

# ATE

# orizzonti

## animazione terza età

Recapito:  
Gruppo di redazione:

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

### EDITORIALE

#### Incontro di più ricchezze



*dare un attimo di serenità, condivisione, ascolto e perché no, rubare un sorriso, un grazie, un abbraccio. È stato possibile sostenere le varie attività dei gruppi e realizzare alcuni progetti, tra i quali delle panchine sul territorio vallerano, un nuovo pulmino, vacanze, la pubblicazione di tre numeri annui di Orizzonti, grazie alla sensibilità, generosità e collaborazione di molte persone in valle e fuori valle. L'associazione conta circa 500 soci. Nell'opuscolo Volontariato in Svizzera 2001 dell'Ufficio federale di statistica leggiamo che una persona su quattro in Svizzera svolge un'attività di volontariato.*



Venticinque anni fa, nella Valle di Poschiavo ha avuto inizio una storia di forza e simpatia. Il 12 gennaio 1993 il comitato dell'Animazione Terza Età firmava gli statuti della nuova associazione, conosciuta poi come ATE. L'intenzione era di promuovere e dare una struttura alle attività di volontariato (alcune già esistenti in valle) a favore della terza età in Casa Anziani, in Ospedale San Sisto e anche a chi vive al proprio domicilio. Il comitato è sempre attivo e attento a nuove esigenze, è riconoscente per nuovi impulsi, ascolta e collabora con i vari gruppi che sono stati ampliati e riorganizzati. I gruppi di animazione contano 105 persone, donne e uomini, che operano per il benessere delle persone anziane offrendo loro occasioni di socializzazione e propongono le più svariate attività. Gioco carte, tombola, lavori manuali, ginnastica, passeggiate, canto, ballo, letture, film, passeggiate, commissioni, interazione con le scuole, trasporti, servizio pasti a domicilio e tanto altro ancora. (Si veda la lista attività per Pensionati Valposchiavo). Tanti volontari ammettono che non è sempre facile, ma sono convinti che non c'è niente di più bello al mondo nel donare un po' del nostro tempo e della nostra professionalità agli altri per

*oltre al tradizionale ambito sociale in favore di bambini, anziani, invalidi e malati, sempre più si sottolinea anche l'impegno di chi opera per l'ambiente, la cultura, lo sport, la cooperazione internazionale politico e religioso. La ricerca di contatti è particolarmente importante per i pensionati. La cessazione dell'attività professionale può significare diminuzione di relazioni sociali. Il volontariato è un'occasione per mettere a frutto le proprie esperienze personali e professionali, per sentirsi utili e continuare ad avere compiti e obiettivi. Si può ritrovare un nuovo senso alla vita che fa bene non solo psicologicamente ma anche fisicamente. Negli ultimi anni la situazione dell'anziano è molto cambiata. Oggi la maggioranza degli ultrasessantacinquenni godono più o meno di buona salute fisica e mentale, sono autonomi e desiderano continuare a svolgere un ruolo attivo nella società e dimostrano grande volontà di continuare a sentirsi protagonisti. L'ATE aiuta a vincere la solitudine e l'isolamento e valorizza le proprie potenzialità. Prendersi cura della gente non è una cosa né femminile, né maschile ma un privilegio per tutti. Il volontariato di oggi equivale all'altruismo d'altri tempi, è un lavoro fertile di scambi, in collaborazione e valorizzazione.*

Roberta Zanolari

### ARGOMENTI

#### Pensieri



Stare nella natura fa molto bene! Dalla semplice visione di un paesaggio verde al tocco di un filo d'erba ai profumi dei fiori, il ricordo di quel legame antico e prezioso avuto con la terra in gioventù si fa più intenso, ti fa sentire in armonia con te stesso e ti fa stare veramente bene.

In varie strutture per anziani stanno nascendo dei giardini perché l'orto-terapia ha numerose proprietà benefiche per il nostro organismo anche se il nostro non è più molto giovane. Io, in età avanzata, coltivo ancora con passione e piacere l'orto vicino a casa. Sono figlia di contadini e in gioventù ho imparato a coltivare campi e prati. A quei tempi non era solo un'attività di svago, ma era un importante fonte di sostentamento. Cresceva tutto molto bene perché alla terra si aggiungeva il letame delle mucche, delle capre e pecore. Oggi cerco di stare il più possibile all'aria aperta, in giardino, in campagna o nell'orto. È veramente un toccasana. Godo star seduta sulla panchina davanti a casa a guardare gli uccelli svolazzare qua e là... peccato non sento più il loro canto. Osservo i gatti selvatici che giornalmente arrivano a cercar la loro ciotola. Lascio la mia panchina e vado nell'orto. Semino porri, cipolle,

capoli, verze e tanto altro. Strappo erbacce, raccolgo foglie secche, parlo con i fiori e ammiro i colori primaverili. Osservo con piacere l'arrivo delle prime insalate che hanno vinto il gelo e il freddo invernale. Mi impegno con gesti e grida ad allontanare i passeri pronti a beccare le tenere foglioline. Ritorno alla mia panchina a riposare. Il sole sta per tramontare dietro al pizzo Scalino. Ecco è tempo di rientrare... e mi assale un velo di malinconia. Considerando il lento scemare delle mie forze fisiche i miei pensieri si muovono e si confondono come la sabbia sotto il vento. Ricordo i diversi momenti della mia vita... i tanti tramonti ammirati lassù sulle mie montagne seduti sul muretto di casa con i vicini a fare "badoz", il giorno che ho conosciuto mio marito, la nascita dei miei figli, il lavoro molto diversificato... e poi... penso - quando arriverà il mio tramonto? -

Fides

## SOMMARIO

### Editoriale

Incontro di più ricchezze . . . . . I

### Argomenti

Pensieri . . . . . I

### Intervista

Claudio Cavallari . . . . . II

### Attualità

Pomeriggio di gioco nonno/bambino offerto dalla Società Bocciofila Valposchiavo. . . . . III

### Incontri

Incontri quotidiani ai «Zalùn» . . . . . III

### Riflessioni

La leggenda della mimosa . . . . . IV

### Economia

Il dovere di crederci . . . . . IV

### Poesia

Crabby old man  
Vecchio brontolone . . . . . IV

Questa edizione  
di ORIZZONTI  
è stata sostenuta  
finanziariamente  
da  
**PRO  
SENECTUTE**  
PIÙ FORTI INSIEME

## INTERVISTA

## Claudio Cavallari

(ndr) *L'arte di invecchiare: in autonomia con dignità e grazia. Sono tre parole chiave che nel Consiglio dell'Anziano si tende a ripetere spesso. Ma quali sono gli ingredienti per invecchiare così? O almeno per provarci? L'autonomia richiede alcuni pilastri essenziali: una discreta salute e la capacità di muoversi da soli. Tutti sappiamo che gli ingredienti essenziali sono: ossa, muscoli, articolazioni, tendini, cuore, polmoni adeguati, ma anche un cervello che li sappia coordinare e guidare. Senza l'esercizio quotidiano, di almeno un'ora di movimento o passeggiata veloce, l'autonomia si arrugginisce. Ecco perché Claudio Cavallari, classe 1944, mantiene uno stile di vita sano e s'impegna tutti i giorni, regolarmente con i suoi conigli.*

**Come inizia la tua giornata?**

Non mi piace occupare la mente di inutili cose, così dopo una colazione leggera il mio primo pensiero è per i miei volatili. Preparo il pastone per le galline poi faccio ordine e pulizia nel loro recinto e gallinaio.

**L'allevamento conigli, grande passione**

Fin da bambino ho avuto passione per le bestie, specialmente per le quelle piccole. A Rovigo, una Provincia veneta, dove sono nato, c'erano molte famiglie con tanti animali. L'aia era il nostro parco giochi. Osservavo, curiosavo e così ho imparato le regole, ma anche piccoli trucchi per allevare bene galline, tacchini, oche e conigli.

**Dalla passione alla professione**

Raggiunta l'età adulta ho abbandonato la "storia animali" e mi sono concentrato

sul mio lavoro di elettricista, mestiere che mi ha sempre affascinato. Quando sono venuto in Svizzera ho avuto occasione di specializzarmi nella distribuzione elettrica, sugli impianti di frantumazione e impianti di depurazione.

**Tempo di cambiamenti**

Nel 1989 con la famiglia abbiamo traslocato a Poschiavo. In questo periodo ero libero professionista. Ho iniziato ad allevare conigli in questa piccola stalla che avevamo costruito con mio suocero tanti anni fa. Ed ora che sono in pensione ho più tempo anche per loro.

**Come si accudiscono i conigli**

Non si tratta di un animale che richiede poche cure, ma al contrario ha bisogno delle stesse risorse di un cane o un gatto in termini di tempo, denaro e attenzione. Serve dell'acqua fresca e del cibo di qualità. L'acqua scorre da questi tubi e arriva alla spina. Non c'è pressione, l'acqua è a caduta. È alimentata da sopra dove ogni due giorni la cambio fresca nei secchi. L'alimentazione è diversificata: fieno, erba d'estate, verdure, aggiungo delle graniglie e diversi cereali, orzo, frumento, grano turco. Inoltre



timidi e nervosi in presenza di persone che non conoscono.

**Come mai muovono sempre il naso**

La risposta è semplice; il naso dei conigli misura il loro interesse. Più va veloce su e giù, più l'animale è attento. Un movimento lento indica invece uno stato di tranquillità. Muovono il naso quando sono rilassati e addirittura quando dormono. Quando però il naso del coniglio si ferma all'improvviso vuol dire che l'animale è stressato o preoccupato e vorrebbe scappare. Quindi il naso dei conigli indica il loro umore.

**E quando diventano grandi, che fare**

Noi apparteniamo a quella generazione che le bestie si curano, si rispettano e si fanno crescere, poi diventano ... alimentazione. Il coniglio indigeno è molto apprezzato dai grandi chef. Con le attenzioni necessarie propongo al banco del macellaio un prodotto di prima qualità. Mia moglie cucina in diversi modi questa carne tenera e sana. Cucinato alla cacciatora è il piatto che preferisco. Naturalmente i preferiti dei miei nipoti non fanno parte di questa serie. Li rendo felici e condivido con i bimbi la gioia dei loro giochi.

**A proposito di altri impegni o divertimenti...**

Un'altra passione è la pesca. Mi diverto sul lago con la barca, a riva e sui laghi di montagna. L'acqua mi regala grande calma. Mi piace camminare all'aria aperta. Con mia moglie andiamo nei boschi a cercare funghi. Cerco sempre di capire e scoprire la natura e di adeguarmi a lei. Sai, ritrovo i rumori e i profumi di un tempo e la mia curiosità non invecchia mai. Affronto la vita con passione e ho rispetto delle persone, delle cose e degli animali.

hanno bisogno di tanto spazio perché sono sempre in movimento e sono animali estremamente puliti. "Fulvo di Borgogna" sono questi dal pelo rossiccio, i neri sono "Blu di Vienna". Faccio attenzione alla riproduzione, separando i figli della stessa madre, così la razza rimane perfetta.

Li curo e penso al loro benessere.

**Quanto tempo trascorri con loro**

Ogni giorno, prima di andare a fare la partita a carte, trascorro più di due ore qui nella stalla. Mi piace la pulizia e l'ordine. Dopo le dovute cure li osservo, parlo con loro, li accarezzo e controllo la loro salute. Mi guardano con occhietti vispi e sembra quasi che mi sorridano.

**È vero che i conigli sono grandi giocherelloni**

Sì, si rincorrono spesso e scorrazzano liberamente. Adorano scavare nel fieno. Spesso si divertono moltissimo a farlo, soprattutto se trovano dei bocconcini nascosti, come pezzi di mele, carote o cereali. I miei nipoti amano giocare con loro. Per un momento lascio libero il loro preferito. È bene farli giocare e allenarli a compiere gesti e movimenti piacevoli. Ma devo fare attenzione a non stressarli troppo. Non si deve mai dimenticare che i conigli possono essere molto



Foto: CC



## ATTUALITÀ

**Pomeriggio di gioco nonno/bambino offerto dalla società Bocciofila Valposchiavo**

*Voglia di trascorrere un pomeriggio diverso imparando o riscoprendo un bel gioco?*

*I nostri monitori, Elmo Cortesi e Andrea Sias sono felici di mostrarvi il gioco delle bocce...*

(rz) Leggo questo invito nel nostro settimanale, *Il Grigione Italiano*. I miei pensieri abbracciano i tanti nonni che fanno questo grande regalo in tempo e relax ai loro nipoti. La vita è diventata una "corsa" e ne sono coinvolti anche i bambini ancora prima del periodo scolastico. Inizia presto, per esempio nel ritmo frenetico delle mattinate in cui non si può perdere un attimo, tra il momento della sveglia e quello in cui vengono accompagnati al nido, al gruppo giochi o alla scuola dell'infanzia. La corsa continua quando si

cominciano ad accumulare sui bambini le aspettative e i paragoni con gli altri, con l'idea che per "arrivare prima" a camminare, a parlare, a disegnare, a fare le costruzioni significhi essere più bravi. E ancora la "corsa" continua una volta usciti da scuola che riempie poi la giornata con i mille impegni sportivi e no. I bambini invece hanno bisogno di lentezza, di esplorare, di ripetere, osservare, esercitare, acquisire sicurezza... Imparano a una velocità sorprendente, ma imparano proprio perché si sentono sicuri di poter anche rallentare, anche sbagliare. Ecco che in questo pomeriggio di gioco osservo i tanti nonni e nonne che con gesti semplici e ritmi "normali" insegnano ai bimbi il gioco delle bocce. I loro ritmi coincidono e si crea un legame profondo. I bambini dimostrano curiosità e fiducia, provano, riprovano e



si divertono. Grazie agli organizzatori ed ai nonni e nonne per questo pomeriggio meraviglioso passato assieme. I nonni che trascorrono sempre più

tempo con i nipoti sono in continuo aumento. Sorrido e mi porto a casa uno zainetto pieno di belle immagini e di grandi sensazioni.

## INCONTRI

**Incontri quotidiani ai «Zalùn»**

Foto: AP

Non tutti gli abitanti della Valposchiavo, forse, conoscono la stradetta che unisce i paesi di Campascio e Campocologno, sul versante sinistro della valle. Si tratta di una carreggiata comunale che dà accesso ad una vasta area di campi, vigne, frutteti e castagneti, oltre che al mastodontico vallo di protezione per le frane che scendono dal Sasso del Gallo verso la frazione di Li Geri. Eppure questa strada, nonostante la minacciosità della montagna, è una fra le più paesaggistiche della bassa valle, e completamente libera dal traffico di transito. Qui sono ancora numerosi i terrazzamenti coltivati, ai piedi dell'amenissima chiesetta di Sant'Antonio e sul cono di deiezione della Val da Gagg, dove un tempo doveva pulsare di vita l'insediamento dei Zalùn, un nucleo di case sepolte nei secoli dalle frequenti frane scese a valle. A detta della gente del posto, alcuni ruderi di queste vecchie dimore sarebbero ancora visibili fra i campi situati sopra il piazzale dell'odierna area commerciale presso il ponte di Zalende.

Ma altri vecchi toponimi, lungo tutto il percorso, rimandano al mondo agricolo e pastorale, un tempo essenziale

per le nostre genti: «Li fasci», «Li möi», «Cabrìnè». Sui fianchi di questa carreggiata, ancora abbondantemente sterrata, le coltivazioni di molti privati e quelle della ditta «Piccoli Frutti» di Campascio, specialmente durante le fioriture d'aprile, rallegrano l'umore degli affezionati passanti. Fra questi, vi è un gruppo di pensionati che hanno pensato bene di unire l'utile al dilettevole, e la passeggiata mattutina, sul versante solivo dei Zalùn e dei Cabrinè, è divenuta così un luogo (quasi) quotidiano d'incontro. Non solo una passeggiata fra le bellezze della natura, dunque, ma anche un'occasione di svago e socializzazione, dove non è raro consolarsi dei malanni fisici degli altri. Del resto si usa dire «mal comune mezzo gaudio», anche se degli studi autorevoli affermano che per ridurre il pericolo di incorrere in problemi di deambulazione e disabilità, tanto frequenti fra gli anziani – ma anche fra i meno anziani –, basta una camminata al giorno di 20 minuti. Passeggiare aiuta infatti a mantenere una buona capacità di equilibrio, a prevenire le cadute e mantenere un buon grado di autonomia.

Achille Pola



**PRO  
SENECTUTE**  
PIÙ FORTI INSIEME

**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

## RIFLESSIONI

## La leggenda della mimosa



Giovedì 8 marzo si è festeggiato il giorno della donna. Domenica, 13 maggio si ricorderanno tutte le mamme.

Queste ricorrenze, aldilà purtroppo del loro aspetto commerciale ci invitano a pensare con riconoscenza a quanto tempo le donne hanno dedicato e dedicato tutt'ora alla famiglia alla società, allo stato, al lavoro. A loro tutte faccio omaggio di questa bella fiaba di Ercole Bonjean.

Il fiore della mimosa che offro a ognuna, vuole significare il nostro ringraziamento e tutta la nostra gratitudine.

P. A. Albrici

Giovanna, una giovane donna, si innamorò del Sole. Lo guardava attratta dalla bellezza dei suoi raggi e i suoi occhi lo contemplavano rapiti dalla sua forza, dal suo calore.

Ma il Sole non ricambiò tanto amore e la colpì con lance di fuoco.

Lei continuava ad amarlo e lo cercava con lo sguardo. Pianse per giorni cercando di trasmettergli il bene che gli voleva. Ed ecco che le lacrime caddero sul terreno e si trasformarono in tanti piccoli e profumati fiori gialli.

Nacque così la mimosa, il fiore offerto a tutte le donne.

## ECONOMIA

## Il dovere di crederci

Quando cinque anni fa rientrai, la Valposchiavo mi sembrava il posto in cui la gente poteva vivere egregiamente e realizzare i propri sogni. Complice un tessuto economico molto vivace, merito di chi lavora in Valposchiavo, la nostra regione ha tutti i presupposti per attirare anche famiglie giovani. Le aziende grazie alla propria specializzazione e ricca esperienza hanno saputo affrontare momenti difficili ed ora merito di una congiuntura economica che va piano piano migliorandosi il peggio sembra definitivamente scongiurato.

Naturalmente la sfida sarà quella di garantire anche in futuro posti di lavoro ben retribuiti con buone prospettive e soprattutto sicuri; prerogativa indispensabile per garantire una qualità di vita elevata alla nostra gente.

Un ulteriore segnale incoraggiante giunge dall'enorme impegno a livello associativo presente sul territorio. Il valposchiavino non pensa solo a lavorare, verrebbe da dire, ma si impegna molto anche nella vita pubblica. Saremmo molto più poveri a livello di tessuto

sociale senza tale attivismo. Un altro guanto di sfida sarà quello di garantire e ampliare una gamma di servizi efficienti e di qualità; anche questo sarà un fattore essenziale per diventare più attrattivi di quanto non lo siamo già.

La lista di quelle che al lettore sembreranno delle banalità potrebbe ancora allungarsi, ma è inutile annoiare oltre. La Valposchiavo che vogliamo è un pensiero comune e condiviso da tutti. Rubando da Gaber viene spontaneo dire che il concetto di libertà, concetto indispensabile a livello di comunità, è indissolubilmente legato ad una necessaria partecipazione di ognuno di noi. L'esperienza, per concludere, di chi ha già fatto e dato molto per la Valposchiavo spalleggiata dalla voglia e dall'entusiasmo delle giovani generazioni faranno di noi una realtà ancora più coesa e vincente.

Bene, per ora basta così con il qualunque e tutti per strada. Grazie Roberta per l'opportunità e lunga vita alla Valposchiavo.

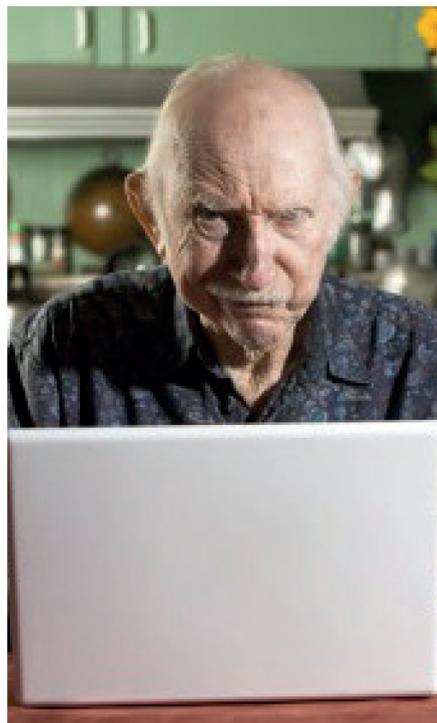
Massimo Tuena

Non chiederti che cosa può fare il tuo paese per te, chiediti cosa puoi fare tu per il tuo paese!  
John F. Kennedy

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

Servizio fotografico a cura di Roberta Zanolari

## POESIA

CRABBY OLD MAN  
Vecchio brontolone

È una meraviglia !!! Un superbo spargi lacrime.

Mi auguro di essere astuto alla fine dei miei giorni.

Quando un vecchio morì nel reparto geriatrico di una casa anziani a North Platte, Nebraska, si pensò che non avesse lasciato nulla di alcun valore. Più tardi, quando le infermiere racimolarono i suoi miseri averi, trovarono questa poesia.

Qualità e contenuto impressionarono il personale spingendolo a copiarlo e a distribuirlo a tutte le infermiere dell'ospedale.

Un'infermiera portò una copia nel Missouri.

L'unico lasciato ai posteri del vecchio è apparso nell'edizione natalizia del News Magazine della St. Louis Assoc. Per la Salute Mentale. Sulla base della semplice ma eloquente poesia è stata prodotta anche una presentazione con trasparenti.

Questo vecchio, con nient'altro da offrire al mondo, è ora l'autore di questa «anonima» poesia che svolazza in Internet.

## Vecchio brontolone

Infermiere cosa vedete?  
Che cosa vedete?  
A cosa pensate  
Quando mi guardate?

A un vecchio brontolone non tanto saggio,  
d'incerte abitudini  
con sguardo languido  
che lascia cadere briciole  
e non risponde.

Quando dite con voce alta  
Mi auguro che lo proverete!  
Che sembra di non prenderne nota  
delle cose che state facendo.

E sempre perde  
Un calzino o una scarpa?

Che, renitente o meno  
vi lascia fare come credete,  
per il bagno o il mangiare  
Per colmare il lungo giorno?

È questo a ciò che pensate?  
È questo a ciò che vedete?  
Allora apri gli occhi infermiera  
Lei non mi guarda.

Vi dirò chi sono  
qui seduto e quieto,  
come faccio su vostro comando  
quando mangio su vostra volontà.

Sono un bambino di dieci anni  
con un padre e una madre,  
fratelli e sorelle  
che si amano reciprocamente.

Un giovane di sedici anni  
con le ali ai suoi piedi  
sogna che presto  
Incontrerà un'amante.

Presto uno sposo, a vent'anni  
il mio cuore sussulta.  
Ricordando le promesse  
che volevo mantenere.

A venticinque anni, ora  
ho i miei figli.  
Che abbisognano della mia guida  
e una sicura e felice casa.

Un uomo di trent'anni  
La mia giovane prole cresce veloce  
legati fra loro  
con legami che dovrebbero durare.  
A quarant'anni, i miei giovani figli  
sono cresciuti e sono partiti  
ma, mia moglie mi sta accanto  
affinché non mi lamenti.

A cinquanta, una volta ancora  
bimbi giocano sulle mie ginocchia,  
ancora, li riconosciamo i bambini  
i miei cari ed io.

Giorni tetri mi sopraffanno.  
Mia moglie è morta.  
Guardo al futuro  
tremo dalla paura.

Anche se i miei figli allevano  
i loro rampolli.  
E penso a tutti quegli anni  
e all'amore che ho conosciuto.

Sono vecchio ormai  
e la natura è crudele.  
Non è uno scherzo invecchiare  
sembra d'essere un pazzo.  
Il corpo perde quota  
grazia e vigore sen vanno.  
Un sasso sta ora  
dove prima vi era un cuore.

Però, in questa vecchia carcassa  
persiste un giovanotto,  
e di tanto in tanto  
il mio logoro cuore si gonfia.

Ricordo le gioie  
ricordo i dolori.  
Amo e vivo  
la vita sempre ancora.

Penso agli anni, pochi in tutto  
passati troppo velocemente.  
E accetto la dura realtà  
che nulla durerà.

Gente, aprite gli occhi  
apriteli e guardate.  
Non a un vecchio brontolone  
guardate bene ... Mi vedete!!

Ricordatevi questa poesia quando incontrerete una persona anziana che vorreste mettere in disparte senza pensare alla giovane anima in essa.  
Un giorno accadrà così anche per noi!

Traduzione libera:  
Dr. Adriano G.E. Zanolari-Pola