

ATE orizzonti

animazione terza età

Recapito:
Gruppo di redazione:

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

EDITORIALE

Tanto, ma tanto tempo



«Bundi, cume vala?» Chilò in casa anziani stam ben; nualtri i man sarù da inta e valtri i van sarù da fo!»

Le parole di Remo riassumono la realtà attuale che ci pone di fronte a grosse sfide e limita profondamente la nostra vita quotidiana come società, come famiglia, come individuo. Ed ecco che ricordiamo con piacere i momenti particolari e indelebili della nostra vita, soprattutto in un periodo come questo, nel quale improvvisamente dobbiamo rinunciare alle nostre piacevoli abitudini. Non ci si rende conto quanto sia bella la normalità fino a quando questa ci viene privata o sconvolta. Un virus ha trasmesso grande incertezza e ha cambiato tutto il sistema di vita, come un'onda che travolge tutto e tutti. E qui entra in scena il valore del tempo. Prima non c'era mai abbastanza tempo. Famiglia, figli, lavoro, hobby e impegni sociali; una quotidianità che assorbiva tutte le energie e non sempre era facile ritagliarsi dei momenti da trascorrere con amici, genitori o altri parenti. Il tempo non bastava mai. Si doveva vivere ogni momento. Quante volte abbiamo ripetuto: «Non ho tempo!» Ma ora ne abbiamo... Diamo un taglio alla noia e mettiamo tanto impegno a riscoprire tutte quelle cose che abbiamo tralasciato perché non c'era tempo. Reinventiamo il quotidiano e facciamo emergere il meglio di noi! Le limitazioni sono incisive, ma necessarie. La preoccupazione è grande, ma il

dovere di ogni cittadino è di sostenere chi s'impegna al fine di garantire l'assistenza di base e un futuro. Pensiamo a chi lavora in prima fila; ai politici, ai medici, personale infermieristico e di pulizia, responsabili delle chiese, protezione civile, esercito, polizia, e a quel meraviglioso lavoro di tutti i volontari. Questo è il momento di addestrare la nostra mente e aprirla con fantasia; esiste sempre qualcosa di cui essere grati.

In attesa di segnali positivi vada un pensiero riconoscente e solidale a tutte quelle persone che hanno avuto il coraggio di prendere delle decisioni in questi tempi speciali e un po' bizzarri. Arrivederci con una energica stretta di mano, per quanto virtuale, ma colma di solidarietà e di responsabilità.

Un pensiero e una preghiera a CHI meno fortunato se n'è dovuto andare abbracciato a questo scomodo "visitatore" del mondo.

Roberta Zanolari

Aforismi

La vita non è aspettare che passi la tempesta, ma imparare a ballare sotto la pioggia.

Mahatma Gandhi

CHE FARE?

7 «cose» che possiamo fare ora che dobbiamo rimanere in casa



- (rz) Sfogliare vecchie riviste dei lavori a maglia; sicuramente scopriamo dei modelli che anche se vecchi ritornano di moda e diventano attuali
- selezionare la nostra scorta di lana; facciamo piccole parti con i colori in armonia e lasciamo correre la fantasia... berrettine o scarpette per neonati, scaldapolsi, lupetto per la borsa dell'acqua, animaletti e pupazzetti...
- inventare qualche nuovo modello; entriamo nel mondo della creatività
- azzardare nuovi punti; in ogni rivista o su "Pinterest" troviamo un girotondo di nuove idee
- iniziare due lavori paralleli: uno da lavorare durante la giornata e l'altro, più semplice, per la sera da poter lavorare davanti alla televisione
- curiosare nelle ricette; quante buone pietanze da riprovare e scoprire ora che abbiamo più tempo da dedicare all'arte culinaria
- e quando siamo stanche di lavorare a maglia e di cucinare spegniamo tutto; televisione, cellulare, laptop, fornello e forno e dedichiamoci alla lettura; cerchiamo il nostro libro preferito, eccolo... ma... – leggere con consapevolezza, riflettere su quanto abbiamo appena letto, forse anche segnare le frasi più belle – e sicuramente è molto piacevole abbinare la lettura a un leggero spuntino a base di frutta.

SOMMARIO

Editoriale

Tanto, ma tanto tempo I

Che fare?

7 «cose» che possiamo fare ora che dobbiamo rimanere in casa I

Ricordi

LE NUVOLE... Uno spettacolo indescrivibile II

Tradizioni

Polenta, alimento base della cucina povera II

Benessere

Tisane III

Argomenti

Pericolo invisibile e inodore III

Testimonianze

Preziosi testimonianze del passato IV

Attualità

L'arte del clown IV

Primavera

Insalate IV

Questa edizione
di ORIZZONTI
è stata sostenuta
finanziariamente
da

**PRO
SENECTUTE**

PIÙ FORTI INSIEME

RICORDI

LE NUVOLE... Uno spettacolo indescrivibile

Omer annuvolato il 10 luglio 2019



Nuvole a pecorelle pioggia a catinelle. La Mamma ripeteva sempre: – Al «ven a plover!» –

Una volta era così, ora i tempi sono cambiati! E anche i detti vecchi non contano più (per tanti). Chissà! Da piccolo guardavo sempre il cielo per vedere se la Mamma aveva ragione e devo dire che non si sbagliava. Questo mi insegnò che si devono sempre ascoltare le persone anziane (anche se qualche volta sbagliano... pazienza!!!) poi pioveva, con mia grande gioia, perché le nuvole cambiavano forma e ciò mi affascinava. Mi dicevano sempre che avevo la testa fra le nuvole! Ed era vero. Quello che mi affascinava di più erano le nuvole “cumulus” (oppure come panna montata) le paragonavo a dei grandi cavolfiori. Quando ero più grande mi sedevo all'aperto su di un sasso, tante volte ancora umido della pioggia o caldo del sole precedente, per scrutare in santa pace ciò che più mi piaceva. Fantasticavo ad occhi aperti osservando le differenti forme che formavano le nubi. Se c'era un po' di vento era ancora più spettacolare; si formavano dei velieri con le vele spiegate oppure assomigliavano ad animali selvatici. Mi lasciavo cullare dal suono delle campane che sentivo lontano, lontano ed era fantastico. Che bei tempi... ma sono passati. Un'altra passione era la lettura di libri di avventure; Giulio Verne (Ventimila metri sotto il mare) Emilio Salgari (Sandokan) e vi dicendo, o meglio, via leggendo. Leggevo in letto con il chiaro di una lampadina tascabile. Dopo sognavo delle lunghe avventure che intrecciavo con la danza delle nuvole. Sono sempre stato un grande sognatore, e ne sono ancora molto orgoglioso! Quando vedo delle nuvole a pecorelle cerco sempre il pastore, ma non lo trovo. La Mamma mi diceva: – Un giorno, molto lontano, lo troverai! – Ciò mi rallegrava. Ancora oggi continuo a guardare il cielo, ed a pormi sempre il medesimo quesito. Ora il destino mi ha forse un po' castigato. Forse me lo son meritato, ma chissà! Ora sono in un casa per anziani e sto bene; ho preso questa decisione per i miei cari. Perciò ho tempo di guardare le nuvole che formano tanti disegni e passano i minuti, le ore e continuano ancora a rincorrersi, si congiungono, si diradano e così via. È bello poter fantasticare, ora ho tutto il tempo! Spuntano su dalla catena di Vartegna sono come dei topolini che dopo aver fatto una scorpacciata di castagne, fanno capolino fuori del sacco per vedere se

c'è il gatto. Si radunano, immagino che parlino fra loro... ecco un aeroplano le attraversa, ma a loro poco importa. Sicuro pensano: – Eravamo qui noi prima di loro. – E il loro gioco continua. Si rincorrono, formano nuove figure e ci sorprendono in continuazione, chissà da dove vengono e dove vanno. Uno spettacolo unico. Quasi come fantascienza dell'altro mondo! Tutto questo lo vedo dalla mia finestra

e la mia fantasia galoppa! E il tempo passa. Penso a quei poveri anziani che anche loro avranno avuti dei grattacapi, ma ora gli gironzolano solo in testa e non si possono esprimere. La mia testa invece, dura da vero “crajon” il buon DIO me l'ha risparmiata! Vi voglio confidare ancora un mio pensiero: - Se un giorno camminando per la strada vi sentite depressi, sedetevi su di un sasso o su un panchina e guardate il

cielo scrutando le nubi e inventate una storia, date sfogo alla vostra fantasia, per esempio: – dove vanno da dove vengono, come si rincorrono, chissà perché hanno così tanta fretta, e che belle figure formano! – Ognuno ha una propria fantasia e per fortuna la può gestire come vuole. Vi garantisco che per un attimo vi spariscono i pensieri che vi assillano.

Remo Foppoli

TRADIZIONI

Polenta, alimento base della cucina povera

In questa fase di isolamento imposto in cui sembra che il tempo si sia fermato, si riscopre il piacere di cucinare e di sperimentare quelle ricette di un tempo che solitamente nei periodi in cui la frenesia quotidiana scandisce il ritmo delle nostre giornate, non ci immaginiamo nemmeno di considerare. La polenta è un antico piatto conosciuto in diverse varianti: dalla polenta gialla alla polenta taragna, dalla polenta e oséi a quella uncia, dalla polenta in flur a quella concia e innumerevoli altri tipi meno conosciuti nelle nostre regioni. Un vecchio proverbio dice “paese che vai, usanza che trovi” e di fatto ogni regione ha la propria ricetta tipica che si differenzia dalle altre sia per la preparazione che per le diverse miscele di farine e per gli ingredienti aggiunti. La polenta può essere consumata da sola o accompagnata da spezzatino, brasato, formaggi o semplicemente latte. Le varianti sono infinite e ogni famiglia ha le sue tradizioni speciali. Nel tempo questo cibo della tradizione non è andato perduto, ma è stato più volte rivisitato, sperimentando ricette nuove a base di polenta che oggi trovano posto in piatti ricchi ed elaborati. La storia della polenta riguarda un piatto della tradizione popolare, preparato utilizzando farine di cereali o di legumi che vengono cotte a lungo in acqua utilizzando una pentola apposita chiamata “paiolo”, realizzata solitamente in rame. La polenta più diffusa nel nostro territorio è quella di mais giallo. Anche la polenta a base di grano saraceno è conosciuta e cucinata nelle zone pre-alpine, mentre la polenta tipica della Valtellina è la taragna, un misto di farina di mais unita a quella di saraceno. Il nome di polenta deriva dal termine latino “puls” che corrisponde a una specie di polenta di farro che veniva consumata dagli antichi romani.



Il mais arriva in Europa dal Centromerica grazie a Cristoforo Colombo. Verso il 1700 vi è un'ascesa incontrollata della coltivazione di mais per un semplice motivo: la fame. Dopo una serie di terribili carestie, il mais essendo un alimento molto economico, divenne una soluzione ideale per sfamare la gente. La polenta ha costituito in passato l'alimento base della cucina povera, essendo un alimento estremamente semplice, poco costoso e facilmente reperibile.

Come mai un piatto legato alla fame, un cibo povero per definizione, è diventato un piatto di festa? Il gusto della polenta come cibo semplice, depositario di un sapere antico e fortemente identitario, è legato ai valori del nostro passato, alla saggezza popolare e al ricordo. La semplicità e la genuinità di questo cibo legato al mondo contadino ci riporta a casa: è sinonimo di festa, di tradizione, di conforto materno.

Oggi la polenta è un piatto gustoso che soprattutto nella stagione fredda viene proposto ai pranzi domenicali, poiché partendo dall'idea di tradizione e calore familiare incontra il gusto di tutti, grandi e piccini.

Roberta Lardi

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

BENESSERE

Tisane


Un sorso di benessere dalla rivista Viropa Import Alto Adige

Le erbe hanno trovato posto nella vita degli uomini sin dai tempi più remoti. Gli infusi alle erbe e ai frutti sono esistiti dal giorno in cui i nostri antenati impararono ad accendere il fuoco e mettere a bollire una pentola di acqua. E lo studio delle loro virtù è antico quanto la nostra stessa storia. Già nel XII secolo le erbe aromatiche erano coltivate negli orti dei monasteri e utilizzate per la proprietà officinali. Queste erbe contengono infatti principi attivi in grado di apportare benefici all'organismo e, messe in infusione, producono bevande non solo salutari ma anche piacevoli e gustose.

La salute in una tazza d'infuso dalla rivista Amica Via verde Bio Primia

Con l'arrivo della stagione fredda queste bevande si rivelano un vero e proprio toccasana per riscaldarsi; naturalmente si possono gustare anche con la stagione calda. D'inverno e d'autunno ci depurano e tengono lontani i malanni invernali; in primavera e in estate il tè freddo può sostituire le bevande che si trovano sul mercato. Sorseggiare un tè o una tisana è diventato un rito irrinunciabile per molte persone. Per alcuni il momento migliore è la sera, per riprendersi dalle fatiche della giornata, per altri il pomeriggio, per una pausa durante il lavoro, altri invece prima di coricarsi per conciliare il sonno e altri scelgono il tè e le tisane già per la prima colazione, così iniziano la giornata all'insegna delle proprietà benefiche di queste preziose bevande.

Un antico proverbio giapponese recita: – Un bagno rinfresca il corpo, un tè

lo spirito –. Nato in Oriente, nei secoli il tè si è conquistato un ruolo sempre più importante anche in Occidente, fino a diventare la bevanda più diffusa al mondo dopo l'acqua.

Le mille virtù del tè se consumato regolarmente:

- Vero e proprio disintossicante naturale
- Importante funzione antiossidante
- Previene le malattie cardiovascolari e l'ipertensione
- Favorisce la diuresi
- Allontana la stitichezza

Il primo nome che viene in mente è senza dubbio la camomilla (chi da bambino non ha distorto il naso prima di berne alcuni sorsi?) che aiuta a calmare i dolori di pancia e concilia il sonno. Anche la melissa è utile in caso di difficoltà ad addormentarsi, inoltre allontana lo stress e le infiammazioni. Alla menta vengono riconosciute virtù disinfettanti e antibiotiche che la rendono un vero toccasana contro i malanni di stagione. Tra le piante e i fiori più utilizzati per la preparazione delle tisane ci sono anche la malva, ottimo emolliente e antinfiammatori, lo zenzero utile contro la nausea e il mal di gola e la rosa canina che rafforza le difese immunitarie. Da ricordare l'utilizzo della scorza di arancia, limone e della mela: ricche di vitamine con funzioni protettive per l'organismo. Solitamente una buona tisana è composta da una pianta base dominante e da altre secondarie che ne potenziano l'azione curativa e il gusto.

Quando preferire uno anziché l'altro? È soprattutto una questione di gusto e di abitudini, tante volte adottate fin dall'infanzia.

ARGOMENTI

Pericolo invisibile e indore



La capanna di caccia per molti è come un piccolo paradiso, un rifugio e significa: lontani dalla vita di tutti i giorni, dallo stress lavorativo e dai problemi. Qui, dopo una giornata, un buon risotto e un buon bicchiere di vino rosso si passano in rassegna tante emozioni. Per poco però, questo paradiso non mi è stato fatale.

Nausea e mal di testa

Non sono un cacciatore, bensì un fotografo di animali selvatici e ogni anno trascorro tanto tempo nella mia capanna a 2000 m.s.l.m. nella Valposchiavo. Qui, vivo avventure simili a quelle dei cacciatori durante il periodo di caccia. La gioia dell'attesa di andare in capanna è sempre grande. Una sera, dopo un'ottima cena tranquilla, mi sono coricato, stanco della giornata lavorativa. Nel bel mezzo della notte, mi sono svegliato di botto: il mio respiro era irregolare, avevo un forte mal di testa e un senso di nausea. All'inizio sentivo freddo, poco dopo caldo. La mattina seguente non avevo praticamente la forza di andare a caccia di fotografie. Non avevo fame e ho trascorso la maggior parte della giornata a letto, a riposare. Questa esperienza negativa si è ripetuta più volte durante l'estate. È forse l'acqua che è contaminata, o sono diventato allergico alla birra o al vino? Questa era soltanto una delle tante domande che mi ponevo. Mi sono messo a filtrare e a far bollire l'acqua e ho rinunciato alla birra e al vino, ma senza successo: non mi sentivo ancora bene. A volte stavo meglio, altre peggio, ma i sintomi erano sempre gli stessi. Per ore, con tutta la famiglia abbiamo riflettuto sulle possibili cause. Avevamo un sospetto, che più tardi si è confermato.

Monossido di carbonio

Nella mia piccola capanna, il fornello a legna e il caminetto sono collocati direttamente vicino al mio letto. Che fuori sia freddo o caldo, oltre al fornello a legna accendo sempre anche il caminetto. La legna quando arde infonde un'atmosfera di calore, piacevole, ma può nascondere un pericolo mortale. Per bruciare, il fuoco ha bisogno di ossigeno (O₂). Con il carbonio (C) nella legna si forma l'anidride carbonica (CO₂), il processo è simile a quello del respiro. Ma si forma anche il monossido di carbonio (CO) e questo è pericoloso. Quando l'ossigeno a disposizione del fuoco è poco, si forma una quantità anche maggiore di monossido di carbonio. Questo veleno per il respiro impedisce all'ossigeno di circolare nel sistema sanguigno. Si soffoca lentamente e silenziosamente. Nel mio caso, la cattiva circolazione dell'aria ha provocato un accumulo di monossido di carbonio nella capanna. Praticamente, sono stato vittima di un'intossicazione da monossido di carbonio. Una notte successiva ho lasciato aperto la finestra e ho dormito come un ghio e il giorno seguente ero in piena forma, vispo come un camoscio. In seguito a questo evento, ho installato un tubo che dall'esterno arriva al caminetto e fa sì che ci sia ossigeno a sufficienza nella capanna. Care cacciatrici e cari cacciatori, prendete questo breve articolo come un avvertimento: in caso di incertezza lasciate che una persona competente esamini la vostra capanna, per prevenire al più presto eventuali pericoli. Con il monossido di carbonio non si scherza: il piccolo paradiso, come una capanna di caccia, può trasformarsi in paradiso eterno.

Testo e fotografia: *Giuliano Cramer*
Traduzione: *Paola Gianoli Tuena*


**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
Nel periodo attuale, causa il Corona-virus, possibilità di consulenza telefonica

TESTIMONIANZE

Preziose testimonianze del passato

Di tanto in tanto amo passeggiare in solitudine nei boschi, inestimabile patrimonio di biodiversità e stupefacente stimolo per molte riflessioni. In queste incursioni introspettive succede di relazionarsi con l'ambiente circostante e in special modo con gli alberi, che sono delle entità senzienti ma molto più stanziali degli animali (uomo compreso). In questa loro caratteristica assomigliano alle generazioni di uomini e donne di una volta, poiché conservano la saggezza e la lezione di chi sa accontentarsi e fare il meglio di ciò che il destino, o il caso, gli affida: agli uomini e alle donne di un tempo in cui lasciare il proprio luogo, o la terra da cui ricavano sostentamento, era un evento raro.

Un po' come nel lento cammino svolto dall'umanità, che partendo dall'Africa nei millenni popolò tutti gli altri continenti, il regno vegetale si muove in modo quasi impercettibile, ma procedendo di seme in seme si espande quasi ovunque, nei mari e sulla terra. E proprio come svelano alcune nostre



antiche tradizioni, anche le piante mostrano alcuni aspetti del loro passato. Chi di noi non si è mai soffermato a osservare e contare gli anelli di un ceppo d'albero da cui è appena stato

tagliato il tronco? Quegli anelli sono un prezioso archivio che ne rivelano l'età, il vigore e le ristrettezze subite nelle diverse fasi della vita. Ma ancora più significativo è imbattersi in un vecchio

larice, un castagno, un tiglio, un acero o una quercia, ancora nella pienezza della loro forma, e osservarne la struttura del tronco, le complesse diramazioni e le levigature sulla corteccia. La presenza di questi vecchi esemplari nei boschi e a margine dei prati, che non di rado superano i due secoli di vita, testimonia delle fatiche e delle gioie da essi affrontate alla ricerca di spazio e di luce, e anche di qualche episodio imprevisto o violento.

Così pure le persone più anziane fra di noi, con il loro sguardo, il loro portamento e i loro racconti, sono delle imprescindibili fonti di testimonianza. Poiché il nostro agire, come quello degli alberi novelli, ha un costante bisogno di esempi e insegnamenti che ci prevengano e orientino, è fondamentale che sia nel bosco, sia nelle nostre comunità – e nella società intera –, non vengano a mancare queste presenze così importanti, capaci ancora di fungere da fari per le generazioni più giovani.

Achille Pola

ATTUALITÀ

L'arte del clown



(ndr) Il clown è una figura che mi ha sempre affascinato, non solo quando ero ragazzina, ma anche ora che sono una... vecchietta. Ho sempre ammirato i dipinti dove i clown sono raffigurati nei più svariati colori e nelle più svariate posizioni, ma sempre con il tradizionale naso rosso. Quando in casa anziani di Poschiavo ho assistito ad una esibizione di Martina mi sono emozionata. Uno sguardo, un sorriso e subito c'è stata intesa fra me e il clown. Così racconta Martina Plozza, nata a Brusio:

– A 12 anni ero in ospedale per alcune settimane e all'entrata del clown in camera mia sono rimasta a bocca aperta con gli occhi lucidissimi... ero colpita. Quanto l'ho sognato! Per tanti anni questo sogno è rimasto nel cassetto che ho aperto in autunno 2019. Così ho iniziato i corsi di comicità in Ticino.

Per fare questo lavoro ci vuole tanta consapevolezza di tempo, serenità, umiltà, percezione, saper sorridere, non giudicare ma valutare ogni situazione, imparare, ascoltare, sentire. Per riuscire bene nelle vesti di un clown vengono richieste diverse attitudini come, buona coordinazione motoria, creatività e immaginazione, sensibilità artistica, facilità d'espres-

sione, facilità di contatto, resistenza fisica. Sulla scena, al circo, al teatro si deve riuscire a divertire e conquistare un pubblico di bambini e adulti. Qui in casa Anziani ho avuto occasione di tramutare le mie conoscenze teoriche in pratica. I sorrisi, i sospiri, gli occhi lucidi, le piccole grida e gli applausi degli ospiti mi hanno fatto capire che sì, ce la faccio ad essere clown e divertire le persone.

È stata un'esperienza bellissima che mi ha dato conferma della mia scelta. Grazie. –



PRIMAVERA

Insalate



(rz) A primavera comincia la stagione delle insalate verdi e miste.

Non c'è nessun altro piatto che sappia stimolare la fantasia in cucina come le insalate. Svariati modi di preparazione ed altrettanti possibili ingredienti offrono un vastissimo spazio alla creatività della cuoca o del cuoco. Le insalate sono gradite e apprezzate in ogni stagione e risultano preziose sia se presentate come antipasto o come piatto principale.

Grazie a loro possiamo portare una grande varietà di pietanze sulla nostra tavola. Inoltre sono una vera fonte di vitamine, che ci permettono di vincere la stanchezza invernale. Un piatto raffinato a base di insalata dà pure un importante contributo al fabbisogno di sostanze nutrienti, alla forma fisica e mentale, senza dimenticare la linea. Le sostanze contenute nelle insalate sono sicuramente ideali per il nostro benessere; anche perché un apporto equilibrato di sostanze nutrienti è importantissimo. Accanto alla nume-

rosa varietà delle diverse insalate e i diversi ortaggi, in tutte le stagioni, non va dimenticata l'altrettanto ricca possibilità di preparare i più diversi tipi di condimento. I vari oli e aceti e le molte spezie ed erbe aromatiche fanno conferire all'insalata quotidiana un tocco personale.

Quando ero bambina capivo che iniziava la primavera quando sulla tavola c'era una insalatiera colma di denti di leone con alcuni ciuffi di formentino e erba cipollina. Alle volte facevano capolino alcune patate tritate finemente e alcuni pezzetti di uovo sodo. Per il mio papà era un grande divertimento raccogliere i "radicc". Per noi ragazze, invece doverli lavare (e dovevano essere lavati bene, ma molto bene) non era un grande divertimento. Poi però quando mamma e papà ci elencavano per l'ennesima volta la bontà dei "radicc" era già tutto dimenticato. Sognavamo i primi giri in bicicletta che potevamo fare ora che finalmente la primavera era arrivata.