

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

Mente sana in corpo sano

Ma guarda un po', allora è vero che si può invecchiare bene, senza annoiarsi! Leggo nel libro di Bernardo Fanconi *"Un vecchio Poschiavino - Note e ricordi"*: - Giunto alle soglie dei novant'anni ringrazio il Signore per avermi concesso una lunga vecchiaia senza annoiarmi. Grazie alla lettura, alla

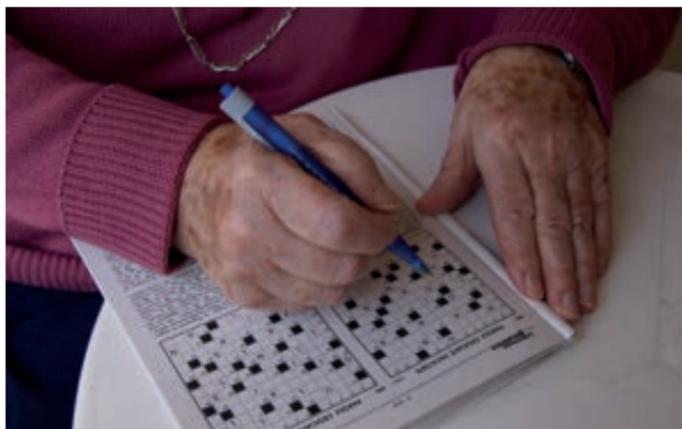


Foto: Roberta Zanolari

musica, alle amicizie e grazie pure alla composizione di una lunga serie di bozzetti pubblicati via via sul giornale "Il Grigione Italiano" che ora raggruppo nella presente collana. Nel chiudere i miei ricordi, rivolgo un riconoscente saluto ai popoli spagnolo e italiano e particolarmente alla città di Milano che mi ha ospitato per cinquant'anni. - (Edizione Koller-Fanconi 1991)

Tutti desideriamo una vita lunga, ma che sia piena di salute. Ma è davvero importante allungare l'aspettativa di vita? O non è più importante l'aspettativa di salute?

"Sto perdendo la memoria!" "Che disastro non riesco più a ricordare i nomi!" "Ho grande terrore dell'Alzheimer! Come posso prevenirlo?" Il dialogo fra donne e uomini, soprattutto a partire dai 60 anni, mostrano una grande preoccupazione condivisa; la paura, anzi un deterioramento cerebrale devastante, soprattutto se si hanno familiari colpiti. Con una domanda chiave: come posso mantenere il mio cervello in gran forma?

Tutti i medici rispondono e ricordano sempre che la base del progetto di salute riguarda gli stili di vita sani. (Vale anche per la vita prima dei 55 anni!) Innanzitutto, un'ora di esercizio fisico quotidiano. Basti dire due dati: primo, la velocità del passo correla con la longevità in salute e, secondo, la forza del quadricipite correla con la performance mentale! Poi mangiare sano, restare normopeso, no a fumo e droghe, limitare l'alcol, dormire otto ore per notte: questi sono tutti aspetti essenziali per tenere bassa l'infiammazione biochimica del cervello. Essa aumenta in entrambi i sessi con l'età e con i stili di vita inadeguati.

Esistono tanti allenamenti mentali: il cruciverba, il Sudoku, il gioco a carte, la lettura, la musica, la discussione... Che cos'ha di speciale la lettura, rispetto ad altre forme di allenamento per il cervello?

La mia mamma ripeteva spesso: - Leggere è la miglior ginnastica per il cervello. Ha grande capacità di "coinvolgere" fa "ringiovanire" il cer-

vello emozionale e non solo la parte cognitiva. Poi a seconda del genere letterario - narrativa, fantascienza, avventura, saggistica, storia e così via - si attivano diverse aree del cervello. Con questa ginnastica variata ci regaliamo molte ore serene: più felicità, più capacità di ponderare e scegliere, più empatia, più riflessione, più flessibilità, più creatività. -

In un suo libro di preghiere ho trovato scritto all'ultima pagina i seguenti punti:

- Lettura o parole crociate
- Esercizio fisico giornaliero o quanto meno a giorni alternati
- Dieta equilibrata ed adatta al proprio organismo
- Carica psicologica e gioia di vivere
- Bandire e combattere la noia e l'ozio dal proprio stile di vita.

Leggendo questi punti, scritti con la sua bella calligrafia, ho sorriso. Non la ricordo come una grande amante di esercizi fisici, ma come una grande, grande lettrice. Infatti il secondo punto è stralciato con una penna rossa.

La forma magica sicuramente non esiste. Ognuno ha la propria vita nelle sue mani perciò può organizzarla come meglio crede, secondo le proprie forze fisiche e mentali.

Un'adeguata attività sportiva è fonte di gioia e benessere, è l'amica della salute anche nella terza età. Imparare sempre qualche cosa di nuovo e rimanere curiosi aiuta a mantenere il cervello in forma.

Dormire bene è pure essenziale per una buona salute.

Una recente ricerca italiana conferma che i lettori sono più felici dei non lettori e sicuramente sono più felici anche i familiari. Ho avuto la fortuna di vivere in una famiglia di lettori che gustavano fino in fondo ogni libro o giornale e alternavano la lettura con le parole crociate fino quasi agli ultimi giorni. Sono due regali perfetti anche per i nostri nipoti, è un'eredità che dà tanta gioia, non teme l'inflazione e anzi cresce con il tempo.

Roberta Zanolari

ATTUALITÀ

Centro sanitario Valposchiavo



Il passato

La nascita e lo sviluppo della sanità nella valle di Poschiavo sono da annoverare fra le attività pionieristiche d'inizio secolo delle suore Agostiniane di Poschiavo. Infatti, in ambito sanitario e sociale, le Suore hanno anticipato precocemente i tempi e assunto compiti, che in seguito sono stati affidati per legge al cantone e ai comuni. Il primo ospedale a La Rasiga è sorto nel 1913 ed è stato sostituito con la costruzione di un nuovo ospedale in zona San Sisto tra il 1927 e il 1929 e in seguito ampliato tra gli anni 1960-1962. Nel 1983 è stata inaugurata la Casa Anziani, mentre la Spitex nasce nel 1990. La storia più recente è segnata dalla cessione dell'ospedale San Sisto ai comuni di Brusio e Poschiavo nel 1992, mentre la casa Anziani sta per essere ceduta a sua volta ai due comuni. I comuni hanno potuto defilarsi per molti decenni da questa responsabilità e approfittare di questa situazione favorevole. Nel 1972, per dipingerci un quadro della situazione, la diaconessa evangelica suor Adele Gay regalava al comune di Poschiavo, il suo appartamento per metterlo a disposizione di un'infermiera diplomata che il comune, in collaborazione con la Cassa Malati Poschiavina, avrebbe dovuto assumere permanentemente. Sono trascorsi più di quarant'anni da allora e sul territorio sono state introdotte e incrementate tre offerte competenti ed efficienti nell'ambito delle cure, in grado di coprire le necessità sanitarie della valle.

Il presente

Per ragioni diverse la sanità ha assunto in valle un'importanza vitale per quel che riguarda le prestazioni di cura e la vita sociale ed economica della regione. A livello regionale attualmente disponiamo d'infrastrutture adeguate alle esigenze della popolazione, prestiamo cure e servizi ai pazienti e siamo diventati uno tra i più grandi datori di lavoro in valle. Questi servizi sono indicatori di qualità di vita per i residenti e sono attrattivi per le famiglie e le aziende che desiderano stabilirsi in valle. Il cambiamento in atto a livello federale e cantonale, tende a migliorare la professionalità e la qualità, ma come ben sappiamo, accrescono pure i costi. Di riflesso anche le nostre organizzazioni territoriali subiscono questa inclinazione e sono sempre più messe sotto pressione dai costi necessari per garantire e mantenere professionalità, qualità ed efficienza. Non ci è concesso il privilegio di rima-

nere fermi a contemplare quello che è stato messo in atto in questi anni dalla Spitex, dall'Ospedale San Sisto e dalla Casa Anziani e augurarci che tutto rimanga invariato.

Il futuro

Cambiano i tempi e mutano le esigenze della società, a pari passo il processo coinvolge le strutture che devono adattarsi alle nuove condizioni. Oggi occorre, soprattutto per i comuni, trovare delle strategie orientate verso il futuro in grado di assumere una posizione di forza nei confronti del cantone e di sfruttare meglio le sinergie fra i diversi enti gestendoli tramite una sola organizzazione. Questa strada è fra le poche percorribili e racchiude certamente alcuni rischi, ma offre al contempo più opportunità, fra le quali: la garanzia di una sanità all'altezza dei tempi, la garanzia dei posti di lavoro e la prospettiva di migliorare l'organizzazione delle tre istituzioni coordinandole a livello strategico. Ogni istituzione a livello operativo avrà l'autonomia necessaria per svolgere il mandato che gli è stato affidato. Allo stesso tempo però si può ipotizzare lo sfruttamento delle sinergie amministrative, la gestione dei salari del personale, la formazione per migliorare le competenze professionali, la contabilità aziendale, la gestione della qualità, l'organizzazione dei servizi, ecc.

Continua a pagina 11

SOMMARIO

Editoriale

Mente sana in corpo sano 9

Attualità

Centro sanitario Valposchiavo 9

Storia

Un po' di storia dell'OSS 10

Quotidianità

Scoraggiamenti o pettegolezzi? 11

Curiosità

La leggenda del calicanto 11

Vita dell'ATE 11

Argomenti

Pesca in Valposchiavo 12

Salute

Kinaesthetics 13

Ricordi

Al pupocc da marz 14

Sogno

Un sogno realizzato 14

STORIA

Un po' di storia dell'ospedale San Sisto

(n.d.r.) È doveroso ringraziare le nostre Suore Agostiniane che già un secolo fa hanno iniziato l'attività sanitaria con l'ospedale e ricovero (le persone della mia età lo ricordano sicuramente) come pure con l'attività ambulatoriale (il lavoro SpiteX attuale) e più tardi con l'apertura della Casa Anziani. È importante sottolineare la capacità e la lungimiranza delle Suore. Fino a pochi decenni fa hanno lavorato senza chiedere niente ai due comuni in valle. Siamo grati e riconoscenti per questo lavoro inestimabile e per l'eredità che lasciano a tutta la valle. È nostro dovere continuare il percorso sanitario ricordando con simpatia e riconoscenza le Suore, apprezzando il presente, sostenere e garantire il futuro.

Il testo firmato dai due responsabili comunali di Brusio e Poschiavo spiega la necessità di un Centro Sanitario in Valposchiavo dovuto alla riorganizzazione sanitaria a livello nazionale. Quindi anche in Valposchiavo siamo chiamati a promuovere la fusione dei tre enti sanitari e rimanere aperti alle sfide della società che cambia. Il testo dell'articolo che segue non è altro che una testimonianza di affetto e di riconoscenza nei confronti del nostro ospedale e delle nostre care suore.

Giorgio Scerbanenco in esilio a Poschiavo

Sui "Quaderni grigionitaliano", Numero 73, del 2004, apparve uno scritto dal titolo "Giorgio Scerbanenco in esilio a Poschiavo".

Mi sembra interessante riproporre una parte dello stesso dal titolo "Per espresso da Poschiavo" - La casa del sereno guarire. -

Giorgio Scerbanenco (1911-1969), scrittore italiano, è noto soprattutto come il padre del romanzo giallo italiano. Non disdegnò altri generi letterari e si dedicò a una produzione molto vasta e variegata. "Le Nouvel Observateur" lo definì "Il Simenon italiano".

Espatriato dall'Italia il 21 settembre 1943, ottenne ospitalità nella Confederazione svizzera.

Alla fine di marzo del 1944 si recò a Campocologno, ospite della famiglia Mascioni, genitori di Grytzko.

Colto da un'improvvisa crisi cardiaca, fu ricoverato all'ospedale di San Sisto, a Poschiavo. Lì conobbe il sacerdote e scrittore Felice Menghini con il quale intrattenne, fino alla fine della guerra, una fitta corrispondenza epistolare. Nella primavera del 1945, sull'"Illustrazione Ticinese" apparve un articolo dedicato all'ospedale poschiavino.

Era firmato "r.g." e narrava la vicenda di un "amico B."

L'autore era in effetti Giorgio Scerbanenco e l'"amico B." era lui stesso.

Per espresso da Poschiavo
La casa del sereno guarire

Al nostro amico B. capitò un giorno una fortuna: si ammalò gravemente. Forse si penserà che ammalarsi gravemente non è precisamente una fortuna. Ma egli si trovava nella valle di Poschiavo e in seguito alla crisi cardiaca che lo colse venne trasportato all'ospedale di San Sisto, che si trova appunto in Poschiavo. La fortuna fu questa. Egli aveva sempre cordialmente odiato le cliniche, ospedali e luoghi di cura in genere. La sua fobia arrivava perfino a odiare le stazioni termali. Non poteva minimamente sentire aria di malattia intorno a sé. Perché era stato sempre sano, sempre bene, e presumeva superbamente che il suo cuore avrebbe fatto sempre tic tac regolarmente.

Invece un giorno il suo cuore, per ragioni che sarebbe troppo lungo narrare, si mise a fare tic, poi si fermava, poi rifaceva tic tic, debolmente, come un orologio che ha finito la carica, poi si fermava di nuovo. E insomma, alla fine, alcune persone energiche caricarono un giorno il nostro amico B. su un'auto e lo portarono all'ospedale di S. Sisto. Non avendo la forza di ribellarsi, B., boccheggiante, lasciò fare. Immaginava con tristezza l'aria fetida di disinfettanti in cui si sarebbe trovato, le infermiere prepotenti che lo avrebbero curato, e quel senso di malinconia che dà il bianco dei letti, dei camici dei dottori, delle vestaglie delle infermiere. Immaginò le corse, gli altri malati che si lamentano, quelli che muoiono e

il loro letto rimane vuoto, lì, alla bella vista di tutti, tanto per riconfortare, per ricordare che polvere siamo e in polvere torneremo.

Ah, tra il mal di cuore e questi pensieri non era proprio allegro il nostro amico B., mentre l'auto lo portava all'ospedale.

L'ospedale giaceva un poco appartato da Poschiavo, dove la valle comincia a salire un poco sui fianchi del monte. B. venne condotto in una specie di grande villa. Odori di disinfettanti non ce n'erano. Lunghi e tetri corridoi neppure. Barelle a ruote con malati agonizzanti non ne passavano. Egli aveva soprattutto terrore di questo, perché da ragazzo, quando era andato a trovare sua madre all'ospedale, aveva veduto passare appunto una di quelle barelle e sopra una giovane donna dagli occhi spalancati dal terrore e il volto già pieno di vecchialia benché si capisse che aveva al massimo venticinque anni. B. si tranquillizzò un poco. Ma egli era un nevrastenico di prima categoria che non si tranquillizzava mai completamente. E guardò con sospetto una suora che si avanzava verso di lui. Chissà cosa gli avrebbero fatto, adesso. Iniezioni, prove del sangue, radioscopie, e senza mangiare. Ora, nonostante lo spavento per la crisi cardiaca avuta, B. aveva un ottimo stomaco, e quelle diete che la scienza inventa per prolungare le malattie e rendere mortali anche i semplici raffreddori, proprio non gli andavano a genio.

La suora sorrideva dolcemente, ed era evidente che non aveva nessuna intenzione cattiva, ma B., essendo nevrastenico, diffidava sempre. Forse aveva lunghissimi aghi ipodermici nascosti nelle maniche e chissà quali spaventose iniezioni gli avrebbe fatte al momento opportuno. Egli la seguì malvolentieri in una stanzetta a due letti che non aveva nulla dell'ospedale. Un letto era vuoto, l'altro era preparato per lui.

Contrario come era, il nostro nevrastenico pur sentendosi male, domandò se era obbligatorio andare a letto a quell'ora, le quattro del pomeriggio e per di più le disse che iniezioni non ne avrebbe fatte neppure se gli avessero messo la camicia di forza e che voleva andarsene via subito. Mandassero per favore a chiamare la Madre Superiora. La suora rispose che andava immediatamente a chiamare la madre superiora e che aveva ragione riguardo alle iniezioni, perché meno medicine si prendono e meglio è.

B. rimase solo e rabbioso nella stanza. Vi era una grande porta-finestra che dava sul balcone. Egli andò sul balcone. Capitavano proprio tutte a lui, gli capitava perfino di ammalarsi. Ma se ne sarebbe andato via. Intanto dava un'occhiata in giro. Davanti a lui si apriva la valle di Poschiavo. Le montagne non chiudevano grigiamente l'orizzonte, ma lo abbracciavano. Il cielo era di un azzurro intenso. Sui picchi la neve, un poco più in basso boschi e

poca neve, più in basso ancora il verde dei prati. La vallata era davanti a lui come un immenso salone da cui veniva un senso di vasto e di poesia che dava forza. E un silenzio infinito. Era il tramonto, e tutte le cose parevano stessero ferme.

Per diversi minuti egli stette immobile a osservare, poi si volse perché avevano bussato alla porta della sua camera. La Madre Superiora entrò. Egli si ricordò che doveva dirle che tornava subito a casa.

Le domandò invece quali cure avrebbe dovute fare e si sentiva così sereno dentro che le avrebbe perfino detto che si sarebbe fatte fare volentieri le iniezioni.

Suor Margherita rispose che lo avrebbe curato secondo le prescrizioni del medico personale di B., il quale per il momento non aveva detto nulla. Gli domandò se voleva mangiare, se preferiva questo o quello. Benché nevrastenico B. si sentì disarmato di fronte a quelle maniere così comprensive e delicate. Vuol dire che se ne sarebbe andato via all'indomani. Tanto per il cuore non c'è nulla da fare ed è inutile farsi bucare o tagliuzzare dai dottori. B. rimase invece due mesi all'ospedale. E se avesse potuto sarebbe rimasto tre o quattro mesi. Perché non c'era quasi nulla che rammentasse l'ospedale, il dolore, il pericolo di morte. Sembrava una specie di eremo ridente. Le suore sembrava non avessero altro da fare che innaffiare i fiori e a correre a ogni chiamata. I malati che stavano a letto non si vedevano. E quelli in piedi non avevano nulla di malato. Due giovanotti in giardino (due «malati») suonavano l'armonica. Nello stesso giardino quasi sempre inondato di sole, una bambina rideva, una donna stendeva allegri candidissimi panni. Barelle a ruote non ne passavano, lamenti di morenti non se ne udivano, carrelli di mostruosi ferri chirurgici non si vedevano, e il medico che arrivava senza tanti apparati di camici bianchi e di zucchetti in testa faceva pensare a un amico che venisse a tenere un po' di compagnia.

Eppure, a poco a poco B. vide il lavoro intenso che ferveva sotto quella serenità. Quasi ventiduemila giorni di degenza in un anno. Non sono uno scherzo. E chi lo svolgeva questo lavoro? Forse un esercito di infermiere e infermieri e dottori e supplenti che corressero sempre qua e là nervosi e preoccupati? No. Poche suore. Poche silenziosissime suore che anche quando camminavano in fretta sembrava scivolassero leggere sulla terra, poche suore che trovavano il tempo d'innaffiare i vasi di fiori, di abbellire con essi la veranda, di accudire amorosamente a due uccellini in gabbia e di ascoltare con pazienza le scipite querimonie di qualche malato nevrastenico come B. E non si trattava di malati per scherzo, di ricchi signori, come accade in certe cliniche di lusso, che non hanno altro male che la noia. A poco a poco ma solo domandando, indagando come un poliziotto, perché dal di fuori non

si vedeva nulla, B. scopri che vi erano curate anche terribili malattie, come il cancro e che si provvedeva a casi di urgenza.

E così qualche notte, un'appendicite che minacciava peritonite, un'ernia strozzata, venivano sedute stante operate dalla mano abile e rapida del dottor Egidio Maranta e con l'aiuto delle suore che sembrava non dormissero mai. E gli altri malati non sapevano nulla, tutto il mattino era tranquillo, pieno di sole, naturale, come se in quella casa il bisturi non avesse mai tagliata carne viva, e non si conoscesse per niente il dolore.

«È stato disturbato questa notte?» domandava al nevrastenico, qualche volta, una suora. Il nevrastenico B. rispondeva di no. Allora la suora non diceva nulla, ma poi B. veniva a sapere che il malato della stanza accanto aveva avuto una crisi, era stato in pericolo di morte, per tutta la notte lo avevano curato e vegliato instancabilmente, riuscendo a salvarlo. E sembrava, invece, che tutto questo non potesse accadere, e non accadesse lì dentro. Malati poveri e ricchi, malati di ogni religione, malati di ogni lingua. Con tutti la stessa infinita cortesia, la stessa pazienza infinita. Riuscirono perfino a fare le iniezioni a B. Fu una cosa molto semplice. Mentre egli era in veranda a prendere il sole una suora passando gli disse: «Mi chiami, quando vuol fare le iniezioni», e se ne andò. B. lottò contro la sua puerile fobia per un giorno, e nessuno gli disse più nulla. Poi fu lui stesso a chiamare la suora e si prese in giro da sé per la sua paura.

Ma alla sera, dopo tanto lavoro senza soste, qualche suora era stanca. Però non si vedeva. B. imparò a vederlo dopo molto tempo. Il passo leggero era un poco più lento, e il viso delle suore, benché sorridente, come velato dalla nebbia della stanchezza.

«Suor Maria, mi sembra stanca».

«Non è nulla. Un poco soltanto».

E via, leggere, come se non fossero in piedi dalle cinque del mattino.

Sarebbe forse necessario parlare, per fare un articolo molto dotto, del numero dei letti che vi sono a S. Sisto (una sessantina), della media degli ammalati che possono esservi ricoverati in un anno (più di cinquecento), descrivere gli impianti, accennare alla statistica delle guarigioni, dire l'anno di costruzione degli stabili, le spese, la quantità di medicinali, di generi alimentari che vi si consumano.

Ma non lo facciamo. Perché quelle cifre e quei dati non direbbero nulla della missione cristiana, incessante e intensa, che compiono le suore e i medici di S. Sisto. Quelle cifre non direbbero che vi si guarisce non solo per le medicine e la terapia razionale e scrupolosa, ma anche, e in molti casi soprattutto, per il modo in cui quelle cure vengono praticate.

Un modo che abbiamo cercato di rendere, imperfettamente, raccontando la storia del nostro amico B., veridica. r.g. [Giorgio Scerbanenco]

COTINUA DA PAGINA 9

Centro sanitario Valposchiavo

Gli studi più recenti sostengono che il 50 % dei nascituri attuali supererà la soglia dei cento anni. La medicina fa grandi progressi, si ha però l'impressione che l'uomo sia spinto a oltrepassare artificialmente la soglia del ciclo di vita naturale. Se la prospettiva è questa, probabilmente nei prossimi decenni, si dovranno aumentare le strutture sanitarie per gli anziani. All'orizzonte si presentano già i primi robot domestici da impiegare nelle case e nella sanità e probabilmente sostituiranno in parte, com'è avvenuto nella produzione industriale, la presa a carico del personale curante.

Per rimanere nella realtà più imminente siamo convinti che un unico centro della sanità valligiana, ben strutturato e organizzato sia sicuramente la migliore

carta da giocare. Con la premessa di un'unificazione delle offerte, sommate alle competenze professionali acquisite in questi decenni dalla Casa Anziani, dall'ospedale San Sisto e della Spitex, in Valle avremo a disposizione gli strumenti adeguati per fare fronte alle sfide che si presenteranno nel prossimo decennio.

Saper governare significa anche prevedere, per questo motivo gli operatori di settore con il sostegno della popolazione possono dare un'indicazione chiara votando a favore di questa fusione che ci proietterà nel prossimo futuro.

Renato Isepponi,
Comune di Poschiavo
Donato Fanconi, Comune di Brusio
Responsabili comunali in ambito socio-sanitario

QUOTIDIANITÀ

Scoraggiamenti o pettegolezzi?

"Permesso... permesso?"

"Avanti, avanti, entra..."

"Aspetta mi tolgo le scarpe, hai capito chi sono?"

"Entra, dai entra e non fare tante storie, mi fa tanto piacere rivederti. Guarda che bel fuoco, senti il profumo della legna e vedi il tè fumante alle erbe, come piace a te, è pronto. Siediamoci a godere questo calduccio e fare quattro chiacchiere!"

"Veramente sono giorni che volevo uscire e venire a trovarti, ma in questo periodo mi sento un po' giù, sono un po' malinconica."

"Ma come, mi sembri in forma e ancora sempre tanto attiva!"

"Sai cosa ho fatto? Mi sono confidata con il mio parroco e lui ma ha detto che a scoraggiarsi si fa peccato... o meglio, che a perdere la fiducia in Dio non va bene. D'accordo, ma allora chi non ha mai peccato di scoraggiamento alzi le braccia! Vedi noi che abbiamo una certa età il coraggio lo perdiamo facilmente, non ti pare?"

"Eh sì, perché quando eravamo giovani niente ci preoccupava e pensavamo che le esperienze della vita ci avrebbero rese più forti e resistenti alle avversità. Santo Cielo, più si avanza con l'età tutto diventa più difficile; basta un soffio di vento a farci venire un groppo allo stomaco e poi temere un attacco d'asma; scambiare un raffreddore per una broncopolmonite e un po' di mal di pancia per un tumore fulminante!"

"Già, più si va avanti con l'età, più si è colti da paure e da tristezze. Della vita che ci circonda non ci importa tanto. Della politica e della televisione con tutti i loro programmi ci importa ancor meno. Insomma abbiamo la tendenza di chiudersi in noi stessi, ascoltare e coccolare i nostri mali che siano poi veri o presunti! E da lì a vedere tutto grigio il passo è breve!"

"Ti capisco, capita spesso anche a me. Però una cosa fra mille, mi permetto di suggerirtela. Esci da casa, rientra un po' nel mondo, cammina, guarda il cielo, il bosco, la natura, sta in mezzo alla gente, parla, discuti, litiga, se necessario, fa un po' di volontariato, dà una mano ai vicini... E al tuo parroco fagli presente che tu, cioè noi, non sempre sentiamo bene le sue prediche. È urgente fare qualche cosa onde migliorare l'acustica o l'altoparlante, oppure che alzi un poco la voce... oppure che torni sul pulpito a predicare come si faceva ai nostri bei



tempi! Puoi anche aggiungere che è peccato grave non far udire la voce di Dio al popolo!"

"Brava! Certo risponderà che sono io il problema perché sono sorda e che ho bisogno di metter gli apparati nelle orecchie. Però questi proprio non li voglio!"

"Bene, un po' sorda lo sono anch'io. Stranamente quando mi trovo al Santuario di Madonna di Tirano o dalle suore in Convento la parola di Dio la sento ancora. Insomma invecchiando si ha spesso la tendenza di trovarsi giù di morale e succede a tutti. Ma dai, datti una mossa. Ora torna la primavera con i suoi fiori, gli uccelli, i lavori all'aperto. E cerca di nutrirti bene e non solo le tue brodaglie di erbe, verza, ortica e minestra di pane, "pancott" come dicevano i nostri vecchi. Mangia un uovo fresco ogni mattina e vedrai che ti rimetterai presto. Spero che tu non creda ancora che sia un cibo "cattivo" che fa aumentare il colesterolo e difficile da digerire. Il nutrizionista afferma che l'uovo contiene la lecitina, sostanza che lo rende più digeribile. Di conseguenza impedisce al colesterolo di danneggiare le arterie. Naturalmente deve essere a cottura semplice e senza grassi.

E allora forza. Un po' d'uovo di gallina e un po' di spirito di cantina... e al diavolo la malinconia!"

Fides

Questa edizione
di ORIZZONTI
è stata sostenuta
finanziariamente
da REPOWER

e PRO
SENECTUTE

CURIOSITÀ

La Leggenda del calicanto



Foto: PAA

Il calicanto (*Chimonanthus*), appartiene alla famiglia delle *calycanthaceae*, è un arbusto originario della Cina. Il suo nome è di origine greca e significa fiore d'inverno. Tale nome è dovuto al fatto che l'arbusto fiorisce nella stagione invernale riempiendosi di fiori profumati di colore giallo con l'interno porpora. Fiorisce in pieno inverno anche in caso di temperature che vanno sotto lo zero. (Wikipedia)

È stato un inverno freddissimo. Molta neve, vento e gelo.

Tutti gli animali del bosco ne soffrirono ed ebbero molti problemi per la sopravvivenza. I più forti si poterono riparare nelle tane che avevano scavato durante l'estate e che avevano poi pazientemente riempito di vettovaglie. Altri invece lottarono duramente per potersi procurare del cibo e per potersi difendere dal freddo.

Un piccolo usignolo che aveva allietato tutti durante l'estate con il suo canto melodioso, stanco, affamato e tremante dal grande freddo, cercava un albero per potersi rifugiare tra i suoi rami. Volando a fatica passava da pianta a pianta.

Con voce tremolante domandava loro aiuto. Ma queste non si lasciarono

commuovere. Con scuse varie si rifiutarono di concedergli ospitalità.

- Sono già pieno di nidi e gli uccellini mi mangiano tutti i pinoli, così che in primavera non potrò più procedere alla loro semina -, disse l'abete - Non vedi, caro usignolo, che non ho più foglie. Da me non troveresti un buon rifugio -, gli sussurrò la betulla. E così tutti gli altri. Triste e deluso il povero usignolo, sempre con più fatica, giunse alla fine vicino a un calicanto.

Allora, nel mondo, succedevano ancora miracoli.

L'alberello, vedendo il piccolo volatile oramai allo stremo delle sue forze provò a riscaldarlo, ricoprendolo con le poche foglie ingiallite che aveva ancora sui rami.

Il Signore, che dall'alto dei cieli aveva seguito con attenzione quanto accadeva sulla terra, si era accorto del bel gesto del calicanto e lo volle ricompensare.

Fece allora cadere sull'alberello una pioggia di stelline brillanti e profumate. Da quel momento tutti i calicanto fioriscono d'inverno, anche tra la neve, portando letizia e gioia con i loro bei fiori e diffondendo il loro meraviglioso profumo.

Pier Augusto Albrici

VITA DELL'ATE

Un momento di riflessione, di sostegno e di allegria

Il 3 aprile gli attori del teatro dei "Pus'ciavin in Bulgaria" di Coira ci hanno rallegrato con una recita tutta in "pus'ciavin". Che bello sentire ancora quel dialetto che ci ha accompagnato per anni... dalla infanzia, all'adolescenza fino alla nostra vecchiaia. Quanti ricordi, tante parole più o meno melodiose, che oggi non si usano più!

La storia portata in scena mi ha fatto rivivere la mia entrata in Casa Anziani; non è stato facile e nemmeno semplice accettare un nuovo stile di vita (quanto lo capisco quel nonno sul palcoscenico!) lo ho sempre vissuto da sola e improvvisamente ho dovuto dividere la quotidianità con altre persone; credetemi, non è stato semplice. Occorre essere -ciechi e muti- però conoscendo altre persone si impara, prima di tutto, a conoscere se stessi. Quante abitudini ho dovuto cambiare, quante chiacchiere, quanti nodi alla gola, quanti - sì, però, ma... -

Ora sono riconoscente a tutti, alle nostre care suore, al personale, agli ospiti, alle visite... per questa grande opportunità che si chiama **Casa Anziani**. (Anche il nonno nella recita alla fine era contento e beato!)

Ringrazio gli attori e i responsabili della recita che ci hanno invitato e donato alcuni biglietti gratuiti, gli animatori della Casa Anziani e dell'Ospedale San Sisto che con la loro presenza ci hanno sostenuto e aiutato e con il pulmino e le loro vetture hanno eseguito il trasporto fino a Brusio. È stato un pomeriggio simpatico e divertente che mi ha fatto riflettere sulla mia situazione. Ora, nonostante tutto, le mie giornate non sono poi così tristi, anche se quasi ogni mattina mi sveglio con un qualche nuovo, piccolo dolore.

Alice Foppoli

ARGOMENTI

Pesca in Valposchiavo

Salendo da sud verso nord arrivando a Miralago si apre una splendida panoramica sulla Valposchiavo, il lago di Poschiavo la fa da padrone con i suoi splendidi colori, rappresenta un grande pregio naturale per la valle, le montagne che fanno da cornice lasciano senza fiato ognuno di noi.

La Società Pescatori Poschiavo

Il 29 di marzo del 1910 venne costituita la Società Pescatori Poschiavo. I primi statuti furono accettati dai 14 soci presenti alla radunanza all'Albergo Albrici. Sin dagli albori il lavoro si concentrò sulla pesca e sulla salvaguardia e protezione della natura, sul ripopolamento delle acque, le immissioni e la difesa dei diritti dei pescatori.

Durante tutti questi anni la società pescatori si è impegnata a tale scopo. La Valposchiavo, oltre che un bellissimo lago, vanta un buon numero di torrenti, ruscelli e laghetti alpini, ma come tutti sappiamo, l'acqua viene considerata fonte di energia rinnovabile, e di conseguenza sfruttata e deviata a discapito di tutto ciò che nell'acqua vive e si muove, limitando così anche le zone dove i pescatori possono praticare la loro passione. La Società Pescatori Poschiavo ha sempre avuto un ruolo molto importante, tante le discussioni, gli accordi e le intese, con il comune di Poschiavo, il Cantone, la Repower, non sempre facile trovare soluzioni con le parti coinvolte.

La società nel corso degli anni ha sviluppato parecchi progetti, ne elenco alcune tra i più importanti, All'assemblea straordinaria del aprile 1977 viene deciso di realizzare due vasche addette all'allevamento della trota iridea (arcobaleno). Lo scopo è quello di tenere nelle vasche dei riproduttori, dai quali sfruttare annualmente le uova da incubare.

Altro progetto molto importante, laghetti Porabogl della SPP. Dopo l'acquisto del terreno, la pianificazione del progetto e il relativo preventivo dei costi, i lavori iniziarono nel 1990 e terminarono nella primavera 1991. La realizzazione di questi laghetti prevedeva l'allevamento protetto di trote 15-18 cm. da immettere, in modo pianificato nelle acque del Comune di Poschiavo.

Nel 2009 i due laghetti della SPP in zona Parabogl vengono dichiarati, da parte dell'ispettorato cantonale non più idonei per l'allevamento delle trote. La SPP in accordo con il Cantone e il guardapesca, si decide di rivitalizzarli, allo scopo di allevare le sanguinerole (Bamali), un'esca molto apprezzata dai pescatori Poschiavini.

Inoltre nel 2014 la SPP con un gruppo di soci giovani pescatori ha costruito un ripostiglio per le attrezzature annesso al laghetto.

Una nuova avventura nel campo dell'allevamento trote parte nel 2012 nei laghetti Vitali Isola. Il progetto va in porto con l'approvazione dell'Ufficio cantonale di caccia e pesca e grazie anche al sostegno finanziario da parte del Comune di Poschiavo, L'attività vera e propria è iniziata nel mese di aprile 2013 con l'ammissione di 5'000 giovani trote. A fine agosto il ricavo è stato di circa 3'000 trote, che sono stati immessi nel fiume Poschiavino e nel lago di Poschiavo. Questo importante progetto grazie al sostegno finanziario ricevuto e l'appoggio del nostro guardapesca, dopo tre anni di attività si dimostra funzionale e utile per



Foto: Roberta Zanolari

programmare interventi di immissioni finalizzate alla gestione della pesca nella nostra valle.

Porto, la realizzazione di un porto sul lago di Poschiavo sta molto a cuore alla Società l'assenza di un porto per barche è un problema che ci accompagna da parecchi anni.

Con le autorità competenti siamo alla ricerca di una soluzione, se tutto procede come previsto speriamo di poter inaugurare il nuovo porto in un prossimo futuro.

Il primo di maggio, inizia la pesca

È difficile spiegare l'adrenalina infusa dalla canna da pesca vibrante sulla mangiata della trota, dapprima trasmessa al braccio e poi al cuore del pescatore. Le passioni nel loro intimo sono difficili da raccontare e la pesca lo è anche di più. Allo stesso modo complicato trasmettere quanto sofferente per un pescatore l'attesa del fatidico giorno il primo di maggio, apertura della pesca. Indipendentemente dall'età e dal luogo di pesca, lago fiume o torrente, l'emozione che si prova la sera prima dell'apertura accomuna tutti i pescatori, è un po' come quando da bambini si aspettava il giorno di Natale: la vigilia era lunga, occhi aperti e ci si svegliava prima della sveglia.

Tra i miei hobby la pesca è da sempre al primo posto, sin da bambino seguivo mia padre durante le uscite di pesca, e a volte un po' di nascosto la praticavo. Ho appreso la tecnica di pesca al fiume, e alla foce del lago di Poschiavo, sono tecniche di pesca molto semplice ma efficaci, a volte usando esche naturali raccolte sul posto, spesso si rientrava dopo breve tempo perché il cesto era pieno.

Erano altri tempi quando le nostre acque con le catture di pesci erano molto generose, ma purtroppo dopo l'alluvione del 1987 qualche cosa è cambiato, di anno in anno le catture sono diminuite. Difficile comprendere cosa sia successo, ma per i pescatori è stato un duro colpo, periodo povero di soddisfazioni.

Da circa 10 anni a questa parte nel lago di Poschiavo sono state effettuate delle immissioni di salmerini alpini, questo pesce tipico dei laghi alpini si è adattato e sviluppato velocemente nel nostro lago e momentaneamente

sta regalando belle soddisfazioni ai pescatori con barca, e attira parecchi turisti della pesca, superando le 10'000 catture per stagione.

Non posso tralasciare di menzionare che in valle non esiste solo il lago di Poschiavo, il fiume Poschiavino scorre lungo tutta la Valposchiavo con i suoi laterali e ruscelli dove si possono

insidiare le trote, dei laghi alpini di una bellezza straordinaria, in 13 di questi laghetti si può praticare la pesca.

Per raggiungere alcuni di questi splendidi laghetti il percorso è impegnativo, comunque ne vale la pena, vi troverete a convivere con scenari incantevoli di rara bellezza dove il silenzio è sovrano, disturbato soltanto dal rumore del vento e dai piccoli ruscelli che, nascosti dalle rocce, scendono a picco ad alimentare i laghi. È inevitabile che in tali frangenti ci si dimentichi per qualche istante che si è venuti fin quassù per pescare, d'altronde l'occhio vuole la sua parte.

Ma veniamo alle specie che dominano questi incantevoli laghi alpini. La trota fario la troviamo in tutti i laghi, e in alcuni sono pure presenti le trote canadesi, grazie ad un'ottima collaborazione sia da parte della Società Pescatori Poschiavo i responsabili cantonali che seguono un concetto di ripopolamento, e una corretta e attenta gestione dei nostri guardapesca, la pesca in Valposchiavo è molto attrattiva.

Il vero pescatore sportivo è rispettoso delle leggi che regolano la sua disciplina, misure minime, divieti di pesca, rispetto del pescato e rispetto della natura stessa.

Per molti pescatori, in effetti, gioca un ruolo fondamentale nella propria passione l'ambiente di pesca, a volte più della quantità del pescato.

Laghi in Val Poschiavo

Laghi	Altitudine m.s.m.	Profondità m.	Superficie ha.
Lago di Poschiavo	962	85	194,23
Lago Bianco	2234	53	143,9
Lag da Val Viola	2159	13,5	8,87
Lag da Saoseo	2028	16,1	2,62
Lag dal Dügural	2490	6,5	1,31
Lag dal Roan	2533	11,5	1
Lag dal Mat	2523	9,2	1,54
Lag da Palù	1924	10,1	5,36
Lag da L'ombra	1994	2,3	0,33
Lag da la Cruseta	2307	10	2,6
Lag Da Braita	1700	3,1	0,77
Lag da Becal	1950	2,2	0,23
Lag dal Teo	2430	16	3,63

ARGOMENTI

1910-2015: oltre cento anni di attività



Questo volume documenta la storia caratterizzata da diversi avvenimenti e da vari interventi di chi, oltre un secolo ha guidato le sorti della società: tante sono state le proposte, le richieste, i contatti, gli incontri, e le discussioni. La storia della SPP è un susseguirsi di fatti e avvenimenti che possono interessare e arricchire i lettori.

Perché questa pubblicazione? Nell'anno 2010 il comitato SPP discusse sulla possibilità di realizzare il libro per i cento anni di attività della società, ma in quel periodo c'era tanta carne sul fuoco, assemblea dei delegati cantonali a Poschiavo, progetto "LagoBianco", la-

ghetto sanguinerole, piscicoltura cantonale, gestione ordinaria della società, oltre questo gran parte del materiale d'archivio non si riusciva a trovare.

Il comitato dopo svariate ricerche finalmente ritrova una ventina di ordinatori, dopo averli recuperati sono stati consegnati nell'archivio comunale di Poschiavo, mancava sempre quel "librone" che conteneva i protocolli dal 1910 al 1964, senza questo era praticamente impossibile ricostruire la storia della SPP, la fortuna volle che da lì a poco al comune di Poschiavo ci fu il ritrovamento di questo libro, il comitato decise di iniziare con la realizzazione del libro.

Il libro si può acquistare in Tipografia Menghini o da Gerardo Tuena, No 079 432 33 27.

Redattori del libro: Remo Tosio e Luigi Godenzi.

Dario Cramerì

SALUTE

Rimanere agili il più a lungo possibile? Il maggior potenziale è nella quotidianità**La prospettiva della salute come processo di sviluppo e non come stato (o ce l'hai o non ce l'hai più)**

Spesso si è tentati di pensare, che la salute sia una fortuna che alcune persone hanno ed altre no. Per mantenerla, si sa, bisogna alimentarsi in modo sano e condurre una vita attiva ed in movimento. Per movimento generalmente si intende una camminata, praticare sport in generale ecc. Però: siamo in movimento 24 ore su 24 (1.440 minuti o 86.400 secondi al giorno)! Senza movimento non c'è vita.

Forse vale la pena, quindi, riflettere un momento su quel movimento che già tutto il giorno facciamo (ben venga il movimento extra e/o di tipo sportivo, ben intesi!). Generalmente succede semplicemente che ci alziamo dalla sedia, camminiamo, ci mettiamo in auto, mangiamo e beviamo, stiamo seduti sulla sedia senza cadere e così via, senza doverci pensare anche solo un attimo di come dover svolgere queste attività. Intanto il nostro corpo pensa a regolare la pressione, la digestione e innumerevoli processi estremamente complessi. Normalmente cominciamo a renderci conto di questi movimenti solo nel momento in cui qualcosa non "funziona" come dovrebbe, o quando eseguire una determinata attività ci fa male.

E' già frutto di un processo lungo.

Quando sentiamo dolore o ci rendiamo conto che certe attività non riusciamo più a svolgerle in maniera abituale, vi è già stato tutto un processo più o meno lungo che ha portato a quella situazione. Spesso non siamo neanche in grado di dire esattamente da cosa è causato il disturbo, a meno che ci sia stato un trauma specifico.

Meglio prevenire che curare... sarà anche un detto che si dice facilmente; metterlo in atto non è poi così semplice e scontato.

Vi propongo un piccolo esperimento: sedetevi in punta di una sedia ed alzatevi molto lentamente in piedi. Provate a porre la vostra attenzione al momento in cui staccate il vostro bacino dalla sedia molto facilmente. Come per incanto sembra che il nostro corpo sappia esattamente quando è il momento adatto per alzare il bacino. Se avete trovato il punto ideale, pro-



Il primo Corso Base Kinaesthetics nell'Assistenza in Famiglia in Valposchiavo è partito nel mese di aprile con 12 partecipanti. L'iniziativa è finanziata dall'Ufficio di Igiene Pubblica Canton Grigioni con la collaborazione del Comune di Poschiavo, della Spitex Valposchiavo, dell'ATE Valposchiavo, della Pro Senectute Grigioni e Kinaesthetics Svizzera.

vate, la prossima volta che vi alzerete dalla sedia, ad anticiparlo o a tardarlo leggermente ed osservate cosa succede. Sicuramente l'esperienza del mettervi in piedi sarà completamente diversa. Qualcuno noterà forse uno sforzo maggiore, qualcun altro sentirà forse un dolore nelle ginocchia, se anticipa il momento giusto, altri ancora scopriranno tutt'altro ancora.

Non esiste un "modo giusto" di muoversi. Verrebbe ora la tentazione di pensare che esista un momento ben preciso in cui bisogna alzare il bacino dalla sedia e che questo valga per tutti. Ora proseguite con l'esperimento spostando leggermente la posizione dei vostri piedi e osservate come cambia il "momento ideale" per sollevare il bacino dalla sedia. Probabilmente vi accorgete che in base alla posizione dei piedi cambia anche il "momento ideale". Scoprirete che non esiste un movimento uguale all'altro. Quindi diventa inutile cercare "il movimento giusto" per una determinata attività. Bisogna piuttosto cominciare ad osservare in modo specifico alcuni aspetti del movimento per scoprire se si hanno più possibilità di gestire il movimento in modo differente, o se si ha a disposizione una sola versione.

Osservare il movimento con criteri specifici e semplici. Kinaesthetics ci propone uno strumento. Non è facile porre l'attenzione sul movimento quotidiano poiché si potrebbe osservare tutto e niente. Per questo, Kinaesthetics ha sviluppato il Sistema Concettuale Kinaesthetics



I 6 Concetti di Kinaesthetics per analizzare il movimento quotidiano



Analizzare attività della vita quotidiana
Foto: Beate Scheidegger

In particolar modo i famigliari curanti assolvono un compito davvero grande: assistere il proprio famigliare e gestire contemporaneamente la propria vita (sovente anche la famiglia). Una situazione che, a livello psicofisico, mette tutti a dura prova. Molti famigliari riportano problemi di salute dovuti al sovraccarico per i frequenti spostamenti alla persona assistita a causa della ridotta possibilità di collaborazione attiva.

Muovere insieme invece di muovere l'altro...

Sovente nelle interazioni durante le cure c'è una persona che muove l'altra, partendo dal presupposto che questa non riesca o non voglia collaborare. Se proviamo ad esaminare in dettaglio alcune delle attività più frequenti (girare qualcuno nel letto, alzare dal letto, vestire, mobilizzare ecc.) scopriamo quanto sia difficile per il curante adeguare il proprio tempo (velocità) a quello della persona curata. Il risultato è che quest'ultima non riesca più a seguire il suo movimento, forse per i suoi tempi rallentati; questa situazione può causare a volte irrigidimento con la conseguente opposizione al movimento. Imparare ad essere sensibili e riuscire ad ascoltare il movimento dell'altro, può portare ad una netta diminuzione dello sforzo (di entrambi) in quanto la persona assistita riesce a contribuire con le proprie forze all'attività.

Utilizzare in modo consapevole la propria (e altrui) struttura anatomica.

Un altro fattore importante è la consapevolezza delle funzioni della nostra struttura anatomica. La sfida è quella di muovere il nostro peso (e spesso anche quello della persona assistita) contro la forza di gravità. Quando utilizziamo la nostra anatomia in modo tale che le nostre ossa portino/scarichino il peso e i nostri muscoli siano liberi per muovere, allora il movimento del peso nella forza di gravità non risulta particolarmente faticoso. Nel caso in cui i nostri muscoli debbano tenere/controllare/sorreggere il nostro peso, sono meno liberi per adattarsi in modo differenziato e il movimento diventa gravoso. Un piccolo esperimento: mettetevi in piedi "normalmente". Probabilmente non risulterà particolarmente impegnativo controllare il vostro peso in posizione eretta. Se invece modificate l'assetto e spostate il peso sui talloni, percepirete come i muscoli debbano lavorare molto di più per tenere in bilico il vostro peso per non cadere. La tensione muscolare aumenta e i movimenti di adattamento per impedire di cadere diventano molto grossolani e meno precisi.

Anche quando vi alzate dal letto potete sperimentare la differenza utilizzando di più la vostra muscolatura o sfruttando anche la struttura ossea. E' sufficiente confrontare lo sforzo che si fa venendo su "per direttissima" utilizzando prevalentemente i muscoli addominali, rispetto alla versione in cui si passa prima sul fianco e si utilizzano le braccia (cioè le ossa delle braccia) per sorreggere il proprio peso e ci si muove sempre più in alto fino ad essere seduti. Può essere interessante osservare anche la respirazione durante le due varianti...

Non solo per i professionisti delle cure!

Negli ultimi anni si cerca di trasmettere le conoscenze acquisite in ambito professionale anche a coloro che curano a domicilio (Kinaesthetics nell'Assistenza in Famiglia) e alle persone che desiderano rimanere agili in generale, senza necessariamente avere un compito di cura verso un'altra persona ("Kinaesthetics Qualità di Vita nella Terza Età", "Kinaesthetics Apprendimento Creativo" e "Kinaesthetics Salute sul Posto di Lavoro"). Lo strumento è sempre lo stesso: osservare il proprio movimento, variarlo ed adattarlo alla situazione del momento, per non arrecare danno alla propria salute e trovare strategie per mantenere e/o recuperare l'autonomia e l'agilità più a lungo possibile. Se pensiamo all'esperimento fatto riguardo all'attività "alzarsi dalla sedia" e alle tante variabili che si possono provare e che possono influenzare in modo positivo o negativo un'attività normalmente molto semplice, si può dedurre facilmente, quanto sia difficile dover sostenere un'altra persona nelle attività della vita quotidiana.

COTINUA DA PAGINA 13

Rimanere agili il più a lungo possibile?



Tutte le attività della vita quotidiana sono un'opportunità per sviluppare la propria competenza di movimento. Foto: Stefan Knobel

Non si cambia da oggi a domani.

Cambiare i propri modelli di movimento non è semplice, specialmente se per anni abbiamo affinato ed ottimizzato determinati modi di muoverci o muovere altre persone. Lo percepiamo come facile proprio perché non abbiamo bisogno di pensare di come fare. Se si prende quindi coscienza che negli anni le proprie possibilità si sono ridotte, non si riesce a cambiare automaticamente in meglio. E' un duro lavoro di ricerca per ampliare le proprie possibilità di movimento per poter scegliere cosa fa bene alla nostra salute.

Non occorre pensare solo ai momenti in cui "facciamo movimento" (sport) per sviluppare/mantenere la propria salute: ogni attività che facciamo durante il giorno (mentre facciamo la spesa, teniamo in braccio un figlio/nipote, siamo seduti alla scrivania, stiamo passeggiando, cucinando, scrivendo ecc) sono un'opportunità per lavorare alla qualità del nostro movimento e migliorare la nostra salute. Lo strumento, cioè il nostro corpo, ce l'abbiamo sempre a portata di mano. Basta cominciare ad osservare, variare, sperimentare e già siamo nel pieno di un processo di ricerca e sviluppo.

Per dare ad ognuno gli strumenti per osservarsi nella quotidianità, Kinaesthetics propone dei corsi in contesti differenti, per conoscere il Sistema Concettuale Kinaesthetics, strumento fondamentale per osservare, variare e differenziare il proprio movimento. **Una di queste iniziative è partita nel mese di aprile con il primo corso per famigliari curanti, finanziato dall'Ufficio di Igiene Pubblica Canton Grigioni con la collaborazione del Comune di Poschiavo e della Spitex Valposchiavo. Prendiamo in mano attivamente la nostra agilità nella quotidianità.**

Abbiamo un sogno: le persone di tutte le età si incontrano regolarmente per conoscere sempre di più le possibilità che il nostro corpo ci offre per il movimento. Insieme si sperimenta, si scoprono nuove idee, si sviluppano strategie per ampliare le proprie possibilità di movimento, per riconquistare abilità perdute, per imparare insieme e l'uno dall'altro. Si affrontano le sfide della quotidianità come il rischio di caduta ecc. Tutto questo nella prospettiva di mantenere più a lungo possibile la propria autonomia.

Beate Scheidegger Baret

RICORDI



Al pupocc da marz a la moda vegia, ca 1957

(paa) Dal libro di Georg Leonhardi, già pastore riformato di Brusio, "Das Poschiavino-Thal", pubblicato a Lipsia nel 1859. Riporto, liberamente tradotta, la parte dedicata ai costumi e ai proverbi della valle di Poschiavo.

A Capodanno gruppi di bambini delle due confessioni, assieme a persone adulte del ceto meno abbiente, sciamano per le vie del paese e si fermano davanti alle case dei ricchi per ricevere il così chiamato *Gabinat*, regalo per il nuovo anno. Vengono distribuiti noci, castagne, mele e altro.

I cattolici hanno il loro *Gabinat* al giorno dell'Epifania. Si è cercato di abolire il *Gabinat*, ma la vecchia tradizione fu più forte delle moderne leggi.

Nella notte dell'Epifania un po' ovunque, ragazze, al calar della notte, camminano furtivamente in giro, raccolgono in gran segreto legna. Si recano in seguito in cucina, fondono del piombo e lo buttano nell'acqua. Le figure che ne risultano dovrebbero rappresentare l'aspetto fisico, la posizione sociale e la

professione del loro futuro compagno. Un altro costume popolare è la consuetudine che se un vedovo o una vedova si risposano, alla sera del matrimonio, davanti al loro domicilio, viene organizzato un assordante concerto con campanacci e altri strumenti rumorosi.

In dicembre spesso volte viene portato via dalla stalla un bue la sera prima del suo macello. Decorato con fiori e ornato di collane viene fatto sfilare nelle strade e nei vicoli con grande esultanza. Viene poi riconsegnato al suo legittimo proprietario solo alla condizione che vengano offerti all'allegria compagnia vino e salsicce.

Al primo di marzo i ragazzi camminano nelle strade con campanacci di mucca per, come dicono, *far crescere l'erba*.

Ecco alcuni detti popolari

- Chi gha amar in bocca, po miga spüda dulz
- Chi duna al pover, presta al ricc
- Chi marcia plan va luntan, chi va dubot, va poc toc
- La galina chi canta, lé quella che fa l'öf
- Sa trova plü prest un busadro chi un zopp
- Sa fidà l'è bon, e nu sa fidà l'è megl
- Chi nu sa fida, nu l'è da sa fidà

Alcuni detti di carattere meteorologico

- Dio me ne guardia da un bon fevré
- Marz pulvarent, mangai segal e forment
- Avril mulasin, plen i tin e plen i scrin
- Maggio ortulan, tanta paglia e poc al gran
- Quel, c'al tra fo al vesti d'invern avant al San Vitur, al tornarà al met-tà sü cun disunur
- A San Martin la nev sü'l camin ... quanta saggezza popolare!

SOGNO

Un sogno realizzato

Era il 18 luglio dell'estate 1987, pioveva da tanti giorni, il cielo era oscuro carico di nubi... e una grande alluvione invase la valle di Poschiavo. Il fiume della Val Varuna, a sud di Priviasco portò a valle grandi quantità di sassi, alberi e detriti. L'acqua con tutto quel materiale era così rumorosa che faceva tanta paura. Vennero invasi prati, campi e case. La frana scivolò fino a Poschiavo e dintorni allagando e rovinando tutto.



A sud della Contrada di Priviasco nell'angolo di un orto si ergeva un bel Crocifisso. Anche lui fu travolto dalla furia delle acque e non fu più ritrovato. Una notte sognai che erano in corso dei lavori proprio dove c'era il crocifisso... dalle mani esperte del muratore nasceva una bella cappella nuova e piena di luce.

Il giorno dopo, mentre mi toglievo dal viso le ultime ragnatele del sonno, diedi seguito a questo mio sogno. Nella mia fantasia vedevo la cappella con un crocifisso nuovo, ancora al suo posto

dov'era stato per tanti anni. Raccontai il mio grande sogno a mio marito che fu subito d'accordo di aiutarmi a concretizzarlo. In Comune ci diedero il permesso di costruzione e con grande sorpresa aggiunsero anche un contributo e il proprietario dell'orto acconsentì con entusiasmo.

Anche in Val di Campo il fiume straripò in vari punti. La val Mera portò a valle un'enorme quantità di ghiaia e sassi coprendo pascoli e prati. Quanta tri-

stezza! Abbiamo potuto raccogliere diversi sassi; ce n'erano di tante forme e questo materiale lo abbiamo usato per costruire la cappella.

La disponibilità della popolazione è stata esemplare nella contrada, in valle e fuori valle. Tutto era gradito e apprezzato: la mano d'opera, le donazioni, i contributi... In poco tempo la cappella fu finita.

Ricordo con riconoscenza tutti quelli che mi hanno aiutato in un modo o nell'altro a realizzare il mio sogno.

È stata un'esperienza di grande solidarietà, un'esperienza umana di grande valore. Questi ricordi riemergono ogni volta che cambio i fiori nella cappella e rivolgo uno sguardo riconoscente verso il Cielo.

Alice Cramerì



Consulenza sociale in Valposchiavo

Responsabile: signor Hermann Thom assistente sociale FH
 Per appuntamento: 081 864 03 02
 Luogo: Casa Anziani, Poschiavo
 Quando: ogni terzo venerdì del mese 09.00 - 12.00

ORIZZONTI vive anche dei vostri contributi. Se avete una storia da raccontare non esitate a contattarci.