

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

La giovinezza nelle foto ingiallite

Sfogliando un vecchio album di fotografie, mi dà l'impressione di rivivere la mia vita nei momenti che hanno lasciato un segno particolare nel mio cuore e che ricordo con più gioia. È la storia della mia famiglia che scorre per immagini ed attraverso queste intravvedo, al di là dello scatto fotografico, tanti particolari episodi di giornate indimenticabili. Arriva mio marito e si siede vicino a me. Cominciamo a sfogliare, adagio, adagio, ad una ad una come se fosse una rivista meravigliosa e segreta, di cui bisogna gustare tutto il mistero.

– Guarda, guarda com'era bella la mia mamma, e questa signora la riconosci? Sì era un'amica di mia mamma che abitava a Basilea e veniva da noi per le vacanze estive. Faceva la sarta ed io con le mie sorelle eravamo molto orgogliose perché alla fine dell'estate avevamo un vestito nuovo. Guarda qui, sembriamo delle modelle come in una sfilata; la nostra passerella era il muretto davanti a casa, il pubblico nostro papà, qualche vicina e la zia con l'apparato fotografico! –

– E questa, ti ricordi? Il nostro cane, un pastore tedesco, bravo come un agnellino! Lala, si chiamava e quando era sdraiato, nostra figlia si sedeva in groppa con il dito in bocca e come "nuscì" tirava l'orecchio del cane. Qui il nostro piccolo pure con il dito in bocca, seduto nel cesto della legna con in braccio il gatto e... come "nuscì" l'orecchio del gatto. E il nostro secondogenito, sporco in faccia, con la bici sul sellino e i tuoi attrezzi e vuole imitare il nostro vicino, il meccanico di bici! Oh, questa poi! Ti viene in mente dove eravamo? Certo, a Zurigo allo zoo; mi ritornano le grida di gioia e di sorpresa quando tutti e tre, attaccati alla rete, osservavano stupiti le varie specie di animali con predilezione per i cuccioli. E questa, c'erano cugini e amici, otto tra ragazzi e ragazze che trascorrevano le vacanze a monte. Era bello e si divertivano un mondo su questa piccola roccia (il parco gioco dei nostri figli) con gio-



chi all'aperto, tanta aria, litigi, prati, boschi, coccole e... libertà! Ecco una fotografia di parecchi anni fa; il gruppo degli invitati alle nostre nozze con noi al centro sorridenti e felici. – Mio marito la prende si avvicina alla finestra, scosta un po' la tenda e guarda. Quindi si volta commosso e sconfortato: che malinconia! Sono rimasta senza parole, ma come che malinconia! Rimpianto forse, non malinconia per quei tempi in cui eravamo giovani, pieni di progetti, speranze e tanta voglia di vivere! Piuttosto, quando ho notato fra i capelli dei nostri figli qualche capello bianco ho provato malinconia. Allora si perché ho capito che anche per loro stava passando l'età più bella, che anche per loro si chiudeva il tempo della spensieratezza e la vita avrebbe richiesto sempre più sacrificio e responsabilità. Ecco in quella occasione ho provato un velo di malinconia! Avete notato cari lettori, come può essere diverso il criterio di valutazione da una persona all'altra? Comunque è stata una carrellata di immagini e ricordi che ha suscitato in noi grande allegria. Così commentando le varie foto abbiamo trascorso un bel pomeriggio e le ore sono passate più in fretta e con maggior divertimento che se avessimo visto un film alla televisione.

Roberta Zanolari

ARGOMENTI

Spolverando, guarda un po'!...



È tempo di aprire le finestre alla primavera nascente e la necessità delle pulizie si affaccia ai nostri vetri opachi e ci chiede interventi decisi, pulizie in profondità. La casa reclama la necessità di pulire stanza dopo stanza fino ad arrivare in solaio e in garage, locali pieni di cose inutilizzate. Senza perdere tempo rimbocchiamoci le maniche! Dall'alto verso il basso, dal piccolo al grande, dalla "stüa" alla cucina spolverando, strofinando, spazzando, rinfrescando. Gettiamo l'inutile accumulato negli anni. Lasciamo che la primavera coi suoi profumi e colori inondi le nostre case e risvegli i nostri sonni!

Tra le cose ritrovate e da buttare è così emerso il "Manuale delle figlie di Maria" lasciato involontario alla mia mamma da una prozia Giuseppa, anni 1900. Ma guarda un po'... anch'io ero ai miei tempi membro di questa associazione e i ricordi tornano! Il volumetto è pieno di consigli, precetti, obblighi ai quali, noi ragazze ci si doveva attenere. Eravamo messe in guardia contro le innumerevoli minacce. Divieto di qualsiasi lettura non religiosa. Proibizione delle feste da ballo, poiché... tomba del pudore. Teatro... mondana vanità, trionfo delle passioni... complesso di ogni sorta di tentazioni! Verifica delle amicizie, perché chi va con gli zoppi impara a zoppiare. Controllo dell'abbigliamento, visto che una giovane ambiziosa nel vestire è stolta o almeno leggera di cervello. Regole relative al modo di cibarsi, di muoversi, di parlare e persino di dormire! Attenzione agli sguardi troppo audaci... frequenti confessioni con penitenze di digiuni, di rosari, naturalmente dopo giornate di lavoro nei campi! Pensate un po' al rigore e alla sorveglianza cui era sottomessa la femminilità alle nostre latitudini, ai nostri tempi. Il volumetto data 1900, ma valido ancora negli anni '50, per chi apparteneva a tale associazione. Come sarà stata la gioventù delle nostre mamme e nonne? Lavoro, fatica, precetti!...

Osservo la folla femminile odierna: – Chiome al vento, gambe, braccia, schiene nude! Resto senza parole davanti a questo cambiamento! – Mi si anebbianò gli occhi al pensiero di tanto rigore patito, mi viene il magone, e tra le lacrime vedo in un angolo del purgatorio, molti folletti intenti a tirare le tonache e punzecchiare con le forche diversi prelati. Tra le grida una voce: – Fermi tutti c'è da riparare! In vita avete dipinto un Cristo castigatore, punitore, rubato momenti di sollievo e di giusta ricreazione. Avete emesso precetti e obblighi alle nostre antenate e reso loro la vita difficoltosa. Ora c'è da riparare! – Le pulizie si fermano. Andiamo a dormire, domani sarà un altro giorno e sorrideremo alla primavera.

Fides

SOMMARIO

Editoriale

La giovinezza nelle foto ingiallite . . . I

Argomenti

Spolverando, guarda un po' . . . I

Vita dell'ATE

Volontariato piccole grandi storie . . . II-III

Salute

Evitare le cadute IV

Poesia

Avevo... IV

Ricordi

Al panin da Durizzi IV

Personaggio

Fra Occidente e Oriente alla ricerca della verità V

Fra le pieghe del tempo

La mia biografia VI-VIII

Curiosità

La rubrica di Omer VIII

VITA DELL'ATE

Volontariato piccole e grandi storie

Gruppo ginnastica di Antonio Giuliani

Anche quest'anno il nostro programma continua sul modello degli altri anni; oltre alle lezioni di ginnastica e nuoto, aggiungiamo qualche gita, una camminata, bagno termale a Bormio, ma soprattutto la buona armonia tra il gruppo delle donne e degli uomini durante le manifestazioni insieme. Anche noi uomini possiamo contare sull'esperienza e sulla professionalità sempre aggiornata di Viviana; lo scopo ultimo rimane quello di mantenerci in forma senza strafare per essere così efficienti per noi stessi e disponibili per gli altri. A ginnastica ogni tanto qualche problemino c'è, Viviana riesce a tenere ancora le gambe diritte e noi no, e dice che così le gambe riposano, stando su diritte e noi diciamo: valle a capire le donne! La buona armonia nei gruppi è fondamentale e siamo naturalmente anche molto lieti se ogni tanto, arrivano un paio di nuovi interessati ai nostri programmi. A nome di tutto il gruppo – ginnastica uomini – ringrazio Viviana ed anche Alcide, lei per la tenacia e la costanza e lui per gli esercizi che deve fare prima a casa e poi in palestra.

Gruppo animazione interna del CSVP di Laura Maffina

Buongiorno a tutti, a nome del gruppo animazione del CSVP, vorrei esprimere la mia gratitudine per quanto fate a favore degli Ospiti degenti nelle strutture. Grazie al tempo che con tanto **amore** dedicate loro, noi vediamo gli occhi brillare di **gioia, spensieratezza e curiosità**. Durante le molteplici attività settimanale proposte... vimini, canto musica, tombola, ginnastica, carte, passeggiate con il risciò, visite in biblio.ludo.teca, accompagnatori quotidiani e passeggiate... grazie a tutto ciò dimenticano i dolori e i disagi. Senza il vostro prezioso contributo tutto questo non sarebbe possibile. Per questo e tanto altro... vi dico grazie di vero cuore.

Gruppo a Colonia di Fides Bontognali

(Da il Grigione Italiano 22.03.2018)

Brave, brave Loreta e Nadia

Siamo a Colonia: un giorno con la corrispondenza ho trovato un biglietto rosso, ben scritto, con l'invito a un pranzo in compagnia per anziani e pensionati. Ritrovo: saletta casa parrocchiale... che meraviglia! Che bellissima idea!

Solitamente, uscendo da casa in inverno, incontri una, forse due persone...



buongiorno, buongiorno, poi ognuno per la sua strada, con i suoi pensieri e le sue *paturnie* giornaliere. Per il resto, la vita con i nostri paesani è quasi un mistero.

Se dovesse mancare lo zucchero, il sale o lo zafferano si fa una corsa dal vicino, quattro chiacchiere, poi veloci a casa!

Ora un invito a pranzo, tutti insieme, è fantastico. Arriviamo numerosi, 20 – 25 persone, troviamo una sala ben riscaldata, addobbata con tovaglie variopinte, fiori, candele e palline. Aria di festa! Più in là, coriandoli e mascherine, adesso uova e coniglietti...

Ci viene il magone: padelle fumanti, piatti caldissimi e profumo di buone cose... lo stomaco arriva alla gola! Un insieme di colori, con l'insalata tagliata fine (hanno pensato ai nostri denti), carne, pasta, riso sempre ben cotto: queste premure ci commuovono. Vino,

tisane, acqua in abbondanza, seguono torte, creme, caffè e tanta allegria. L'invito si estende anche per i prossimi mesi primaverili: il tutto, a un modico prezzo.

Quante attenzioni per noi anziani, che abbiamo scarpinato su sassose vie della vita, confrontati con paure, ansie, solitudine, educati a tenerci tutto dentro! Che conforto il trovarci per qualche ora tutti assieme, parlare, ridere, scherzare e ricordare il passato. Mi vien da pensare: forse siamo ancora una comunità che vive in armonia... un grande e riconoscente grazie ai due angeli, a nome mio e di tutti i partecipanti. Arrivederci alla prossima!

Gruppo di Prada di una partecipante

Trovo l'invito per un **incontro gruppo pensionati Prada** nella mia bucalettere. Lo leggo tutto d'un fiato e



con gioia e riconoscenza mi annuncio subito a Lina e Dino. Questa è una tradizione che, in collaborazione con l'ATE Valposchiavo, dura già da 10 anni e che vogliamo mantenere! Siamo numerosi e ci troviamo nella sala parrocchiale sempre ben organizzata. Oh, oggi abbiamo degli ospiti: La signora Roberta Zanolari cassiera dell'ATE che ci saluta cortesemente e ricorda i 25 anni di animazione. E i signori, responsabili dell'archivio fotografico della Valposchiavo, Alessandra Jochum – Siccardi e Pierluigi Cramereri che hanno proiettato e spiegato tante fotografie d'epoca. Che meraviglia! Dopo questo tuffo nel passato le brave volontarie hanno servito caffè, tè, acqua e altre bibite e gustiamo gli ottimi "taschet" fatti in casa con amore a km 0 e 100% Valposchiavo. Fra una chiacchiera e l'altra il pomeriggio è volato via! Ci hanno dato un'informazione importante: "In biblio.ludo.teca a Poschiavo, troviamo un'offerta diversificata fra libri e giochi. Ha trovato posto anche l'angolo della memoria dedicato agli archivi fotografici della Valposchiavo." Quando arriva mia figlia voglio assolutamente andarci perché oggi mi sono divertita, le foto d'epoca sono bellissime e mi hanno fatto sognare.

La sera, mentre mi preparavo per coricarmi, alla radio ho sentito che l'ONU ha dichiarato oggi, 20 marzo, **la giornata della felicità**. Per me oggi, non è stata una giornata come tante altre, è davvero stata una giornata felice profumata da tanti ricordi!



Il più bel dono che si può regalare a qualcuno è il proprio tempo.



VITA DELL'ATE

Volontariato piccole e grandi storie**(n.d.r) Desiderate anche voi avere il vento nei capelli?**

Attualmente le seguenti nove istituzioni del Canton Grigioni partecipano a questo progetto:

Centro Sanitario Valposchiavo, Poschiavo

Alterssiedlung Bodmer, Coira
CADONAU – das Seniorenzentrum, Coira

Flury-Stiftung, Schiers, Jenaz e Klosters-Serneus

Alterszentrum, Arosa

Zentrum Guggerbach, Davos Platz

Alters-und Pflegeheim Promulins, Samedan

Center da sandà Engiadina bassa, Scuol

Evangelisches Pflege- una Alterszentrum, Thusis



Gli ospiti dell'Ospedale, di Casa Anziani, Spitex e Incontro hanno la possibilità di provare questa esperienza; i volontari responsabili dell'ATE sono sempre a disposizione e sono ben contenti di potervi guidare nelle vie del borgo e delle contrade. Trovate ulteriori informazioni direttamente presso il Centro Sanitario Valposchiavo.

Pranzo in compagnia di un partecipante

Questo è un invito cordiale alle persone di ogni età a passare una giornata in compagnia in Casa Conviva. Già l'anno scorso partecipavo e mi sono sempre trovato molto bene. Vivo solo e questa giornata mi ricarica: si crea un vero "badoz" come eravamo abituati sin da bambini quando si andava con la mamma a trovare una vicina o un qualche parente. C'è tanta allegria e il pranzo è sempre ottimo e abbondante. Grazie a Mari, Doris e ai responsabili dell'Albergo Albrici in collaborazione con la Pro Senectute e l'ATE possiamo trascorrere alcune ore in sana compagnia. Anche la vecchiaia ha il suo lato bello!

Questa edizione di ORIZZONTI è stata sostenuta finanziariamente da

**PRO
SENECTUTE**

PIÙ FORTI INSIEME

BENVENUTI al consiglio degli anziani del Canton Grigioni (BKVS)

Chi siamo?

Vogliamo dire, pensare, decidere, spostare, condividere esperienze, rappresentare interessi.

Vogliamo affrontare attivamente le questioni relative all'invecchiamento e rappresentare gli interessi degli anziani in più aree possibili.

Vogliamo promuovere la comunicazione tra le generazioni e le persone anziane.

Vogliamo sostenere una politica di età attiva a livello nazionale, cantonale e comunale.

L'ATE ha una rappresentante in seno al consiglio degli anziani del Canton Grigioni.

SALUTE

Evitare le cadute

«L'è ida a pica...!»

Quante volte abbiamo sentito questa notizia di un qualche parente o conoscente, che molto spesso coinvolge persone anziane. Con l'avanzare dell'età la forza muscolare e il senso dell'equilibrio calano progressivamente. Questo è uno dei fattori principali delle cause di caduta che colpisce la popolazione anziana in tutto il mondo. Solo in Svizzera si contano più di 80'000 cadute di persone con più di 65 anni all'anno. Circa il 15% di queste cadute comportano lesioni serie, ferite o fratture. Le fratture più frequenti sono al collo del femore o all'anca, omero o polso. Le cadute sono la prima causa di necessità di cure degli anziani.

Alle conseguenze fisiche si aggiungono spesso ripercussioni a livello psichico. La paura di cadere di nuovo instaura un circolo vizioso in cui si riducono sempre di più l'equilibrio e la forza e anche i rapporti sociali. Andare a far la spesa in paese diventa un ostacolo insuperabile. Ecco che si innescano nuovi meccanismi per permettere alla persona colpita di restare a casa propria: parenti o amici devo occuparsi più frequentemente, il servizio domiciliare della Spitex deve essere attivato oppure un soggiorno in ospedale è inevitabile. Molte cadute potrebbero essere evitate, perlomeno diminuire ad un minimo il rischio. La prevenzione delle cadute è una stra-

tegia variegata, che combina misure mediche e riabilitative a precauzioni in ambito domestico. Nella mia attività di fisioterapista è interessante il fatto che i pazienti si rivolgono a me solo dopo aver già subito una caduta.

A volte invece accade che iniziano la fisioterapia per altri motivi e riscontro parallelamente un alto rischio di cadute. In questo caso ne parlo col paziente e cerco di sensibilizzare le persone vicine, coinvolgere eventualmente il medico o l'assistenza Spitex.

La prevenzione assume un ruolo di primaria importanza e paradossalmente si intraprende molto poco per diminuire il numero di cadute per le persone anziane. Individuare i fattori di rischio individuali sono un passo importante nella prevenzione. Questi possono essere: malattie neurologiche, problemi di alcool, molta paura di cadere, disturbi della vista e/o dell'udito, mancanza di movimento, sottopeso o sovrappeso. Un'assunzione di molti medicinali hanno un effetto sfavorevole sull'equilibrio, come pure trattamenti per la pressione alta, diuretici, lassativi, sedativi e antidepressivi. Ci sono inoltre fattori ambientali interni e esterni all'ambito domiciliare che favoriscono le cadute.

Posso invitarvi ad approfondire questo tema visitando questi siti: www.camminaresicuri.ch, www.bfu.ch/it, www.reumatismo.ch, www.prosenectute.ch/it

Simone Jenni, fisioterapista

RICORDI

Al panin da Durizzi



Ho letto con piacere l'editoriale della bravissima Serena Bonetti in "Orizzonti" del 4 ottobre 2018 sul tema dei ricordi: "Vi siete mai chiesti di che materia siano fatti i ricordi? Potete vederli, ascoltarli, odorarli, ma non toccarli..." Nel leggere "odorarli" ho subito pensato al "panin da Durizzi"! Era di un profumo inconfondibile, lo si sentiva da lontano, sul sagrato della chiesa, o uscendo in ricreazione dalla scuola. Frequentavo allora la prima e la seconda classe della scuola elementare, allora ubicata nell'attuale Casa Anziani. Erano gli anni 1965 più o meno. Mi ricordo che andavo da mio papà, che insegnava in terza, per chiedergli dieci centesimi per il panino. Ero fiero di vedere mio papà insegnante "dei più grandi", bussavo anche quando aveva lezione, lui me li dava e sorrideva. A volte mi dava un gruzzoletto pregandomi di comprargli le sigarette (Parisiennes gialle senza filtro, quelle del pacchetto "quadrato"). Ma io pensavo solo al panin da Durizzi. Ve lo ricordate? Era croccante, come dicevo prima profumato, a volte in mezzo ancora caldo. E soprattutto: il panettiere Lanfranchi Dario prima di infornarli gli dava una pennellata di giallo d'uovo, per cui erano dorati!

I più grandicelli, quella di quinta e sesta, il panino se lo facevano riempire con un "morakopf", quelli della secondaria addirittura con il tonno! Mi ricordo la signora Dorizzi al banco di vendita, proprio lì dove adesso c'è la redazione de "Ilberlina", e davanti e fuori una lunga fila di scolari: "E ti?" (e tu cosa vuoi?) "Un panin e'n

morakopf". "E ti?" "Un panin e'n morakopf". "E ti?" E così di seguito per una quindicina di minuti...

Quando c'erano le gite scolastiche, e di solito si partiva con prestissimo con "l'auto postale", mia mamma mi incoraggiava di andare già alle 6 di mattina in panetteria, entrando sul retro e chiedendo al panettiere di vendermi qualche panino. Era sempre indaffarato ma gentile, e dovevi arrivare con i soldi contati.

Un altro ricordo nitido che ho ancora oggi sono i panin da Durizzi come li imbottiva mia mamma a metà settembre quando si andava in pescicoltura a Le Prese per la raccolta degli estivali (piccole trote che poi venivano immesse nei torrenti e nei laghi di montagna): Li spalmava con il burro e li riempiva di prosciutto cotto con un pezzetto di pomodoro. Erano squisiti. Quando mi capita ancora oggi di comprare un panino imbottito con prosciutto cotto, burro e pomodoro i miei pensieri corrono a quella che per la mia famiglia era una specie di vendemmia con molti aiutanti e un clima di festa.

Un giorno ho appreso che la panetteria Dorizzi era stata chiusa - che tristezza! Mi sono detto: E come facciamo adesso, nessuno saprà mai più sfornare un panino così buono. Infatti. "Al panin da Durizzi" si può evocare, ma non si può più comprare. Scrive in poesia Serena: "Sono la nostra forza i ricordi e, in qualche modo, contengono la materia di cui siamo fatti". Vero! Io come tanti altri siamo fatti un po' anche della farina dei panin da Durizzi.

Andrea Lanfranchi

POESIA

Avevo...

Poesia scritta in un giorno qualunque dopo aver ascoltato l'ennesimo telegiornale alla televisione

Avevo...

Avevo una scatola
di colori
alcuni caldi,
altri molto freddi.
Non avevo il rosso
per il sangue dei feriti,
non avevo il nero
per il pianto
degli orfani,
non avevo il bianco
per le mani
e il volto dei morti,
non avevo il giallo
per le sabbie ardenti.
Ma avevo l'arancio
per la gioia della vita, ed il verde
per i germogli e i nidi
e l'azzurro
dei chiari cieli
splendenti,
ed il rosa
per i sogni e la quiete.
Mi sono seduta
e ho dipinto
la pace.

Una bambina

**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

I benefici di un abbraccio

Aiuta a
combattere lo stress

Rafforza il
sistema immunitario

Abbassa
la pressione

Rallenta
i battiti cardiaci

Aumenta
l'autostima

Sostiene
ma non trattiene

