

Tücc insema

Rivista degli ospiti del Centro sanitario Valposchiavo

Dicembre 2022

Numero 6



CENTRO SANITARIO
VALPOSCHIAVO

Indice

-
- 1** **Editoriale**
a cura di Natalie Varisto
-
- 2** **Il Covid, cosa è stato e come lo abbiamo affrontato**
di Natalie Varisto e Laura Maffina
-
- 6** **Un piacevole incontro**
di Emanuela Crameri
-
- 12** **Emozioni: le infinite potenzialità di un alfabeto dei sentimenti**
di Natalie Varisto e Laura Maffina
-
- 20** **Come ho ritrovato Poschiavo**
di Arturo Chiurazzi
-
- 22** **Luigi Gisep, una vita piena e avventurosa**
di Romina Pool
-
- 25** **Ginnastica per la mente**
Cruciverba sulla Casa Anziani
-
- 26** **Il passaggio dalla nostra casa alla struttura di lungodegenza**
di Natalie Varisto e Laura Maffina
-
- 30** **I rimedi di Ava Alice**
di Alice Crameri
-
- 34** **Il primo giorno di scuola**
di Remo Foppoli
-
- 38** **50 anni fa: il voto alle donne**
di Natalie Varisto e Laura Maffina
-
- 40** **Il reparto protetto**
di Nadia Cao
-
- 42** **Storie di nonni, ma non i vostri ... i nostri!**
di Natalie Varisto e Laura Maffina
-
- 48** **La storia di Klara**
di Romina Pool
-
- 50** **Impressioni delle uscite estive e autunnali**
-

Sono passati più di due anni dall'uscita del nostro ultimo giornalino "Tücc insema", era il numero 5 della nuova versione CSVP e ancora nessuno di noi sapeva e avrebbe mai potuto immaginare quello che stava per succedere.

La pandemia ha stravolto completamente le nostre vite e le nostre abitudini, di conseguenza la stesura e la preparazione del giornalino sono state messe in un cassetto, lasciando spazio alla difficile gestione del momento.

Ora che la situazione appare più tranquilla siamo pronti a riaprire quel cassetto e donarvi con gioia i nostri racconti, i nostri pensieri e le nostre emozioni:

L'estate ha lasciato il posto all'autunno, la stagione che con il suo fascino e la sua straordinaria bellezza non smette mai d'incantare, come dimostrano i grandi autori del presente e del passato. L'arrivo della stagione autunnale simboleggia la conclusione di quell'esplosione di vita e natura che contraddistingue i mesi primaverili ed estivi, rappresenta l'ultima raccolta dei frutti della terra, i colori caldi, una vena di malinconia e di luci tiepide e astratte che si susseguono in cielo.

Anche noi ospiti del Centro sanitario Valposchiavo viviamo la nostra stagione di transizione. È una fase complicata, piena di cambiamenti, ed è resa ancor più difficile dalla situazione sanitaria che si è abbattuta sul nostro mondo in questi ultimi anni: paura, solitudine e sgomento si sono aggiunti alle nostre intense emozioni.

Prevedere cosa veramente il domani ci riserva purtroppo non lo sappiamo, le notizie che ci arrivano passano da un accentuato ottimismo sulla regressione del virus da quando sono iniziati i vaccini ad un legittimo pessimismo quando sentiamo di mutazioni e nuove forme di questo invisibile nemico.

In ogni caso dopo un brusco capitolombolo in cui le persone, rimuginando sulla felicità perduta, ripiegano su sé stessi, d'improvviso, nella nebbia più fitta, si fa strada una nuova luce, riappare una nuova fiducia. Ed è proprio con questa nuova fiducia che noi vogliamo affrontare il nostro futuro, pieni di ottimismo e di voglia di ritornare alla normalità.

Ed è con questo pensiero positivo che vi accogliamo nel nostro nuovo "Tücc insema", buona lettura a tutti e arrivederci a presto!

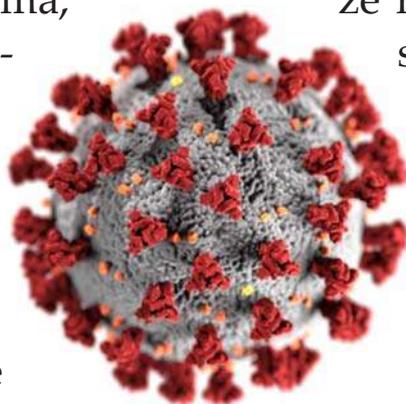
Il Covid, cosa è stato e come lo abbiamo affrontato

di Natalie Varisto e Laura Maffina

È stato un anno difficile, molto difficile per tutti. In principio sembrava una cosa lontana, che non ci avrebbe mai toccato ma, mese dopo mese, si è avvicinata sempre di più fino ad arrivare a travolgerci completamente, come una valanga.

Credevamo di essere protetti all'interno delle nostre strutture, chiusi nel nostro confortevole nido, tenuti distanti dai nostri cari se non attraverso dei dispositivi elettronici che non avevamo nemmeno mai visto.

Purtroppo non è stato abbastanza e il mostro invisibile è entrato nella nostra casa facendoci del male,



ad alcuni tanto male. Abbiamo perso diversi amici, portati via da quella pallina con le infiorescenze rosse che, così a vederla, sembrava anche carina ...

Fortunatamente non tutti siamo stati colpiti allo stesso modo, alcuni hanno presentato dei sintomi lievi e alcuni dei sintomi più complessi, qualcuno non si è accorto di nulla e ci sono anche stati i più fortunati che non l'hanno proprio contratto.

Ora, nella speranza che tutta questa brutta storia stia volgendo al termine, vogliamo parlarne un po' insieme e provare a raccontarvi come lo abbiamo vissuto.

Nelli Emichi: *Io per fortuna non l'ho preso ma è stato ugualmente pesante in quanto ha fortemente limitato la mia libertà. Quando ci hanno detto che era entrato in Ospedale e in Casa Anziani mi sono spaventata molto, prima mi sembrava una cosa lontana, che veniva dalla Cina e che sarebbe re-*

stato in Cina, mai avrei pensato che potesse arrivare in Svizzera, a Poschiavo, in Ospedale dove ero io.

Ricordo quando, nel periodo di Natale, avevano allestito un alberello dove commemorare coloro che non ce l'avevano fatta. Quasi ogni giorno veniva ag-



giunto qualcuno e, un pensiero si faceva sempre più ricorrente, chissà se domani ci sarò anche io su quell'alberello? Ho avuto davvero paura di morire.

Ora mi hanno fatto il vaccino ma la situazione non è come me la immaginavo, pensavo di riacquistare un po' di libertà, almeno di non mettere più questa fastidiosa mascherina che non mi permette di respirare bene, invece non è cambiato nulla. La cosa che mi ha dato più fastidio in assoluto sono stati i tamponi, una vera e propria tortura insopportabile, ne ho fatti ben quattro e spero di non farne mai più.

Maria Zanetti: *Quando sono arrivate le prime notizie riguardanti questo virus dalla Cina io non avevo proprio capito cos'era. Mi sembrava una cosa lontanissima che non mi avrebbe mai*

coinvolto direttamente e invece l'ho proprio preso e ci ha messo anche molto tempo per andarsene finalmente dal mio corpo.

La mia paura più grande è stata quella di dover essere intubata, avevo ricevuto la notizia che una mia cara amica era ricoverata in terapia intensiva e stava tanto male, ha rischiato davvero la vita e anche io ho avuto tanta paura di morire.

Non sono potuta uscire dalla mia stanza per tanto tempo, vedevo entrare gli infermieri bardati con camici, mascherine, visiere, cuffie e guanti.

Da una parte mi facevano tenerezza e dall'altra aumentava il mio timore di avere davvero qualcosa di grave. I sintomi che accusavo non erano così gravi, tanta stanchezza, mal di testa,



mal di ossa e il primo giorno qualche linea di febbre. Ringrazio che nessuno dei miei cari ne è stato colpito ma spero davvero di poter tornare al più presto a una vita normale. Prima era tutto diverso, amici e parenti potevano farci visita quando e come volevano, si usciva, si facevano gite, pranzi in compagnia e si andava in piazza a mangiare il gelato.

Mi sento molto demoralizzata e spero vivamente che tutto questo finisca presto e che ritorniamo tutti liberi e senza mascherine.



La pandemia che ci ha invaso ha scatenato sentimenti e stati d'animo molto forti, paura, rassegnazione, depressione, frustrazione, molte volte è stato difficile formulare pensieri positivi.

Tra i sentimenti scaturiti non è mancata la rabbia, ed è proprio la rabbia a fare da padrona nelle testimonianze di Luigi e Felice.

Luigi Crameri: *non venite a parlare con me di virus, né di vaccini perché io non credo a nulla! Da dove viene questo virus? L'hanno inventato quelli che sono sopra di noi per non so quale motivo! E cosa dovrei dire di questo vaccino? Non sono ancora riusciti a trovare una cura per il cancro che condanna a morte uomini, donne e bambini da decenni e ora in pochi mesi avrebbero trovato il vaccino per il Covid? A me non lo fanno di sicuro! Non mi inietteranno chissà quale porcheria per "combattere" una malattia che altro non è che un'influenza un po' più forte! Come tutti gli anni l'influenza si porta via i più deboli e malati, è sempre stato così e non è certo una novità di questo Covid!*

Se accendi la televisione su un canale senti una cosa e sull'altro l'esatto contrario, si contraddicono l'un l'altro e non fanno più cosa inventarsi per terrorizzare le persone. E io dovrei credere a questi?



Di sicuro a me non faranno più nessun tampone e tantomeno nessun vaccino. Sono tutte invenzioni di quelli che ci stanno sopra la testa. Ecco, ora vi ho detto quello che penso e concludo con questi versi che paiono fatti apposta per l'occasione!

**Son potenti i papi
son potenti i re
ma quando al checc lor vanno
spuzzan tutti uguali a me**

Felice Tuena: *Anche io sono stato contagiato da questo virus e devo dire che non ho avuto proprio nessun sintomo.*

È per questo che il mio pensiero a riguardo non si dissocia da quello del mio amico Luigi, sono convinto anch'io che di altro non si tratta che di una influenza un po' più forte delle

altre che si porta via quelli che hanno raggiunto la loro ora.

Che trovo molto preoccupante è la situazione economica che si è venuta a creare a causa della chiusura degli esercizi pubblici, ristoranti, bar, negozi, musei, cinema, palestre, piscine ecc. Noi guardiamo molto il telegiornale e abbiamo sentito che sono in programma degli aiuti da parte della Confederazione, aiuti che poi dovranno però essere restituiti! E che aiuti sarebbero mai questi? Questo non è aiutare ma è prendere in giro la gente!

P.S: *quando abbiamo chiesto a Luigi e Felice di mettersi vicini per fare la fotografia la loro risposta è stata: "Ma come? È un anno che ci dite di mantenere le distanze e adesso ci dite di stare vicini????"*

Un piacevole incontro

di Emanuela Crameri

Che dire ... il titolo parla da sé! Un incontro speciale, con più ospiti, con la possibilità di chiedere, ascoltare, discutere e perché no ... pieno di emozioni.

Emozioni, esperienze, aneddoti che segnano la vita di ognuno di noi e che non si cancellano nel tempo, nemmeno adesso, tempo di Covid.

Chiusure, distanze, mascherine sempre a portata di mano, ma anche tanta voglia di stare ad ascoltare e riuscire a dare agli altri quel bagaglio di vita che tutti portano nel cuore e che lo fanno suo. In Casa Anziani tutto ciò può essere condiviso.

Ed è proprio così, incontri che mi portano a discutere con tre ospiti che hanno avuto in comune il posto di lavoro, le allora Forze Motrici Brusio (FMB). E già la prima battuta arriva ... *"Non FMB ma 'Ferien mit Bezahlung!"* E giù a ridere. Questa non l'avevo mai sentita!

Gli ospiti sono: Luigi Gisep, Ezio Ciolo e Remo Foppoli. Tre per-

sone che negli anni hanno fatto la sua storia nella già allora grande ditta valligiana.

Vi presento in breve ogni ospite.

Luigi Gisep 1926

Meccanico di professione, lavoro di montaggio in India, Svezia, Sud America e Uruguay. Carriera militare fino a sergente maggiore. Ritorna in valle nel '58 dove lavora per 10 anni a Cavaglia quale capo centrale, in seguito a Robbia come capo centrale fino al pensionamento. Presidente della società cacciatori.

Hobby; pesca, orto e vacanze sul suo amato monte a Curvera.

Ezio Ciolo 1931

Ricorda molto bene la sua prima esperienza alle FMB. Dopo il tempo della guerra le fabbriche erano chiuse e il materiale era scarso, così per poter lavorare dovevano, con il martello in mano, raddrizzare i chiodi, ed aggiunge: *Non mi crederà nessuno ma è la verità!* Militare con i motorizzati. Passioni: giardinaggio, aiutare i contadini, cucina e vacanze a monte.

Remo Foppoli 1934

Durante gli ultimi anni di scuola, nel tempo libero, lavorava in una gelateria e riceveva alla stazione i clienti dei ristoranti Alpina, Alta-villa, Albrici, Suisse e Croce Bianca. Cappello in testa per farsi riconoscere per poi accompagnare i clienti nei vari alberghi. 4 anni di apprendistato presso la Ferrovia Retica. A militare diede l'esame di armaiolo. A 19 anni venne nominato dal comune corridore porta ordini con Tomaso Semadeni, Raulo Marchesi e Sergio Zanetti. Ricevevano gli ordini di marcia dal Comune. Lavorò poi alla Brown Boveri a Basilea occupandosi del montaggio delle locomotive. In seguito fu impiegato presso le FMB a Cavaglia con Luigi Gisep e dopo 20 anni come capo a Cavaglia si

trasferì per altri 20 anni a Campocologno.

Com'erano le FMB a quei tempi?

Le FMB erano ben strutturate. Si lavorava con una paga mensile. La giornata era di 8 ore e il sabato e la domenica di 12 ore. Erano impiegate molte persone della valle e anche del personale italiano. C'era una buona comunicazione e si lavorava bene insieme. Non c'erano molti attrezzi e macchine ma ci si arrangiava. L'ingegno non mancava e molti pezzi si costruivano sul posto a volte un po' a rischio.

Ezio Cirolò ricorda con molta emozione che il direttore Rickenbach era stato per lui come un padre. Racconta pure di essere stato l'au-



Centrale di Cavaglia - Archivio fotografico Repower - 1929

tista anche del Presidente della Confederazione il signor Hürli-
mann in occasione di una visita in
Valposchiavo. Lo accompagnò a
visitare la centrale di Campocolo-
gno, la dogana e infine il convento
delle suore a Santa Maria dove fu
servita una squisita merenda. Du-
rante i suoi anni di lavoro ha cono-
sciuto molte personalità e visitato
tante città.

Vita a Cavaglia

Com'era la vita a Cavaglia?

Per gli ospiti Luigi e Remo la vita
a Cavaglia è ricca di aneddoti ed
emozioni. Si raggiungeva Cava-
glia a piedi o in treno. Tutto veniva
trasportato per ferrovia. A Palü si
arrivava in centrale con il carrello.

Remo ricorda una scarica di fulmi-

ne, alla centrale di Palü che causò
la rottura di due pompe. Una delle
quali fu smontata e trasportata a
Cavaglia con il carrello. Il traspor-
to fu molto rischioso ma andò a
lieto fine. Dalla centrale alla sta-
zione fu trasportata con un tratto-
re e caricata poi sul treno. Aggiu-
stata la pompa si dovette ripetere
tutta l'operazione a ritroso per ri-
metterla in funzione.

Il lavoro si svolgeva nelle tre cen-
trali: Cavaglia, Palü e a Puntalta.

Quanti operai c'erano?

Circa 25 operai.

Quante famiglie abitavano a Cavaglia?

10 - 12 famiglie abitavano tutto
l'anno in paese e il resto a Poschia-
vo.



Come si viveva?

A Cavaglia c'era la stazione, una bottega, un ristorante e la scuola. La bottega apparteneva a Pozzy-Semadeni e la merce arrivava col treno. Il pane 2 volte alla settimana.

Il ristorante era piccolo ma accogliente e ci si ritrovava volentieri per condividere e per trascorrere alcune ore in compagnia.

La scuola primaria era al centro del paesino. I maestri, Geny Olgiati, Luigi Lanfranchi e Mirta Fisler salivano col treno. Si faceva pure ginnastica con il signor Nussio. La scuola fu chiusa negli anni '70.

Tradizioni a Cavaglia

Gli alberi di Natale

Si scendeva a tagliarli nei boschi



di Cadera e con il treno ('82) si portavano a Cavaglia fino a 15-20 alberelli. Prezzo: 50 centesimi l'uno, l'incasso veniva consegnato al comune.

L'ors fo dala tana (1° febbraio)

Festa delle donne ginnaste

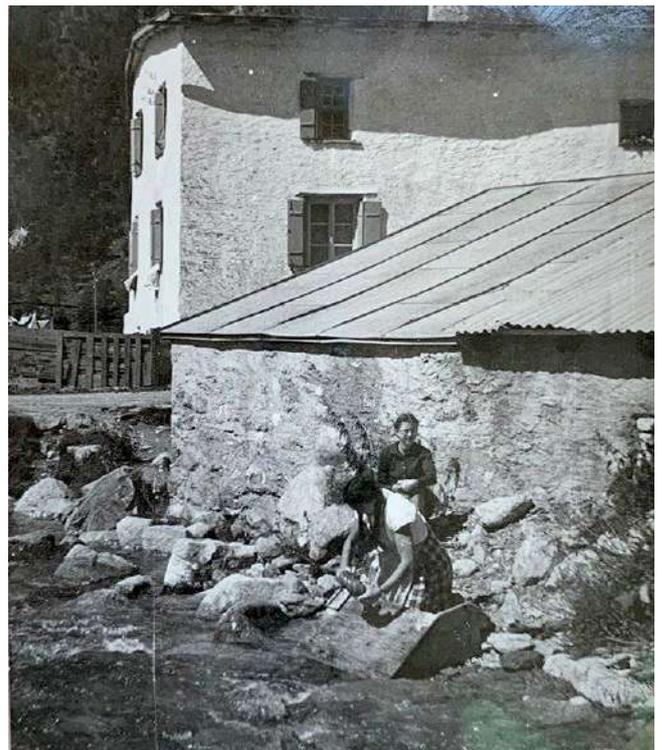
Luigi cucinava un caprone allo spiedo e si faceva una grande festa.

Fragole

D'estate si coltivavano le fragole. Venivano poi vendute come specialità in Engadina al prezzo di Fr. 4.80 al kg.

Festa del 1° agosto

Si faceva un grande fuoco a Puntalta.





Sport invernali

D'inverno si sciava con la pista illuminata La Dotta-Cavaglia e si pattinava.

Barbiere

Aldo Fanconi e Franco Ferrari, prezzo: 1 litro di vino.

Votazioni

C'era una cassetta di legno nella quale si raccoglievano le schede delle votazioni ... Dall'Ospizio Bernina passava da Alp Grüm e a Cavaglia per poi finire in Comune.

Paga degli operai

Arrivava a Cavaglia in un sacco di juta portato da un apprendista.

Riscaldamento

Tutto a legna. D'estate si tagliava

e si trasportava il legname col cavallo, il *viturin cun la sclenzula* era Dino Raselli.

Allevamento polli

Con l'amico De Bernardi abbiamo comperato 50 polli ciascuno. Abbiamo recuperato una cella frigorifera così da poter conservare la carne di produzione propria.

Televisione

Con l'amico Flurin, capo officina, provammo a montare un antenna per la televisione ma purtroppo non funzionava bene. Tutto l'inverno abbiamo studiato come fare per rimediare. Risolvemmo il problema posizionando alcuni specchi a Palü, questi riflettevano le onde radio, siamo riusciti così a far funzionare la TV.

Gioco delle bocce

Liete e spensierate ore di gioco in paese.

Stand di tiro

Si trovava in fondo a Cavaglia, dietro l'officina.

Divieto di gioco

Negli anni trascorsi a Cavaglia era severamente proibito andare a giocare dove ci sono ora le marmitte per paura del Cavagliasco.

Costo del biglietto del treno

Costo di andata e ritorno Fr. 7.80, si pagavano i chilometri ipotetici. Più tardi il prezzo diminuì a Fr. 2.20.

Nascita

Abbiamo avuto anche un parto

molto rischioso ma alla fine è andato tutto bene anche senza la *cumar* (levatrice).

Morte

Ci fu un decesso prima della Festa Federale. Abbiamo ordinato la bara a Poschiavo che fu trasportata a Cavaglia e riportata a Poschiavo ... non senza grattacapi.

Cosa dire e non dire della vita a Cavaglia? Vita semplice, laboriosa ma ricca di amicizie e affetti e tanti e tanti ricordi.

Dopo questi incontri pieni di aneddoti e discussioni siamo lieti di lasciarvi questi nostri ricordi di vita da leggere e meditare.



Emozioni: le infinite potenzialità di un alfabeto dei sentimenti

di Natalie Varisto e Laura Maffina

Dal 2017, le sale del Museo si prestano, attraverso le loro mediatrici culturali, a un percorso profondo fra le opere conservate, che sia di sollievo ai malati di Alzheimer.

Nell'ambito di un discorso che vede il museo come uno dei luoghi privilegiati ove l'arte si pone al servizio della dimensione patologica dell'essere, in caso specifico del morbo di Alzheimer, il Museo ha avviato nel 2017 una collaborazione con Pro Senectute e diverse case per anziani del territorio. Seminari propedeutici in tema si sono svolti a Firenze, Lecco, Lugano e al Museo stesso, al fine di conoscere i diversi approcci terapeutici al problema.

In concreto, a scadenza settimanale, gruppi di dieci-quindici raggiungono la dimora veliana affiancati da accompagnatori: una breve illustrazione del programma della giornata li accoglie, seguita da una libera passeggiata, a gruppi ristretti, fatta in base ai gusti personali che inducono a sostare davanti a questa o a quella scultura o a

un quadro. In un secondo momento, ci si sofferma davanti a un'opera scelta dalle mediatrici del museo e dagli animatori delle case per anziani. Attraverso domande mirate e risposte dei pazienti, trascritte da un «copista» abilitato a farlo, si inventa una storia, che, occorre dirlo, risulta sempre interessantissima. Essa non rispecchia (quasi) mai la realtà-verità storica ed effettuale dell'opera voluta dall'artista, ma ciò, se possibile, è un valore aggiunto. In seguito il mediatore e il «verbalista» riproporranno la narrazione, diventata una vera storia. Essa verrà infine letta dal mediatore o dal trascrittore, e ci ripercorreranno così i vari momenti di essa.

Così ha termine una breve ma intensa avventura dell'anima e dello spirito, della mente e della psiche. Il rimosso prende vita, le acque più o meno profonde dell'essere vengono smosse, e salgono alla superficie il passato, il presente, le emozioni. In tempi in cui si parla spesso proprio di emozioni, un simile tipo di avventura esistenzia-

le è imprescindibile per comprendere realtà del sentire che con queste modalità devono, possono e sanno essere valorizzate, oltre che accudite e amate. Infatti è proprio da queste situazioni talvolta di disagio che l'immaginazione, la fantasia, la verbalizzazione dei sentimenti trovano nuove declinazioni e diventano paradigmi esistenziali cui abbeverarsi.

Fonte: Museo Vincenzo Vela – Ligornetto

Poco prima che il Covid piombasse sulle nostre vite sconvolgendole come un tornado, stava prendendo vita presso la nostra struttura questo interessante progetto.

In collaborazione con il Museo Poeschiavino si stavano organizzando delle visite mirate per mettere in atto questa attività, con piccoli gruppi di ospiti avremmo fatto visita alla galleria d'arte e, con l'osservazione e l'elaborazione di un'opera, provato a dare vita a una storia.

Purtroppo tutto si è fermato all'improvviso e così anche il nostro progetto, ma non ci siamo dati per vinti e, se la montagna non va da Maometto, Maometto va alla montagna! Se noi non abbiamo potuto recarci al museo ad osservare i quadri abbiamo portato da noi i quadri. Ovviamente non i veri

quadri della galleria ma, stampati da internet in grandi dimensioni, abbiamo ugualmente provato a dare vita a questa attività. Vi proponiamo qui di seguito il risultato di questi primi approcci al mondo dell'arte da parte dei nostri ospiti.

Primo gruppo di lavoro (tre persone)

Con quel pavimento di legno potremmo essere in una stüa, oppure anche in una cucina, infatti sul tavolo ci sono delle stoviglie e delle bottiglie che potrebbero servire per i pasti.

Guardando meglio però vediamo che c'è anche un letto, ci troviamo quindi sicuramente in una stanza da letto. È un grande letto con due cuscini, è un letto matrimoniale dove marito e moglie si coricano insieme, a volte per fare l'amore e altre volte solo per dormire. Quello che si fa nel letto matrimoniale dipende un po' anche dall'età, dal proprio fisico e da come ci si sente, quando si diventa anziani si perde un po' la memoria e ci si dimentica anche di quelle cose lì! (Tutti ridono)

Nel letto c'è una ragazza che dorme bella quieta. Alle pareti sono appesi dei quadri, alcuni raffigu-

rano la Sacra Famiglia mentre gli altri contengono le fotografie in bianco e nero degli avi.

Anche noi avevamo delle fotografie appese ai muri, erano ricordi di qualche giornata particolare in cui eravamo vestiti molto eleganti oppure le foto dei genitori e dei nonni che non c'erano più.

Sulla sinistra, attaccato ad un chiodo c'è uno straccio. Magari serviva per spolverare, ai nostri tempi si faceva poi a *una quai manèra, frin frun fran* e la polvere era via, mica come adesso che disinfettano anche l'aria! C'è una finestra con le ante accostate, non si vede cosa c'è fuori. Pensiamo che ci sia un orto e una donna china sul terreno che sta

zappando per far crescere bene l'erba per i suoi animali e le verdure per la sua famiglia, ha piantato carote e porri. Deve essere la mamma della ragazza che dorme nel letto.

Certo che se la ragazza stesse bene potrebbe uscire ad aiutare la madre, forse è malata ed è per quello che è ancora nel letto. Una delle due sedie impagliate presenti nella stanza si trova vicino al letto, l'avranno preparata lì per accogliere il dottore che è stato chiamato per visitare l'inferma.

Sul tavolo ci sono il catino e la brocca dell'acqua e, appeso a fianco, un asciugamano. Il dottore potrà lavarsi e asciugarsi le mani prima di procedere con la visita.

La camera di Vincent ad Arles - Vincent van Gogh - 1889



La donna continua con il suo lavoro nell'orto fino alla sera, verso le 18 rientra in casa per preparare la cena. Sul tavolo metterà caffè e latte, un pezzo di formaggio e uno di salame, un po' di pane e un vasetto di conserva. Con il coltello ognuno si taglia quello che vuole, "così alla buona senza farne su tante", non come oggi che pretendono l'universo!

Anche da noi la cena era questa, il caffè lo si faceva con la *dumega* tostata e macinata, il caffè, quello vero, se lo potevano permettere solo *i sciur*.

Il latte lo prendono di sicuro dalle loro mucche, il papà crediamo sia proprio nella stalla sotto la stanza e sta mungendo il latte per la cena. Di solito sono gli uomini che mungono, anche se la mano di una donna sarebbe certamente più delicata nei confronti dell'animale.

Sta mungendo *a polic*, come facevamo noi a casa, o forse a branca che sarebbe meglio per non tirare troppo le mammelle alla mucca. Dopo cena di sicuro diranno il Rosario, per fare guarire la figlia e per avere l'aiuto del Signore in tutte le cose di casa. Ricordiamoci però che funziona solo se si ha veramente fede ...

Alla sera si arrivava veramente stanchissimi, si andava a letto presto a meno che ci fossero lavori urgenti da terminare.

La stanza che vediamo è calda, riscaldata dalla stalla sottostante, il letto è pronto per coricarsi e nel cattino c'è l'acqua per lavarsi l'indomani mattina prima di cominciare una nuova giornata.

Solitamente ci si lavava al mattino ma potevano esserci delle eccezioni, se si aveva un appuntamento galante ci si dava una pulita anche alla sera prima di uscire, altrimenti le ragazze sarebbero fuggite a gambe levate! Eh sì perché anche ai nostri tempi si facevano queste cose, al contrario di adesso si dovevano fare di nascosto.

Di sicuro non si potevano portare giovanotti o ragazze in camera!

E se venivamo scoperti dai genitori? Se ci beccavano *citus mutus* che tanto alla nostra età facevano le stesse cose! (Ridono tutti a crepelle!)

E quella finestra lì con le ante socchiuse ... vuoi vedere che la ragazza non è per niente malata ma sta fingendo perché aspetta la visita del fidanzato?

Secondo gruppo di lavoro (tre persone)

C'è una donna in piedi davanti a una finestra, gli utensili appesi al muro e le cose appoggiate sul lavandino ci fanno capire che ci troviamo in cucina. È sicuramente una cucina vecchia, molto vecchia, probabilmente di più di 100 anni fa.

Lo si capisce anche dalle ante che si trovano all'interno invece che all'esterno come al giorno d'oggi. Una volta non c'erano i ponteggi e le gru per montare le ante all'esterno, per quello le ante si aprivano in dentro.

Forse anche per chiudere velocemente quando, in tempo di guerra, c'era l'oscuramento e bisognava chiudere e spegnere tutto in fretta e furia per non farsi vedere dagli aerei che passavano a bombardare.

Potevamo tenere accesa solo una fioca lampadina da 15 watt che era quella che costava di meno ma che faceva anche meno luce.

I vetri sono sicuramente quelli fini e semplici di una volta, talmente delicati che con una pallonata andavano in mille pezzi e che ci hanno causato tanti rimproveri da par-

te dei nostri genitori. Ora ci sono i doppi vetri che oltre a essere più resistenti e trattenere di più il calore, non fanno nemmeno la condensa che ai nostri tempi era una costante nelle cucine.

Non si vede cosa c'è fuori dalla finestra, potrebbe esserci la piazza del paese oppure la casa di un vicino e la signora sta spiando per vedere se è ancora a letto! (Ridono tutti)

Una volta infatti l'osservare fuori dalla finestra era l'unica curiosità che si poteva avere, guardare chi passa, chi passa con chi, chi parla con chi o seguire con lo sguardo un bel giovanotto o una bella ragazza che camminano nella via.

Questa sembra essere una ragazza giovane, è vestita con gli abiti lunghi che si usavano una volta e, proprio come usavano a quei tempi, di sicuro non porta le mutande!

Forse sta aspettando il fidanzato. Forse la sua posizione davanti alla finestra e le ante, una aperta e l'altra chiusa, rappresentano proprio un segnale segreto tra i due! È di sicuro così, ce lo dimostra anche il fatto che sta solo facendo finta di lavare i piatti perché i piatti sono già lavati e riposti sul lavandino a

fianco. Quindi quel segnale significa che la via è libera, che i genitori non sono in casa e lui può raggiungerla senza timore!

Si appartano nella stalla che, anche se non si può dire che si tratti di un posto romantico, è il posto più caldo della casa. Si siedono vicini sui *scagn da mulgia*, quelli a quattro gambe perché su quelli da una gamba sola sarebbe piuttosto difficile abbracciarsi *senza i a pica!*

Ci sono ancora in giro bambini che giocano, i due non esitano nel mandarli a dormire *ca l'è tardi*.

Quando finalmente sono soli si abbandonano felici su un covone di paglia godendosi finalmente il tanto sospirato momento di intimità. Ebbene sì, anche una volta si faceva l'amore prima di sposarsi, di nascosto e senza dirlo a nessuno ma si faceva eccome!

Ogni tanto, purtroppo o per fortuna, succedeva un imprevisto. Infatti la nostra ragazza alla finestra dopo qualche tempo scopre di essere rimasta incinta. Quando succedeva a noi non era proprio un bel momento, bisognava confessarlo ai genitori, trovare il momento adatto, le parole adatte e sperare in bene ...

Alla ragazza della nostra storia è andata bene, il ragazzo era un bravo giovane serio e volenteroso, aveva già un lavoro e in poco tempo sono convolati a nozze.

Oltre al bambino già in viaggio ne sono arrivati tanti altri e ... vissero tutti felici e contenti!



Donna alla finestra - Giuseppe Pauri - 1895

Osservazione di un quadro (individuale)

Marito e moglie stanno facendo fieno, potremmo proprio essere mia moglie ed io tanti anni fa quando preparavamo il fieno per il bestiame. Di sicuro il quadro è ambientato in estate, non ci sono montagne quindi non siamo di certo in Valposchiavo.

Potrebbe essere la Svizzera francese, per esempio nel Canton Giura, siamo in una zona di campagna, solo in lontananza si scorge un piccolo paese con il campanile della chiesa che svetta tra le poche case. Il marito sta falciando e la moglie è in piedi appoggiata al rastrello,

sembra piuttosto imbronciata, o stanca. Sarà arrabbiata perché lei ha già raggruppato tutti quei mucchi di fieno sulla destra e il marito è arrivato solo ora perché si è attardato all'osteria per bere qualche birra con gli amici!

Più lontano si scorge un'altra figura, dalla postura sembra che stia falciando. C'è una cosa strana però, gli manca la testa! Che sia uno spaventapasseri? Eppure ha proprio le movenze di un uomo che sta falciando ... forse il marito della donna arrabbiata non ha ritardato perché è stato all'osteria ma perché è stato a tagliare la testa al rivale in amore con una falciata! (Ride a non finire!)



Fienagione - Henry Moret - 1893

Osservazione di un quadro (individuale)

È ormai tardo autunno e i bambini sono seduti fuori dalla casa, su di un pezzo di legno. Sono molto attenti ad ascoltare una persona che sta dando loro degli insegnamenti.

È sicuramente il nonno perché è molto più vecchio degli altri, alla sua destra c'è la nonna che sta sgranando fagioli secchi, frutto del raccolto dell'estate.

Nel cortile sterrato le galline razzolano e beccano a terra, sono delle specialiste per fare buchi ovunque alla ricerca di cibo. In fondo alla strada si intravede una signo-

ra, la mamma dei bambini, che sta andando nel pollaio a raccogliere le uova fresche di giornata.

Le consumeranno tutti insieme in una semplice ma nutriente cena, poi andranno a dormire in attesa di una nuova giornata con tante altre cose da imparare e altri lavori da fare.



Il nonno racconta la storia - Albert Anker - 1884

Come ho ritrovato Poschiavo

di Arturo Chiurazzi

Quando ero giovane “ca. 20 anni”, avevo una sorella con due bambini a cui ero molto legato. Io e mio padre quando loro andavano in vacanza li seguivamo. Le vacanze venivano fatte all’Aprica.

Mio padre, fumatore di sigarette Turmac provenienti dalla Turchia, per risparmiare le comperava a Poschiavo perché erano contingentate in Svizzera e se ne potevano acquistare solo poche. Io prendevo le tavolette di cioccolata anche queste misurate. Io, che seguivo il mio papà per le prime volte a Poschiavo ero affascinato dal lago. Ho sempre avuto un bel ricordo di tutta la valle.

Passano gli anni, non sono più andato all’Aprica e quindi non ho più visto Poschiavo.

Un altro incontro con questo delizioso paesino l’ho avuto in occasione dell’alluvione del 1987.

Per cui casualmente il direttore del mio giornale, io allora facevo il giornalista per un giornale di



economia, mi chiese di fargli un piccolo articolo su questa alluvione che aveva avuto un minimo di riscontro anche a livello italiano. Mi ricordo che fui incuriosito dal fatto che questo episodio (tristemente drammatico) mi riportò ai tempi della giovinezza trascorsa con i miei cari.

Ma purtroppo quest’anno mi è capitato un fatto nuovo, molto grave, che mi ha riportato e mi ha fatto ricordare la vecchia Poschiavo e i pochi tempi in cui l’ho vissuta da giovane. Sono stato colpito da un ictus, che mi ha paralizzato la gamba e il braccio dalla parte destra del corpo. Dopo lunghi mesi

passati in ospedale a Milano, un giorno arriva mia figlia e mi propone di venire per questa specie di vacanza/convalescenza a Poschiavo. Io ho accettato di buon grado ricordandomi le belle emozioni vissute in passato di questo paesino.

Tenete presente che non tutto è andato secondo le migliori previsioni. In questo caso si è accentuata la malattia di mia moglie che non c'entra con il mio incidente ma comunque ha influito specialmente in questo periodo.

Dunque mi sono trovato contemporaneamente con due preoccupazioni, prima la convalescenza della mia malattia, secondo la malattia di mia moglie che ha inciso profondamente sul mio spirito. Questo fatto dovrebbe comportare già un giudizio non positivo sulla "vacanza" a Poschiavo.

Ma proprio in questi giorni ho letto causalmente un libro dedicato alle più atroci disgrazie che hanno vissuto gli ebrei polacchi nei confronti dei loro persecutori nazisti. La cosa curiosa di questo libro è che riesce a descrivere questi fatti così orribili con dei disegni a colori che dovrebbero far capire come anche nei momenti più dramma-

tici la vita ha il suo bello e questo, per dirvi che in un momento senza dubbio peggiore della mia vita ho visto delle cose positive.

Tanto nei rapporti con la mia famiglia quanto nei miei stessi confronti.

Ho capito che non tutto è tragico ma c'è comunque qualche cosa di "allegro" così come hanno scoperto gli autori di quel libro sulle persecuzioni con i disegni a colori.

Potrei affrontare questo argomento in senso religioso, affermando cioè che con la fede anche le cose più malvage e negative possono essere accolte dall'animo di ciascuno di noi in senso positivo, sembra un'incongruenza ma in realtà non lo è.

Queste parole le scrivo molto volentieri da una casa che ha fatto parte tanti anni di una struttura religiosa e quindi Poschiavo ancora di più mi fa comprendere come la fede riesca a mettere in fila tutte le questioni e risolverle.

Tutto quello che è successo in questo periodo in Casa Anziani a Poschiavo mi ha fatto ritrovare ancora di più il senso di quello che cercavo e di cui avevo tanto bisogno effettivamente nella vita dandomi più serenità.

Luigi Gisep, una vita piena e avventurosa

di Romina Pool

Luigi Gisep nasce a Poschiavo il 4 dicembre del 1926. Suo padre Balti, veterinario, morì quando Luigi aveva appena 9 anni. La madre Gilberta allevò da sola 3 figli: Luigi, Letizia e Claudio. La sua famiglia faceva parte della comunità evangelica riformata.

Nel 1940, dopo le scuole dell'obbligo frequentate a Poschiavo, si trasferì a Schiers a imparare il tedesco. Da lì a Coira per svolgere 4 anni di apprendistato di meccanico di precisione presso la ditta Busch. *"I fait anca al suldat intramez, nala fanteria da muntagna, sem rivà fin a sergent magiur"*.



Nel 1947 si trasferì a Baden dove trovò lavoro come "monteur", presso la ditta Brown Boveri. Grazie a questo lavoro Luigi ebbe la possibilità di vedere un po' di mondo. Inizialmente partì da solo



India 1950



India 1950, con un gruppo di collaboratori davanti ad una centrale in costruzione

per l'India e poi per la Svezia dove era impiegato al montaggio di turbine idroelettriche. Nel 1955 tornò a Poschiavo, sposò Adele e con lei partì per il sud America, in Uruguay. Vissero nella piccola cittadina di Rincon del Bonete in riva al lago omonimo anche lì collaborò alla costruzione di una centrale idroelettrica. Nel 1956 nacque la loro primogenita Milena.

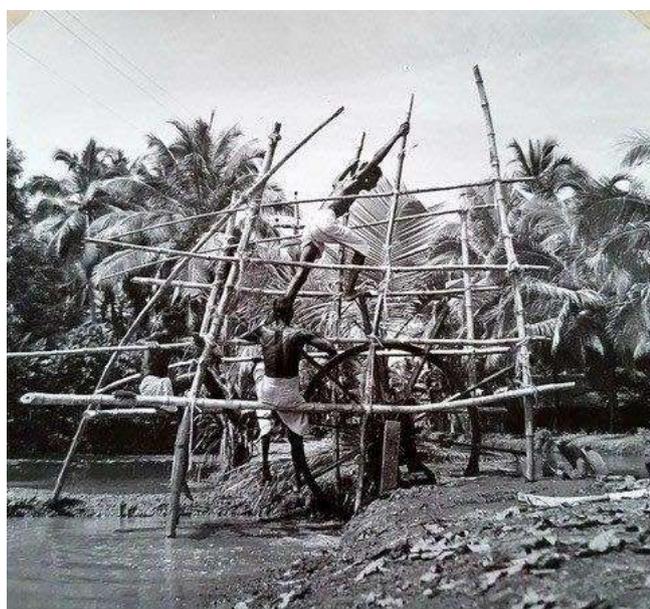
Luigi era affascinato dalle differenti culture e nei periodi trascorsi nei vari paesi è riuscito ad apprendere le lingue locali. Infatti, quando nel 1956 tornò con la famiglia in Valposchiavo, parlava inglese, svedese, spagnolo e tedesco.

In valle trovò lavoro presso le Forze Motrici Brusio, prima a Cavaglia, dove nel 1960 nacque la secondogenita Sandra, in seguito fu trasferito alla centrale di Robbia

dove lavorò come capo centrale fino alla pensione. Lì conobbe Remo Foppoli, con il quale lavorò per ben 25 anni. Oggi si sono ritrovati qui, in Casa Anziani.

Luigi è stato un personaggio molto attivo socialmente e ha dato il suo prezioso contributo in varie società: membro fondatore del Lions Club Poschiavo, capo della protezione civile, presidente della Società pescatori e poi guardapesca, membro del Consiglio scolastico a San Carlo, sostituto giudice di pace del distretto Bernina. Sono stati ruoli di grande responsabilità che hanno occupato molto del suo tempo.

Nel tempo libero amava pescare, una sua grande passione, prediligeva soprattutto laghetti e fiumi alpini e poi c'era la sua casetta di Curvera dove trascorreva con l'a-



India 1950



Svezia 1953

mata moglie Adele piacevoli momenti di tranquillità.

Archivio Gisep

Un'altra sua grande passione è stata la fotografia. Comprò la sua prima macchina fotografica molto presto e per lui è stata la sua compagna di viaggio intorno al mondo. *Mi sem viaggià un bel po'... ilura cur ca viagei fotografei.*

Negli anni, con l'aiuto della figlia Milena, ha collezionato più di 2'500 fotografie storiche della Val Poschiavo. Un immenso tesoro che testimonia quasi un secolo di storia tra il 19esimo e il 20esimo secolo.

Iniziò con la sua raccolta personale di famiglia, poi con il passaparola, ha coinvolto tante persone, le quali si sono entusiasmate al progetto. Rovistando nelle soffitte e sfogliando vecchi album fotografici, sono emerse tantissime riprese, documenti unici di tutta la valle, una grande quantità di queste erano ancora su lastre di vetro.

Nel 2009 cede la sue fotografie alla Società storica della Val Poschiavo. Oggi rimangono un patrimonio per tutti. Chi è interessato a vederle può cercarle nel sito della biblio.ludo.teca "La Sorgente"

dove sono archiviate. Sono state ordinate a seconda di tematiche e arricchite da una descrizione.

Possiamo essere molto grati a Luigi per il suo grande lavoro. Tra tutte le collezioni che si possono fare questa è senz'altro di un valore inestimabile per la nostra bella valle.

Un ringraziamento va alla Società storica, in particolar modo al maestro Pierluigi Crameri, ad Alessandra Jochum e a tutto il loro team che con la stessa passione si stanno prendendo cura di questo tesoro continuando il lavoro di Luigi.

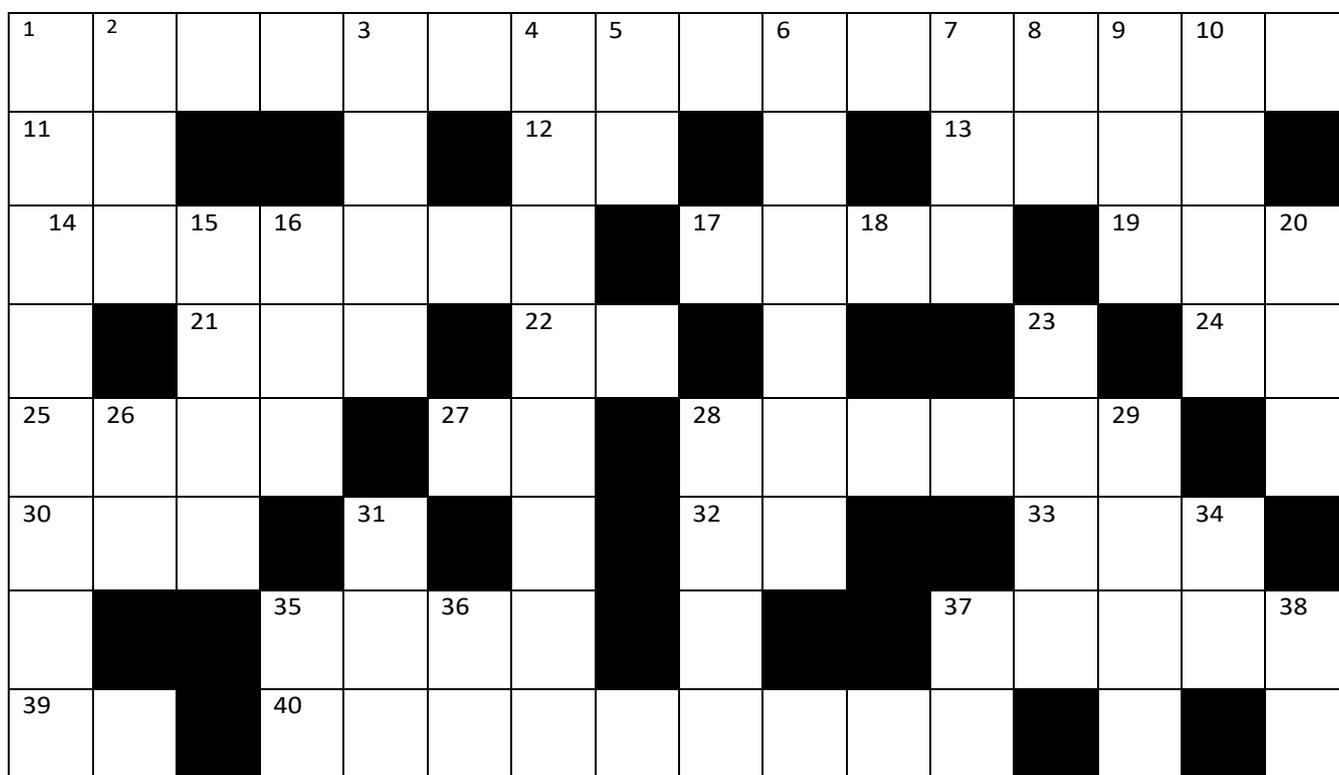
Un ringraziamento va anche alle figlie di Luigi, Milena e Sandra, che hanno dato il loro contributo alla raccolta di queste memorie.



Con la moglie Adele sul balcone in via di Palazz - 1990

Ginnastica per la mente

Cruciverba sulla Casa Anziani



Orizzontali

1. Hanno fondato la Casa Anziani nel 1983
11. Oggi a metà
12. Doppie in ella
13. 2 per 4
14. Attività ricreativa svolta da più di 30 anni
17. Si usano per cucire
19. Editrice Missionaria Italiana
21. Rabbia
22. Iniziale di Renato, nostro fedele volontario
24. Medi a metà
25. Nome di donna
27. Compact Disc
28. La nostra bicicletta
30. Sì in Pus'ciavin

32. In Ordine
33. Numero di ascensori in casa
35. Gas nobile per illuminazioni
37. Uno dei sensi
39. Le prime due dell'alfabeto
40. Ne fanno parte i nostri piccoli amici

Verticali

1. Via
2. Nome maschile
3. Tutte le vocali tranne la U
4. Luogo soleggiato
5. Iniziali di Olinto
6. Albero grande in giardino
7. Io al plurale
8. Italia in breve

9. Associazione Terza Età
10. Tutti ne hanno almeno uno
15. La nostra gatta
16. Poco brava
20. Andate in Pus'ciavin
23. Una è suora, l'altra segretaria
26. Iniziale del maestro Luca
28. Ingrediente della "minestra da lait"
29. lo coltiviamo in giardino
31. Macchie sulla pelle
34. Elenco Telefonico
35. Doppie in anno
36. Poco odore
37. Metà atto
38. Approvazione

Il passaggio dalla nostra casa alla struttura di lungodegenza

di Natalie Varisto e Laura Maffina

Un tema per noi molto attuale, tanto importante quanto complesso, è il passaggio dalla propria casa all'istituto di cura, casa anziani o reparto di lungodegenza in ospedale. Per affrontare questo argomento abbiamo consultato alcune letture trovate sul web per poi discuterne insieme ed esternare le esperienze personali, esperienze che ci accomunano, visto che le abbiamo affrontate tutti ma che, allo stesso, tempo si distinguono l'una dall'altra in quanto molto soggettive e profondamente diverse da individuo a individuo.

Il tempo della vecchiaia è un momento in cui le persone sono considerate a maggior rischio di sperimentare numerose perdite. La vecchiaia stessa è spesso definita come l'età delle perdite. Ogni cambiamento, spostamento, trasloco rappresenta di per sé una perdita. Sono tutti momenti difficili che mettono a dura prova le capacità di adattamento e lo stesso equilibrio personale: lasciare un luogo certo e familiare per andare verso l'ignoto, magari denso di promesse, ma pur sempre sconosciuto. La perdita di autonomia funzionale, sia acuta che cronica, frequentemente mette in crisi il paziente che deve percorrere il cammino dell'adattamento e accettazione della nuova condizione.

L'esperienza traumatica della perdita acuta dell'autonomia immerge la per-

sona in una vita nuova e difficile, in cui si modificano improvvisamente i rapporti tra corpo, mente e il mondo. Sono i luoghi di cura gli spazi in cui spesso il malato si trova a scoprire e vivere la perdita della propria autonomia come qualcosa di irreversibile.

L'adattamento è un processo complesso che implica il passaggio circolare attraverso vari stadi (negazione, dolore, tristezza, rabbia, paura, razionalizzazione, accettazione).

Durante il ricovero tale processo deve essere facilitato e considerato un obiettivo centrale dell'atto di cura.

L'accompagnare e il supportare l'adattamento alle perdite si concretizza nella creazione di spazi in cui sia possibile, per il paziente, affrontare e sviscerare

le proprie angosce e tormenti, per poi ricostruire una nuova immagine di sé, più vicina alla nuova realtà che le mutate condizioni fisiche e relazionali hanno forzatamente determinato.

L'abitazione è una parte importante della vita che con l'avanzare degli anni acquisisce sempre maggiore importanza. Fino a quando è possibile, la maggior parte delle persone anziane rimane in casa propria. Quando invece vengono meno le forze e le malattie si fanno croniche, in molti casi non resta altra alternativa al trasferimento in una struttura per lungodegenti. Ciò può contribuire a un miglioramento della qualità di vita.

Fonte: "Affrontare le perdite - I luoghi della cura, rivista online - Network Non autosufficienza"

.....

Maria Crameri-Salatenna

Non è stato facile prendere la decisione di lasciare la mia casetta e trasferirmi nel reparto di lungodegenza.

Avevo avuto dei problemi di salute e quando, una volta ristabilita, avrei potuto ritornare nel mio piccolo e grazioso appartamento a San Carlo ho deciso, per il bene mio ma principalmente di quello dei miei figli e nipoti, di venire a stabilirmi qui all'Ospedale San Sisto.

Non è stato facile, lasciare la propria casa e la propria indipendenza è un passaggio doloroso e la mia decisione, anche se fatta con coscienza e razionalità, non mi ha lasciato indifferente. Mi sono fatta una gran piangiüda e poi mi sono buttata in questa nuova avventura.

Ad una certa età le "nuove avventure" non piacciono molto, i cambiamenti, anche se fatti con criterio e al fine di migliorare la propria qualità di vita, fanno paura, tanta paura.

I primi tempi ho dovuto imparare ad adattarmi alla mia compagna di camera, ai ritmi della struttura, così diversi di quelli di casa, e a questo nuovo modo di passare le giornate.



Non posso dire di non avere fatto fatica ad abituarci a questo nuovo stile di vita ma sono contenta della mia decisione, è stata la cosa più giusta da fare per il bene mio e dei miei cari.

Luigi Cramerì

Sono arrivato al reparto di lungodegenza dopo un intervento chirurgico, a casa mia ormai non c'era più nessuno, mio fratello era appena stato ricoverato qui in lungodegenza e mia sorella si era trasferita a vivere da sua figlia.

Non ho fatto particolarmente fatica ad ambientarmi anche se la vita in struttura è completamente diversa rispetto a quella nella propria casa, bisogna imparare a rispettare determinate regole e a convivere con altre persone.

Magari non tutte queste nuove persone ci piacciono e non a tutte piacciamo noi, bisogna imparare ad essere più tolleranti e più rispettosi.

Mi mancano tantissime cose della mia vita di prima, la mia macchina, gli amici, andare in giro a divertirsi ...

Anche per me la cosa più bella di questa parte della mia vita è di

poterla trascorrere vicino a mio fratello, anche se tante volte mi fa male al cuore vederlo così infermo sulla sedia a rotelle.

Mi rincuora il fatto che lui non si lamenta mai ed è sempre contento e gentile con tutti.

Mi viene in mente una poesia che mi sembra adatta per descrivere questo momento:

**Non è vero che sia la morte
il peggior di tanti mali
Ma il sollievo pei mortali
che son stanchi di soffrir**



Maria e Fausto Zanetti

Quando il mio stato di salute non mi ha più permesso di gestirmi in autonomia a casa mia, mi è stato consigliato di trasferirmi in una struttura sanitaria. Lì avrei ricevuto la giusta assistenza e mi sarei sentita al sicuro.

Non è stato facile prendere la decisione definitiva, mi dispiaceva moltissimo lasciare la mia casa ma ero consapevole che fosse il passo giusto da compiere. A casa avevo costantemente paura di cadere e di non essere più in grado di al-

zarmi e di chiedere aiuto. Mi sono ambientata bene fin dal principio e sono stata subito contenta della scelta fatta, ogni tanto capitava qualche momento di malinconia, mi mancava la mia casa e il mio paese ma mi sentivo ben curata e protetta.

Maria parla del fratello Fausto che risiede da tempo nello stesso reparto. Mi è molto di aiuto anche la presenza di mio fratello, vedere anche lui con la giusta assistenza e al sicuro mi dona molto sollievo, siamo entrambi in ottime mani e non siamo più soli.



I rimedi di Ava Alice

di Alice Crameri

Credo di avere ereditato dalla mia mamma il profondo interesse per i rimedi naturali, infatti a quei tempi non si ricorreva di sovente alle cure del medico e riuscire ad alleviare certi malanni mediante l'utilizzo delle risorse che la natura ci offriva era una cosa molto importante.

La passione vera e propria però è iniziata quando mi è capitato tra le mani il libro di Maria Treben, "La Salute dalla Farmacia del Signore". Questo libro è stato la mia illuminazione, produrre in casa sciroppi, tisane e unguenti fatti con le erbe della nostra valle è diventata la mia occupazione preferita alla quale dedicavo una grande fetta del mio tempo.

Raccoglievo le mie preziose erbe preferibilmente in montagna, lontana dall'inquinamento, i miei luoghi di raccolta preferiti erano la Val di Campo, la zona su a La Rösa, verso Cadèra e alle volte, quando riuscivo, anche più in alto. Prendevo il treno, da sola o

in compagnia di qualche nipote, e con in spalla il mio *rucksackin* con la merenda al sacco, andavo alla ricerca del mio "oro verde".

Ricordo ancora il **primo sciroppo per la tosse** che ho preparato utilizzando la **Piantaggine lanceolata**, era un vero proprio portento.

Questa erba si raccoglie quasi tutto l'anno a partire dalla primavera e se ne utilizzano principalmente le foglie (se ancora molto piccoli



si possono mettere anche i fiori). Munita di forbici e di un sacchettino di carta andavo a tagliare le lunghe foglie che poi mettevo a bollire in una pentola di acqua nelle giuste proporzioni (1:1).

Dopo la bollitura il liquido veniva filtrato, addizionato dello zucchero necessario e rimesso a bollire nella pentola. Doveva poi bollire ancora circa un'ora fino a raggiungere la densità desiderata. Si conservava in bottigliette di vetro scuro nelle quali veniva versato ancora caldo.

In caso di tosse un cucchiaino di caffè due o tre volte al giorno e in poco tempo passava tutto!

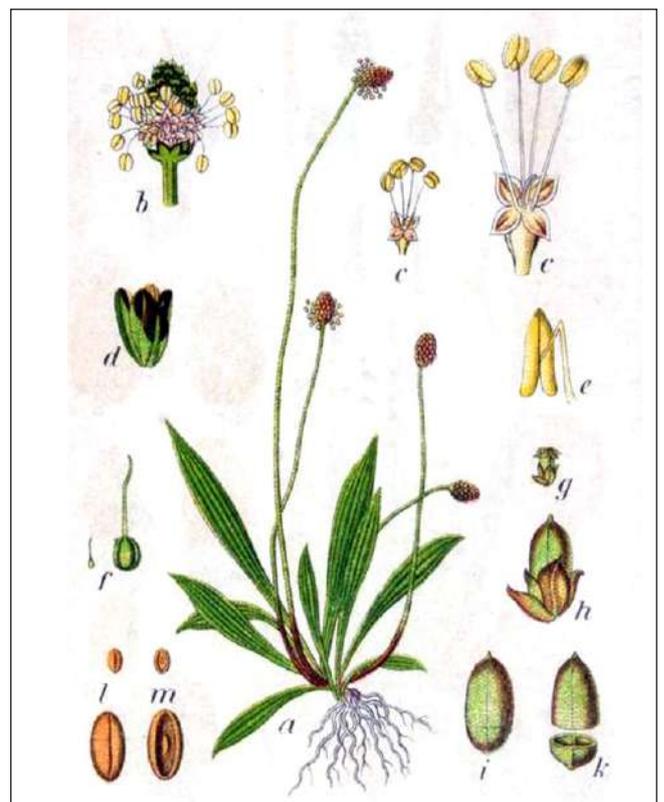
Un'altra cosa che in ogni casa non doveva mai mancare era l'**antibiotico naturale**, quando si avvertivano i primi sintomi dell'influenza bastava un cucchiaino tre volte al giorno per sentirsi subito meglio.

Gli ingredienti da raccogliere erano diversi e l'impegno per riunirli tutti non indifferente: **Malva, Viola mammola, Tussilago, Margheritine, Tasso verbasco, Piantaggine, Aglio, Noce moscata, Salvia, Timo, Rosmarino, Lavanda, Cannella e Aceto di mele.**

Le erbe andavano messe fresche (un cucchiaino da minestra colmo per ognuna) in un vaso di vetro scuro riempito poi con aceto di mele e lasciate macerare per 7 o 8 giorni. Passati questi giorni si provvedeva al filtraggio e all'imbottigliamento in contenitori più piccoli sempre in vetro scuro (vetro scuro per proteggere il preparato dai raggi solari).

Si consumava in caso di necessità diluito in mezzo bicchiere d'acqua e il sapore non era per niente sgradevole! Tanto impegno e dedizione ma il risultato era garantito!

Preparavo anche un'ottima **tisana per la tosse** utilizzando **Margheritine, Viola del pensiero, Primule, Tussilago, Piantaggine, Fiore**



Piantaggine lanceolata

di sambuco, Calendula, Salvia, Fiordaliso, Tasso verbasco e Timo. Queste erbe, una volta raccolte, venivano essiccate e conservate in sacchetti. Ne preparavo circa un centinaio ogni anno e le vendevo devolvendo il ricavato ad alcune associazioni benefiche.

Per consumare questa tisana si faceva bollire l'acqua e si lasciavano in infusione le erbe per 5 o 6 minuti per poi filtrare il tutto e aggiungervi un po' di miele per addolcire. L'acqua non doveva venire versata bollente ma bisognava attendere qualche minuto per ottenere un risultato perfetto.

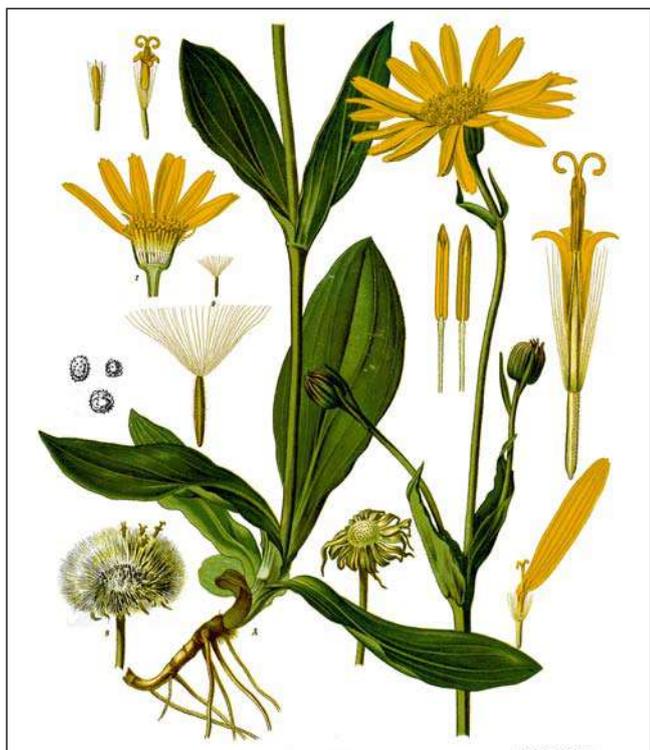
Altra cosa che non doveva mai mancare in casa era "al spirit d'Arnica" che serviva per lenire i

dolori ossei e muscolari frizionando il liquido sulle zone interessate.

Raccoglievo l'Arnica in alta montagna per poi metterla a macerare al sole per circa un mese in un vaso di vetro riempito di alcol. Una volta travasato nei vasetti di vetro era pronto per essere utilizzato.

Mi piaceva molto anche preparare delle pomate, le più richieste erano quella alla Calendula e quella per le emorroidi.

Per l'unguento alla Calendula occorreva la crema Eutra che veniva fatta sciogliere per poi aggiungervi i fiori freschi che coltivavo direttamente nel mio orto. Dopo 48 ore di macerazione i fiori veniva-



Arnica montana



Calendula officinale

no tolti e la crema filtrata messa in piccoli vasetti. Aveva, e ha tuttora, ottime proprietà emollienti e cicatrizzanti, veniva utilizzata su ferite aperte o ematomi come anche per la cura del viso e del corpo.

Con l'**Achillea** preparavo la **pomata per le emorroidi**, si riscaldavano 90 grammi di crema Eutra aggiungendovi poi 15 grammi di **fiori di Achillea** tritati e 15 grammi di **foglie di lampone**, dopo aver brevemente fritto il composto si lasciava riposare un giorno e poi si filtrava con un panno di lino e si conservava in frigorifero dentro vasetti di vetro.

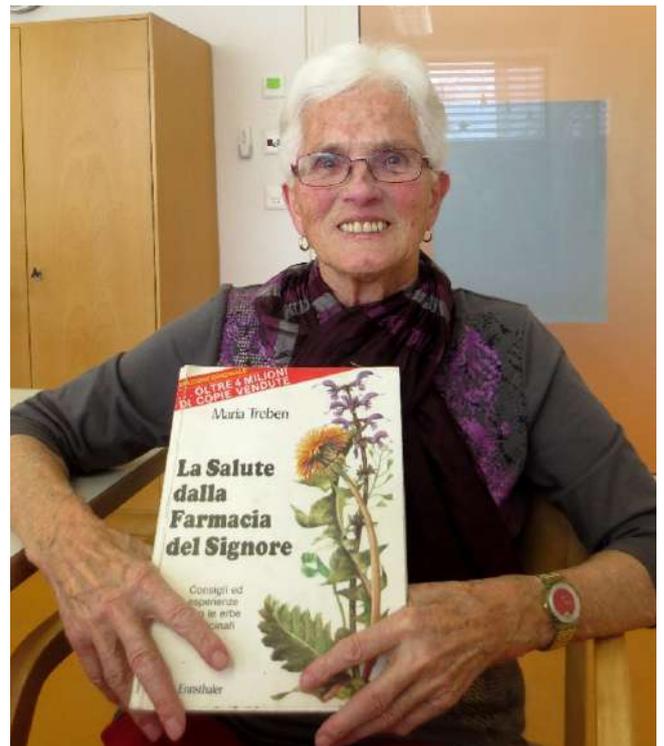
Il motore che mi ha spinto a coltivare questa passione è stato il mio grande amore per la natura, pro-



vo ancora oggi una grande gioia al pensiero di essere riuscita ad alleviare qualche malanno grazie al mio paziente lavoro.



Achillea millefoglie



Il primo giorno di scuola

di Remo Foppoli

Erano le ore 6 di mattina e io ero già sveglio! Potete immaginare l'agitazione che regnava in casa! Lentamente mangiai la colazione che mi aveva preparato la mamma: una tazza di Banago con del pane e marmellata.

Non era, come al giorno d'oggi che gli scolari vengono accompagnati dai genitori, si doveva andar da soli. Non c'erano tanti pericoli come oggi.

Naturalmente il giorno prima d'iniziare, di domenica, si cercava la via più corta e con meno traffico. Poi, il lunedì mattina, via nella nuova vita degli studi. Mi sembrava di essere in prigione.

Alla mattina ci fecero un discorso noioso che non ricordo, credo che ci dissero come comportarsi, cioè i diritti e doveri di noi piccoli infanti. Poi entrammo in classe e ci indicarono il posto dove sederci.



Il nostro maestro si chiamava **Augusto Zanetti** (buono ma severo). Naturalmente i grandi dietro e i piccoli davanti. Io avevo il posto assieme ad **Achille Semadeni**, questo per ben 8 anni ed eravamo amici inseparabili.

Si frequentavano 8 anni di scuola con 4 maestri, un maestro aveva sempre 2 classi. La pausa era dalle 10 alle 10.30, i maestri facevano la passeggiata.

Noi si giocava: chi a nascondino, chi con la palla, chi con le biglie o *a li cichi*, chi faceva il salto in lungo e chi si arrampicava sulla corda appesa fuori dalla finestra del locale della quarta classe.

In inverno si dovevano portare anche in classe *li mezzi maniche*. Erano delle maniche che arrivavano fino al gomito per proteggere i gomiti del pullover o le ginocchiere fatte di pelle per proteggere le calze lunghe fatte dalla nonna. Le ginocchiere erano di lana che pizzicava! Che strazio! Ma tenevano ben caldo. I più benestanti avevano già i pantaloni lunghi e i para orecchi di velluto.

Nel piazzale di ricreazione erano state messe 3 piante di castagno

d'India e una di esse era cresciuta bene così da poter giocare a Girolamo esce. Il gioco consisteva nel formare un cerchio per terra e un bambino scelto a caso era Girolamo. Nel fazzoletto da naso (pulito!) ci si metteva dentro un sasso piccolo, si faceva un nodo e si usciva gridando: *Girolamo esce ... Girolamo esce... Girolamo esce*. Quando con il fazzoletto si toccava uno scolaro, questo era prigioniero di Girolamo. Così i cacciatori aumentavano e le prede pure. Ci si divertiva con poco, altro che telefonini!!!!

Terminata la pausa si ritornava in classe tutti sudati, ma contenti. Ci si accontentava di poco, giocavamo anche a *stoiche*, vi spiego cos'era: si prendevano pezzi di tegole dei tetti facendone pezzetti di



circa 7 - 8 cm e si mettevano tutti in fila. Poi con una tegola più grande si cercava di abbattere i pezzi in piedi. Naturalmente vinceva chi ne abbatteva di più.

In autunno si doveva trasportare la legna su nel solaio che il sacrestano aveva preparato. Ci mettevamo uno scolaro per gradino e ci facevamo passare un pezzo di legno alla volta finché era nel solaio. Ci impiegavamo circa 2 ore e alla fine tutta la legna era in solaio e noi eravamo beati e contenti di aver fatto una buona opera.

Nello stabile c'erano 5 locali che erano le aule scolastiche. Nella prima aula si trovavano le prime classi, cioè la prima e la seconda.

Nella seconda aula la seconda e la terza guidata dal maestro **Gaspero Semadeni**, severo ma giusto.

Nella terza aula, la prima di terza e seconda di terza, col maestro **Lorenzo Compagnoni**, nella quarta aula la prima e la seconda del maestro **Silvio Pool**, tutti maestri di buona pasta, ma originali.

Della mia età erravamo in 12: 6 ragazze e 6 maschi. Quelli di un anno in meno erano in 7: 6 ragazzi e una ragazza.

Pensando al tempo che fu, mi è venuto in mente che nella classe del signor maestro **Lorenzo Compagnoni**, vicino alla stufa in un angolo c'era la sputacchiera. Ogni tanto bisognava svuotarla o si doveva gettar via *al bagul!* E noi a ridere pensando, *isa al ga là feita!*

Il maestro **Gaspero Semadeni** aveva le bottiglie con i colori per dipingere, Achille e il sottoscritto eravamo responsabili che tutto procedesse bene.

Un giorno però ci venne in mente di mischiare i colori, potete immaginarvi che miscela è risultata. Abbiamo dovuto buttar via tutto! E ci fu dato un castigo severo: abbiamo dovuto portare la bandie-



ra svizzera in piazza e fare il giro della fontana 3 volte, per noi era un castigo pesante e deprimente.

Il maestro **Lorenzo Compagnoni** ci raccontava delle belle favole, come per esempio le avventure del Barone di Münchhausen.

Invece il maestro **Silvio Pool** ci spiegava quello che sapeva; tanto sull'astronomia, molto interessante, forse eravamo un po' più vecchi e ci interessava e lo seguivamo volentieri. Mi piacevano anche i romanzi di Giulio Verne, credo che li ho letti tutti.

Il maestro **Pool** fumava la pipa e un giorno la mise in tasca mentre era ancora accesa, potete immaginarvi che fumo uscisse dalla tasca della giacca!!! E noi naturalmente a ridere come forsennati. Alle ore 16 se ne andò a casa tenendo nascosto il buco nella tasca, con la cartella. Avevamo "buon tempo" e voglia di ridere.

La quinta classe detta anche reale, si trovava al quinto piano dal signor maestro **Riccardo Tognina**, molto severo. Avevamo anche lezioni di francese, che io odiavo.

I primi anni in cui andavo a scuola c'era, in secondaria, il maestro **De-**

rungs. Era così alto e grosso che ci incuteva paura, però Annamaria andava volentieri da lui. Era di buona pasta.

Noi, tra maschi ci si voleva bene, però c'erano sempre le ragazze che ci molestavano!! Ne sapevano sempre una pagina più del libro, ed erano gelose se non prestavamo un po' di attenzione anche a loro! Giravano sotto braccio e dicevano: *al ma guarda miga, chi garaia fait!* Però la nostra innocenza ci salvò da tante storie, *veri bociasci*.

Io terminai la scuola il 15 aprile 1946, perché dovevo iniziare il tirocinio presso il deposito della Ferrovia Retica. Non mi rincresceva lasciare la scuola, avevo la brama di entrare in un mondo nuovo e pieno di incognite (me ne accorsi dopo). Così terminai anche questa esperienza scolastica.

I miei coetanei erano: **Achille Semadeni, Mario Pozzy, Olinto Lardi, Giacomino Saluz, Marco Lardi, Carmen Albertini, Amelia Semadeni, Lilli Liver, Rita Bacher, Letizia Semadeni e Rosmarie Egli**.

Ogni tanto ne arrivavano da fuori valle, non mi ricordo il perché *sa ven vecc ...*

Eravamo in pochi ma mica male!!

50 anni fa: il voto alle donne

di Natalie Varisto e Laura Maffina

Nelle ultime pagine del "Grigione Italiano" che leggiamo puntualmente ogni giovedì fresco di giornata, c'è un trafiletto che suscita ogni volta un grande interesse nei nostri ospiti, è quello nel quale si citano avvenimenti di 50 e 100 anni fa.

Negli scorsi mesi di febbraio e marzo è stato ricordato il grande avvenimento del 1971, la votazione per concedere alle donne il medesimo diritto degli uomini di esprimere ufficialmente il loro pensiero in campo sociale e politico.

Come sicuramente a quei tempi la notizia diede vita a discussioni e battibecchi in ogni casa e in ogni osteria anche nel nostro piccolo gruppo di lettura sono sorti vivaci commenti e confronti:

Carmen, Felice e Leone: il pochissimo divario che fece vincere i sì rispetto ai no è stato dato dalla grande differenza culturale e di mentalità di cinquanta anni fa rispetto a oggi.

Era tutto un altro ambiente, le decisioni venivano generalmente, o

10 febbraio 1971: Da domenica scorsa tutti gli svizzeri sono uguali! La lunga e faticosa crociata in favore del suffragio femminile è finita: l'elettorato maschile svizzero ha finalmente detto sì con un risultato esattamente inverso a quello di 12 anni or sono quando un analogo progetto venne respinto da oltre 2/3 degli elettori. (...) Il suffragio femminile è stato accettato in 17 cantoni e semicantoni e respinto in 5 cantoni e 3 semicantoni (Uri, Svitto, Obwaldo, Glarona, Appenzello Esterno, Appenzello Interno, San Gallo e Turgovia). Nel nostro Cantone i sì sono stati 12'746 contro 10'557 no. (...) Nel Comune di Poschiavo i favorevoli sono stati 398 e i contrari 355 (hanno detto no i maschi dei circoli di Aino e di Campiglioni, mentre a Cavaglia ci sono stati 6 sì e 6 no). Nel Circolo di Brusio hanno prevalso i contrari con 116 no contro 98 favorevoli...

10 marzo 1971: A nome di tutte le donne del nostro Comune che sono favorevoli al voto femminile, ringraziamo quei cittadini di Poschiavo che hanno messo nell'urna il loro «sì» per la votazione dello scorso 7 febbraio e anche i partiti che l'hanno raccomandato. Malgrado la propaganda contraria che ha fatto l'on. dott. Luminati alla radio e alla televisione, il popolo poschiavino ha votato in maggioranza per il voto alle donne in campo federale. Speriamo e desideriamo vivamente che in un prossimo futuro ci venga riconosciuto il diritto di voto e di eleggibilità anche in campo cantonale e comunale...

perlomeno apparentemente, prese dai soli uomini e l'idea di fare una votazione in seguito alla quale anche le donne avessero potuto esprimere liberamente il loro pensiero non era proprio ben vista. Avevano timore delle possibili conseguenze, chissà quante discussioni venivano fuori se iniziavano a mettere il becco anche in ambito politico!

C'è stato un gran parlottare ovunque, nei ristoranti non si parlava d'altro! Le donne comandavano già in casa e inoltre, anche prima del consenso federale, votavano indirettamente anche in politica consigliando i loro uomini sulle scelte giuste da fare o per chi votare.

Per tanti questa votazione altro non era che una inutile spesa aggiuntiva per carte e burocrazia varia. Invece che una scheda elettorale ne sarebbero arrivate due e, laddove c'erano donne interessate

alla politica, decidevano loro non una ma due volte!

E se prima in qualche famiglia l'uomo aveva qualche chance di esprimere la sua opinione, dopo questa inutile votazione perdeva anche quella! *Sci ... isa ga dam anca al voto a li femmi ca li parlan già abot!!!*"(Ridono tutti)

C'è anche da dire che, in caso di marito e moglie appartenenti a differenti fazioni politiche, fare vincere i sì avrebbe anche potuto dare origine a importanti conflitti in famiglia.

Con tutte queste motivazioni c'era stata una fortissima propaganda politica contraria da parte del dottor Luminati, propaganda che non ebbe il risultato sperato perché i sì vinsero per pochissimi voti sui no e le donne conquistarono il diritto di voto.

E proprio nella lettura odierna del



Grigione si è letto della proposta di aumentare l'età pensionabile delle donne a 65 anni. Ecco il pensiero

del signor Leone: *se avete voluto la parità dei sessi, il diritto al voto e chissà cos'altro ancora, mi potete spiegare perché mai dovrete lavorare un anno in meno di noi uomini? (Ridono tutti, noi donne un po' meno ...)*

Nel 1999 la Svizzera ebbe la prima donna Presidente della Confederazione, Ruth Dreifuss e su di lei circolò presto questo indovinello:

Un uomo e una donna stanno dormendo insieme nello stesso letto. La coperta è corta e da sotto avanzano fuori 5 piedi, come mai?

Perché la donna era la Dreifuss!!!

Il reparto protetto

di Nadia Cao

Il reparto protetto nasce dalla necessità di dare protezione e sostegno alle persone affette da demenza. È un luogo dove potersi esprimere senza essere giudicati.

L'Alzheimer e tutte le demenze in generale, richiedono un approccio empatico, rispettoso e autentico, senza giudizio. Per questo ci avva-

liamo del metodo Validation che è un modo per comunicare con gli anziani affetti da demenza e che ci aiuta ad entrare nel loro mondo, per restituirgli dignità e autostima.

C'è sempre un perché dietro a ogni comportamento e anche se non capiamo il motivo di una loro

reazione, cerchiamo di aiutare il nostro interlocutore ad esprimere le proprie emozioni.

Altri punti fondamentali, per poter entrare in empatia nel loro mondo, sono la conoscenza della biografia di ogni singolo ospite, la complicità come pure il sostegno dei parenti.

Noi condividiamo e supportiamo le emozioni dei nostri ospiti. A volte quando il presente si fa troppo doloroso, alcuni anziani si aiutano chiudendosi in se stessi, rivivendo episodi del passato. In questi momenti, se lo accettano, diventa centrale la comunicazione, fatta da gesti, espressioni, contatto visivo e fisico.

È importante vivere la situazione con il cuore, restando autentici, riconoscere il cambiamento di stato emotivo, captare quale emozione sta vivendo l'ospite in quel momento e con quale intensità. Sviluppare la nostra sensibilità su questi aspetti ci permette di entrare in empatia.

Grazie a questo approccio lo stress si riduce, c'è meno bisogno di cure mediche e non si deve arrivare ad assumere ulteriori farmaci, cosa per noi importante.

All'interno del gruppo ci sono figure specializzate con formazione di operatore Validation di 1° e 2° stadio che si occupano di sedute singole e di gruppo.

Il senso di libertà all'interno del reparto è percepibile fin da subito. Per noi è fondamentale occupare l'ospite in attività di vita quotidiana, centrate sul vissuto o sul bisogno immediato di sentirsi utili e amati.

Quando si varca la soglia del reparto protetto per entrare in turno, capita di essere fermati da uno o più ospiti che ti accolgono con una battuta, uno sguardo, un gesto o con una richiesta e per me questo sta a significare una sola cosa: fiducia relazionale. Punto centrale questo per prevenire o ritardare il più possibile il passaggio a uno stadio più avanzato della malattia.

Ogni giorno è davvero un'avventura e non mancano nemmeno i momenti di sconforto per non essere riusciti appieno a moderare quegli stati d'animo che emergono, scaturiti da un bisogno o da una perdita. Le situazioni sono sempre diverse e richiedono l'impegno di tutto il gruppo: "laddove non si riesce a tendere la mano subentra l'altro".

Storie di nonni, ma non i vostri ... i nostri!

di Natalie Varisto e Laura Maffina

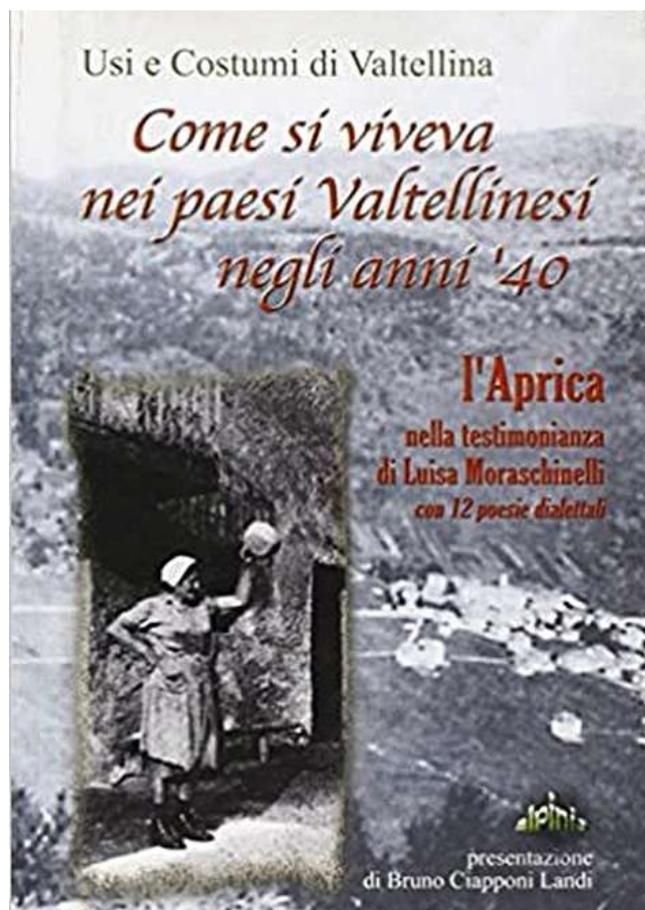
“Come si viveva nei paesi Valtellinesi negli anni '40”

Introduzione dal libro di Luisa Moraschinelli:

I nostri vecchi negli anni '40: non stupisca che usi il termine “vecchi” riferito agli anziani della mia infanzia e quindi degli anni '40. Spiego subito perché. Allora gli anziani, come gruppo, non esistevano. Il vecchio era inserito nella sua famiglia come capo, fino a quando moriva.

Anche allora l'anziano “perdeva”, come si suol dire. Perdeva in forze fisiche e mentali, ma nessuno si sarebbe sognato di togliergli il comando o sistemarlo altrove, come in genere si fa oggi. Finché poteva si trascinava ancora nei campi e affiancava i figli nel governare il bestiame. Il resto del tempo si rannicchiava in un angolo al caldo oppure si sedeva fuori al sole.

Anche i bambini crescevano con quel rispetto. Sapevano di dover ubbidire ai genitori, ma il capo della piramide familiare era il nonno. I nonni poi non si rendevano mai inutili, anche quando non erano più capaci di fare altri lavori, una mano nella cura dei bambini la davano sempre.



Esercitavano poi un ruolo importante verso i bambini, erano quelli che, con le loro storie, facevano da tramite tra il passato e il presente. Ai bambini davano tanto affetto, da loro cercavano rifugio dopo una marachella.

Il rispetto per “il vecchio” si esigeva, non solo all’interno della famiglia, ma da tutti. Guai a canzonare un vecchio

anche se demente o decrepito. Era scontato che quella era la sua condizione naturale e quindi doveva essere tollerata nella convinzione che, se non si muore da giovani, è possibile trovarsi in simili condizioni.

Questa mia chiacchierata sui vecchi dei miei ricordi non vuole essere, né di conforto, né di biasimo con i tempi moderni. Quello era un sistema di vita. Oggi è diverso. Oggi, dall'inizio è già scontato che i figli, sposandosi, vanno per conto proprio e i genitori acconsentono, per dare libertà a loro ma anche per avere la propria, visto che, con la pensione, sono ora autosufficienti economicamente.

È stato proprio durante la lettura e le riflessioni in gruppo di queste parole della scrittrice valtellinese che ci sono ritornati alla memoria dei ricordi molto lontani nel tempo, i ricordi dei nostri nonni.

Felice e Leone

Alle parole “i Vostri nonni” entrambi sorridono e i loro volti si illuminano mostrandoci il delicato riaffiorare dei loro ricordi.

Felice: La mia nonna materna si chiamava Maria ed era detta la Capurala, da *i Capurai* che era il soprannome della sua famiglia. Suo marito, il nonno Giovanni, pur-

troppo non l'ho conosciuto perché è stato vittima di una disgrazia avvenuta giù al lago prima che io nascessi. Era venuto giù un *rudon* (un grosso masso) che l'ha colpito in pieno e ucciso sul colpo.

L'ava Maria la ricordo molto bene, fisicamente era identica a mia mamma, la ricordo buona e paziente con noi nipoti. Ha dovuto lavorare tantissimo nella sua vita essendo rimasta vedova molto presto e con tanti figli da crescere.

Con l'avanzare dell'età era diventata molto gobba, quando la accompagnavamo a fare due passi in paese dovevamo sorreggerla perché era talmente gobba da non riuscire più a tenersi in equilibrio da sola. Ora me ne vergogno un



po' nel raccontarlo ma a noi giovani *balücc* faceva venire da ridere il vederla così tutta storta e raggrinzita!

Purtroppo è venuta a mancare troppo presto, era il 1939, l'anno in cui è iniziata la guerra, io avevo circa 10 - 11 anni.

Leone: Purtroppo io posso fare poca testimonianza sull'argomento nonni perché sono venuti a mancare tutti prima che io nascessi o quando ero molto piccolo.

Quello che so sui miei avi me lo hanno raccontato i miei genitori, so ad esempio che il mio nonno paterno dopo essersi sposato e avere avuto un figlio (mio papà), è emigrato in America e ha fatto ritorno a casa solo dopo 10 anni.

Anche i nonni materni hanno avuto alle spalle una storia di emigrazione, loro erano andati in Inghilterra e sono ritornati in valle quando mia mamma aveva sei mesi.

Anche se non li ho vissuti in prima persona i miei avi hanno avuto un ruolo fondamentale nella mia vita, è grazie a loro che ci sono stati i miei genitori, che ci sono io, che ci sono i miei figli, i miei nipoti, i

pronipoti e tutti quelli che verranno!"

Leone e Felice: parlando di questi vecchi tempi ci è apparsa un'immagine che non c'entra proprio con i nostri nonni ma riguarda comunque due anziane, ridiamo ancora oggi.

Nel ricordare quelle due vecchiette che salivano dalla Valtellina fino a Poschiavo con un *carin* o un gerlo contenenti qualche mela, qualche pera e poco altro gridando a squarciagola: *Pir e pum a bun marcà e bun!*

Economicamente la vita era durissima per i nostri nonni, in quasi tutte le famiglie c'erano molti figli, anche 10 o 12 e oltre. Ci si arran-



giava come si poteva con quello che offriva la terra, in molti casi anche i matrimoni venivano organizzati dando un occhio (o anche tutti e due ...) alla possibilità di aumentare il tenore economico con un'unione "ben ponderata".

Non c'era ancora l'AVS, è stata introdotta soltanto nel 1948, pareva un sogno il vedere finalmente quattro soldi! I primi anni erano forse 10 franchi o poco più ma per i nostri nonni erano come manna caduta dal cielo!

Pütaniga, l'era fa festa!

Il vestiario delle nostre ave erano rasi lunghi con sotto dei mutandoni che arrivavano fino alle ginocchia e avevano due tasche sulle gambe. A cosa servissero *quili gar-*



zeli non lo abbiamo mai saputo! Sotto quelle lunghe e ampie vesti poteva anche succedere che le mutande non le indossassero proprio, era più pratico e veloce per fare la pipì quando erano al lavoro nei campi! Questo però non sappiamo se puoi scriverlo!

Maria

Ho conosciuto tutti e quattro i miei nonni, erano tutti di Grosotto, il mio paese d'origine.

Del nonno Vincenzo ricordo un profumo, quello delle arance. Nella sua stanza c'erano, oltre al letto, una *pigna* di sasso e sempre una cassetta di arance.

Credo fosse cagionevole di salute e che quelle arance venissero acquistate appositamente per lui ma, per noi bambini di quei tempi, il profumo delle arance era qualcosa di preziosissimo ed irraggiungibile.

Dell'ava Maria ero la nipote preferita, ero il suo *potul* e a Natale mi dava sempre 5 centesimi in più rispetto agli altri cugini, in un orecchio mi sussurrava di nascosto di non dirlo a nessuno! È lei che mi ha insegnato a fare le tagliatelle, prendeva la farina dal suo grande *scign* in cucina, uno *scign* utilissimo perché dal coperchio aperto si otteneva un pratico *ass per scarelà*.

Quando sbagliavo mi tirava le orecchie, avevo 7 o 8 anni e questo ricordo vive in me come fosse dell'altro giorno!

La domenica quando andavamo a farle visita ci dava sempre un pezzettino di zucchero candito, lo faceva per noi bambini facendo caramellare lo zucchero, erano le nostre caramelle!

Come differenze rispetto ai giorni nostri posso dire che noi ai nostri nonni, come ai genitori, davamo sempre del Voi. Era una forma di rispetto che poi col passare degli anni è andata via via scomparendo. Inoltre gli anziani restavano in famiglia fino alla fine dei loro giorni, non esistevano ancora le strutture di lungodegenza, tutti i



componenti della famiglia si occupavano dei bisogni dei nonni.

Economicamente le differenze sono enormi, i regali che ricevono i nipotini del giorno d'oggi noi nemmeno ce li potevamo sognare ma l'amore, l'amore dei nonni verso i nipoti e viceversa, era immenso allora come lo è oggi e come lo sarà per sempre.

Carla

La mia nonna era una contadina, lavorava la campagna e aveva anche del bestiame, mucche e pecore. Aveva una gonna lunga fino ai piedi e portava sempre sopra uno *scusal*, tutte le donne anziane di San Giacomo erano vestite così. Lo *scusal* era importante, serviva per proteggere i vestiti dai lavori quotidiani e veniva tolto solo la domenica per andare a Messa.

Storia del grembiule della nonna

Ti ricordi del grembiule di tua Nonna? Il primo scopo del grembiule della Nonna era di proteggere i vestiti sotto, ma molteplici erano le sue funzioni:

- *Serviva da guanto per ritirare la padella bruciante dal forno;*
- *Era meraviglioso per asciugare le lacrime dei bambini ed in certe occasioni, per pulire le faccine sporche;*

- Dal pollaio, il grembiule serviva a trasportare le uova e, talvolta, i pulcini;
 - Quando i visitatori arrivavano, il grembiule serviva a proteggere i bambini timidi;
 - Quando faceva freddo, la Nonna se ne imbacuccava le braccia;
 - Questo buon vecchio grembiule faceva da soffietto, agitato sopra il fuoco a legna;
 - Era lui che trasportava le patate e la legna secca in cucina;
 - Dall'orto, esso serviva da paniere per molti ortaggi dopo che i piselli erano stati raccolti era il turno dei cavoli;
 - A fine stagione, esso era utilizzato per raccogliere le mele cadute dell'albero;
 - Quando dei visitatori arrivavano in modo improvviso era sorprendente vedere la rapidità con cui questo vecchio grembiule poteva dar giù la polvere;
 - All'ora di servire i pasti la Nonna andava sulla scala ad agitare il suo grembiule e gli uomini nei campi sapevano all'istante che dovevano andare a tavola;
 - La Nonna l'utilizzava anche per posare la torta di mele, appena uscita dal forno, sul davanzale a raffreddare.
- Occorreranno un bel po' di anni prima che qualche invenzione o qualche oggetto possa rimpiazzare questo vecchio buon grembiule.

Di Flora Delli Quadri (foto e testo dal web)



La storia di Klara

di Romina Pool

Questa è la storia di una donna che da ben 31 anni abita in Casa Anziani. È un personaggio più unico che raro ... un raggio di sole.

Il suo nome è Maria Klara Jäger. Fino ad un paio di anni fa la si poteva incontrare in paese mentre si recava al lavoro, alle lezioni di italiano da Anita oppure semplicemente per fare una passeggiata. Perché lei non solo è consapevole che è importante mantenersi in forma ma lo mette anche in pratica!

Ora, quotidianamente, la si può incontrare al piano terra della Casa Anziani dove raggiunge la sala animazione per esercitarsi al Combofit e dove svolge dei lavori manuali. Dico e ... perché Klara riesce a svolgere queste due cose anche contemporaneamente.

Le sue giornate sono ben organizzate e gli impegni si susseguono uno dopo l'altro. Ama dipingere con uno stile tutto suo e si definisce una vera artista. Si diletta pure a suonare la pianola, gioca e guar-



da volentieri la TV. È una persona abbastanza solitaria, un po' perché la sua madre lingua è il tedesco ma anche perché è sempre molto concentrata sulle sue cose.

Quando però le proponiamo di fare dei lavori creativi con noi partecipa sempre volentieri e realizza a suo modo delle opere uniche. Ha delle mani d'oro.

Insieme abbiamo voluto ricordare qualcosa delle sue origini. Klara nacque a Samedan l'8 marzo del 1957, come quartogenita.

I suoi genitori gestivano l'albergo Grünenberg a St.Moritz. Suo padre Bartholome Jäger, oriundo di Zuoz, si occupava dei lavori d'ufficio mentre sua madre, Maria Paulina nata Hütter, si prendeva a carico i lavori più pratici.

Uno dei ricordi più remoti di quando era bambina è quello dei suoi fratelli: Ursula, Margrith e Jean Paul che si occupavano di lei come se fosse stata una bambola. I suoi ricordi d'infanzia li rivive sempre accanto a sua madre che nonostante avesse una gran mole di lavoro, seguiva sua figlia insegnandole le basi scolastiche e anche i vari lavori che poteva svolgere in albergo; dalla lavanderia alla cucina, dal servizio ai tavoli alla pulizia delle camere.

Quando poi si occupavano del giardino giocavano ad essere dei "Gartenzwerg" cioè dei nanetti da giardino. Nel tempo libero Klara imparò anche a fare la maglia, l'uncinetto, il punto Gobelin e a rattoppare. "Geduld bringt Rosen" gli insegnò sua madre. E lei ce lo ripete ogni volta che ci vede un po' impazienti.

Da suo padre invece, che lavorava in ufficio, imparò i numeri e a contare i soldi. Non c'era però solo il

lavoro, Klara conobbe tanti bambini che si recavano in vacanza con i genitori presso il loro albergo. Con loro giocava e si divertiva.

A 12 anni frequentò la scuola gestita dalle suore di Ingenbohl nei pressi di Coira. Ricorda in particolare suor Rithgert. Quando la famiglia lasciò St. Moritz si trasferì prima a Mürsbach e poi a Eggersriet nel Canton San Gallo.

Nel 1990, all'età di 33 anni, Klara si trasferì in Casa Anziani a Poschiavo con i suoi genitori.

Iniziò poi a frequentare il laboratorio e il centro diurno dell'Incontro dove si trovava molto bene e riceveva con grande fierezza la sua busta paga.

Klara, con la sua spontaneità e la sua creatività è molto portata per il teatro e ha avuto modo più di una volta di dimostrarlo con delle bellissime recitazioni. Anche alla festa di Capodanno è per lei un grande onore e un divertimento calarsi nei panni di uno spazzacamino per intrattenere e divertire con noi gli ospiti.

Klara è sempre contenta: le ho chiesto quali sono stati i momenti tristi di cui ha ricordo e lei racconta della morte dei suoi genitori che

in poco tempo l'hanno entrambi lasciata. Il modo in cui descrive il suo dolore per questa grave perdita ti trasmette un sentimento profondo e assoluto.

Nel suo racconto ricorda con affetto Suor Miriam che le è stata molto vicina, di grande conforto per lei, aiutandola a superare questo terribile momento.

Per il suo futuro non chiede nient'altro che di continuare la

sua vita in Casa Anziani, nella sua casa. Mi guardo intorno, la sua camera è piena di ricordi, di cose ordinate. I mobili antichi le danno un'aria accogliente e familiare.

Se penso al suo presente, i fratelli lontani, nessun parente in valle, una lingua straniera che mai ha veramente appreso e lei che va avanti giorno per giorno sempre serena, felice e sorridente. Klara è un vero esempio per tutti.

Impressioni delle uscite estive e autunnali

Guida turistica in paese

Il 1° luglio abbiamo rifatto il giro del paese con la guida turistica Patrizia Capelli-Rossi. Questa volta in tedesco. È sempre bello scoprire cose nuove sulle nostre *burchi*

e storie di personaggi vissuti in passato.

È come capire un po' meglio anche le nostre origini.

Pure la giornata si è rivelata clemente, dei temporali preannunciati neanche una goccia per fortuna.

Grazie di cuore a chi ci ha accompagnati.



Gita a Selva

Ancora una volta abbiamo avuto l'onore ed il piacere di recarci a Selva, a monte di Lucia e Pietro Della Ca, per un pomeriggio in compagnia.

Da lassù si gode una vista meravigliosa su tutta la valle e i padroni di casa, che conosciamo bene, ci hanno accolto calorosamente. Musica, un'ottima merenda e una *badada* ci hanno allietato il pomeriggio. Un grazie di cuore ai volontari e ai padroni di casa.



Festa della Patria - 1° agosto

Quando bionda aurora ... così inizia per noi la festa del 1° agosto in Casa Anziani, festa sempre molto attesa da tutti. Si iniziano i festeggiamenti con una conferenza tenuta da Remo Tosio



sulla Patria e le sue tradizioni, da lì in seguito il gustoso pranzo in caffetteria con i fratelli Kollegger che hanno suonato con il corno delle Alpi e la nostra mitica Elisabeth con la sua fisarmonica. Fino alle 16 sono durati i festeggiamenti ... poi tutti a riposare prima della cena.



Gita in treno a Cavaglia

Eccoci pronti in stazione a Poschiavo, direzione Cavaglia. Con un po' di agitazione aspettiamo che arrivi. Dopo tanto tempo finalmente di nuovo una gita con il trenino rosso. Le discussioni sul treno sono



animate, ognuno deve raccontare le proprie avventure passate andando in treno o sui monti in quelle zone. Arrivati a Cavaglia abbiamo visitato il

paesino, la centrale e mangiato un ottimo pranzo al ristorante della stazione. Pieni di ricordi, belle cose e buon cibo, alle 15.11 abbiamo ripreso il treno per tornare a Valle felici e contenti.

Il mondo delle api

Le nostre conferenze continuano con Franco Compagnoni che ci porta in un fantastico mondo, quello delle api. Invito molto apprezzato e interessante anche per gli ospiti



ti che sono accorsi in tanti pure dall'ospedale.

Alla domanda: chi conosce questo mondo solo Irene Cramerì ha alzato la mano affermando che lei è una apicoltrice. Spontaneamente è partito un bell'applauso per lei. Franco con la sua bella voce ci ha incantati, raccontandoci più cose su questi piccoli esserini che a volte ci fanno arrabbiare perché pungono ma che fanno un lavoro stupendo e così importante. Un mondo meraviglioso ... dove la natura supera tutto.

Sosta all'Hostaria del Borgo

Con un bel gruppetto di ospiti e con la complicità di una bella giornata di sole, abbiamo fatto una bella passeggiata per le vie della nostra bella cittadina. Durante la sosta all'Hostaria del Borgo abbiamo scoperto con piacere una nuova bevanda, la tisana alle erbe di Raselli, buonissima e rinfrescante in queste calde giornate estive.



Merenda all'Altavilla

Anche questo pomeriggio lo abbiamo dedicato a una passeggiata per le vie di Poschiavo. Una novità ci ha incuriosito molto, la nuova presenza di tre galline nel giardino della Casa Anziani. Siamo così andati di persona a conoscere Lilly, Lola e Lotta. Una buona e ricca merenda ci aspettava all'hotel Altavilla prima di fare rientro.

Trasferta a Brusio Miravalle

La giornata calda ci ha fatto apprezzare l'uscita all'aria aperta. Ci siamo diretti a sud della valle. Il viaggio ci ha permesso di ripercorrere i paesini natali per molti, suscitando belle emozioni. La nostra destinazione era Brusio, all'agriturismo Miravalle, dove ad attenderci c'erano buon umore e una prelibata merenda. I canti e l'allegria hanno fatto da cornice a questo nostro momento conviviale.



Con Alessandra e Pippo

I responsabili della biblio.ludo.teca Alessandra Jochum e Pierluigi Cramerri ci hanno regalato delle belle emozioni: un fantastico viaggio virtuale nel tempo, da Campocologno fino all'Ospizio Bernina, attraverso una carrellata di stupende fotografie facenti parte di una ricerca iniziata anni fa da Luigi Gisep. Molto lo stupore sul viso di tutti nel rivedere persone e luoghi che facevano parte della loro memoria.



Al Camping Cavresc

L'uscita odierna ci ha portato nelle vicinanze del Lago di Poschiavo, al camping Cavresc. Molti di noi, pur essendo valligiani, non l'avevano mai visto. Immersi nel verde e con il bel lago in lontananza, ci siamo accomodati nel giardino della struttura. Un'ottima torta ha deliziato il nostro palato. Ad accompagnare

questo momento non poteva mancare Elisabeth con la sua fisarmonica che ci ha accompagnato in allegri canti popolari. Un ringraziamento particolare al gestore Giancarlo Cathieni, lui sa il perché.



Merenda in giardino

Questo pomeriggio abbiamo deciso di fare una merenda insolita in giardino, al caffè San Sisto. Pian piano ci siamo incamminati e abbiamo preso posto ai tavoli a noi riservati. Non sapevamo che tipo di merenda avremmo ricevuto. L'arrivo di *brasciadeli da Pusc'ciaf e misolti* ha illuminato i nostri volti, abbiamo apprezzato tantissimo questo spuntino inusuale che abbiamo proposto dal *fa plü da spes*.



Mostra PGI e gelato in piazza

Oggi, durante la passeggiata pomeridiana, siamo andati a visitare una mostra allestita presso la galleria PGI. Era esposta la mostra personale dell'artista spagnola di origini poschiavine Silvia Dorizzi. Attraverso un viaggio artistico racconta la storia del suo avo Giovanni Antonio Dorizzi emigrato in Spagna nel lontano 1871. A completare la parte culturale del pomeriggio è stato un buon gelato in piazza.



Pizza al Borgo

È stata una proposta fuori dall'ordinario: una cosa che per noi pare normale ma che per i nostri ospiti era una novità assoluta, andare a mangiare una pizza! In ottima compagnia e in un gran bel posto abbiamo brindato e passato un piacevole e inusuale *disnà*.



Concerto e merenda in Casa Anziani

È stato un bellissimo pomeriggio accompagnato da una dolce e buona merenda e da un graditissimo accompagnamento musicale con violino, pianoforte e voce di Delfina e Ginevra, due giovanissime e promettenti musiciste.



durante e servite, accompagnate una bibita, prima del concerto. Il connubio musica-merenda è stato un abbinamento vincente per un allegro pomeriggio in compagnia.

Yoga gentile

Il mese di settembre rappresenta per noi "nuovi inizi", ieri il Caffè ConTatto e oggi, la prima di tre sedute di Yoga gentile. Stamattina ci siamo recati in Casa Anziani per apprendere un "nuovo" modo di fare ginnastica,



lo yoga sulla sedia. Ad attenderci c'era l'insegnante Francesca che, con semplicità, ci ha coinvolti in movimenti armonici e rilassanti. Con l'attenzione sulla respirazione, abbiamo calmato la nostra mente.



Spaghetтата alla capanna APE

Una buona spaghetтата in compagnia è stata il punto di connessione tra due generazioni che si sono riunite in occasione del gemellaggio tra l'Associazione Poschiavina Esploratori (APE) e il Centro sanitario Valposchiavo: Casa Anziani e Ospedale San Sisto.

Dopo l'ottimo pranzo abbiamo potuto assistere alla visione di un filmato che ripercorreva la storia e le numerose attività degli esploratori dalla fondazione della società, nel lontano 1940, ad oggi.



A bordo dei pulmini gli ospiti hanno raggiunto la Capanna APE dove i giovani esploratori, insieme ai loro monitori e i cuochi Franz e Emanuela, ci hanno preparato un delizioso pranzetto e un vivace intrattenimento pomeridiano. Purtroppo il tempo non è stato dalla nostra parte ma nonostante questo la meravigliosa vista sulla nostra valle è stata da tutti ammirata e apprezzata.

Ad allietare questo bell'evento ci ha pensato Elisabeth che sempre ci accompagna nei momenti conviviali con l'allegria musica della sua fisarmonica. Un sincero ringraziamento va sempre anche ai nostri volontari, senza i quali tante belle esperienze non sarebbero realizzabili. Grazie.

Caffè ConTatto

La giornata uggiosa ci ha accompagnati attraverso le vie del Borgo per giungere in Casa Anziani. Ad attenderci c'era una novità per

la nostra Valle: la "nascita" del Caf-

fè ConTatto. Un momento

conviviale tra ospiti, paren-

ti e amici che affrontano il

problema della demenza. Il

relatore Ercole Piani, ha par-

lato dell'importanza dell'a-

scolto e dell'empatia temi che

hanno suscitato molta atten-

zione tra i partecipanti. Al ter-

mine una buona merenda ci

torta e caffè. La musica popo-

Dino ci ha invitato a cantare e

ballare gioiosamente. A pomeriggio inoltrato abbiamo fatto ritorno alla

attendeva:

l'aria scaturita dalla fisarmonica di

ballare gioiosamente. A pomeriggio inoltrato abbiamo fatto ritorno alla

nostra "casa" accompagnati da un tiepido raggio di sole settembrino.

Passeggiate tranquille ...

Durante la caldissima estate sono state molte le uscite fatte con i nostri ospiti, gite in piccoli gruppi, individuali, semplici passeggiate lente e tranquille per le vie del Borgo ad ammirare e osservare i tanti cambiamenti avvenuti in paese dai nostri tempi ad oggi.

Una sosta ristoratrice e rinfrescante presso i diversi ristoranti ha sempre accompagnato le nostre piccole passeggiate, piccole in quanto a distanza ma grandissime e ricche di emozioni per i nostri ospiti.







Tücc insema

**Rivista degli ospiti
del Centro sanitario Valposchiavo**

Numero 6 - Dicembre 2022

Tiratura: 250 esemplari

Impaginazione: Ivan Pola

Stampa: Tipografia Menghini

Foto di copertina:

Vista su Cavaglia - ottobre 2015

© Felina Photography

www.mountainphotography.eu

