fare durante la prossima visita. Quella sera Lady D chiese a sua madre, cercando di assumere il tono più disinvolto possibile, a chi apparteneva la casa disabitata poco distante dalla chiesa.

"Ad una signora anziana, credo che si chiami Alma Meiser. È molto ricca e alcuni anni fa ha fatto dei lavori in casa. Se non sbaglio li ha fatti Paolo, il figlio di Carla. Da quel che ricordo hanno cambiato l'impianto elettrico, quello per il riscaldamento e la caldaia. Ma penso che ormai siano già passati 15 anni. Forse la signora Meiser è già morta". Accorgendosi che la figlia era fin troppo interessata aggiunse: "Non è che tu e Raffaele state ancora combinando qualche cosa?" "No mamma, stai tranquilla".

A cento metri di distanza Arthur stava facendo la stessa domanda a sua madre, e la risposta è stata più o meno la stessa.

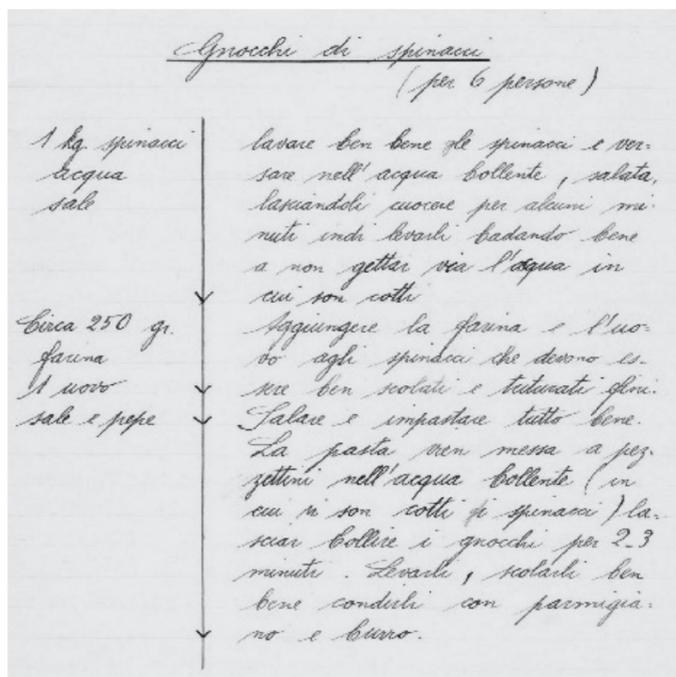
Daniele Isepponi



ASTUZIE DELLA NONNA

Gnocchi di spinaci

(r.z.) Uno dei miei passatempi preferiti, oltre che lavorare a maglia, è sfogliare delle riviste o ricette di cucina. Osservo fotografie di posti meravigliosi, osservo personaggi famosi e spesso mi soffermo ad ammirare la presentazione di piatti succulenti. In casa non abbiamo sempre tutti gli ingredienti descritti, perciò possiamo lasciare spazio a grande fantasia. Ma è comunque vero che qualche nuovo suggerimento può sempre aiutare. L'altro giorno mettendo un po' d'ordine sulla mia scrivania, assieme ad altri fogli trovo la ricetta "gnocchi di spinaci", che avevo stampato dal sito della RSI/ Piatto forte. La trasmissione presentata da Raffaella Biffi ed un cuoco di turno è apprezzata da un folto pub-



blico. L'abilità del cuoco e la semplicità della ricetta mi hanno stimolato a stampare subito il foglio. Frugando per riordinare aprò il quaderno di ricette di mia mamma. Che cosa trovo? La stessa ricetta; quella della trasmissione contiene alcuni accorgimenti dovuti al cambiamento di abitudini.

ASTUZIE DELLA NONNA

Forza verde

Le foglie tenere degli spinaci primaverili ci regalano grande energia e vitalità. Per assimilare tutta la loro forza la miglior cosa è gustarle fresche. Si possono mischiare con altre sorta di insalata e aromatizzare con erbe fresche o altro; per esempio ortiche, salvia, erba cipollina, prezzemolo, cipolle primaverili, pomodori secchi, uvetta, formaggi molli, uova sode... Gli spinaci, anche crudi, lasciano spazio alla creatività che hanno tutte le cuoche - casalinghe.

Erbette nel piatto...

L'abbinamento di erbe esalta il gusto del cibo.

Gli aromi sono diventati un elemento costante nella preparazione di piatti semplici ed elaborati. L'abbinamento con gli alimenti giusti per esaltarne il gusto non è comunque scontato. Ecco qualche consiglio.

Erba cipollina: tagliuzzata ed utilizzata nelle salse, nelle zuppe, nelle frittate e nelle insalate. Si abbina pure alle uova, al pesce fresco e affumicato e ai condimenti a base di jogurth e panna acida.



Il mirto: aromatizza le carni come l'agnello, mentre le foglie e la parte legnosa bruciate profumano le grigliate.

Il rosmarino e il timo: il primo è perfetto con le carni e il pollame arrostiti; il secondo con il pesce e i molluschi. Inoltre si possono profumare le mari-



ATTUALITÀ

Il volontariato merita più riconoscimento

Da Redazione CSA-News (Consiglio svizzero degli Anziani) Margareta Annen-Ruf.

Nel nostro paese, il volontariato ha una lunga tradizione. Molti settori della nostra società non funzionerebbero a dovere senza l'impegno gratuito di molte persone.

Nel quadro dell'anno europeo del Volontariato 2011, si sono tenute un po' dappertutto numerose manifestazioni dedicate a questo tema. Non sono mancati riconoscimenti e discorsi che hanno sottolineato l'apporto irrinunciabile rappresentato dal volontariato. Malgrado tutto ciò, esso non gode del riconoscimento che gli spetterebbe. Troppo spesso è infatti considerato come scontato e, d'altro canto, inconsciamente, è diffusa l'opinione che ciò non costa, non ha valore.

Circa 19 miliardi l'anno

In Svizzera, quasi un milione e mezzo di persone o, se si preferisce, una persona su quattro (25%) è attivo in un settore del volontariato organizzato, mentre circa un milione e trecentomila persone (21%) sono attive nel lavoro non retribuito e informale. Espresso in franchi, ogni anno sono offerte 740 milioni di ore di lavoro non retribuito che, seguendo le retribuzioni in uso sul mercato del lavoro corrispondono a ca. 19 miliardi. Il contributo offerto dagli anziani raggiunge la ragguardevole cifra di 3.7 miliardi di franchi. Cifre e fatti dimostrano che quella della pensione non è assolutamente l'età dell'ozio. Nel campo del lavoro volontario organizzato, l'impegno è prestato in associazioni, autorità, organizzazioni e istituzioni caritative, sportive, ecclesiali e di utilità comune. Nel settore del lavoro informale si va dall'aiuto al vicino, alla cura di bimbi e malati, a quella di parenti fino all'impegno nel sociale e sanitario. Nel volontariato organizzato gli uomini sono predominanti (28% contro il 20% di donne): le donne sono più impegnate nel volontariato informale (26% contro il 15% degli uomini). Sono diversi i motivi che spingono gli anziani al lavoro per il bene comune. Molti di coloro che sono attivi nel volontariato, erano già impegnati in organizzazioni prima del pensionamento. Altri desiderano continuare a partecipare alla vita sociale, mantenere la loro rete di rapporti e trasmettere il loro bagaglio di esperienze. Altri ancora cercano nuove sfide.

Impegnati su molti fronti

L'impegno fattivo di volontari, e a questo gruppo appartengono anche numerosi anziani, è di grande importanza per tutti gli ambiti e a tutti i livelli della nostra comunità. Numerose associazioni, gruppi, organizzazioni caritative e sociali e sportive, nonché numerose istituzioni non sarebbero altrimenti più in grado di rispettare i loro impegni. Nella nostra società, così improntata agli aspetti economici dei rapporti, verrebbe a mancare l'aspetto umano.

Ecco alcuni ambiti dove si impegnano i pensionati:

- in organizzazioni per anziani che, grazie a un'ampia offerta di attività di ogni tipo, combattono l'isolamento e pertanto anche le principali cause di malattie psichiche. (ATE)
- In progetti transgenerazionali, tesi al miglioramento della comprensione tra anziani e giovani.
- Come sostegno nelle classi scolastiche.
- In seno alla Croce Rossa Svizzera, Spitex, Pro Senectute (tra l'altro nei servizi di trasporto di persone anziane portatrici di handicap. Nel servizio di recapito dei pasti, nell'accompagnamento di persone gravemente malate, nella visita a malati in ospedale nelle case di riposo e in altri servizi).
- Nel servizio agli asilanti.
- Come nonni nella cura dei nipotini: questo aiuto permette a numerose donne di conciliare meglio gli impegni professionali con quelli famigliari. Oltre a ciò, per molti nipoti, i nonni sono un fattore di stabilità in un contesto sociale e familiare divenuto instabile.

Il lavoro volontario non è solo non retribuito. Spesso nemmeno le spese generate dal servizio prestato sono coperte sufficientemente o non lo sono del tutto. Il lavoro prestato e non retribuito, indipendentemente dall'età non dovrebbe essere dato per scontato poiché ha lo stesso valore del lavoro retribuito.

Affinché la disponibilità al lavoro volontario non diminuisca, esso dovrebbe pertanto godere di maggiore considerazione.

nate, in special modo quelle per la carne di selvaggina.

Il finocchietto e l'aneto: hanno un sapore simile. Il primo è indicato con il pesce, nelle zuppe, nelle salse e nelle marinate; il secondo soprattutto con il pesce, le salse e le zucchine.

Come il dragoncello è ideale per aromatizzare l'aceto.

Il cerfoglio: si può combinare con le preparazioni che prevedono l'uso del prezzemolo. Mantengono bene l'aroma se sono aggiunti all'ultimo minuto su uova, pesce, minestre e insalate.



Il coriandolo: amato in India, Grecia e Messico è utilizzato come il prezzemolo per aromatizzare minestre, insalate, ragù, verdure e piatti al curry.

La salvia: accompagna bene i nostri piatti poschiavini: "pizöcar, capunet, ris cöns e taiadin".



SICUREZZA STRADALE

Guidare oggi

**Guido correttamente?**

(dall'opuscolo del TCS)

Con l'età le capacità fisiche diminuiscono progressivamente con possibili conseguenze sulla guida. Tuttavia esistono degli accorgimenti per continuare a spostarsi in tutta serenità. Anziani, seguite i nostri consigli.

Basta osservare l'evoluzione demografica della popolazione per rendersi conto che le persone di una certa età sono sempre più numerose e occupano grande spazio nella nostra società. Inoltre esse godono di miglior salute rispetto al passato, sono molto attive, mobili, e per spostarsi non esitano a prendere il volante – che si tratti di viaggiare, visitare amici e parenti, andare dal medico o fare acquisti. Per le persone anziane guidare significa spesso sentirsi vivi e indipendenti.

La guida degli anziani

Lo sapevate che gli anziani non provocano più incidenti dei giovani? Di fatto, percorrono meno chilometri e assumono meno rischi, sono meno aggressivi e di regola bevono meno. Inoltre evitano di guidare di notte e nelle ore di punta e hanno uno stile di guida prudente e pacato.

I cambiamenti legati all'età

Mobilità: con gli anni il tono muscolare, la rapidità dei movimenti, la mobilità e l'agilità diminuiscono, compromettendo l'idoneità alla guida.

Vista: il 90% delle informazioni necessarie a guidare è percepito dall'occhio. Con l'età gli occhi richiedono più tempo per ottenere una visione nitida. Il campo visivo laterale si restringe, e la vista cala ulteriormente al crepuscolo e di notte e i conducenti di una certa età rimangono facilmente abbagliati.

Udito: Con l'età anche l'udito si indebolisce. Un cattivo udito aumenta il rischio d'incidente – ma grazie ai moderni apparecchi acustici, a questo handicap si può porre facilmente rimedio.

Concentrazione: le persone anziane si affaticano più rapidamente e hanno bisogno di più tempo per riprendersi.

La diminuzione della concentrazione e dell'attenzione può dare problemi soprattutto in situazioni di traffico complesse.

Riflessi: In generale il tempo di reazione aumenta con l'età. In situazioni complesse che richiedono prontezza di riflessi è possibile commettere errori di guida.

Malattie e medicinali: Talune patologie legate all'età (disordini cardiaci, diabete, artrite e artrosi, malattie oculari ecc.) possono influire sulla guida. L'assunzione di medicinali può essere pericolosa al volante.

Come circolare in tutta sicurezza?

Alla luce dei cambiamenti legati all'età, prima di mettersi al volante è opportuno prendere alcune precauzioni:

- non circolare nelle ore di punta
- evitare le arterie a forte traffico
- evitare la guida con il cattivo tempo
- non guidare la sera e di notte
- pianificare nel dettaglio i viaggi lunghi, prevedendo frequenti pause
- controllare regolarmente lo stato del veicolo
- non mettersi al volante se non ci si sente bene
- sottoporsi a controlli medici regolari frequentare un corso di guida per rinfrescare le proprie conoscenze

E questa ultima frase mi dà l'occasione di ringraziare i responsabili del TCS della sezione Valposchiavo per aver organizzato la prima volta a Poschiavo, in lingua italiana un corso per rinfrescare le conoscenze di guida in generale. Abbiamo avuto occasione di ripassare tante piccole e grandi regole del traffico, segnali, precedenza... e facendo veloce il calcolo mi sono resa conto che dal giorno dell'esame di guida sono trascorsi 45 anni. Quindi è stato veramente utile ripetere, rinfrescare e prestare più attenzione a cose nuove. A nome di tutti i partecipanti ringrazio di cuore i due maestri di scuola guida, Siro e Luca Zanolari per la loro disponibilità, professionalità e pazienza; arrivederci per l'ora di guida pratica, dove? ma sicuramente oltre Bernina!

Una partecipante

SICUREZZA STRADALE

Guidare oltre i 70 anni

Ogni volta che sui media appare un titolo come "Pensionato causa grave incidente stradale", si impennano le discussioni in merito alla questione se le persone oltre i 70 anni siano ancora in grado di guidare la macchina in modo sicuro nel traffico caotico del giorno d'oggi. I controlli medici atti a stabilire se un/una ultrasessantenne sia ancora capace di comportarsi correttamente nel traffico intenso odierno si ripetono ogni due anni. Nel Cantone dei Grigioni sono effettuati dai medici distrettuali competenti. Le persone coinvolte si esprimono in maniera molto differenziata sulla qualità di questi controlli.

Non è facile trovare una risposta alla domanda fondamentale di come fare a togliere dalla strada gli anziani non più abili alla guida. I provvedimenti attualmente in vigore sono sufficienti affinché gli altri utenti della strada siano protetti da chi non potrebbe più guidare a causa delle proprie condizioni fisiche (o psichiche)?

Spesso si citano statistiche per dimostrare che gli anziani costituiscono un rischio elevato nel traffico stradale odierno. Ma non si pensa che oggi ci sono molti più anziani al volante rispetto a vent'anni fa a causa dell'evoluzione demografica. Inoltre, negli ultimi decenni l'aspettativa di vita è notevolmente aumentata. Ciò significa che di regola le persone arrivano ai 70 anni in condizioni di salute migliori. Nel Cantone dei Grigioni non si stilano statistiche sul ritiro della patente agli anziani. Da un lato può essere positivo, perché così non c'è il rischio di un'interpretazione sbagliata. Dall'altro non si può dimostrare l'affermazione – statistiche alla mano – che le persone più anziane causano sempre più incidenti gravi. Se si leggono i titoli su certi giornali o si ascoltano le discussioni ai tavoli rotondi o altrove, si potrebbe pensare che gli anziani che guidano la macchina rappresentino quasi quotidianamente un forte rischio. Da qui le domande: le persone anziane al volante costituiscono un rischio maggiore? Le misure attuali sono sufficienti per mantenere la sicurezza

del traffico a un livello accettabile, visto il numero crescente di anziani che guidano?

Le risposte sono queste: gli anziani devono agire in modo responsabile e, nonostante gli indiscutibili vantaggi connessi alla mobilità, non devono mettersi al volante quando mancano i presupposti legati allo stato di salute. In futuro, i controlli eseguiti ogni due anni dai medici distrettuali dovrebbero essere fatti dal medico di famiglia. Questo è previsto anche dalle misure per aumentare la sicurezza stradale del progetto "Via sicura". È il medico di famiglia che conosce al meglio i suoi pazienti. L'associazione dei medici di famiglia, però, si oppone. In primo luogo perché può essere difficile dover comunicare al paziente che dal punto di vista medico non è più in grado di guidare; e poi perché il medico di famiglia dovrebbe assolvere una formazione e ottenere il relativo certificato.

Con la convocazione all'esame di idoneità alla guida, sicuramente è arrivato il momento di verificare da soli se sia giusto continuare a tenere la patente. Insieme al medico di famiglia si dovrebbe trovare una soluzione. Gli anziani giustamente se la prendono quando gli si dice che sono conducenti cattivi e imprevedibili. Equivale a una discriminazione a causa dell'età.

In occasione di una conferenza davanti al Consiglio svizzero degli anziani, Werner Jeger, vicedirettore dell'Ufficio federale delle strade, ha affermato: "Gli anziani non rappresentano un rischio per il traffico stradale!" E Jürg Lauber, responsabile della comunicazione di Pro Senectute Lucerna, in una sua presa di posizione sottolinea che: "I conducenti più anziani sono in generale utenti della strada sicuri e perfettamente consapevoli dei loro limiti in quanto a capacità di reazione."

Josef Senn,
membro del Consiglio svizzero
degli anziani.

La traduzione dal tedesco è di
Alessandra Jochum-Siccardi

BENESSERE

Verso la salute mentale

(r.z.) – Ma come fate voi giovani a sapere che cosa noi anziani abbiamo bisogno? – Questa è la domanda che una signora anziana, ospite in Casa Anziani, mi rivolse un martedì mattina, quasi un poco offesa, ascoltando le mie teorie e consigli durante l'attività del gruppo di lettura dell'ATE.

Credetemi, spesso penso a lei quando leggo scritti, suggerimenti, obiettivi, fabbisogni... che troviamo in quasi tutti i giornali.

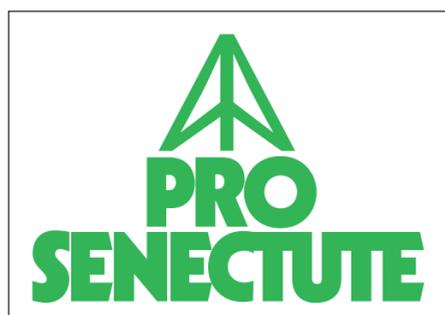
– Invecchiare è sempre stato l'unico modo per vivere a lungo. – Il poeta Hugo Hofmannstahl lo scriveva già

cento anni fa. – Finché sei curioso sconfiggi la vecchiaia. – Scriveva l'attore Burt Lancaster. Quindi la storia si ripete e tutte le generazioni desiderano vivere a lungo, ma anche vivere in buona salute! La signora dottoressa Franca Caspani di Spineo Valposchiavo, ha ripetuto più volte durante la conferenza "Prospettive d'apprendimento in età avanzata" (novembre 2014 per l'organizzazione cantonale grigionese dei seniori) che ognuno può trovare il meglio anche nella terza fase della vita, a condizione che la sappia affrontare all'insegna dell'apertura, della curiosità e dell'ottimismo. Per poter mantenere un atteggiamento positivo verso la vecchiaia è però indispensabile avere buona salute. E per mantenere una buona salute è pure indispensabile iniziare presto a pensarci; già negli anni della gioventù è necessario diventare attivi... e non aspettare i 65! Fisicamente e psicologicamente è possibile restare in buona salute a lungo con dei pasti sani, con dell'attività fisica

e occupare in maniera attiva i nuovi spazi di libertà che si aprono con la vecchiaia. È utile lasciarsi dietro le spalle certe abitudini e scoprirne delle altre. Nella nostra realtà quotidiana con i suoi infiniti interessi, con i molteplici ed enormi problemi di ogni tipo, la continua e progressiva motorizzazione ed automazione si allontana sempre più dall'uomo dalla natura e dalla vita semplice e fisiologica e soprattutto dallo spirito. Sta nell'intelligenza e nella sensibilità di ognuno di noi ritrovare ed armonizzare la gioia, la poesia del vivere in comunione perfetta tra corpo e spirito. La vita giornalmente vissuta in tutta la sua totalità e complessità offre sicuramente zone d'ombra, sebbene siano stati scritti miriadi di articoli e volumi per chiarire ogni cosa. Ora, cara la mia signora di un tempo e cari i miei lettori, non arrabbiatevi se mi permetto di suggerire alcune regole fondamentali tolte dal giornale "Salute!" – sostegno alla salute e alla qualità della vita dai 55 anni in su –

dell'ufficio dell'igiene pubblica dei Grigioni/grigioni-inmovimento.ch

- **Movimento:** mantiene in forma la nostra mente
- **Resistenza:** allenare la forza, migliora la qualità di vita e fa bene al cervello
- **Alimentazione:** il segreto sta nella varietà e tiene la mente sveglia
- **Rilassamento:** cura e culla l'anima e favorisce il sonno
- **Ballare:** è la poesia dei piedi, la musica del cuore
- **Impegno:** trasmettere conoscenze e rimanere attivi gratifica e mantiene in forma il cervello
- **Imparare:** rimanere curiosi, creativi e cercare contatti aiuta l'efficienza cognitiva
- **Equilibrio:** cercare l'armonia tra corpo e spirito.



VITA DELL'ATE

All'assemblea ATE 2014, il signor pastore Antonio Di Passa ha salutato i volontari con una breve lettera di un padre anziano al figlio. (8 aprile 2013 by AnzianiVita).

«Se un giorno mi vedrai vecchio: se mi sporco quando mangio e non riesco a vestirmi... abbi pazienza, ricorda il tempo che ho trascorso ad insegnartelo. Se quando parlo con te, ripeto sempre le stesse cose, non mi interrompere... ascoltami, quando eri piccolo dovevo raccontarti ogni sera la stessa storia finché non ti addormentavi. Quando non voglio lavarmi, non biasimarmi e non farmi vergognare... ricordati quando dovevo correrti dietro inventando delle scuse perché non volevi fare il bagno. Quando vedi la mia ignoranza per le nuove tecnologie, dammi il tempo necessario e non guardarmi con quel sorrisetto ironico, io ho avuto tutta la pazienza per insegnarti l'abc; quando a un certo punto non riesco a ricordare o perdo il filo del discorso... dammi il tempo necessario per ricordare e se non ci riesco non ti innervosire: la cosa più importante non è quello che dico ma il mio bisogno di essere con te ed averti lì che mi ascolti.

Quando le mie gambe stanche non mi consentono di tenere il tuo passo non trattarmi come fossi un peso, vieni verso me con le tue mani forti nello stesso modo con cui io l'ho fatto con te quando muovevi i tuoi primi passi. Quando dico che vorrei essere morto... non arrabbiarti, un giorno comprenderai che cosa mi spinge a dirlo. Cerca di capire che alla mia età non si vive, si sopravvive. Un giorno scoprirai che nonostante i miei errori ho sempre voluto il meglio per te che ho tentato di spianarti la strada. Dammi un po' del tuo tempo, dammi un po' della tua pazienza, dammi una spalla su cui poggiare la testa allo stesso modo in cui io l'ho fatto per te. Aiutami a camminare, aiutami a finire i miei giorni con amore e pazienza in cambio io ti darò un sorriso e l'immenso amore che ho sempre avuto per te. Ti amo figlio mio». Essere anziano oggi significa fare esperienza di grandi cambiamenti nei ruoli assunti all'interno della famiglia e della società: basti pensare al pensionamento, da alcuni vissuto come perdita di un ruolo sociale o alla scomparsa del coniuge, l'allontanamento dei figli, tutte occasioni che comportano la perdita d'importanti punti di riferimento. Le relazioni sociali possono essere una risorsa fondamentale per l'anziano, il primo baluardo contro la solitudine, ma soprattutto è utile "diffondere l'idea che la vecchiaia è una fase di vita, non per forza legata alla patologia e che rappresenta il naturale proseguimento di ciò che si era prima. È importante far vivere il concetto di cambiamento non come una limitazione ma come una nuova possibilità per coltivare diversi interessi e passioni. In ognuno di noi deve crescere la disponibilità a sperimentare e sviluppare nuovi progetti per il valore sociale.

Gli anziani conoscono la verità e la vita, ciò che è importante e ciò che non lo è, nonché il vero significato di parole quali integrità, lealtà, onestà, amicizia e amore. (preso da: Neale Donald Walsch, *Meditazioni da Conversazioni con Dio*).

Nuovo gruppo di volontariato ATE

Come già pubblicato a suo tempo, lo scorso 31 marzo 2015 sono state gettate le basi e definite le linee guida per un nuovo gruppo di volontariato in stretta collaborazione con l'ATE Valposchiavo. Questa proposta si rivolge a tutte le persone di buon cuore che - in un modo o nell'altro - operano volontariamente nell'aiuto e nel sostegno alle persone anziane e alle loro famiglie nel proprio domicilio. Il volontario può essere il vicino di casa, l'amico di famiglia o semplicemente una persona qualunque che - con generosità - dedica parte del suo tempo libero nell'ambito di situazioni di bisogno, cercando di dare il proprio aiuto per quanto possibile. Elenchiamo brevemente alcuni compiti che possono essere assunti dai volontari di questo gruppo:

- Accompagnamento nella vita quotidiana degli anziani: passeggiate, fare la spesa, visita medica
- Visite di cortesia regolari o saltuarie a persone sole
- Consulenza agli anziani o ai loro familiari concernente documenti amministrativi, come ad esempio richieste di invalidità, consulenza finanziaria
- Disponibilità a dare il proprio numero di telefono per il servizio dell'orologio salvavita (Notrufdienst).

Per rendere operativo tale gruppo invitiamo i familiari con a carico persone anziane, gli anziani stessi o chi potrebbe aver bisogno di questo servizio a voler prendere contatto con i responsabili, telefonando ai numeri segnati sotto. Cerchiamo sempre volontari: - Fare volontariato nell'ATE significa... aiutare gli altri, rendersi utili, dare e ricevere, confrontarsi con i propri limiti, assumersi responsabilità, sentirsi gratificati, imparare a collaborare -. Conosciamo già molte brave persone che nel silenzio e con grande dedizione realizzano questi ideali di volontariato. L'ATE sostiene i suoi volontari, è cerca di rimanere all'ascolto delle esperienze dei soci e delle esigenze della popolazione anziana. Adatta il proprio agire e la propria presenza attenta nella società. (Sostegno finanziario e collaborazione con i gruppi, assicurazione responsabilità civile e assicurazione in caso d'infortunio).

È importante fare attenzione a non creare doppioni con servizi già esistenti e a non invadere competenze altrui. Questa proposta di volontariato non propone prestazioni nelle cure e nei servizi prestati dalla Spitex.

Tutte le persone interessate si possono rivolgere alla coordinatrice del gruppo "AIUTO DOMICILIARE" signora Doris Godenzi 079 307 64 24 o al signor Franco Cramer-Droux 081 844 05 19. Benvenuti!

Franco Cramer-Droux



INTERVISTA

Colloquio con Diego Zala



-Anche la vecchiaia ha il suo lato bello.- Queste parole sono state ripetute più volte durante la visita che ho fatto al signor Diego Zala, classe 1925 a Selvaplana nel Comune di Brusio.

- Quando guardo degli anziani più o meno della mia età, che hanno bisogno di aiuti o che sono isolati nel loro mondo, mi prende come un nodo alla gola e capisco perché la vecchiaia, in generale, fa paura. Allora mi rendo conto della mia grande, anzi enorme fortuna di avere ancora buona salute, poter vivere a casa con mia moglie e l'affetto delle nostre figlie e nipoti. Guido ancora l'automobile e a differenza di tante teorie, mi sento ancora sicuro nella guida. Sono rimasto curioso e ho interesse per tante cose.-

Il fiume dei ricordi comincia a scorrere e rimango affascinato dalla limpidezza della sua memoria e del suo carattere ottimista e positivo.

L'infanzia, che cosa ricordi

Ho avuto un'infanzia felice. Sono cresciuto con due fratelli e una sorella. La famiglia è importantissima. I nostri genitori ci hanno insegnato "al viva dal mond", ci hanno fatto capire con il loro esempio che si può fare molto anche con poche cose.

Il tirocinio, che possibilità esistevano

Anche ai miei tempi alcuni giovani partivano oltre Bernina per imparare un mestiere. Finito il tirocinio di meccanico aggiustatore nelle officine della Ferrovia Retica a Landquart ho lavorato per 19 anni alla Brow-Boveri (BBC) a Baden. Seguirono diverse istruzioni e specializzazioni quale montatore elettrico meccanico nella Svizzera francese.

Il lavoro, che dire

Negli anni '50 c'era grande ricerca di persone qualificate causa la forte evoluzione postbellica così ho avuto la possibilità di girare il mondo lavorando nella rete di montaggio in Svizzera, Jugoslavia, Danimarca, Svezia, Norvegia e Israele. I montaggi in Israele sono stati molto interessanti con diverse stazioni di pompaggio per l'acqua potabile, comprendenti trasformatori, motori e pompe, tavole di comando, stazioni di pompaggio di carburante con tutti gli accessori. Il programma nazionale per il trasporto dell'acqua potabile e d'irrigazione dal nord (Galilea) al sud (deserto del Negev) su una lunghezza di più di 200 km, con diverse stazioni di pompaggio sul percorso, era un lavoro interessante e impegnativo. È stata un'esperienza tecnica e umana di grande valore. Gli operai erano immigrati in Israele e appartenevano a più di trenta etnie. In comune avevano la religione ebraica ed una grande voglia di lavorare per la loro nuova Patria. In seguito ho avuto due offerte di lavoro: dalla BBC come specialista in Australia o ritornare nella mia amata valle per le Forze Motrici Brusio, l'attuale Repower.

Ben presto ho conquistato la fiducia, la stima e il rispetto della direzione, dei capi e della squadra. Ho avuto occasione di conoscere e lavorare con un sacco di persone. Fra noi regnava la stima reciproca. Eravamo una grande famiglia. I 26 anni trascorsi nella centrale di Campocologno sono stati coronati da tante soddisfazioni. Ho fatto con piacere da maestro ad una trentina di apprendisti meccanici, oggi validi e bravi operai. Ho avuto l'opportunità di mettere in pratica l'esperienza e la conoscenza che avevo acquisito girando per il mondo.

La famiglia è un bene prezioso

Ero partito in Israele per otto mesi e sono ritornato in Svizzera dopo quattordici anni nel 1964 con mia moglie Hedwa e due figlie, Dalia e Anita. Mia moglie è nata in Israele in Galilea e il suo nome in italiano significa Allegra. Uno dei suoi fratelli mi ha insegnato l'ebraico e lo parliamo tutt'ora per non dimenticarlo. Per me la famiglia è tutto con i suoi momenti felici e momenti dolorosi, ma sempre vissuti con dignità, speranza e gratitudine. Ora viviamo nella nostra casa sereni nel cerchio dei ricordi. Per le faccende domestiche ci aiutiamo a vicenda. Con Hedwa ci ralleghiamo quando arrivano le nostre figlie con le nipoti. Allora devo preparare gli ossi buchi. È il pranzo preferito dalle ragazze.

Le cariche pubbliche, quante

Ne ho avute tante! Ho spaziato dalla scuola dell'infanzia al Consiglio scolastico, dal consorzio acqua potabile all'impianto di depurazione, dalle derivate alimentari all'ente frazionale, dal Circolo all'azienda elettrica Comunale. Tanti lavori li ho fatti senza incertezze, con grande impegno. Non era sempre facile trovare l'equilibrio fra tutte queste cariche e la famiglia. Ma le mie "donne" hanno avuto tanta pazienza.

Passatempi preferiti

Sciavo volentieri; per trent'anni sono stato monitore per le scuole di Brusio. In estate le gite in montagna divertivano tutta la famiglia. La ginnastica mi ha aiutato a restar giovane nel cuore e nello spirito. Sono stato monitore vent'anni con i seniori e quattordici nel gruppo dell'ATE. Ora curo il giardino, le piante e i fiori, mi piace leggere e cucinare.

Hai dei rimpianti

No, ho ancora mia moglie e le nostre figlie hanno la loro vita, ma ci sono vicine, mi diverto con le nostre nipoti e abbiamo tanti bei ricordi. Il mondo gira e va avanti.

C'è qualche cosa che Diego Zala vorrebbe ancora fare

Mah, fantasie ne ho ancora tante, ma rimango con i piedi a terra e ringrazio Dio per quello che riesco ancora a fare.

E la "ricetta" per una buona vecchiaia

Rivivere con occhi nuovi tutte le cose quotidiane.

Ho trascorso due ore splendide. La crostata di mele preparata da Diego era ottima e il caffè profumato. Hedwa cantava nelle chiese e canta ancora volentieri. Alla fine del nostro "badoz" ha cantato l'Ave Maria di Gounod. Grazie per la vostra ospitalità e simpatia. Ispirata da tanti pensieri sono rientrata con la voglia di scrivere cento cose! - Certo che il mondo era diverso, ma ogni generazione vive il proprio tempo.-

L'intervista è stata curata da Roberta Zanolari