

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

Fotografare



Fotografare è una passione comune a tanta gente, anche se c'è chi non ama stare davanti all'obiettivo! Guardo e riguardo con piacere le fotografie, gli album di famiglia, le foto di riviste e giornali. Da tanti anni seguo con interesse e attenzione vari documentari di famosi fotografi. Era un divertimento comune con mia mamma. Mi piace fotografare per diversi motivi. Ho una mente fotografica. Il mio cervello non immagazzina parole, suoni o profumi, ma immagini e colori. Ammiro fotografi come Anne Geddes o Pedro Luis Rota e tanti altri. Con i loro scatti raccontano tante storie come celebrare la bellezza della nascita, luci e ombre che esaltano i soggetti sulla scena, il bacio più famoso del mondo, la sofferenza dei popoli, l'esaltazione di scorci o vedute di tanti paesaggi attraverso il sapiente uso del bianco e nero, composizioni artistiche pronte a sottolineare e colorare il soggetto. Scattare una bella foto dipende in buona parte dalla personalità del fotografo. Il suo occhio e la sua mente creano gran parte dell'immagine. La prova? Se qualcuno vi vuole bene, vi fa delle foto belle, vive, espressive, dense di significato... nonostante il vostro naso a patata, la tinta dei capelli da rifare, una macchia sulla fronte. Ogni fotografia porta con sé un bagaglio di emozioni. Non è solo

il momento dello scatto, ma tutto ciò che fa scaturire in simbiosi emotiva. Sono molto affascinata dalla macchina fotografica nel suo perfetto e complesso insieme. Tecnologia funzionante nel minimo particolare grazie a meccanismi ingegneristici. Non potrei mai innamorarmi della mia auto, ma della mia macchina fotografica sì. La mia vecchia Minolta, comprata tanti anni fa ha avuto un collasso. Ogni tentativo di rianimazione è fallito. Ora mi diverto con una nuova Sony. Parecchi dati tecnici sono evoluti. Una vera sfida. Leggo e rileggo un complesso libretto delle istruzioni. Altra sfida tecnologica visto che...

preferisco sedermi comoda in poltrona ed immergermi in una sinfonia di immagini!

Roberta Zanolari

Aforismi

La decisione più coraggiosa che puoi prendere ogni mattina è quella di essere di buon umore

Voltaire

ATTUALITÀ

Donne che hanno fatto la «Storia»

In quest'anno di pandemia le relazioni interpersonali si sono rarefatte. Quelle con le persone più anziane sono divenute addirittura appannaggio di pochi parenti stretti. Pensare che Orizzonti – così come l'Animazione Terza Età (ATE) – ha avuto fin dal suo inizio lo scopo di animare la vita di molti anziani che si sentono un po' a margine della società attraverso la solidarietà fra le diverse generazioni. Fra i danni collaterali che il coronavirus ha portato con sé bisogna quindi purtroppo annoverare anche la sospensione di buona parte delle attività di ATE. Tra l'altro anche coloro che si dedicano alla raccolta di notizie legate al passato della nostra valle non hanno avuto il vento in poppa... Vi è però un'attività che non ha risentito minimamente del

periodo di confinamento: la lettura. A questo proposito desidero segnalare un'opera di divulgazione scientifica che affronta in modo magistrale tematiche che potrebbero interessare anche i lettori di Orizzonti. Si tratta del saggio *Donne d'oltre frontiera* della storica Francesca Nussio, una scrupolosa nonché meritoria ricerca che si sviluppa intorno alle testimonianze orali di donne nate e cresciute nelle province di Sondrio, Bergamo e Brescia; lavoratrici che a partire dall'immediato secondo dopoguerra hanno varcato il confine italo-svizzero trovando impiego nelle valli meridionali dei Grigioni. Fra le testimonianze troviamo anche volti a noi ben noti di donne che si sono in seguito accasate in Valposchiavo. Uno dei grandi pregi del libro è quello di gettare nuova luce sulle vicende di queste donne d'oltre frontiera, le ristrettezze di natura economica in cui esse sono cresciute, le motivazioni e la rete di persone che le hanno spinte a migrare non lontano dal proprio luogo d'origine. Pregevole è inoltre la trascrizione fedele – spesso si tratta di una traduzione dal dialetto – delle interviste che l'autrice ha condotto a comprendere meglio le circostanze storiche dentro cui queste migranti si muovevano. Con rara bravura queste pagine del saggio di Francesca Nussio riescono ad evocare immagini e atmosfere di alcuni episodi della vita di queste donne come in un film documentaristico. Trattandosi di un lavoro scientifico il libro non si limita chiaramente solo alle interviste, ma contiene anche tutta una serie di premesse ed analisi che contestualizzano queste



vicende di migrazione al femminile in vari ambiti di ricerca, ed è corredato da un'imponente bibliografia. È infine anche un regalo che Francesca Nussio offre alle nostre terre al di qua e al di là del confine, un documento utile per comprendere a fondo le condizioni in cui avveniva questo tipo di migrazione ancora molto presente nella memoria della nostra gente, che oggi si è evoluto nella forma quasi esclusiva del frontalierato motorizzato.

Achille Pola

SOMMARIO

Editoriale

Fotografare. I

Attualità

Donne che hanno fatto la «Storia» I

Ricordi

Avevo 16 anni compiuti che ho iniziato ad entrare nella vita lavorativa II

Racconto

Due cugini nel pollaio II

Intervista

Franz Bordoni III

Ricette

La zucca III

Benessere

Il Grigioni va meglio. Camminate anche voi IV

Argomenti

Un consiglio in più. IV

Vita dell'Ate.. IV

RICORDI

Avevo 16 anni compiuti che ho iniziato ad entrare nella vista lavorativa

Agli inizi del maggio 1946 iniziai il tirocinio di meccanico aggiustatore nel deposito della ferrovia retica a Poschiavo. Tutto contento mi avviai verso un ignoto destino: ero cosciente che me lo dovevo costruire da solo. Avevo la fortuna di trovare consigli utili dai miei superiori e dalla mia famiglia a me tanto cara. Sentivo la mancanza di mio padre per confidargli le mie ansie e le mie paure. C'era però mia madre che mi aiutò tanto! Quella mattina del primo giorno sulla via del lavoro incontrai un signore. Notò che ero un po' impaurito e insicuro e capì che andavo verso un nuovo inizio. – Ven cum mi ca ta fag vedé la buda indot ca ta vas a laurà. – Quel signore, Aldo Zanolari, di buona memoria, lavorava come fabbro in deposito e per me fu come un padre: diventò il mio confidente, era sempre disponibile e aveva sempre un consiglio o una parola d'incoraggiamento. Grazie Aldo sei stato grande!

Col passar degli anni conobbi Anna Maria che ho amato tanto. È morta l'8 dicembre 2020. Ora tanti, tantissimi ricordi mi accompagnano e mi aiutano a continuare i miei giorni che non sempre sono tanto facili. Mi diede una figlia, Evelina che con l'aiuto della mamma mi tolse il vizio del fumo. Promisi alla mia piccola che il giorno del suo decimo compleanno avrei smesso di fumare... e così fu! Naturalmente la mia cara Anna Maria le aveva dato una grande spinta.

Ora torno un grande passo indietro...

A 16 anni compiuti mi proposero di partecipare nel gruppo della premilitare il sabato dopo cena, precisamente alle ore 19.00. Accettai con grande gioia e voglia di fare. Il capo istruttore era Aldo Zanolari, per me un grande punto di riferimento. Avevamo un'atmosfera molto bella, facevamo tante risate e anche alcuni "scherzetti" ed eravamo molto uniti. Facevamo delle corse e gare diverse, per esempio fino a Sfazù con 20 chili di sabbia sulla schiena per ricevere più punti. La domenica andavamo al poligono di tiro per il tiro obbligatorio. Non facevo grandi risultati, ma mi accontentavo. Alle volte si faceva festa con un fiasco di vino, eravamo una banda di giovani allegri, senza tanti fastidi o grilli per la testa. Alcuni avevano la morosa che chiamava da lontano tramite il telefono quello nero appeso al muro (a quei tempi non esisteva il cellulare!) per dire cosa? – Cume stas? L'altra sera al ma sinti al pa a rivà tardi a ca, ta pos imaginà che interugatori! L'era pö noma li dis e'n quart. Sem pö noma ii al Semadeni da l'Anetina a bea 'na gasusa e a sinti li novi dal paes, l'è tüt ilò. Al ma repetù ca la prosima volta bogi miga fo da ca, cal sias ben ciar! – A quei tempi si ascoltavano ancora i genitori alla lettera! Anche noi facevamo delle marachelle o delle scemate, alle volte forse non proprio simpatiche, ma era comunque grande divertimento. Una sera al rientro trovai una lettera dal Comune di Poschiavo che mi convocavano per un compito molto importante! Ero molto stupito, sapevo di non aver commesso niente di grave, forse sì... qualche lampadina stradale rotta nel tiro a segno... (veri balücadì) Ma l'invito era veramente serio; 20 persone sono state convocate in Casa Torre, 16 anziani e noi 4 giovincelli. Ci rinfrescarono la memoria con un po' di storia patria, poi vennero al sodo. Abbiamo dovuto alzarsi in piedi per ascoltare i nostri compiti. Ci chiamavano i Corridori (solo in caso di



una mobilitazione generale). I quattro giovani erano: Tomaso Semadeni, Sergio Zanetti, Diego Marchesi e Remo Foppoli. Semadeni e Marchesi avevano la zona ovest Selva, Ur, Quadrada, Cadera, Zanetti la val di Campo e Foppoli la val Trevisina. Eravamo sempre in 2 o 4 per la ricognizione e anche per fare quattro scoperte. Si camminava, correva e si sudava, ma era bello e interessante. Il signor Elmo Casanova ci conduceva con la sua jeep fino dove la strada finiva. Alcuni contadini sui monti ci insegnavano le scorciatoie... poi via di corsa o in marcia! Gli anziani dovevano fare la guardia ai cartelli di mobilitazione muniti di fucili, per difendersi dal eventuale nemico.

I colleghi ci chiamavano i 4 dell'Ave Maria perché ci trovavamo sempre in piazza o in qualche bettola la sera dopo cena. Avevamo un compito ben preciso: per preparare la corsa del giorno dopo dovevamo leggere la topografica e discutere la partenza e l'orario.

Abbiamo corso tanto, ma è stata una bella esperienza piena di tanti ricordi, tante risate, la "rüsümada" al termine della giornata e... qualche ragazza che ci aspettava sul muretto di casa.

Ma vi domanderete... perché tutto sto trambusto? La paura di una terza guerra mondiale era grande e la Confederazione, i Cantoni e i Comuni dovevano essere preparati. La terza guerra mondiale non ci è stata, per fortuna, ma purtroppo in tanti luoghi del mondo c'è, e come c'è la guerra, e tante vittime innocenti soffrono o addirittura muoiono.

Remo Foppoli

RACCONTO

Due cugini nel pollaio

Dicembre 2007

La storia che sto per scrivere è veritiera ed è una storia che può sembrare strana ma a volte la vita ci rende più attenti alle cose che ci sono capitate in gioventù.

Ho recepito il messaggio di Rete 1 Radio della Svizzera Italiana, secondo cui si chiede di scrivere una vicenda narrativa.

Mi chiamo G e per questione di spazio e tempo voglio raccontare la mia storia usando solamente le iniziali dei nomi delle persone coinvolte.

Siamo due cugini di sei e rispettivamente cinque anni che già in tenera età vivevano come due fratelli, poiché sebbene fossimo figli di due famiglie diverse vivevamo assieme e siamo cresciuti assieme fino all'età adulta.

Un giorno una delle nostre madri, non so quale delle due, ci disse di andare al pollaio a dar da mangiare alle galline e prendere le uova della giornata.

Prendemmo dunque il becchime e ci avviammo verso il pollaio che distava un centinaio di metri da casa nostra, su un piccolo "runchet" in dialetto, del quale si poteva avere una discreta visione del paese.

Entrammo dalla porta della piccola cascina adibita a pollaio e prendemmo le uova, mi ricordo bene erano solamente tre ma si vede che quel giorno le galline avevano poca voglia di farne. Per dare il becchino alle galline bisognava passare da un'altra porticina che si poteva chiudere dall'esterno



con un gancio. Entrati, abbiamo dato il mangime alle galline, ma improvvisamente il gancio si chiuse dall'esterno e rimanemmo imprigionati in un angusto localino dove le galline si riposavano per la notte.

Ci mettemmo a gridare e a piangere disperatamente perché ci sentivamo come imprigionati dal destino.

Nessuno ci sentiva e cominciammo ad aver paura. L'unica via d'uscita era

data dall'apertura dove entravano e uscivano i pennuti. L'unica nostra speranza di salvezza era uscire da quel buco. Improvvisamente mi balenò un'idea, mio padre mi diceva sempre che dove passa la testa passa anche tutto il resto del corpo.

Così provai ad infilare la testa nel buco e ci passò; allora pensai... dovrei farcela!

Mi sentivo come una spada di Damocle sulla testa non potevo più né andare indietro né andare avanti. Mi prese il panico e mio cugino piangeva disperatamente, ma allo stesso tempo mi incitava a provare.

Così piano, piano passai prima con un braccio e poi con la spalla e finalmente riuscii a uscire, ma

non senza difficoltà.

Preso da una grande gioia ed un sospiro di liberazione andai di corsa a fare il giro ad aprire la porta dov'era imprigionato mio cugino.

Contenti di essere di nuovo liberi, andammo di corsa a raccontare la nostra disavventura alle nostre madri, che già si stavano preoccupando, perché erano già passate delle ore dalla nostra assenza.

INTERVISTA

Franz Bordoni



Franz presentati brevemente ai lettori di «Orizzonti»

Molto difficile. È più facile parlare di altri che di noi stessi. Sono nato nell'ormai lontano 1963. Dopo aver frequentato le scuole dell'obbligo, intrapresi l'apprendistato di falegname, professione che svolsi per 18 anni. In seguito lavandaio e, nel futuro, custode sagrista. Negli anni ho fatto un po' di politica nella giunta comunale e nella regione Valposchiavo. Anche i momenti di svago non sono mancati. Il canto nella corale di San Vittore Mauro, di cui faccio ancora parte, e il teatro nella nostra filodrammatica, a cui mi sento orgoglioso di appartenere. Ho intrapreso anche altre attività, ma il mio spirito semplice mi impedisce di autoincensarmi sapendo che come me, tante persone svolgono, oltre al loro lavoro, diverse altre attività sociali, sportive e di volontariato.

Cosa ti spinse nel lontano 1997 a lasciare la tua professione di falegname per intraprendere quella di imprenditore?

Nel 1997, causa la crisi del momento, dovetti decidermi a cambiare posto di lavoro. Nel febbraio dello stesso anno, la proprietaria della lavanderia Valposchiavo, Daniela Lanfranchi Robustelli Della Cuna, decide di chiudere e cerca un acquirente che continui questa attività in valle. Avendo moglie e figli, oltre alla voglia di non lasciare la valle con mia moglie Monica ci siamo buttati a capofitto in questa nuova avventura. Per un anno siamo rimasti nella vecchia sede a S. Antonio e, in seguito, ci siamo trasferiti a Poschiavo nella mia casa paterna, dove viviamo, per pura comodità. Trascorsi 24 anni abbiamo deciso di diminuire il nostro carico di lavoro e, cogliendo l'occasione del pensionamento del sagrista della Parrocchia di Poschiavo Signor Gianni Cortesi, ho deciso di propormi al suo posto. Non una professione nuova per me, in quanto già da 20 anni sono impiegato quale sostituto sagrista. Una nuova avventura che spero mi porti al meritato pensionamento. Siamo soddisfatti che ciò che abbiamo costruito negli ultimi 24 anni non andrà perso e

che Massimo Tuena e Gioele Gianoncelli hanno deciso di continuare questa sfida portando inoltre nuove idee.

Guardando a ritroso nel tempo, cosa ti manca oggi rispetto al passato?

Nulla! Fino a quando una persona ha voglia di vivere e mettersi alla prova affrontando nuove sfide e guardando avanti dimenticando i momenti bui del passato e ringraziando dei momenti belli della vita trascorsa non ha bisogno di trovare paragoni tra il passato, il presente o il futuro.

La tua professione ti ha permesso di essere un punto di riferimento per molte cittadine e molti cittadini della Valposchiavo. In questi lunghi 24 anni ti è pesato più l'onere del tuo lavoro oppure sono state più le soddisfazioni?

La gestione di una lavanderia ti porta ad avere contatti con molte persone. Lavare e stirare è un impegno faticoso, sicuramente non lo devo spiegare a tante casalinghe che tutte le settimane si ritrovano ceste piene di panni sporchi di tutta la famiglia da sistemare. Ma, oltre alla fatica, c'è il piacere di dialogare con i clienti, soprattutto quelli abituali, che ogni settimana ti portano le camicie o i pantaloni da ripulire e che ti raccontano i loro problemi e vorrebbero quasi, oltre al lavaggio, anche piccoli consigli di vita. Ma non ci si limita a discutere di problemi, si approfitta degli incontri anche per sentire i più svariati pettegolezzi. In questi 24 anni ho avuto il piacere di conoscere molte persone nella loro grande umanità e fragilità.

Non sei ancora giunto proprio alla tua meritata pensione; professionalmente e umanamente quali sono i tuoi prossimi obiettivi?

Come citato sopra, un'altra avventura mi aspetta dal primo luglio. Quale custode sagrista avrò ancora il piacere di dialogare con la gente del nostro amato paese, sperando di essere apprezzato anche in questo mio nuovo ruolo. Grazie mille Franz per la tua disponibilità.

Max

RICETTE

La zucca



La zucca è un interessante ortaggio che, malgrado la sua rilevante mole, è stato trascurato e perfino completamente dimenticato da parecchi anni. Per fortuna questo maestoso rappresentante coi suoi colori gialli è stato riscoperto dai buongustai ed è ritornato alla ribalta con tutti i suoi attributi soprafini per dare il via a una serie di ricette squisite e ricche di fantasia.

Le zucche sono in effetti dei frutti ma, nella maggioranza dei casi, vengono impiegate al pari di un ortaggio. Considerato dal punto di vista botanico tale frutto gigantesco è, per la sua struttura, una bacca, al pari del ribes ad esempio, che racchiude in una scorza legnosa o vellutata la polpa succulenta in cui si trovano i semi. La zucca appartiene alla famiglia delle cucurbitacee, battezzata così dalla voce latina "cucurbita". Fanno parte di questo genere numerosi rappresentanti, tra i quali le zucche commestibili e anche i cocomeri dalla polpa rosea e rinfrescante e i profumati meloni.

Da tempi remoti gli Indiani dell'America del sud coltivavano nelle regioni tropicali le zucche, impiegandole poi in diversi modi come verdura. I semi di questo esponente ortofrutticolo sono stati importati a quanto sembra dalle Indie occidentali più di quattrocento anni fa e, dopo aver raggiunto l'Italia, si sono sparsi per l'Europa. La pianta rampicante si è adattata molto bene alla nostra situazione climatica. Se un tempo aveva bisogno di un clima caldo e umido, al giorno d'oggi non richiede più per crescere un ambiente tropicale bensì un terreno caldo e ricco di Humus. Per questo motivo le zucche vengono sovente piantate sui mucchi di composta nei giardini o negli orti. Ma non è solo la mole di questo frutto che attira la nostra attenzione. Anche la rapidità di crescita di questa pianta è assai strabiliante. **Da un seme di due centimetri si sviluppa infatti ben presto un fusto rampicante e molto grosso, dotato di numerose foglie lussureggianti tra le quali, quasi protetti, maturano i vistosi frutti. L'intero processo di crescita si svolge in un periodo di appena sei mesi... dalla primavera all'autunno!** I frutti sinuosi sono abbelliti dai stupendi fiori che nei paesi dell'Europa orientale e in Italia rappresentano una vera leccornia culinaria, immersi in una pastella e poi fritti in molto olio. Le zucche si possono conservare fino nel tardo inverno se tenute su una grata di legno.

In cucina si impiega soprattutto la zucca dalla polpa arancione e dalla forma piuttosto rotondeggiante. Accanto a questa varietà si incontrano altri esemplari, a volte giganteschi e dalle forme più astruse: appiattiti, allungati, cuneiformi oppure dai colori vistosi: gialli,

macchiettati, verdognoli e contraddistinti a volte da una scorza liscia e a volte rugosa. Accanto ai rappresentanti commestibili si incontrano le zucche ornamentali, dalle forme stravaganti e piacevoli per l'occhio, che in parecchie contrade vengono esposte per abbellire le pareti di casa.

La specialità dell'alta cucina francese è la minestra di zucca che tutti abbiamo forse già assaggiato o addirittura preparato. La polpa del frutto viene cotta a lungo finché avrà raggiunto una consistenza burrosa.

MINESTRA DI ZUCCA CON PANNA

6 persone

1 zucca di 1 1/2 kg: spazzolare, asciugare con carta di cucina, tagliare la parte con il picciolo per ottenere il coperchio, svuotare i semi e i filamenti
180 g pane bianco: tagliare a cubetti, abbrustolire dorati, senza olio o grassi
150 g formaggio: grattugiare finemente, riempire la cavità della zucca per tre quarti, alternare il pane e il formaggio
5 dl latte pastorizzato
5 dl panna

Sale, pepe bianco

Noce moscata: mescolare latte e panna con le spezie
riempire la zucca fino all'orlo

2 cucchiaini di prezzemolo: tritare finemente
Chiudere accuratamente la zucca con il coperchio.

Cuocere a 180° a metà del forno preriscaldato per 1 ¼ / 1 ½ ora. Di tanto in tanto mescolare la superficie della farcia.

Prima di servire cospargere il ripieno di prezzemolo. Servire in bicchieri panciuti, in scodelle o in piatti fondi preriscaldati dando a ciascun commensale un ramaiolo di brodo con crostini e formaggio e una porzione di polpa di zucca staccata all'interno servendosi di un cucchiaino.

ZUCCA RIPIENA DI SPEZZATINO DI MANZO

Poco burro d'arrostire: mettere in una pentola

750 g spezzatino di manzo: arrostito uniformemente a temperatura elevata
Sale e pepe: togliere dalla pentola e aromatizzare

2 cipolle: tagliare a listerelle

1 aglio: schiacciare

1 peperone rosso: tagliare a cubetti

Con nuovo burro rosolare cipolle, aglio e peperone

1 dl di vino rosso

5 dl brodo di carne: aggiungere vino e brodo

1 cucchiaino origano

1 foglia d'alloro

2 pomodori: pelare, togliere i semi, tagliare a cubetti

Poca paprica: aggiungere tutto alla carne e stufare circa 1 ora a temperatura ridotta

Tagliare la parte cella zucca con il picciolo per ottenere il coperchio. Togliere accuratamente i semi e i filamenti bianchi all'interno.

Sale e pepe: aromatizzare all'interno la zucca e con il coperchio metterla al forno a 180° circa 1 ora

750 g patate: tagliare a cubetti grossi
1 scatoletta di mais (ca.340 g): scolare, aggiungere con le patate alla carne
Stufare ancora 1 ora circa

Versare lo stufato nella zucca e coprire con il coperchio.

Ad ogni commensale versare una porzione di stufato e staccare accuratamente con un cucchiaino la polpa di zucca.

BENESSERE

Il Grigioni va meglio. Camminate anche voi!



Dalla rivista Salute Editore Ufficio dell'igiene pubblica dei Grigioni

Il Cantone dei Grigioni vi aspetta con innumerevoli amenità, in tutte le regioni e per tutte le stagioni. Nonostante le numerose montagne, tante località possono essere raggiunte anche passeggiando. Andare a piedi fa bene: alla salute, all'aria, al paesaggio e all'economia. Chi cammina regolarmente allena la resistenza e aumenta l'efficienza fisica e mentale. Andare a piedi previene da malattie cosiddette "della civiltà", come obesità, ipertensione o diabete. Chi va spesso a piedi riesce meglio a staccare e a rilassarsi, con rispettive ripercussioni positive anche sull'umore. **Anche in questo periodo della pandemia noi in Valposchiavo abbiamo tante possibilità di uscire e camminare. Finalmente la primavera ritorna. Le giornate sono più lunghe e il sole più caldo! Siamo riconoscenti ai Comuni di Poschiavo e Brusio per i sentieri ben curati e segnalati.**

La campagna "Il Grigioni va meglio" punta proprio a questo e significa più movimento in cinque ambiti:

- più movimento fisico
- più fitness mentale

più forza
più rilassamento

- Camminare è sano, perché ...
- provoca il rilascio di endorfine, gli ormoni della felicità, e migliora la salute cardiaca
 - riduce lo stress, rilassa e favorisce il sonno riparatore
 - rafforza le articolazioni e la muscolatura
 - rafforza il sistema immunitario
 - riduce l'ipertensione
 - allevia i dolori alle articolazioni e alla schiena
 - contrasta paura e depressioni
 - diminuisce il rischio di diabete
 - sostiene il mantenimento dell'equilibrio
 - previene la demenza
 - stimola il metabolismo e la digestione

Camminate il più possibile. I nostri piedi ci portano per una vita intera. Nel corso della vita percorriamo in media 50 milioni di passi e 40'000 chilometri. Ciò corrisponde all'incirca a un giro del mondo. Combinate movimento, rilassamento, socievolezza e fitness mentale. Recatevi a piedi al pranzo in compagnia, al pomeriggio di scopa o al corso di yoga. Andate al concerto o al circolo di lettura passeggiando in buona compagnia. Fate gli acquisti e le visite a piedi.

Consigli per piedi sani

- Le scarpe devono calzare bene. Sono ideali le suole fisse e forme stabili per conferire sostegno all'apparato motorio e ai piedi.
- Permettetevi a volte di liberare i vostri piedi nella natura, lasciateli liberi sui terreni, nei boschi, nei prati o nei campi. Ciò protegge i legamenti e i muscoli e allena al contempo l'equilibrio.
- Piccoli movimenti rafforzano la muscolatura del piede e prevengono da sbilanciamenti. Con le dita nude dei piedi provate a fare a pezzettini un giornale oppure ad afferrare una matita.



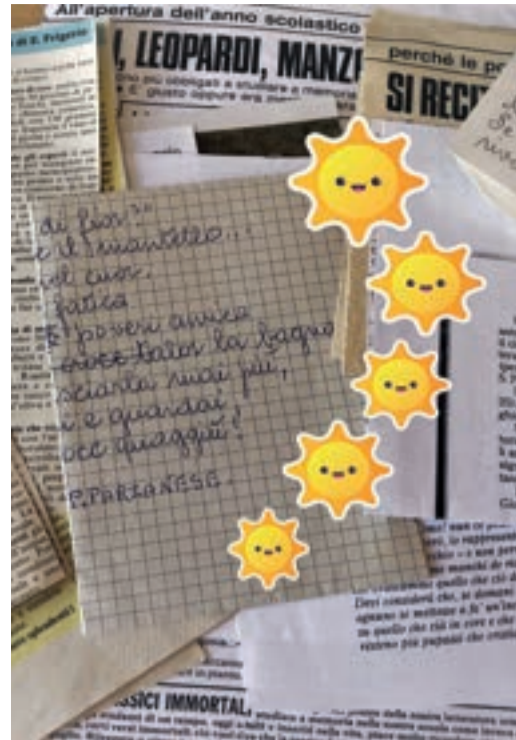
Al momento c'è ancora molta incertezza e il prendere decisioni con i gruppi di animazione ATE risulta molto difficile. La voglia di ritornare ad una certa «normalità» è grande; appena ci sarà il segnale verde, assieme a voi cari Volontari, rivaluteremo nuove prospettive.

Sostegno familiari curanti ha iniziato dopo Pasqua con le dovute precauzioni per evitare eventuali contagi; ogni martedì, giovedì e venerdì a Spineo. Annunciarsi a Doris entro venerdì sera tel. 079 307 64 24

Pranzo in compagnia inizierà prossimamente in casa Conviva con le dovute precauzioni. Informazioni da Mariangela Cramerì 081 852 34 56

Il presidente: *Giorgio Pola*

Un consiglio in più



(ndr) «Avril, avrilet, un di freid e ün caldet». Era un pomeriggio d'aprile, uggioso, freddo e ventoso! Certo che non invita ad uscire. Così mi siedo comoda con il cassetto dei ricordi sulle ginocchia e mi diverto a leggere i foglietti con i tanti consigli della nonna.

Bere ai pasti o fuori pasto?

Bere quando si vuole. Il fatto di bere a pasto allunga la digestione soltanto di 15 minuti, ma chi sta facendo una dieta è avvantaggiato nel bere durante il pasto, perché l'acqua gonfia amidi e verdure e contribuisce a dare maggiore sazietà.

Una buona bibita casalinga per ogni stagione

Un litro di acqua, il succo di un'arancia, mezzo cucchiaino di sale, tre cucchiaini di zucchero. Si miscela e si serve fresca, mai gelata.

Pesche e pomodori si sbucciano in un attimo

Dopo averli messi pochi secondi in acqua bollente.

La cipolla è un ottimo stimolante per la circolazione sanguigna

Ecco un infuso di cipolla da bere una volta al giorno: tagliare a fettine due cipolle e versarci sopra una tazza di acqua bollente. Lasciare in infusione 10 minuti, filtrare e bere. La cipolla avanzata si può unire alla minestra o ad una salsa.

Avanza un po' di pizza?

Prima di riscaldarla in forno irroratela con qualche cucchiaino di latte. Vedrete che risulterà fragrante come appena fatta.

La verdura scondita va evitata

Un filo d'olio non è solo un piacere al palato, ma serve anche ad assorbire meglio alcune vitamine presenti nelle verdure, che altrimenti andrebbero sprecate.

Se avete acquistate le carote

con le cimette verdi, tagliatele, tritatele nella minestra oppure aromatizzate la carne alla brace. Può sostituire il sale.

Se siete a dieta

Un bicchierone di acqua ai primi sintomi di fame è consigliato. Si tratta di un trucco che non sempre funziona, ma è bene tentare.

Una cenetta da risolvere in fretta?

Uova sode mescolate a fagiolini verdi, una cipolla affettata, sale, pepe, olio e aceto.

Due zollette di zucchero

Mantengono il giusto grado di umidità nel contenitore dei formaggi. In questo modo eviterete che ammuffiscano.

Questa edizione di ORIZZONTI è stata sostenuta finanziariamente da

PRO SENECTUTE

PIÙ FORTI INSIEME

REPOWER
L'energia che ti serve.

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

PRO SENECTUTE

PIÙ FORTI INSIEME

Consulenza sociale in Valposchiavo

- Responsabile: signor Hermann Thom assistente sociale FH
- Per appuntamento: H. Thom 081 864 03 02
casa anziani 081 839 11 11
- Luogo: Casa Anziani, Poschiavo
- Quando: ogni terzo venerdì del mese 09.00 - 12.00

Servizio fotografico: Roberta Zanolari, altre foto: private, dagli album dei consultati