

Tücc insema

Rivista dei residenti del Centro sanitario Valposchiavo



Ottobre 2025

Numero 8



Indice

1	Natalie Varisto Editoriale - Un anno di sorrisi, ricordi e legami	30	Natalie Varisto Progetto: un giorno al Museo <ul style="list-style-type: none">• La tisana della nonna• Quante storie per una lampadina
2	Roberta Forer e Gaia Reghenzani Kurt e Marina Mächler - Una vita piena e ricca	36	Gaia Reghenzani Momenti di benessere con le tisane
10	Christine Hübner-Berlepsch Tesi in fotografia - Un grande ringraziamento al CSVP	42	Gaia Reghenzani L'importanza di stare in natura: la cura di corpo e mente
12	Roberta Forer Un respiro di libertà - Le gite dei residenti in OSS e CA: <ul style="list-style-type: none">• Passeggiata alla chiesetta di Pagnoncini• Tra le bancarelle del mercato di Tirano• Visita alla Basilica di Tirano e gelato in piazza• Polenta e sollazzo a La Mogna• A Muleita per una ricca merenda• Scampagnata sul pianoro di Selva• Canti e dolci protagonisti a Li Pezi• Col trenino rosso a Cavaglia• Spasso nella splendida Val di Campo• Visita all'Erboristeria Raselli• Espatriati in quel di Teglio• Alla sagra la castagna è di nuovo regina	46	Gaia Reghenzani Geometrie colorate dell'anima
24	Gaia Reghenzani Modellare attivaMente	50	Gaia Reghenzani Aneddoti e ricordi
		52	Gaia Reghenzani Le nostre feste <ul style="list-style-type: none">• Il raclette day• La festa di carnevale• La Festa Nazionale• La festa dei volontari

La pubblicazione, a cadenza annuale, esce in occasione del Natale. Talvolta può includere immagini di residenti che nel frattempo sono venuti a mancare: un modo discreto e affettuoso per conservarne il ricordo.

Un anno di sorrisi, ricordi e legami

Siamo particolarmente felici di presentarvi l'edizione 2025 di "Tücc insema", il giornalino annuale del Centro sanitario Valposchiavo, che raccoglie i momenti, i progetti e le iniziative vissute insieme nel corso dell'anno.

In queste pagine troverete ricordi di gite, racconti di feste, interviste, progetti e altri contributi che raccontano storie, esperienze e aneddoti dei residenti delle due strutture, Casa Anziani e Ospedale San Sisto. Un mosaico di voci e immagini che riflette la collaborazione, l'energia, l'impegno e la partecipazione di residenti, collaboratori e volontari.

Il giornalino vuole essere anche uno spazio di memoria e riconoscenza, dove ogni volto e ogni parola contribuiscono a raccontare la vita quotidiana dei residenti.

Sfogliandolo, speriamo possiate percepire il calore umano che anima queste giornate e la cura che dedichiamo a ogni gesto. Grazie per condividere con noi questo viaggio fatto di relazioni, emozioni e comunità.

Ringraziamo tutte le persone che hanno collaborato alla realizzazione di questa edizione e vi auguriamo una buona lettura.



A cura di
Natalie Varisto

Editoriale

Kurt e Marina Mächler

Una vita piena e ricca

di Roberta Forer e Gaia Reghenzani

Mi chiamo Kurt, sono nato nel 1932 e cresciuto nel canton San Gallo, dove ho anche frequentato le scuole dell'obbligo, l'apprendistato e ho lavorato per alcuni anni. In quegli anni, trascorrevi spesso le vacanze in ostelli della gioventù, ad esempio a Pontresina, Arosa, Zermatt e Grindelwald.

Fu proprio lì che, nel 1953, conobbi Marina. Ci siamo subito trovati bene insieme e abbiamo scoperto di condividere la stessa passione:

la fisarmonica! Marina suonava in un'orchestra a Zurigo, io in una a San Gallo.

Dopo due settimane le nostre strade si sono divise, ma siamo comunque rimasti in contatto con una corrispondenza saltuaria, e successivamente anche tramite visite reciproche (all'epoca non esistevano ancora i cellulari e le e-mail!). Nel 1955, per motivi professionali, mi trasferii a Zurigo, cosa che rafforzò molto la nostra relazione.





Avevamo anche l'opportunità di migliorare notevolmente le nostre capacità musicali. Questo ci ha permesso, anche in età avanzata, di esibirci come duo di fisarmonicisti - ad esempio per diversi anni in una casa di riposo, in ospedale e nella chiesa di Samedan.

Il 31 agosto 1957 abbiamo celebrato il nostro matrimonio, in presenza dei nostri genitori e di tanti amici cari.

Due giorni dopo siamo partiti per il viaggio di nozze, la nostra prima vacanza all'estero insieme, in treno passando per Milano e Genova fino a Diano Marina, una graziosa cittadina della Riviera italiana. Era giunto il momento di occupar-

ci della nostra formazione professionale: io iniziai la formazione per diventare ingegnere presso una specifica scuola serale. Contemporaneamente trovai un impiego in uno studio di ingegneria con contatti internazionali. Lì svolgevo compiti molto diversi, finché col tempo mi specializzai in un settore specifico: impianti completi per la produzione in serie di elementi in calcestruzzo ad esempio per ponti, abitazioni o traversine ferroviarie.

Oltre alla progettazione di nuovi impianti, ero anche responsabile del monitoraggio degli impianti esistenti. Questo comportava numerosi viaggi in aereo in tutta Europa.



Imbarco sull'aereo per Vienna

In quel periodo Marina si occupava della casa, e nel frattempo seguiva anche corsi di lingua intensi in inglese, francese e spagnolo presso varie istituzioni.

Questo con il tempo le ha permesso di ricoprire interessanti posti di lavoro come centralinista e dattilografa (il telex era il predecessore dell'e-mail), per esempio alla Banca Nazionale Svizzera e all'Università di Zurigo.

Per alcuni anni Marina ha lavorato anche presso il mio datore di lavoro. Lì, oltre alla mansione di segretaria, aveva l'interessante compito di assistere, insieme a me, gli ospiti stranieri sia durante l'orario di

lavoro sia nel tempo libero. Da ciò sono nate spesso amicizie che sono durate anni. In molte delle mie trasferte di lavoro, Marina veniva a prendermi all'aeroporto, il che le ha fatto nascere l'interesse e la voglia di viaggiare.

Col tempo, abbiamo fatto insieme innumerevoli viaggi e gite in luoghi interessanti e belli, inizialmente nella nostra stupenda patria, poi in tutta Europa, come ad esempio Roma, Madrid, Londra, Parigi, Vienna e Copenaghen, viaggiando a seconda della destinazione in auto, in treno o in aereo.

Abbiamo viaggiato anche via acqua: crociera nel Mediterraneo



Sudafrica

fino al Marocco, navigazione sul Reno da Basilea ad Amsterdam, in lungo e in largo sui fiumi Lahn, Reno e Mosella con uno yacht a motore preso a noleggio.

I punti salienti dei nostri viaggi sono stati quattro viaggi intercontinentali al di fuori dell'Europa.

Il primo viaggio ci ha portato in Sudafrica: Johannesburg e Pretoria, seguiti da un safari privato di dieci giorni attraverso il Parco nazionale Krüger, con la sua straordinaria fauna nel proprio habitat naturale.

A Johannesburg siamo stati invitati a una cena squisita da amici d'affari e le loro mogli.

Il secondo grande viaggio ci ha portato a New York. Dopo tre giorni di soggiorno, abbiamo viaggiato in pullman lungo la costa est fino a Miami. Grazie a un invito, siamo volati a Chicago, dove siamo stati ospitati da amici d'affari, che ci hanno anche fatto conoscere i dintorni.

Dopo qualche giorno siamo partiti passando per Miami verso i Caraibi, per un viaggio in barca a vela originale e indimenticabile su un vecchio mercantile di banane a tre alberi.

Come conclusione finale dei nostri viaggi sono seguiti due inaspettati viaggi in Australia!



In barca a vela a bordo di un vecchio mercantile di banane nei Caraibi

Primo viaggio in Australia

Il nostro primo viaggio in Australia risale al 1996, grazie a un invito inaspettato a un matrimonio a Melbourne.

Il viaggio è iniziato con un volo per Singapore, dove abbiamo trascorso tre giorni esplorando questa città moderna, dinamica e incredibilmente pulita con le sue peculiarità e attrazioni.

È seguito poi il volo per Melbourne, dove alle cinque del mattino ci attendevano all'aeroporto gli spo-

si, Con e Daniella, per poi essere portati a casa loro. Lì siamo stati calorosamente accolti dai genitori di Con e dalla sorella Haroula, e coccolati con una ricca colazione. Abbiamo trascorso una settimana interessante e varia a Melbourne.

Per vedere ancora di più, abbiamo fatto un tour di due settimane: volo via Sydney per Cairns, nel nord del Paese, dove siamo rimasti tre giorni.

Abbiamo fatto un'escursione in barca per vedere la famosa barriera corallina, una crociera sul fiume

con coccodrilli lungo entrambe le sponde e un viaggio in treno nella giungla fino a una stazione ferroviaria letteralmente immersa in fiori e piante.

Il ritorno è avvenuto in un comodo pullman turistico con un ottimo equipaggio (autista e hostess). Il viaggio è durato 14 tappe lungo la costa orientale da Cairns a Sydney.

Lungo il percorso abbiamo visitato, ad esempio, una piantagione di canna da zucchero, un enorme campo di ananas, un centro per la cura dei koala, una colonia di pappagalli e molto altro. Abbiamo anche fatto tre escursioni su isole molto diverse.

A Sydney abbiamo trascorso due giorni con un ex collega di fisarmonica e sua moglie, che anni prima si erano trasferiti lì per lavoro.

Dopo il volo di ritorno da Sydney a Melbourne, abbiamo trascorso alcuni giorni tranquilli con piccole gite. La cosa più importante era però la preparazione al matrimonio del 31 agosto - casualmente la nostra stessa data di nozze!

Il giorno del matrimonio è stato molto solenne, seguito da una su-



Al matrimonio di Daniella

per festa con musica, danze e discorsi originali. Due giorni dopo siamo tornati a casa, con una breve sosta a Singapore.

Nello stesso periodo, la coppia di sposi si è recata in Grecia, patria dei genitori di Con. Al loro ritorno, sono stati nostri ospiti per due settimane. Naturalmente abbiamo mostrato loro diversi luoghi della nostra bella patria.

Nel 1999, la sorella di Con, Haroula, è rimasta da noi per due settimane. Con lei abbiamo fatto un piccolo viaggio in Svizzera.



Australia - costa sud

Secondo viaggio in Australia

Nel 2000 siamo tornati una seconda volta in Australia.

Questa volta senza fermarci a Singapore, dove abbiamo solo cambiato volo per Perth, capoluogo dell'Australia occidentale.

Abbiamo soggiornato lì per tre giorni, ai quali ha fatto seguito un tour di una settimana durante il quale abbiamo visitato, ad esempio, una miniera d'oro abbandonata, una splendida grotta di cristalli, pitture rupestri millenarie degli aborigeni e rare formazioni rocciose.

Successivamente siamo volati a Melbourne, dove siamo stati accolti con calore. Abbiamo alloggiato di nuovo nella casa della famiglia, che nel frattempo era cresciuta con l'arrivo di due bambini (uno di un anno, l'altro di tre), rendendo l'ambiente più vivace.

Poiché Daniella doveva ora occuparsi dei figli, Haroula si è presa cura di noi. Ha organizzato ad esempio diversi tour in pullman, tra cui uno lungo la costa sud, dove scogliere alte circa 30 metri scendono a picco sul mare. In quella zona, il mare ha scolpito nel corso dei secoli innumerevoli oggetti bizzarri e scavato baie.



Intrattenimento con le fisarmoniche in Casa Anziani

Originale è stata anche una gita sul “Puffing Billy”, un treno turistico con locomotive a vapore storiche. Come sorpresa, Haroula ci ha regalato una cena sul Dining Tram, un tram trasformato in ristorante di lusso, sul quale è possibile assaporare una cena dalla durata di tre ore in giro per la città.

Questa volta ci siamo davvero sentiti membri della famiglia. Ma anche questo soggiorno è giunto alla fine e siamo tornati passando per Singapore. Il volo di ritorno è stato diretto, con solo un cambio a Singapore e poi verso Zurigo. In totale, siamo stati in viaggio da casa a casa per 33 ore senza sosta.

In tutti questi viaggi, abbiamo sempre portato con noi una macchina fotografica.

Il risultato: circa 25 album fotografici, che ci ricordano tanti momenti indimenticabili.

Siamo ancora in contatto con i nostri amici tramite e-mail.

Alcuni viaggi li abbiamo fatti con una coppia di amici, Ruedi (un ex compagno di studi) e sua moglie. Così potevamo aiutarci a vicenda, se necessario.

Se qualcuno è interessato ai nostri viaggi, saremo felici di raccontare altri dettagli!

Tesi in fotografia

Un grande ringraziamento al CSVP

di Christine Hübner-Berlepsch

A fine novembre 2024 ho concluso il Certificate of Advanced Studies CAS in fotografia e fotoritocco presso la Stilakademie.art & Fotoschule.biz a Ebikon/LU.

In questo contesto, durante l'estate del 2024 ho realizzato una tesi, che consisteva nello studio pratico di un servizio fotografico che unisse il mio entusiasmo per il ritratto fotografico con la mia empatia verso le persone anziane.

L'idea era di offrire in Engadina e nelle valli del sud un servizio fotografico per signore e signori nelle strutture per anziani. Ho realizzato il progetto in quattro case anziani e di cura regionali che gentilmente hanno accettato il loro sostegno.

Mi hanno messo in contatto con i residenti interessati con i quali ho realizzato sul posto dei ritratti fotografici. A metà agosto 2024 si è tenuto l'incontro fotografico con le signore e i signori al Centro sanitario Valposchiavo. A tal fine, ho allestito il mio piccolo studio mobile



in diverse zone della Casa Anziani e ho aspettato di volta in volta con emozione i modelli che l'attivatrice Roberta Forer aveva organizzato per me e che accompagnava nel posto desiderato.

Dopo alcune parole di benvenuto sul posto e qualche frase di spiegazione sul contenuto della mia tesi, le persone, alcune molto anziane, hanno pazientemente posato fino a quando non ho ottenuto la foto desiderata. Quello che mi ha particolarmente colpito nei miei scatti è stata la naturalezza con cui i pro-

tagonisti guardavano verso la mia macchina fotografica e la serenità che irradiavano. Fare da modello a una fotografa o a un pittore non solo richiede piacere verso la cosa ma soprattutto anche fiducia.

Ringrazio di cuore i numerosi residenti che ho potuto ritrarre, per la fiducia e la disponibilità a supportarmi fattivamente in questo progetto.

Ritrarre personalità e volti diversi presso il Centro sanitario Valposchiavo mi ha dato molta gioia e penso e spero che il *"foto shooting"* sia stato una piacevole novità per i modelli. I ritratti sono un prezioso contributo per il corredo della mia tesi e rappresentano per me un bel

ricordo di incontri molto toccanti con persone gentili.

Ringrazio di cuore tutte le persone coinvolte per i momenti piacevoli ed educativi al CSVP. Dopo aver completato con successo la mia formazione, sono pronta a offrire un servizio fotografico mobile per signore e signori della terza età, come descritto inizialmente.

Spero molto in futuro di poter ritrarre altri residenti interessati delle case anziani regionali. Ai *"miei"* premurosi modelli auguro molta gioia con il loro ritratto, i migliori auguri e soprattutto tanta salute.

Christine Hübner-Berlepsch
CH-7523 Madulain



Un respiro di libertà

Le gite dei residenti in Ospedale e Casa Anziani

di Roberta Forer

Ogni gita è un viaggio, anche se breve. Per i residenti che vivono in Casa Anziani o in ospedale, uscire significa respirare aria nuova, cambiare panorama, ma soprattutto sentirsi di nuovo parte del mondo. In questi mesi, le gite organizzate sono state tante e tutte diverse: ognuna ha lasciato un ricordo nel cuore.

Alcune sono state vere e proprie avventure, come quella in treno

o quelle fuori valle, per scoprire paesi vicini o per rivedere luoghi amati del passato. Altre più semplici, ma non meno speciali: un gelato in paese o un pomeriggio a “munt”, ospitati da amici di lunga data.

Per alcuni è ormai una tradizione che si ripete ogni anno, come un appuntamento con la memoria e con l'affetto; la luce che ne deriva continua a brillare, restando viva per giorni interi.

23 maggio - Passeggiata alla chiesetta di Pagnoncini



Ogni meta viene scelta con grande attenzione: non basta un bel panorama o una proposta culturale interessante. Serve un ambiente accessibile, con spazi adatti ai deambulatori e alle carrozzelle, senza barriere architettoniche, con servizi igienici attrezzati e personale accogliente.

Nessun dettaglio è lasciato al caso, proprio perché la fragilità di alcuni ospiti richiede professionalità, sicurezza e rispetto.

I volontari sono parte fondamentale di ogni uscita. Ci aiutano, ci accompagnano, condividono il tempo con noi, ascoltano, chiacchierano, offrono quel calore umano che fa la differenza.

Grazie a loro, le gite non sono solo

ben organizzate, ma anche profondamente umane. Il tempo è sempre stato favorevole, e questo ci ha permesso di vivere ogni uscita al meglio. Abbiamo potuto davvero goderci ogni momento, senza fretta, immersi nei paesaggi, nei racconti e nella compagnia reciproca.

Per rendere ancora più vivo il racconto di queste esperienze, alleghiamo le gite svolte con le relative date, e alcune fotografie che abbiamo scelto con cura.

Le immagini parlano da sole: volti sorridenti, panorami sereni, piccoli gesti che raccontano grandi emozioni.

Grazie a chi ci sostiene, a chi ci accompagna, a chi ci crede.



5 giugno - Tra le bancarelle del mercato di Tirano



20 giugno - Visita alla Basilica di Tirano e gelato in piazza



27 giugno - Polenta e sollazzo a La Mogna



Diventa volontario del CSVP!

Basta poco del tuo tempo per fare una grande differenza. Per informazioni e per unirti a noi, contatta Roberta Forer al numero 081 839 01 11

1° e 4 luglio - A Muleita per una ricca merenda



22 luglio - Scampagnata sul pianoro di Selva



25 luglio - Canti e dolci protagonisti a Li Pezi



8 agosto - Col trenino rosso a Cavaglia



12 agosto - Spasso nella splendida Val di Campo



22 agosto - Visita all'Erboristeria Raselli



13 settembre - Espatriati in quel di Toglio



12 ottobre - Alla sagra la castagna è di nuovo regina



Modellare attivaMente

di Gaia Reghenzani

Quest'anno abbiamo proposto un progetto del tutto nuovo, un'attività originale e stimolante, capace di suscitare entusiasmo, curiosità e anche qualche iniziale perplessità tra gli ospiti della CA e dell'OSS.

Ma prima ancora che ne parli, presento coloro che hanno permesso che questa bellissima iniziativa prendesse forma: **Mario e Jackeline**, due giovani ragazzi pieni di talento e tanta passione.

Mario è da anni che svolge la professione di cuoco presso un ristorante della valle; Jackeline racconta di aver sempre avuto la passione per la pittura, sin dalla prima infanzia, e della fotografia.

Nel corso degli anni Jackeline ha deciso di sperimentare e portare avanti sempre di più questo suo interesse, usando vari materiali per plasmare le sue creazioni: dalla plastilina al fimo, dalla pasta di mais alla porcellana, fino ad arrivare all'utilizzo dell'argilla. È proprio con questo materiale che ha



deciso di creare e cimentarsi sempre di più, apprezzandone, oltre alla versatilità, la resistenza e l'eternità del prodotto.

L'aspetto positivo è che l'esperienza acquisita grazie all'uso di diversi materiali, ognuno con le proprie peculiarità, le ha consenti-



to di lavorare con più facilità l'argilla. Tutto questo, ricorda Jacqueline, è frutto di una serie di sbagli e prove: grazie alla sua tenacia e perseveranza, è riuscita a creare qualcosa di meraviglioso, difficile da descrivere a parole.

Mario ricorda che durante una gita a Coira con sua madre aveva comprato a sua moglie una macchina fotografica; nonostante la passione, Jacqueline non la usò mai e fu per questo motivo che Mario decise allora di interessarsi alla fotografia.

Ridendo, Mario dice che la moglie ha tante passioni; lei ne parla, le propone e lui spesso finisce per seguirla: non si accontenta però, ma si informa finché ogni cavillo non gli è del tutto chiaro. È proprio da

questa unione di forze, dalla dote di Jacqueline e dalla caparbia di Mario che il loro hobby prende sempre più forma. Questo loro progetto è iniziato concretamente dopo aver visto l'annuncio di un signore della valle che vendeva tornio, forno e spianatoia: è forse stato un segno del destino?

Da agosto, questa passione si è trasformata in una sorta di occupazione fissa, anche se la coppia non vuole definirla un lavoro per vari motivi: prima di parlare di un vero e proprio lavoro vogliono che questo hobby sia ben radicato, la produzione è purtroppo limitata e avendo anche dei figli, il tempo a disposizione è molto contingentato; a tutto questo si aggiunge il costo e la difficoltà nel reperire il





materiale. All'inizio, Mario e Jackeline non avevano intenzione di vendere i loro manufatti, ma vedendo che gli armadi di casa si stavano riempiendo sempre di più e che comunque i materiali avevano un certo costo, hanno iniziato a venderli.

La loro produzione è molto ampia: piatti, tazze, catini, saponiere; inoltre in base all'effetto desiderato vengono usati vari tipi di argilla (bianca, rossa, blu, nera) e tecniche.

Ogni loro creazione, se osservata attentamente, è marchiata con il loro timbro: un bravo osservatore potrebbe notare che le due iniziali formano un vaso o per i più creativi è possibile vedere la sagoma di un gatto.



Il loro obiettivo è comunque quello di mantenere una produzione di nicchia: gli acquirenti dovranno apprezzare questo tipo di prodotto, non solo il risultato finale ma anche tutto il lavoro dietro le quinte, sottolineando l'importanza del fatto che si tratti di lavori fatti a mano.

Il loro lavoro è quindi frutto di una scelta consapevole ed ecosostenibile, che va in contrasto con l'era del consumismo in cui siamo immersi: materiali di bassa lega, costi irrisori e continuo acquisto.

Ed è da questa piccola produzione che da gennaio ha preso il via un progetto di ceramica al CSVP, con l'idea di creare un piatto che poi rimarrà agli ospiti come ricordo



di questa bellissima e nuova esperienza. Ecco qui di seguito il programma proposto nei due enti:

- **Casa Anziani:** 3 gruppi di 8 residenti per due volte
- **Ospedale:** 3 gruppi di 5 residenti per due volte.

Il programma si è svolto durante 3 giornate nel mese di gennaio e 3 giornate in marzo in ambedue le strutture. In febbraio è stata inserita una pausa per consentire la cottura e l'asciugatura della ceramica.

Il procedimento non è così breve e semplice: nella prima fase, gli ospiti hanno dovuto plasmare con le loro mani il disco di argilla precedentemente preparato, cercando di ricreare la forma di un piattino.



Successivamente questo è stato spolverato con della maizena, per poi essere decorato a mano libera o servendosi di stampini di varie forme.

I residenti hanno apprezzato molto questa prima fase, non solo per l'idea di modellare un materiale a loro sconosciuto, ma anche per la possibilità di personalizzarlo con le figure che più piacevano a loro: molti hanno deciso di scrivere il proprio nome, altri lo hanno decorato con fiori o animali; questo ha permesso loro di parlare delle loro passioni e di ricordare al tempo stesso tratti della loro vita.

Una volta pronti tutti i piattini, Mario e Jackeline hanno fatto una prima infornata a 960 °C e dopo aver-

li cotti è stato necessario aspettare tre giorni prima di aprire il forno: lo shock termico avrebbe potuto causare delle crepe.

Il passaggio successivo prevedeva la colorazione e la vetrificazione, ovvero la stesura della pittura contenente vetro, facendo così risultare il prodotto lucido, impermeabile e resistente. Non è di certo mancato entusiasmo anche in questa seconda fase: i residenti, curiosi di scoprire le loro creazioni, si sono sbizzarriti nel dipingere il loro piattino: tutti, come dei veri e propri artisti, hanno dimostrato di avere grande maestria e precisione.

È seguita una seconda cottura a 1'190 °C e come per la prima è stato necessario aspettare 3 - 4 giorni prima di aprire il forno. Ma la cosa più emozionante è stato il giorno in cui i due ragazzi hanno portato i prodotti finiti, ben inseriti in un elegante sacchettino rosa, verde o

azzurro ai rispettivi artisti: alcuni increduli di essere riusciti a creare qualcosa di così bello, altri contenti e speranzosi di poter rivivere una tal esperienza e tra i vari residenti, a qualcuno è persino scesa qualche lacrima di gioia.

Sebbene all'inizio l'idea di iniziare li spaventasse, Mario e Jackeline sono contenti di aver accettato di intraprendere questa nuova sfida: non si tratta soltanto di un momento di creazione, ma anche di un tempo dedicato per mettere a proprio agio i residenti e loro stessi, un momento per consentire ai ricordi di riaffiorare ed essere vivi, creando una calda atmosfera in cui ci si sente parte di un gruppo.

Mario è molto contento di poter ascoltare i racconti dei residenti, di poter rivivere i loro tempi semplicemente grazie ai loro racconti e spera che un giorno ci sia qualcuno che possa ascoltarlo.



Ed ecco qui di seguito i pensieri di alcuni residenti, espressi al termine dell'esperienza:

Mirta G.: *Non ho mai fatto un'attività simile, è stato molto piacevole. Non è così semplice, è un mestiere che va fatto con finezza; infatti, in alcuni punti ho colorato fuori dai bordi: così è naturale, non può sempre essere tutto perfetto! Se in futuro verrà ancora proposto questo progetto, parteciperò volentieri.*

Margherita L.: *Ho fatto vedere ai miei nipoti il piattino che ho creato, e ne sono andati tutti pazzi. Ho apprezzato moltissimo il progetto anche se ho fatto un po' fatica a causa del tremore; ciò che mi ha aiutato è stata la grande pazienza.*

Silvia: *mi è piaciuto partecipare e sono proprio contenta del risultato; sul mio piattino ho deciso di disegnare degli animali, la mia più grande passione da sempre.*



Elisabetta: *sono contenta del mio piattino, ho potuto scegliere io come decorarlo. Non è sempre stato facile, per fortuna ci hanno aiutato.*

Potrei riportare mille feedback rispetto al progetto, ma credo che ciò che ha dato maggiore gratificazione siano stati i gesti, gli sguardi, i silenzi concentrati dei residenti, la loro curiosità, l'interesse sincero, la mimica non verbale che parlava più di mille parole.

Tutto questo ha confermato quanto questa attività creativa sia stata sentita e apprezzata nel profondo da chi ha avuto la possibilità di viverla.

Un grazie speciale va a Jackeline e Mario, che con la loro passione, disponibilità e competenza hanno reso possibile tutto questo; ringraziamo anche gli sponsor che hanno sostenuto e reso possibile la realizzazione di questo progetto.



Progetto: un giorno al Museo

di Natalie Varisto

In seguito all'entusiasmo e al gradimento suscitati dalle recenti esperienze, abbiamo deciso di proseguire anche quest'anno con il nostro progetto "Museo", che si è rivelato un'iniziativa tanto semplice quanto straordinaria.

Tutto è cominciato quasi per caso, durante un incontro con l'Associazione Alzheimer Vaud e Susanne Nieke. Proprio lei, alcuni anni fa, aveva già collaborato a un progetto del Centro di gerontologia di Zurigo intitolato Aufgeweckte Kunst-Geschichten (Storie d'arte

risvegliate), dove persone affette da demenza venivano coinvolte nella creazione di racconti ispirati da opere d'arte viste nei musei.

Da questa ispirazione è nato il nostro progetto: ogni due settimane, un piccolo gruppo di residenti del CSVP si reca a Casa Console accompagnato da due attivatrici. Dopo una breve introduzione sull'attività del giorno, ci si immerge subito nell'esperienza.

Guidati da una moderatrice, gli ospiti vengono stimolati attraver-





so domande aperte, spunti creativi e osservazioni condivise. Le loro risposte, intuizioni ed emozioni danno vita a una storia nuova, sorprendente e collettiva. Una verbalista annota tutto in tempo reale, trasformando i frammenti emersi in un racconto che, seppur nato da un'opera d'arte, prende sempre una direzione del tutto originale.

Ed è proprio questo l'aspetto più affascinante: la libertà immaginativa, la soggettività delle interpretazioni e la bellezza dell'inatteso.

Man mano che il racconto prende forma, si crea una narrazione coerente, spesso ricca di fantasia, ironia e ricordi personali. Al termine dell'incontro, la storia viene riletta ad alta voce, permettendo a tutti di

rivivere insieme i momenti salienti e condividere riflessioni, emozioni e, spesso, grandi risate. Il compito della verbalista, in seguito, sarà quello di rielaborare il materiale raccolto e trascriverlo in "bella copia", restituendo al gruppo un racconto unico e significativo.

Spesso il pomeriggio si è concluso con una pausa per un caffè e una merenda: un momento conviviale in cui l'energia e l'affiatamento generati dall'attività si prolungano fuori dal museo. Le storie continuano a vivere, tra commenti, sorrisi e discussioni appassionate.

Siamo felici di condividere qui alcune delle storie nate quest'anno, frutto di immaginazione, dialogo e spirito di gruppo.

La tisana della nonna

Quella mattina la signora Maria si era svegliata molto presto, prima del canto del gallo. I suoi occhi si erano spalancati sul mondo con un sorriso che le illuminava il volto: pensare alla giornata che l'attendeva le scaldava il cuore.

Che sarebbe stata una giornata speciale lo sapeva già da alcuni giorni, da quando il signor Ferdinando aveva decorato la parete della sua sala da pranzo. Decoratore d'interni stimato, famoso in tutta la valle per la sua precisione e bravura, aveva svolto il lavoro in modo impeccabile. Maria ne era entusiasta e, per ringraziarlo, aveva deciso di invitarlo a cena.

Appena spuntata l'alba, si recò nell'orto per raccogliere frutta e verdura fresca. Dispose con cura mele, ciliegie e uva in un bel *cadin* al centro della tavola, accanto alle verdure e a un fiasco di vino che conservava da tempo in cantina, in attesa di un'occasione speciale.

Mentre pensava al menu, le venne in mente che Ferdinando adorava gli spaghetti. Un sughetto semplice con i pomodorini dell'orto sarebbe stato perfetto. E visto che era periodo di Carnevale, non po-

tevano mancare i *Taschet*, una sua specialità. Il menu era deciso.

Indossò il cappotto e si avviò verso il paese per acquistare ciò che mancava. Maria, attenta com'era, non dimenticò un dettaglio importantissimo: sapeva che Ferdinando, oltre a essere un ottimo pittore, era anche un gran chiacchierone ... e soffriva di un fastidioso problemino: una persistente costipazione.

Durante i lavori a casa sua, non aveva fatto altro che lamentarsene! Maria, decisa ad aiutarlo, pensò al vecchio rimedio della nonna: delle belle prugne e una tisana miracolosa. Al mercato selezionò con cura le prugne più grandi e succose. Andò in drogheria e chiese al farmacista la tisana lassativa più potente: la mitica "tisana della nonna", nota per la sua efficacia.

Trascorse il resto del giorno tra i fornelli e lo specchio: un bel vestito, i capelli sistemati con cura e quel profumo speciale che usava solo nelle grandi occasioni. Tutto doveva essere perfetto.

All'orario stabilito, il campanello suonò. Ferdinando, elegantissimo, fece il suo ingresso.

La tavola era imbandita a festa e la cena fu un successo: spaghetti con pomodorini freschi, verdure dell'orto, frutta succosa, *Taschet* fragranti ... e, naturalmente, le sei prugne servite con discrezione su un piattino di ceramica blu. A conclusione del pasto, una bella tazza di tisana calda. Perfetta per digerire.

La serata proseguì tra risate, chiacchiere e una partita a carte. L'atmosfera era allegra, tutto sembrava filare a meraviglia ... finché Ferdinando cambiò espressione. Strani borbottii provenivano dalla sua pancia e il suo volto assunse una tinta preoccupante. In preda a forti contrazioni, si precipitò in bagno ... e lì rimase a lungo.

Quando finalmente riapparve, era pallido, sudato, imbarazzato. Non riuscì a far altro che balbettare qualche scusa, afferrare la giacca e fuggire via a gambe levate. Maria, con un sospiro di sollievo, aprì le finestre: l'aria era diventata irrespirabile.

Il mattino seguente, però, il campanello tornò a suonare. Stavolta c'era il garzone del fiorista, con in mano un enorme mazzo di rose rosse. Allegato, un bigliettino elegante: *"Cara Maria, mi scuso ancora per l'inconveniente di ieri sera. Mi farebbe immensamente piacere se accettasse un nuovo invito a cena. Questa volta, però... andiamo al ristorante!"*

Ferdinando



Quante storie per una lampadina

In un piccolo villaggio antico, incastonato tra le montagne al confine tra la Svizzera e l'Italia, viveva una famiglia di contadini: papà Giuanin, mamma Maria e la giovane figlia Caterina. Il paesino era ancora attivo e vitale: si coltivavano gli orti, si raccoglieva il fieno, ma l'attività più redditizia, soprattutto per gli uomini, era il contrabbando. Sigarette, caffè, zucchero e sale venivano trasportati lungo i sentieri scolpiti nel tempo dai passi instancabili degli spalloni.

Sulla parte collinare della vallata sveltava una torre, nella quale il governo svizzero aveva disposto delle guardie per sorvegliare l'attività di contrabbando. Dall'alto di quella vecchia struttura, i *finan-zin* godevano di un'ampia visuale, pronti a individuare anche il più piccolo movimento sospetto!

Quel giorno, papà Giuanin era partito ancora prima dell'alba per uno dei suoi soliti "viaggi". Meglio muoversi al buio: le guardie nella torre non dormivano mai, ma almeno a quell'ora erano ancora un po' rimbambite dal sonno!

Mamma Maria, intanto, si dava da fare. Dopo aver pelato un cesto di

patate, accese il focolare, le mise a bollire e ravvivò il fuoco con un po' di legna. Poi uscì di casa con passo deciso e, dopo pochi metri si fermò davanti alla porta di casa della figlia. La ragazza, dal carattere testardo e ribelle, aveva infatti deciso molto presto di andare a vivere da sola.

Maria, rastrello in spalla, era pronta a mettersi al lavoro. Caterina, invece, si lasciò cadere sull'erba sbuffando, non aveva nessuna voglia di aiutare sua madre, aveva ben altro per la testa!

Maria alzò gli occhi al cielo e decise di giocare d'astuzia. Con un sorrisetto, iniziò a cantare la filastrocca che usava quando Caterina era piccola: "*Caterina di Curai, leva sù cal canta i gai, i gai e la galina, leva sù ca l'è matina!*"

Funzionava sempre. Sbuffando ancora di più, la ragazza si alzò e si incamminò con la madre verso la prateria.

Dopo un po', dal sentiero che scendeva dalla montagna comparve una sagoma familiare: un uomo stanco, curvo e con un sacco sulle spalle: Papà Giuanin era tornato dalla sua "passeggiata".

Maria e Caterina lo guardarono con speranza. Forse, per una volta, avrebbe dato loro una mano col fieno! Macché. Giuanin le guardò, sbadigliò e fece un cenno vago con la mano, come a dire *"Fate conto che io non ci sia"*. Poi si avviò dritto verso casa.

Deluse e arrabbiate, le due donne lasciarono la prateria e scesero anch'esse verso il piano. Maria notò subito che Caterina cercava di nascondere qualcosa tra le vesti. *"Cos'hai lì?"* chiese la madre, incrociando le braccia. *"N-niente!"* balbettò Caterina, cercando di svicolare.

Ma Maria la conosceva troppo bene. Quando mentiva, le si accendeva la faccia come un pomodoro maturo e, dopo un lungo interrogatorio finalmente la verità venne a galla: Caterina nascondeva una lampadina. La usava per segnalare ai contrabbandieri quando la strada era libera!

Maria si prese la testa tra le mani. *"Oh Signur ... oh Signur!"* Su tutte le furie, la donna si precipitò in casa, pronta ad affrontare il marito: *"Tu lo sapevi!!! Scommetto che tu lo sapevi!!!"*

Giuanin, che in effetti era perfetta-

mente al corrente della faccenda, fece finta di nulla. Caterina, con quella lampadina, aiutava sia lui che gli altri contrabbandieri, ma ammetterlo davanti alla moglie? Neanche per sogno!

Cercò quindi di cavarsela con una risposta vaga e misteriosa, sperando di calmare la situazione. Errore fatale! Maria si infuriò ancora di più! Accecata dall'ira rovesciò il pentolone delle patate, facendole volare dappertutto. Piatti, mestoli e strofinacci volavano ovunque mentre lei inveiva contro il marito senza risparmiare fiato.

Nel frattempo, Giuanin, sprofondato nella sua poltrona preferita, cercava di riprendersi dalle fatiche della giornata. Troppo stanco per discutere, alzò appena un sopracciglio e sbuffò:

"Ma Maria, Maria, Maria... piantala giù, ca l'è pö' noma na lampadina!"



Momenti di benessere con le tisane

di Gaia Reghenzani

Dal seme alla tazza: un "Sorso di Gratitude" che scalda il cuore

Quest'anno è stato possibile dare il via a un altro progetto, un progetto del tutto nuovo legato alla natura e al territorio circostante: grazie al prezioso aiuto di Claudia Lazzarini e di Elmo Zanetti, abbiamo avuto il piacere di creare, in seguito a vari passaggi, delle tisane a base di erbe.

Dopo uno studio attento del terreno, Claudia ha pianificato la disposizione delle erbe da coltivare nel nostro orto in Casa Anziani e in ospedale: le piantine sono state

piantate in un terriccio naturale e protette da teli per evitare la rapida crescita dell'erba.

Il primo compito che abbiamo avuto è stato quello di seminare le varie piantine negli appositi vasetti, per poi essere trapiantate una volta cresciute; terriccio, semi, acqua: un tripudio di ricordi nel cuore dei nostri residenti. Non è però stato così semplice e lineare come ci immaginavamo, infatti è stato necessario ripetere l'attività una seconda volta.

Mentre Claudia spiegava e piantava quelle piantine ancora piccole, una fila di sedie attorniava il no-





stro piccolo orto, come se si trattasse di una scena recitata sul palcoscenico di un teatro.

Attorno, gli spettatori, i nostri residenti, curiosi ed entusiasti, hanno seguito con attenzione e osservato ciò che un tempo era per loro un'attività abituale, suscitando non solo interesse ma anche ricordi verso un tempo passato, ricco di emozioni e talvolta nostalgia.

Nei mesi successivi ci siamo presi cura quotidianamente dei fiori: ogni giorno è stato necessario bagnarli, in modo da permettere una buona crescita. Nonostante la timidezza iniziale, le nostre piante sono cresciute rigogliose, dando alla luce i tanto attesi fiori o foglie, necessari per le tisane.

Abbiamo seminato una grande varietà di piante: menta, melissa, alchemilla, achillea, verbena, calendula, girasoli, fiordalisi ... questa attività non solo ci ha consentito di riconoscere le diverse piante, ma anche di poter godere dei profumi che queste sprigionavano.

Una volta pronte, abbiamo raccolto i vari fiori o le foglie, per poi lasciarli essiccare al sole per qualche giorno o in un locale riscaldato della Casa Anziani, prima di inserirli negli appositi filtri da tisana.

Una volta pronti, abbiamo confezionato dei sacchettiini contenenti 15 filtri ciascuno, per poi inserirli nell'apposita scatolina. Infatti, oltre alla parte più pratica, questo progetto ci ha permesso di occu-



parci anche dell'aspetto creativo, ovvero abbiamo avuto il compito di realizzare e decorare le scatoline contenenti le bustine di tisana.

Dopo vari tentativi, ecco trovata la soluzione! Abbiamo pitturato



con gli acquerelli dei quadratini di carta, utilizzando principalmente colori caldi per rimanere in tema con la stagione in cui sono state prodotte le tisane, i quali sono poi stati incollati su tre lati della scatola. E non solo: abbiamo anche dovuto trovare un nome adatto alla nostra tisana; l'abbiamo chiamata "Tisana Gratitude".

Questa tisana è stata proprio pensata per essere regalata ai volontari, per ringraziarli del loro aiuto costante durante l'anno; il nome è stato poi arricchito da un pensiero: "un sorso di Gratitude per chi dona il cuore".

Alcuni residenti hanno avuto il compito di scrivere su ogni scatola il nome della tisana e la frase;



quante risate! L'hanno scritta così tante volte che se la sognavano persino di notte! Ma non è finita qui: ora continueremo a coltivare le erbe e i fiori, così da poter preparare una tisana per la stagione invernale. Il nome, la miscela, la scatola ... sarà tutto una sorpresa!

Ringraziamo di vero cuore Claudia ed Elmo, non solo per il loro sostegno economico ma anche per il grande supporto, i consigli e il tempo che ci hanno dedicato con amore e passione; di seguito un breve resoconto, di come hanno percepito e vissuto questo progetto:

“L'idea di un progetto sulle erbe è nata in una giornata soleggiata di novembre. Dopo una camminata meditativa organizzata a livello mondiale,

ho avuto il piacere di incontrare Laura lungo il percorso verso la frazione di Cantone. Non ci conoscevamo.

Prima abbiamo ascoltato le foglie che scricchiolavano sotto i nostri passi. Poi abbiamo iniziato a raccontarci





e ad ascoltarci. Abbiamo parlato del nostro lavoro, dell'età, dei fiori, delle erbe, della natura e del potere delle piccole cose.

I semi di grano, calendula e girasole sono piccoli, ma messi con cura nel-



la terra hanno prodotto fiori piccoli e grandi. L'orto della Casa Anziani è piccolo, ma ha avuto un impatto.

Grazie alla creatività, alla cura amorevole e alla pazienza delle attivatrici sono stati riconosciuti colori e profumi, seminati semi, piantate giovani piantine, tolte le erbacce, annaffiate sotto il sole implacabile, raccolti fiori, spogliati steli, create scatole per il tè. Gli anziani mi hanno permesso di dare uno sguardo nella loro vita, in un





mondo a me sconosciuto. E questo ha suscitato in me grandi domande, che riguardano l'età, la società e la priorità dei valori. Non ho ancora trovato risposte, ma spero anche in questo ambito nel potere dei piccoli gesti."

Dal punto di vista professionale, in qualità di attivatrici, possiamo affermare che questo progetto ha rappresentato un'attività ricca e completa, offrendo ai residenti la possibilità di sperimentare e di

toccare varie sfere di abilità, capacità, conoscenze e competenze: dalla motricità fine al movimento, dalla concentrazione alla stimolazione sensoriale, dalla memoria alla creatività. Un progetto completo a 360°!



L'importanza di stare in natura: la cura di corpo e mente

di Gaia Reghenzani

Può sembrare scontato, ma al giorno d'oggi molte persone non si rendono conto di quanto sia una fortuna poter ammirare dalla finestra della propria stanza un bellissimo paesaggio: la natura, nella sua perfezione, un luogo incontaminato dove tutto procede con regolarità. Il tempo scorre inesorabilmente, una stagione segue l'altra, non c'è nulla da modificare: sembra già essere tutto perfetto.

In Casa Anziani abbiamo la fortuna di avere un bellissimo giardi-

no, al centro del quale si trova una fontana, composta da tre bacini di diverse dimensioni: quello in cima rappresenta l'infanzia e la gioventù, quello centrale l'età matura e quello collocato più in basso, la vecchiaia.

Il fluire dell'acqua è affascinante da osservare in estate, fonte anche per i molteplici uccellini che vengono a lavarsi e ad abbeverarsi, ma anche in inverno: l'acqua, ghiacciandosi, insieme al vento e alla luce del giorno che cambia conti-



nuamente, crea delle figure molto affascinanti, particolari e uniche, dato che cambiano ogni giorno. Si creano così giochi di luci e colori che è bene osservare e cogliere al momento: carpe diem.

Sono concetti e immagini che tutti abbiamo impressi nella mente, eppure a volte qualcosa ci sfugge, per distrazione o perché diamo tutto per scontato: è stata proprio suor Rita a raccontare e a farmi percepire con così tanto amore la bellezza del nostro giardino.

Abbiamo infatti fatto una passeggiata all'inizio della primavera, quando la natura, ancora timida, mostra i suoi primi segni di vita. Suor Rita si è soffermata su vari aspetti: in primis ha sottolineato



l'importanza di non avere un tagliaerba elettrico, per non togliere ai nostri ospiti la possibilità di ammirare ogni giorno le bellezze della natura, la maggior parte abituati a vivere in ambiente contadino.

È paradossale che oggi si vada a comprare fiori, quando invece ne crescono spontaneamente intorno a noi, spesso ignorati.

Si tende sempre a scegliere i fiori belli e scenografici, spinti dalla





smania di avere sempre il meglio, senza riuscire ad accettare quello che la natura ci offre con semplicità e spontaneità.

Ha detto inoltre di essere grata del fatto che vengano organizzate attività all'aperto, anche con persone esterne, permettendo così di entrare in contatto diretto con la natura.

Ancora più interessante è stata la riflessione sul fatto che al giorno d'oggi non si ha più il tempo, o

forse non lo si prende, di fermarsi a guardare la natura, forse dovuto al cambiamento degli interessi e alle nuove tecnologie. La natura ci circonda, non bisogna nemmeno andare troppo lontano; bisogna solo imparare a vederla.

In conclusione, la natura rappresenta un dono prezioso, perfetto nella sua semplicità e armonia.

Stare in mezzo alla natura non è solo piacevole, ma profondamente rigenerante: ci ricorda l'importanza del tempo che scorre, dell'equilibrio, della bellezza spontanea che spesso diamo per scontata.

Imparare ad osservarla con attenzione, a viverla e a rispettarla ci permette di trovare un senso di





pace interiore e connessione con ciò che ci circonda. La natura non ha bisogno di essere cambiata: è già perfetta nella sua imperfezione. Sta a noi fermarci, ascoltarla e lasciarci ispirare dalla sua bellezza autentica, imparando a vedere

non solo ciò che è fuori, ma anche ciò che ci fa nascere dentro.

“E il cielo e la terra e l’acqua, e l’erbe e i fiori: tutto ha voce, se l’uomo l’ascolta.”

(Giovanni Pascoli)



Geometrie colorate dell'anima

di Gaia Reghenzani

Il termine mandala deriva dal sanscrito e significa “cerchio sacro”, indicando un simbolo spirituale presente in molte culture del mondo, in particolare nelle tradizioni buddhista e induista.

I mandala rappresentano uno spazio ordinato che guida la mente verso la meditazione e l'armonia personale. Al centro del mandala si trova il fulcro dell'equilibrio: da lì si sviluppano forme geometriche e simmetriche che favoriscono la concentrazione.

I primi mandala risalgono a migliaia di anni fa e venivano usati come strumenti di meditazione, preghiera e guarigione spirituale, dotati quindi di un forte potere terapeutico.

Negli ultimi decenni, i mandala sono stati introdotti anche in ambito educativo, terapeutico e riabilitativo. In particolare, l'attività di colorare o costruire mandala viene sempre più spesso utilizzata

con persone fragili, affette da demenza o con disturbi cognitivi.

La proposta in questi contesti non ha uno scopo estetico, ma terapeutico e viene calibrata in base alle capacità cognitive, motorie ed emotive della persona.

Vengono scelti mandala più semplici per chi ha ad esempio difficoltà motorie o visive, mentre per chi gode di una buona autonomia vengono proposte forme più complesse, stimolando così l'attenzione e la motricità fine. Durante l'attività, la persona viene stimolata a scegliere i colori in totale libertà e ad entrare in uno stato di calma e concentrazione; questo gesto semplice e ripetitivo aiuta proprio a rallentare lo scorrere dei pensieri, ridurre l'ansia e a migliorare il tono dell'umore.

L'esperienza mostra che l'uso regolare di questa pratica in contesti fragili può apportare numerosi benefici, tra cui:

- **Stimolazione cognitiva:** attraverso l'osservazione, la scelta dei colori e il riempimento degli spazi si attivano funzioni cognitive come l'attenzione, la memoria visiva e la pianificazione.
- **Riduzione dell'ansia e dell'agitazione:** il ritmo lento e ripetitivo del colorare aiuta ad abbassare i livelli di stress e a favorire il rilassamento.
- **Espressione della propria personalità:** la libertà creativa consente di esprimere emozioni, gusti, ricordi.
- **Miglioramento della motricità fine:** il gesto del colorare stimola il movimento delle dita.
- **Socializzazione:** l'attività può essere condivisa in gruppo, da cui ne deriva poi la condivisione delle scelte fatte.
- **Attività di svago:** colorare i mandala può semplicemente essere fatto come attività occupazionale, il cui unico scopo è quello di offrire un momento di distrazione e di impiegare il tempo con un'attività gradita.





Da qualche mese ho osservato Margherita, una residente dell'Ospedale San Sisto, mentre, in totale autonomia, si è dedicata a colorare diversi libri di mandala e le ho chiesto di poterla intervistare; con umiltà, sebbene non si sentisse all'altezza della proposta fatta, ha accettato con piacere di rispondere alle mie domande.

“Non ho mai avuto la passione di colorare, durante e dopo la scuola non mi sarebbe mai venuto in mente, anche perché il tempo era sempre poco. Una volta noi bambini aiutavamo i genitori in casa, nelle faccende domestiche e nella campagna.

Da quando vivo in struttura, per occuparmi il tempo, mia nipote mi ha

portato dei libri con immagini di animali da colorare. Quando li finisco glieli regalo, altrimenti avrei la stanza piena!

Non so se è passione o perché non saprei cosa fare nel tempo libero, in cui non sono programmate delle attività: con questo escamotage il tempo mi passa velocemente. Lo faccio molto volentieri e lo preferisco alla lettura, purtroppo quest'ultima mi stanca troppo.

Quando svolgiamo questa attività in compagnia, mi piace molto osservare come gli altri pitturano il proprio disegno e noto che ognuno ha una tecnica differente: ad esempio, a me non piace marcare troppo i colori, preferisco avere un risultato più tenue.

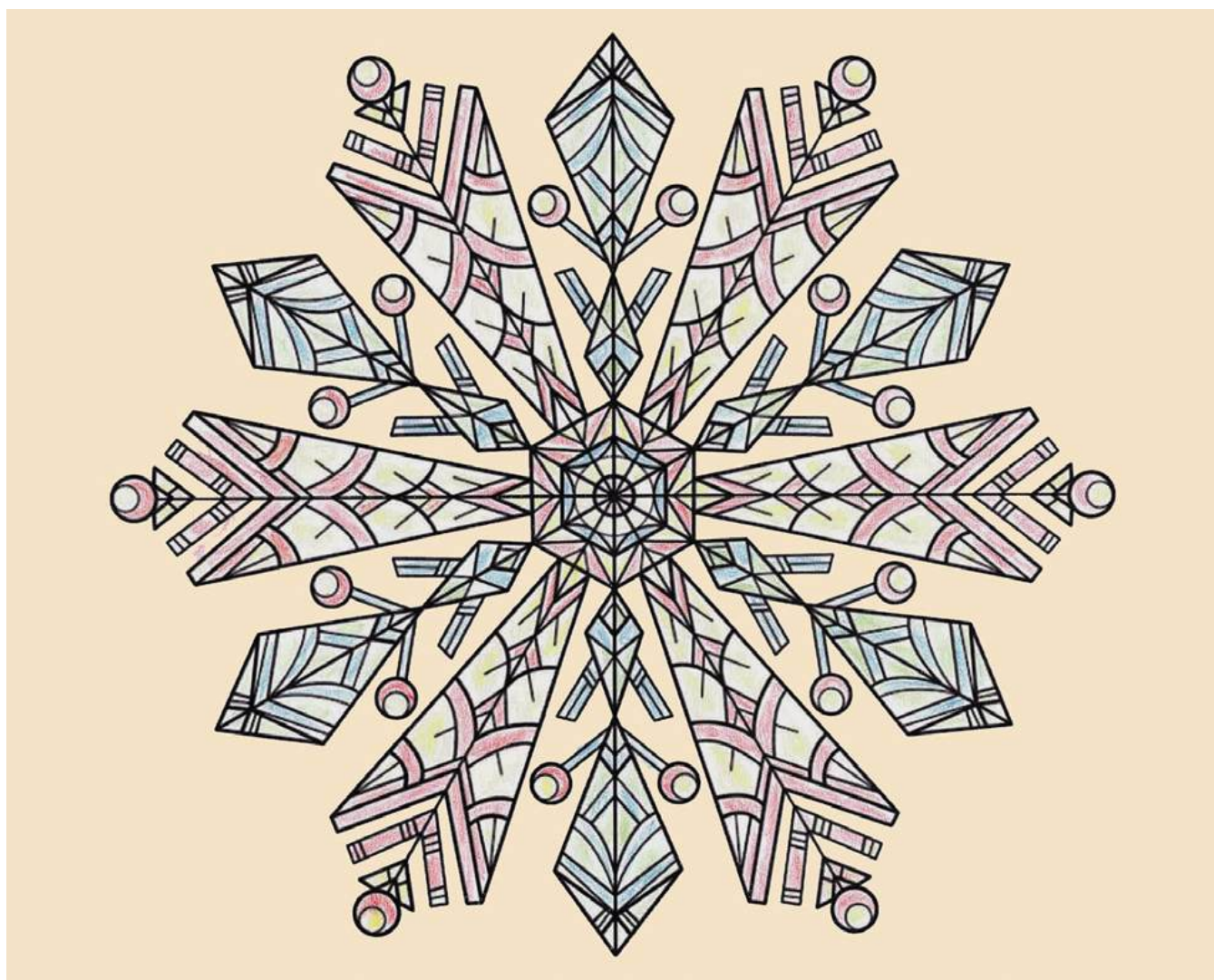
Per quanto riguarda la scelta dei colori, cerco di mischiarli, facendo sì che questi vadano d'accordo l'uno vicino all'altro.

L'azione del colorare, oltre che ad occuparmi il tempo e a consentirmi di mantenere una buona mobilità della mano, mi dona calma e tranquillità, è come se fosse un calmante naturale. Non è che non si pensa, anzi bisogna riflettere molto sulla scelta dei colori, tenendo così la testa occupata in modo differente".

La residente, con orgoglio e mode-

stia, ha avuto piacere a mostrarmi tutti i disegni realizzati: da fiori ad animali, da figure astratte a personaggi immaginari.

Questo dimostra come un'attività, che apparentemente potrebbe risultare banale o puerile, possa essere un utile rimedio per liberare la mente, per esprimere la propria personalità, per portare la pace interiore: un'attività semplice, ma allo stesso tempo ricca di significato che dona serenità e soddisfazione a chi la pratica e chi gli sta accanto.



Aneddoti e ricordi

di Gaia Reghenzani

Il maestro mi aveva detto che, per punizione, a casa dovevo scrivere su un foglio di carta per 10 volte la frase: "Non devo disturbare durante la lezione".

Una volta tornata a casa, mia sorella mi consigliò di scrivere la frase una volta e, per le restanti, di mettere le virgolette.

Il giorno dopo, a scuola, il maestro, oltre a sgridarmi e a darmi una sberla, mi disse che per il giorno seguente dovevo riscrivere la stessa frase non più per 10 volte, bensì per 100 volte!

Quel giorno tornai a casa rammarricata, non solo per il castigo che avevo ricevuto, ma anche per il

Allievi della 1a e 2a classe della scuola di Annunziata con il maestro Lino Isepboni, 1955



fatto che mio padre non aveva più carta da darmi. Decisi così di scrivere la frase del castigo su un pezzo di carta da pacco.

larsi con me. La mia carta pacco rimase appesa al muro della classe per tutta la stagione.

(M. L.)

Il giorno seguente, il maestro, con molta fierezza, non solo mi fece i complimenti ma decise addirittura di chiamare l'ispettore per vedere quanto fatto e per congratu-

Immagini che raccontano storie grazie alla gentile concessione di:

iSTORIA

Archivi fotografici Valposchiavo

Allievi della 2a classe elementare di Poschiavo (annata 1926)



Le nostre feste

di Gaia Reghenzani

Per i nostri residenti, il bisogno di sentirsi parte del territorio è profondo e vitale. Continuare a sentirsi coinvolti in un progetto che li stimoli e li motivi, sia all'interno che all'esterno della struttura, è fondamentale per il loro benessere emotivo e relazionale.

Le feste rappresentano un'occasione preziosa per favorire la socializzazione: permettono ai residenti di entrare in contatto con amici, familiari e altri membri della comunità. Questi momenti di incontro contribuiscono a combattere la solitudine e l'isolamento, rafforzando il senso di appartenenza e creando nuove connessioni.

Essere sorpresi da una festa è un'esperienza che può riempire il cuore di emozione. Per i nostri residenti, essere al centro di un momento speciale significa sentirsi amati, apprezzati e riconosciuti. La gioia di una festa inattesa accende sorrisi sinceri e rafforza l'autostima, restituendo il senso di valore all'interno della comunità. Non va dimenticato che questi eventi evocano spesso ricordi del passato:



profumi, canzoni, voci e sapori che riportano a momenti felici vissuti altrove, in altri tempi. Le feste creano così un ponte tra ieri e oggi, offrendo conforto emotivo e una dolce nostalgia che riscalda l'anima.

In conclusione, organizzare una festa per i nostri anziani non è solo un gesto di gentilezza: è un dono prezioso che porta luce, affetto e calore. Ogni festa diventa un momento di condivisione autentica, capace di lasciare ricordi indelebili nel cuore di chi la vive.

Vi presentiamo ora le nostre feste:

- Festa di Natale
- Becaria (mazziglia)
- Raclette day
- Festa di carnevale
- Festa Nazionale
- Festa dei volontari.

22 gennaio - Il Raclette day

Abbiamo avuto il piacere, per il secondo anno, di proporre ai residenti della Casa Anziani e dell'ospedale una tradizione culinaria tipica della Svizzera: la raclette, un formaggio semiduro che viene fuso e raschiato sopra patate, verdure o altri alimenti.

Un pasto veramente godereccio, delizioso non solo al palato ma anche all'olfatto e alla vista. I cuochi hanno sistemato il formaggio nell'apposito fornello, mostrando dal vivo come si serve secondo la tradizione. Alla festa sono stati invitati anche i casari del Caseificio Valposchiavo, che ci hanno illustrato come viene fatto il formaggio: si ottiene dalla coagulazione



del latte, tramite l'aggiunta di caglio necessario per separare la parte solida dal siero. La cagliata viene poi rotta, scolata, salata e fatta stagionare o consumata fresca.

È stata una festa molto apprezzata, che ha permesso di portare in tavola un piatto caro alla tradizione e ha dato in contemporanea la possibilità di ricordare pratiche un tempo familiari ai residenti, come la lavorazione del formaggio.



19 febbraio - La festa di carnevale

Due gatti, un'ape e una coccinella: potrebbe sembrare l'inizio di una favola, invece si tratta dei travestimenti delle attivatrici in occasione della festa di carnevale.

È stato divertente osservare le reazioni dei residenti di fronte a tali maschere: alcuni sono scoppiati a ridere, altri si domandavano chi si potesse celare sotto quei costumi, mentre qualcuno si è divertito a fare dispetti, come a tirare la coda ai gatti.

Neppure i residenti sono stati esclusi dai travestimenti, infatti per chi lo desiderava, sono stati preparati cappellini e cravatte colorate.

Dopo il saluto iniziale, alcuni residenti hanno raccontato che ai loro tempi i vestiti non erano così belli,

anzi questi erano fatti con abiti di scarto e ci si accontentava di quel poco che si aveva; ciò che però accomuna il carnevale di ieri e di oggi è la stessa voglia di festa, di allegria e di scherzi.

Una ricorrenza non solo per i più piccoli, ma anche per gli adulti, che ha permesso di regalare un sorriso sul volto di tutti i residenti.



1° agosto - La Festa Nazionale

Il 1° agosto abbiamo commemorato la Festa Nazionale Svizzera, trasformando la Casa Anziani in un luogo di gioia e condivisione.

Dopo il discorso iniziale da parte del Luogotenente Davide Vassella, la giornata è proseguita con un pranzo speciale, preparato con cura, che ha reso onore alla nostra cucina.

I residenti hanno poi partecipato con entusiasmo a un quiz sulla storia e sulle curiosità del nostro paese: un'occasione per riscoprire tradizioni e ricordare eventi che ci uniscono come popolo.

Una delle domande chiedeva quanti fossero i Cantoni della Svizzera, e grazie all'aiuto di tutti siamo riusciti ad elencarne 23.

Sarà quindi compito per il prossimo anno di ristudiarli e riuscire a nominarli tutti e 26!

Non sono mancati i canti, la musica e persino qualche ballo, che hanno riempito l'atmosfera di allegria e calore.

Questa festa non è stata solo un momento di svago ma anche un'occasione per ricordare ciò che ci unisce, al di là delle origini o delle differenze.

Un giorno che ci ricorda quanto sia prezioso e importante far parte di una comunità che si sostiene con affetto e gratitudine; celebrando insieme le nostre radici possiamo rafforzare quel legame che ci unisce e che ci fa sentire a casa, ovunque ci troviamo.



28 agosto - La festa dei volontari

È una pianta benefica per la digestione? Ha i fiori bianchi? La si usa in cucina? Come tutti gli anni, durante la festa, abbiamo coinvolto attivamente i nostri volontari.

Quest'anno abbiamo organizzato per loro un gioco, inerente al progetto tisane organizzato con Claudia Lazzarini, proprietaria della ditta "Al Canton", dopo una breve presentazione sull'attività svolta con i residenti in questi mesi: i partecipanti dovevano sorteggiare un biglietto con scritto il nome di una pianta e dopo averlo attaccato sulla fronte per non vederlo, dovevano fare delle domande agli

altri volontari per poter capire di che pianta si trattasse.

È stato divertente e abbiamo avuto la possibilità di apprendere nuove conoscenze in ambito. Oltre all'ottima compagnia e al delizioso pranzo, la festa è stata rallegrata dalla musica di ben quattro fisarmonicisti: si è creato in questo modo un clima gioioso, sia per gli invitati ma anche per i residenti, chiamati a partecipare al ritmo di musica.

Per mettervi alla prova e scoprire quanto siete informati sul tema vi lascio, cari lettori, un indovinello sulle erbe:



*"Piccoli fiori dal cuore dorato,
profumo gentile, da tutti amato.
Se il sonno non viene,
mi bevi pian piano,
e ogni pensiero vola lontano.
Chi sono io, che in tazza scintillo,
e faccio dormire
ogni cuore tranquillo?"*



Tücc insema

**Rivista dei residenti
del Centro sanitario Valposchiavo**

Numero 8 - Ottobre 2025

Tiratura: 250 esemplari

Impaginazione: Ivan Pola

Stampa: Tipografia Menghini



