Tücc insema

Rivista degli ospiti del Centro sanitario Valposchiavo

Luglio 2019

Numero 4

CENTRO SANITARIO VALPOSCHIAVO

Indice

1 *Ospiti e animatori CSVP*
Editoriale

2 *Emma Raselli*
La visita della Befana

5 **La storia del gatto della Befana**

6 *Rita Piana*
Storie di guerra

10 *Romina Pool*
I rimedi della nonna

11 *Ospiti vari*
Cuciniamo insieme

16 *Romina Pool*
La nostra gatta Mimì

20 *Ospiti vari*
La vita sull'alpe

24 *Remo Foppoli*
Il primo giorno di scuola

28 *Ospiti vari*
L'uso dei soprannomi in Valle

33 *Luisa Moraschinelli*
L'angolo letterario

34 *Romina Pool*
Progetto vuoi giocare con me?

38 *Remo Foppoli*
Agli scolari e maestri della sede nord di San Carlo

39 *Ospiti vari*
La nostalgia del passato

48 *Delia Lanfranchi*
La pescicoltura della Signora Lanfranchi

51 *Olinto Lardi*
Li burchi di una volta e altre storie di paese

56 *Ospiti vari*
Se si potesse ...

60 *Valentina Zanolari*
32 anni di volontariato

62 *Pietro Isepponi*
Na badada in Casa Anziani

64 *Redazione*
Ginnastica per la mente

66 *Redazione*
Ci hanno lasciato

Editoriale

Un caloroso benvenuto ai lettori di questo nuovo numero del giornalino degli ospiti del Centro sanitario Valposchiavo. Siamo ormai giunti al quarto numero di "Tücc insema" e, come avrete modo di leggere, di cose da raccontarvi ne abbiamo ancora parecchie!

Vi racconteremo di cose che facciamo, di cose che pensiamo, di cose che ricordiamo e che con piacere vi raccontiamo, anche se, lo vedrete, non tutte sono allegre.

Abbiamo trattato vari temi in questi ultimi mesi, siamo passati da temi leggeri e spensierati ad altri più difficili e profondi che, alle volte, hanno riaperto vecchie ferite. Nonostante questo ve li trasmettiamo con grande orgoglio perché si tratta del nostro vissuto e il vissuto di ognuno di noi è importante.

Ci fa grande piacere poter condividere le nostre storie con voi, sono storie che magari i vostri avi vi hanno raccontato fino alla nausea, oppure sono cose che non vi hanno mai raccontato e che scoprirete durante questa lettura. A voi il piacere di scoprirlo, buona lettura!

Gli ospiti e il gruppo Animazione
del Centro sanitario Valposchiavo

La visita della Befana

di Emma Raselli
con la collaborazione di Natalie Varisto

Era il 6 gennaio, proprio il giorno della festa dell'Epifania, quando ho sentito bussare in maniera molto forte alla porta della mia camera. Ho subito pensato a qualcuno dei miei figli, anche loro hanno un modo di bussare piuttosto potente ma, quell'idea se ne è andata molto rapidamente perché così forte non avevano mai bussato nemmeno loro, sembrava che stessero per sfondare la porta!

Avanti! Ho esclamato, curiosa di vedere chi poteva essere che faceva tutto quel baccano! Ho sentito avvicinarsi passi pesanti, come da scarponi da montagna, e una voce stridula e sconosciuta si annunciava: *Sem la beeefanaaaaa! Sem la befanaaa!*

Una vecchina brutta ma tanto tanto brutta mi si è avvicinata pian piano, vestita di lunghe vesti scure, uno scialletto fatto *a crosc, un fazzöl* sulla testa e a tracolla un sacco di quelli per le patate e un

vecchio cesto di vimini che si usava una volta per la raccolta delle ciliegie.

Avanzava lentamente verso di me, zoppa e gobba, appoggiandosi ad una scopa a detta di lei "volante …" Mi ha raccontato che veniva da molto lontano, che i miei quasi 103 anni son ben poca cosa rispetto ai suoi 300 e che aveva dei doni per me.

Mentre io la ascoltavo e la scrutavo, cercando di capire chi mai potesse essere, mi ha dato in mano un mandarino, un pugno di *galeti* e un cioccolatino! Di sicuro una che lavora qui … o una volontaria … ma non mi riusciva proprio di capire chi si nascondesse dentro a quel costume!

Aveva la pelle del viso strapiena di profonde rughe, dalle rughe che aveva poteva ben avere 300 anni suonati! Mi ha domandato se poteva darmi un bacio, visto che eravamo quasi coetanee, e io ho acconsentito ...

La sua pelle era fredda al tatto, eppure sembrava una pelle vera e non una maschera … continuavo a non capire chi fosse ma già avevo in mente di chiedere alle ragazze per farmi svelare il mistero!

Prima di andarsene ha rovistato nella piccola gerla di vimini e ha estratto una manciata di carbone che mi ha posto tra le mani "*Per le volte che non è stata tanto brava*" mi ha detto ridendo e con lo stesso passo pesante di quando era en-

trata se ne è andata trascinandosi appresso la vecchia scopa.

"Vado a fare visita agli altri ospiti". Mi ha detto girandosi ancora una volta verso di me e salutandomi con un arrivederci all'anno prossimo!

La storia del gatto della Befana

Un tempo i gatti erano tutti tigrati, solo uno era di colore nero: era quello della Befana e la accompagnava nei suoi lunghi viaggi; a cavallo della scopa vedeva luoghi meravigliosi, ma sempre dall'alto.

Il micio ogni tanto si chiedeva come era la vita degli umani: quando il periodo dell'Epifania si concludeva, lui infatti viveva una specie di letargo e dormiva con la strega tutto l'anno in attesa del 6 gennaio. Una notte il gatto, nel suo viaggio attorno al mondo assieme alla vecchina, si sporse per tentare di vedere più da vicino il mondo, il sacco era aperto e un regalo volo via.

Dopo un po' la strega se ne accorse: *"Mai era successo un errore così in millenni di viaggi!"* Il gatto taceva, ma la vecchia era magica e disse: *"Vecchio micione sei stato tu, non mi arrabbio ... la vita è stata noiosa e solitaria con me. Ma a questo bambino bisogna pur dare qualcosa: andrai tu!"*
Così il gatto fu catapultato in un camino e quando arrivò nel grande salone cominciò a tossire per la gran cenere e la famiglia lo guardò stupita, ma il bambino urlava di gioia: *"Che bello un amico tutto per me!"* E i genitori non ebbero coraggio di separarli e da quel giorno i gatti non furono più solo tigrati, perché, a ricordo di quel dono, ci furono gatti neri.

E per questo i gatti neri portano fortuna, perché sono un regalo della magica notte in cui i sogni si avverano.

Storie di guerra

di Rita Piana
con la collaborazione di Natalie Varisto e Romina Pool

Sono nata nel 1927, nella bella Valle di Piné in provincia di Trento. In famiglia eravamo in otto, sette sorelle più la mamma; il papà ci ha lasciate quando io, che ero la più piccola, avevo solo 4 mesi e mia sorella maggiore, Gisella, 15 anni.

Avevo da poco compiuto 14 anni quando la maestra mi propose di portarmi con sé a Fasano, in Puglia, dove l'avrei aiutata con il suo bambino e nelle faccende domestiche. Con il consenso della mamma accettai di buon grado quell'opportunità di andarmene dal paese, come avevano fatto le mie sorelle appena terminata la scuola dell'obbligo.

La maestra aspettò qualche giorno per permettermi di finire l'anno scolastico e poi partimmo con il treno, vidi passare l'Italia sotto ai miei piedi con il naso appiccicato al finestrino, guardando il mare che mai avevo visto e felice di iniziare una nuova vita.
Sono stati mesi molto belli e che ricordo con immenso piacere quelli passati a Fasano, mi occupavo con gioia del bambino della maestra mentre lei era al lavoro, mi occupavo della casa e cucinavo per loro nella vecchia cucina a carbone.
Mangiavo come una regina, ricordo ancora le scorpacciate di frutta fatte direttamente nei campi, dove potevo raccogliere e mangiare a mio piacimento!

Fu qui che imparai la parola *terroni*, parola della quale finora igno-

ravo il significato, in contrapposizione a me che ero invece chiamata la *polentona!*
Purtroppo quel bel periodo ebbe una fine, era il 1941 e scoppiò la seconda guerra mondiale, avevo 14 anni.

Le grandi città erano le principali mire dei bombardamenti tedeschi, Brindisi, alla quale eravamo molto vicini, fu sin dal principio un bersaglio molto colpito. La popolazione faceva quel che poteva per mettersi in salvo, io venni accolta da tre mie sorelle che abitavano a Roma.

I bombardamenti non tardarono ad arrivare anche nella capitale, il pericolo era altissimo, il clima era di terrore. La mamma, dalla Valle di Piné, ci richiamò tutte a casa, in un piccolo paesino sperduto nelle montagne a mille metri d'altezza ci si sentiva più sicure e più lontane dagli orrori della guerra.

In quel periodo lavoravamo tutte alla torbiera del paese, dalla campagna vedevamo sfrecciare gli aerei tedeschi, a gruppi di 5 o 6, che sganciavano le bombe su Trento e Bolzano. Venivamo avvertiti dell'arrivo imminente delle squadriglie aeree da una sirena oppure da tre colpi di cannone.

Non avevamo un bunker o un rifugio dove correre a ripararci, ricordo ancora il nostro capo che urlava: *Giù a terra! Giù a terra!* e noi che ci gettavamo nella torba a pancia a terra, aspettando che quel rumore assordante si allontanasse e che, ancora una volta, il pericolo era scampato … eravamo ancora vive.

Ho visto cadere un aereo americano nella campagna vicino al mio paese, era stato bombardato dall'artiglieria tedesca e il pilota, espulso dall'abitacolo, scendeva verso terra aggrappato al suo paracadute per poi venire catturato e portato via dai soldati avversari. Colpita da un attacco di appendicite acuta sono stata ricoverata ed operata all'ospedale psichiatrico

perché il Santa Chiara di Trento era stato bombardato e tutti i malati erano stati trasferiti e alloggiati quasi uno sopra l'altro nell'unica struttura sanitaria della zona ancora agibile. Mentre mi operavano Trento veniva bombardata e rasa al suolo dagli aerei nemici.

Il ponte di Vodi a Trento, grande viadotto continuamente attaccato dai bombardieri americani era considerato il posto più pericoloso del Trentino, pertanto i giovani nativi avevano coniato un noto proverbio popolare, che così recitava: *Magna, bevi e gòdi, ma sta lontàn dal pònt dei Vòdi*. Questo ponte rappresentava l'unica via di collegamento con la Germania.

Ricordo i soldati americani che ci regalavano dei dolcetti, cioccolata e una cosa mai vista che veniva direttamente dall'America: il chewing gum, la cicca americana che fino ad allora era per noi sconosciuta.

Il ponte di Vodi, fonte: la morte arriva dal cielo di Cornelio Galas

I nazisti tedeschi hanno arraffato tutto, passavano di casa in casa a rubarci il cibo e tutto quello che potevano. Hanno deportato in Germania milioni di ebrei caricandoli sui treni e portandoli nei campi di concentramento dove venivano sterminati nelle camere a gas e bruciati nei forni crematori. Partivano in massa su treni stracolmi, uomini, donne e bambini in viaggio verso destinazioni sconosciute dalle quali in pochissimi facevano ritorno.

La gente dei paesi di montagna aiutava i partigiani, si offriva loro del cibo o degli indumenti per ripararsi dal freddo, ospitarli in casa anche solo per una notte era pericolosissimo, se si veniva scoperti venivano ammazzati senza pietà e chi li aveva aiutati faceva la stessa fine.

Quando faceva buio si mettevano alle finestre teli scuri per non fare vedere a chi ci sorvolava che c'era un centro abitato e correre il rischio di essere bombardati. Le lampade a petrolio venivano usate solo in caso di strettissima necessità.

Il cibo era razionato, carne non se ne vedeva, si mangiavano i prodotti dell'orto, *i bagui* (le patate

piccolissime che solitamente venivano date ai maiali), *li ravi* (le rape), fave e cavoli cappuccio. I contadini che scendevano dalla Valsugana ci portavano la loro polenta gialla che scambiavamo con le nostre verdure o con quello che avevamo. Con i bollini che ci davano potevamo acquistare qualche grammo di zucchero o di sale, un po' di pane che mai bastava e un minuscolo pezzetto di sapone che doveva bastare per lavarsi tutti.

Ricordo mia sorella che barattava i suoi lavori di sarta con cibo per sfamare la famiglia, ricordo il terrore nei nostri occhi all'avvicinarsi delle automobili tedesche, ricordo le città svuotate dalla paura dei bombardamenti, gli uomini partiti per il fronte e le donne e i bambini rifugiarsi nelle campagne in cerca di salvezza.

Era il 2 settembre 1945 quando venne firmato l'armistizio. La guerra era finita. Le campane suonavano a festa. Era finita. La guerra era finita. Avevo 18 anni.

Successivamente emigrai nella vicina svizzera insieme ad altre tre delle mie sette sorelle, io approdai a Zurigo dove ho conosciuto mio marito Enrico, originario di Poschiavo. Ci siamo sposati ed abbiamo avuto quattro meravigliosi figli.

In seguito alla sopraggiunta malattia di mia suocera ci siamo trasferiti a Poschiavo, dove vivo tutt'ora che ho 92 anni.

Dedico questa mia storia ai miei figli, ai miei nipoti, ai miei pronipoti e a tutti quelli che la vorranno leggere. Ognuno di noi, ognuno di voi, vive quotidianamente nella sua vita "tante piccole guerre" ma, quella che abbiamo vissuto io e tutti quelli della mia generazione ve lo assicuro, è stata terribile.

I rimedi della nonna

di Romina Pool

Sciroppo per la tosse al lichene (Barba da laras)

Ricetta di Marina Luminati
e Brigida Lanfranchi

Si consiglia di raccogliere il lichene sopra i 1'500 m s.l.m. (si trova nei pressi dei larici) e preparare lo sciroppo in autunno.

Ingredienti:

3 - 4 belle manciate di lichene.

- Mettere in una pentola e coprire con acqua calda. Lasciar bollire per 5 minuti.
- Versare il tutto in un colapasta e buttare tutta l'acqua sporca.
- Coprire nuovamente il lichene con dell'acqua fresca e questa volta farlo bollire per 2 - 3 ore a fuoco lento.
- Far riposare una notte.

- La mattina seguente filtrare attraverso un panno p. es. di lino, in una pentola pulita, schiacciando con forza, così che tutto il succo fuoriesca.

Per 1,5 litri di succo di lichene aggiungere:

- 700 g di zucchero cristallino.
- 1 kg di zucchero di canna.
- 1 stecca di liquirizia amara della lunghezza di 12 cm circa (drogheria).
- Cuocere il tutto a fuoco lento per 2 - 3 ore fino a quando lo sciroppo inizia ad addensarsi.
- Imbottigliare a caldo.
- Conservarlo in cantina.

In caso di tosse si consiglia di prenderne 1 cucchiaio prima di ogni pasto e 1 prima di coricarsi.

Cuciniamo insieme

di Palmo Plozza, Tarcisio Crameri, Alma Fanconi e Maria Sterli
con la collaborazione di Natalie Varisto e Laura Maffina

Il mercoledì è giornata di cucina per gli ospiti dell'Ospedale San Sisto, settimanalmente un piccolo gruppo, in collaborazione con l'animatrice, progetta e prepara da sé il proprio pranzetto, ognuno apporta il proprio contributo, c'è chi impasta, chi taglia, chi grattugia, chi controlla, chi assaggia e chi rovista nella propria memoria per trovare una buona ricetta da mettere in tavola.

Durante la preparazione emergono diversi aneddoti e racconti del passato legati in modo particolare proprio all'attività di cucina e a tutto quello che la circonda, vengono fatte riflessioni e commenti sulle differenze tra i tempi nostri e i tempi di una volta. Eccone alcuni.

Il pane di Palmo Plozza

È proprio durante la preparazione di una buona polenta taragna che il signor Palmo ci ha raccontato della coltivazione della farina nel suo paese, Cavajone.

Negli anni '40 a Cavajone venivano coltivati diversi cereali, principalmente la segale e il *furmentun* (grano saraceno) e in forma minore il granoturco.

Prima della semina, che avveniva il giorno di San Martino (11 novembre) bisognava preparare il campo, arandolo con l'aiuto di un cavallo o un mulo al quale veniva attaccato l'aratro. L'animale faceva molta fatica, un po' per il peso

dell'aratro e molto anche per la posizione del mio paese che non era propriamente pianeggiante …

La semina avveniva a spaglio, ossia a mano, spandendo i semi direttamente sul terreno da coltivare. Dopo pochi giorni si vedevano spuntare i primi germogli, alti pochi centimetri da terra e poi, con l'arrivo dell'inverno e della neve, tutto si fermava per poi riprendere vita in primavera.

Con la primavera tutto si risvegliava e il grano riprendeva la sua crescita fino a diventare alto circa un metro e mezzo. In estate, quando giungeva a maturazione, bisognava tagliare i fusti con la *fulscela*. Ma cos'è una *fulscela*, domando a Palmo, e lui me lo spiega molto bene con un disegno.

Si prendeva con la mano una branca di spighe e la si tagliava a circa 7 - 8 centimetri da terra, stando attenti di non prendere dentro sassi perché altrimenti si rovinava la lama. Una volta tagliata si radunava in *cuin* (mazzetti) e la si lasciava riposare qualche giorno sul terreno raggruppata in filari.

Dopo questa prima essicazione la segale veniva portata a casa, utilizzando un *campàcc* nel quale le spighe venivano sistemate di traverso legate con una corda (vedi disegno). A casa venivano messe in *crapèna* (ripostiglio con soppalco adibito a essicatoio) dove restavano finché erano mature.

Occorreva poi un *sciüc* (tronco) con sopra una *piàta* (sasso piatto) sulla quale le spighe di segale venivano sbattute con forza per farne fuoriuscire il grano che si spargeva per tutto il locale. Veniva poi raccolto e messo in grandi sacchi, per poterlo poi portare a Brusio al mulino dove veniva macinato e trasformato in farina.

Dal mulino la farina proseguiva il suo viaggio verso i forni dove veniva trasformata in pane, più precisamente in *brasciadèli* di segale. Ne venivano cotte una cinquantina alla volta, venivano poi infilate tutte in un palo e fatte seccare nella *masun*.

Al trasporto, sia dei sacchi di farina che delle ciambelle da Cavajone a Brusio per il percorso inverso, ci pensavamo noi fratelli e sorelle, o con la gerla in spalla, con l'aiuto di un cavallo o di un mulo, al quale veniva messa una sella apposita munita di corde per legare i preziosi beni.

Il pane noi lo consumavamo secco, non fresco di giornata, per ammorbidirlo lo inzuppavamo nel latte, per colazione e spesso anche per cena.

Era tutto completamente differente rispetto a oggi, ora si va a lavorare per potersi comperare il pane mentre per noi era un nostro lavoro farci il pane dal principio alla fine. E se ci sono quelli che arricciano il naso se si trovano in tavola il pane del giorno prima vuol dire che non hanno la minima idea di cosa voglia dire avere fame.

Al masarot da patati e porr di Tarcisio Crameri

In casa nostra la mamma è sempre stata la cuoca, quando purtroppo è venuta a mancare alle volte toccava a me occuparmi della cucina, mi piaceva cucinare e lo facevo volentieri per me e per i miei fratelli.

Uno dei piatti che preferivo preparare era al *masarot da patati e porr*, un piatto molto semplice che piaceva a tutti: si metteva un po' di grasso di maiale con la cipolla in un *lavecc*, si faceva rosolare per bene e poi si aggiungevano le patate tagliate a fette e i porri, anch'essi tagliati a fette. I porri dovevo metterli un attimo prima perché avevano bisogno di qualche minuto in più per cuocere.

Aggiungevo sale, pepe e un po' d'acqua per fare in modo che non attaccasse e facevo cuocere per circa mezz'ora. Era buonissimo e di solito lo mangiavamo accompagnato da qualche fetta di salame o di *misolta*. Noi facevamo la mazziglia tutti gli anni quindi *salam e misolti* non mancavano mai!

I pizzoccheri di Alma Fanconi

Che profumo delizioso si sente in reparto il mercoledì! È bello cucinare insieme e poi mangiare quello che abbiamo preparato, mi ricorda quando ero sposata e cucinavo per mio marito, mi piaceva molto cucinare, ho imparato dalla mia mamma che era cuoca. Anche a mio marito piaceva cucinare e certe volte lo facevamo insieme, uno dei nostri piatti preferiti erano i pizzoccheri.

Per fare i pizzoccheri bisogna preparare per prima cosa la pasta, si mescola la farina, metà nera e metà bianca, con acqua e sale e poi la si stende su un piano e la si taglia a listarelle. Si mette a bollire una pentola con abbondante acqua salata e, quando bolle vi si immergono prima le verze, dopo circa un quarto d'ora le patate tagliate a pezzetti (nella versione poschiavina ci vanno anche le carote) e infine, dopo circa altri dieci minuti i pizzoccheri. Dopo 10 - 12 minuti il tutto è pronto per essere condito.

Con una *cazza furada* si scolano i pizzoccheri, le patate e le verze, si mettono in un recipiente e si aggiungono i formaggi, casera e formaggio di grana. Vi si versa poi sopra il soffritto di aglio e salvia preparato a parte ed è tutto pronto per essere gustato!

La polenta di Maria Sterli

Io ho partecipato al gruppo di cucina che ha preparato la *pulenta taragna*, l'abbiamo fatta mischiando due tipi di farina, la nera e la gialla, ed è risultata molto buona, anche se personalmente la preferisco fatta solamente con la farina nera, al *furmenton*.

Per fare una buona polenta occorre un *stain*, ossia un paiolo di rame, dove faremo bollire abbondante acqua salata nella quale verseremo la farina utilizzando una frusta per fare in modo che non si formino dei grumi. Va bene anche una normale pentola ma nello *stain* prende tutto un altro sapore. Importantissimo è anche il tipo di legna utilizzata. È vero che si può cucinarla anche su un fornello elettrico o a gas, ma una polenta cotta sul fuoco dove brucia legna di ginepro è il massimo della bontà!

Anche il burro e il formaggio sono molto importanti, il burro deve essere aggiunto nella giusta quantità, quando la si rovescia sull'asse bisogna vederlo trasudare leggermente e la consistenza perfetta è quando nel tagliarla sembra di affettare un panetto di burro a temperatura ambiente.

La mia polenta preferita è sempre stata la *pulenta cönscia*, fatta con la farina gialla tagliata a fette e poi condita con abbondante formaggio di grana messo tra una fetta e l'altra e sferzata con un bel soffritto di burro e cipolla appena imbiondita. Che grandi mangiate facevamo durante le belle estati passate a monte!

Che ottimo piatto era ed è la polenta, un piatto povero ma buono e nutriente, tanto nutriente che: *al tignìa da plü da na bisteca!*

La nostra gatta Mimì

di Romina Pool
con la collaborazione di Suor Rita

Entrando in Casa Anziani può capitare di imbattersi in una gattina di diversi colori … si chiama Mimì. A volte dorme tranquilla su di una sedia, altre volte si gode le coccole in braccio a qualcuno oppure la si vede in giro per i corridoi. In pochi la notano ma lei ha tutto sotto controllo!

Più di 12 anni fa, Suor Maria Luca la portò in Casa Anziani dall'Appenzello insieme ad altri tre gatti; Tomi, Cherry e Sissi.
Questi animali sono stati, e Mimì lo è ancora, di grande beneficio per gli ospiti. Delle presenze silenziose che si aggirano per la casa lasciandosi accarezzare furtivamente. Per alcuni ospiti sono addirittura diventate una ragione di vita.

Mimì arrivò in Casa Anziani ancora molto piccola, quasi troppo per essere svezzata dalla madre. Inizialmente viveva in una camera di un'ospite perché per lei la casa era troppo grande.

Con il tempo iniziarono a lasciare la porta della camera leggermente aperta in maniera che potesse uscire e scoprire il mondo.
Dopo circa un anno la sua padrona morì ma nel frattempo Mimì aveva sviluppato uno spirito libero diventando di compagnia per tutti.

Ha conosciuto molte persone la nostra Mimì, una presenza silenziosa che regala attenzioni e affetto in cambio di poco.
Mi auguro che anche se un giorno lei non ci sarà più qualche altro gattino possa entrare in Casa Anziani a continuare la sua missione.
Mimì sente molto lo spirito natalizio infatti si immedesima in un personaggio del presepe accomodandosi fino a mimetizzarsi nel paesaggio.

Pet therapy, cos'è, come agisce e quali benefici arreca

Si assiste oggi ad un fenomeno molto importante nel nostro sistema sociale: la Pet therapy, che vede una crescente diffusione degli animali da compagnia nelle nostre case ma non solo: gli animali donano affetto incondizionato, infondono sicurezza e suscitano un'ampia gamma di emozioni, ci strappano sorrisi e risate, ci invitano al gioco e al movimento e sono una piacevole scusa per fare una passeggiata durante la quale si conoscono persone nuove.

Diversi studi hanno ormai ampiamente dimostrato che *"accarezzare un animale domestico stimola il rilassamento, favorisce l'abbassamento della pressione arteriosa e la riduzione dei battiti cardiaci … la sua compagnia e la sua vitalità è in grado, inoltre, di alleviare il senso di insicurezza, di isolamento e solitudine di una persona."*

È per questo motivo che si sta diffondendo in tutto il mondo. La Pet theraphy utilizza l'animale domestico come supporto alle terapie tradizionali nel processo di guarigione delle persone istituzionalizzate in strutture quali ospedali e case di riposo, soprattutto in qualità di mediatore emozionale e catalizzatore dei processi socio-relazionali. È risaputo, infatti, che le persone ricoverate soffrono spesso di depressione con conseguenti disturbi del comportamento, del sonno e dell'appetito dovuti all'ansia, alla paura, alla noia e al dolore.

Ma cos'è la Pet therapy?

Si chiama Pet theraphy la terapia dolce istituzionalizzata negli anni '50 dallo psichiatra Boris Levinson e basata sull'interazione uomo-animale ed è ormai convalidata dalle più recenti ricerche scientifiche. L'idea di utilizzare gli animali per migliorare la convalescenza dei malati o la realtà quotidiana di persone anziane o disabili è nata osservando gli effetti che derivavano dall'interazione tra persone malate e un animale. In molti casi la vicinanza di un cane o di un gatto per risolvere problemi relazionali ha dimostrato di avere un effetto "aggiuntivo" a quello di molti farmaci o altre terapie convenzionali.

La presenza in casa di un cane o di un gatto, infatti, è considerato un toccasana per tutta la famiglia: nei bambini stimola il senso di lealtà e di amicizia oltre a fornire loro utilissimi anticorpi mentre negli adulti aumenta la probabilità di

sopravvivere a un infarto e combatte la depressione.

Il rapporto Istisan del 2006 rivela che l'animale più utilizzato è sicuramente il cane, che stimola maggiormente i pazienti attraverso il gioco e la compagnia, seguito dal cavallo, utilizzato per le persone con problemi motori e comportamentali e dal gatto che viene utilizzato soprattutto nei casi di persone che vivono sole e che, a causa di una malattia o dell'età avanzata, non sono agevolate negli spostamenti.

A seguire vengono utilizzati i conigli e i criceti le cui caratteristiche danno grande benessere e infine uccelli, pesci, delfini, asini, capre e mucche.

Quali benefici arreca la Pet therapy?

L'attività con un animale fornisce diversi e nuovi stimoli riuscendo a portare a termine diversi compiti tra i quali camminare, muovere braccia e gambe con il fine di interagire con l'animale stesso attraverso attività ludiche. Molto importante nel rapporto animale - persona anziana è, inoltre, il tatto, il piacere e il senso di rilassamento che si provano nell'accarezzare il pelo di un cane o di un gatto, oltre ai numerosi benefici di tipo emotivo e affettivo che portano il fisico a rilassarsi riducendo in questo modo l'ipertono e le stereotipie.

La cosa più importante del rapporto tra l'anziano e l'animale è dato dal contatto fisico. La sensazione

che si percepisce nel momento in cui si tocca un cane, un gatto o un cavallo conduce alla coscienza del proprio corpo e alla formulazione di un'identità personale e psicologica.

La Pet therapy, quindi, favorisce:

1. La socializzazione: la comunicazione fra l'animale e la persona si realizza con gesti, sguardi e contatti e sono proprio questi gesti che determinano nell'anziano una certa tranquillità e una certa sicurezza riducendo uno stato ansiogeno.

2. Il gioco: accarezzare e coccolare un animale, spazzolarlo e pulirlo, giocarci con la palla… sono tutte attività che risultano più efficaci degli esercizi fisici imposti dalla terapia riabilitativa e provocano gioia, piacere e allegria riducendo, in questo modo, l'ansia legata al disagio.

3. La responsabilizzazione: accudire e prendersi cura di un animale obbliga a svolgere delle mansioni che possono risultare fondamentali per la sua crescita e il suo sviluppo soprattutto in ambito adolescenziale.
   Effetti riscontrati e confermati da decine di studi scientifici. Tanto che oggi, dopo aver faticato ad imporsi, la Pet therapy è riconosciuta e diffusamente praticata.

La vita sull'alpe

di Giuseppe Rossi, Caterina Iseppi, Luigi e Tarcisio Crameri
con la collaborazione di Natalie Varisto

"Questa è la vita dell'alpe. Di qui sale in primavera e scende in autunno, ugualmente bramosa di erba nuova, la mandria mugghiante e tintinnante. Di qui passa il capraio, entro una nuvola di polvere e di sole, col suo branco così veloce che sembra volare. Di qui in settembre, scendono gli alpigiani: così curvi sotto i loro carichi di formaggio che, a prima vista, sembrano doverne rimanere schiantati e schiacciati. Invece filano via lesti e sicuri, con il corpo piegato in due, il collo teso, le vene gonfie, gli occhi fissi, il volto rigato e con i loro scarponi ferrati mordono il terreno come gli artigli delle belve. Quando urtano qualche ciottolo, lo fanno volare parecchi metri lontano. Quando sdrucciolano su qualche scalino, si vedono sprizzar fuori, di sotto ai piedi, scintille di fuoco."

(Tratto da: "Il libro dell'alpe" di Giuseppe Zoppi, 1922)

Prendiamo spunto dalla lettura di questo autore ticinese per ricordare, insieme ai nostri ospiti, i vecchi tempi di quando si passavano le estati sull'alpe. Tempi tanto duri e faticosi quanto belli e indimenticabili, è bastato leggerne poche righe per far riemergere frammenti di vita ormai passati ma che tutti ricordano con grande nostalgia.

Giuseppe Rossi: Quando giungeva il periodo di cominciare a salire al mio caro monte *Funtanìa* io ero sempre molto felice, era in tarda

primavera, fine maggio o inizio giugno. I primi a salire eravamo io e il mio bestiame, in genere erano un paio di mucche, una manzetta, un paio di vitelli e qualche capra.
Mia moglie Caterina e i bambini mi raggiungevano più avanti, quando c'erano le vacanze scolastiche. Con il loro arrivo la vita si faceva più allegra e movimentata ma devo dire che, anche quando ero solo, non mi annoiavo mai perché c'era sempre qualcosa da fare.

Mi alzavo al mattino di buon'ora, più o meno verso le 5, facevo colazione con caffè, latte, pane e buon formaggio. Poi iniziavo il mio lavoro nella stalla, mungevo mucche e capre, se era bel tempo facevo uscire tutti al pascolo e poi mi occupavo della pulizia della stalla. Il pomeriggio lo passavo badando ai miei animali, la sera ancora qualche lavoretto e poi finalmente a riposare. Le estati passate a *Funtanìa* sono state bellissime.

Caterina Iseppi: Quando ero ancora una ragazza, la mia famiglia e io, passavamo a monte tutta l'estate e il mio compito principale era quello di tenere d'occhio le nostre pecore stando attenta a che non scappassero. A voi può sembrare un lavoro facile ma non lo era per nulla! Se succedeva che si incamminavano per il sentiero erano guai seri, se partiva una tutte le altre la seguivano e correvano decise verso un altro monte dove probabilmente pensavano ci fosse erba più fresca e gustosa! E così mi toccava mettermi a correre più che potevo per cercare di raggiungerle e convincerle a tornare nei nostri prati!

A me piaceva molto andare a monte, in particolare mi piaceva quando c'era con noi anche la mamma. Capitava alle volte che fossimo su da soli e per me era davvero molto dura perché oltre a inseguire le pecore dovevo anche correre appresso ai miei fratelli più piccoli, specialmente ai due gemelli Aldo e Lindo che mi facevano disperare come non mai!

Luigi e Tarcisio Crameri: Noi avevamo due "monti", il primo era a *Curvera* e il secondo ad *Aurafreida*. Quello che si occupava di andare di più a monte con il bestiame ero io (Luigi), mentre mio fratello Tarcisio era lo specialista della fienagione.

Quando si saliva a inizio estate portavamo con noi tutti i nostri animali: mucche, vitelli, capre, pecore, maiali e anche le galline, queste ultime la mamma le accomodava nella sua gerla e le copriva con un *paiaröl*, salivano anche i gatti, i cani e i conigli!

Oltre a occuparmi dei miei davo anche un occhio a quelli dei miei vicini di contrada, ci si aiutava sempre e questa era una cosa molto bella. Ricordiamo che ci si alzava prestissimo al mattino, il primo lavoro era mungere le mucche, il latte veniva consumato principalmente da noi, per berlo fresco e per farne burro e formaggio e una parte si dava ai vitelli. Dopo la mungitura le mucche erano libere di uscire al pascolo e noi ci dedicavamo alla pulizia della stalla.

I pascoli non erano recintati, non si usava ancora il filo elettrificato e quindi dovevamo occuparci noi di stare attenti a non lasciarle scappare, gran parte del pomeriggio era dedicato a questa attività.

La sera ci si occupava della seconda mungitura, si riconducevano le mucche in stalla e se era stata una giornata piovosa e non avevano

mangiato abbastanza veniva dato loro del fieno.
Anche la sera i lavori da fare non mancavano, c'erano sempre degli utensili da aggiustare, la stalla da sistemare e, tra una cosa e l'altra, giungeva presto l'ora di coricarsi per essere pronti per una nuova giornata!
Entrambi abbiamo molta nostalgia di quei tempi, erano duri e faticosi, senza le comodità di oggi ma, nonostante questo, bellissimi e indimenticabili!

La rubrica di Omer

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 andare 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 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 sedevano dietro e i piccoli davanti. Io avevo il posto accanto ad Achille Semadeni, questo per ben 8 anni ed eravamo amici inseparabili.

Si facevano 8 anni di scuola con 4 maestri, un maestro aveva sempre 2 classi. La pausa era dalle 10 alle 10.30 e i maestri facevano la passeggiata. Noi si giocava, chi a nascondino, chi con la palla, chi con le biglie o *cichi*, chi faceva il salto in lungo e chi si arrampicava sulla corda appesa fuori dalla finestra del locale della quarta classe.

In inverno in classe si dovevano portare anche *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 così bene da poter giocare a *Girolamo esce*. Tale 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* 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, che aveva preparato il sacrestano, su nel solaio. Ci si metteva uno scolaro per gradino e ci facevamo passare un pezzo di legno alla volta fin che arrivava su nel solaio. Ci impiegavamo circa 2 ore ma alla fine era su tutta e noi eravamo beati e contenti di aver fatto una buona opera.

Nel caseggiato 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, guidate dal maestro Gaspero Semadeni, severo ma giusto. Nella terza aula: la prima di terza, la seconda di terza del maestro Lorenzo Compagnoni. Nella quarta aula la prima e la seconda: maestro Silvio Pool. Tutti maestri di buona pasta, ma originali. Della mia età eravamo 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 Compagnoni, vicino alla stufa in un angolo, c'era la sputacchiera che ogni tanto andava svuotata o si doveva gettar via *al bagul!* E noi a ridere pensando: *Isa al ga là faita!*

Il maestro Gaspero aveva le bottiglie con i colori per dipingere e 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 ne è risultata. Abbiamo dovuto buttar via tutto! E ci fu dato un castigo severo. Abbiamo dovuto portare la bandiera svizzera in piazza e fare

il giro della fontana 3 volte, per noi era un castigo grosso e deprimente.

Il maestro Compagnoni ci raccontava delle belle favole, cioè le avventure del Barone di Münchhausen. Invece il maestro Pool ci spiegava quello che sapeva; tanto sull'astronomia, molto interessante, forse eravamo un po' più vecchi, ci interessava e lo seguivamo volentieri. Mi piacevano i romanzi di Giulio Verne, credo che li ho letti tutti.

Il maestro Pool fumava la pipa e un giorno la mise in tasca che era ancora accesa, potete immaginarvi che fumo usciva 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 sua map-

pa. Avevamo buon tempo e voglia di ridere.

La quinta classe, o reale, si trovava al quinto piano, dal signor maestro Riccardo Tognina, molto severo. Avevamo anche lezioni di francese, che io odiavo. I primi anni che andavo a scuola c'era, in secondaria, il maestro Derungs. Era così grande 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 femmine 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: *Però al ma guarda miga, chi garaia fait!* 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 FR. Non mi dispiaceva lasciare la scuola, avevo brama di entrare in un mondo nuovo e pieno di incognite (me ne accorsi dopo.) Così terminai l'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 venivano da fuori valle, non mi ricordo il perché (*sa ven vecc …*) eravamo in pochi ma mica mali!

L'uso dei soprannomi in Valle

di Felice Tuena, Emma Raselli, Guido Crameri, Lea Cortesi, Anna Albasini e Damiano Rossi
con la collaborazione di Natalie Varisto e Laura Maffina

In tempi molto lontani le persone venivano riconosciute solo per nome, non esistevano i cognomi e tantomeno i soprannomi, argomento di cui trattiamo oggi insieme a un piccolo gruppo di ospiti.

Tra il X e l'XI secolo a causa della crescita della popolazione, divenne sempre più difficile distinguere un individuo da un altro: divenne così necessario distinguere tra loro gli individui con lo stesso nome personale e identificare tutti quelli appartenenti alla medesima discendenza. Nacque così il cognome moderno, che poteva essere originato dal nome paterno o materno, da un soprannome, dalla nazione o dalla località di provenienza, dal mestiere o dalla professione.

Il cognome vero e proprio rinasce alla fine del Medioevo e si ufficializza dopo le direttive del Concilio di Trento che obbligano i parroci officianti a verificare le linee ereditarie degli sposi al fine di escludere legami familiari o sacramentali. Tuttavia nemmeno il cognome riuscirà a individuare perfettamente l'individuo all'interno della comunità, neppure se aiutato dalla paternità, o nel secolo recente, dalla data di nascita.

Il problema si accentua nelle piccole comunità come ad esempio la nostra Valposchiavo dove tutti i sistemi di riconoscibilità dell'individuo cedono a causa del ricorrere spessissimo dei soliti cognomi (per derivazione) e i nomi di battesimo (per omaggio generazionale o per devozione religiosa locale).
La soluzione della distinzione in base alla data di nascita non risulta pratica nel vissuto quotidiano e, di conseguenza, l'uso del soprannome (*surnom*) diventa necessario e insostituibile.

Con l'aiuto dei nostri ospiti abbiamo oggi fatto un divertente excursus attraverso la Valle di Poschiavo e ricordato i soprannomi tanto usati nei tempi passati ma

che, purtroppo, stanno lentamente scomparendo con le nuove generazioni.

Felice Tuena: il soprannome della mia famiglia è i *Fücc*, il significato non lo conosco, però potrebbe essere che qualche mio antenato, secoli fa, sia stato costretto a fuggire da qualcuno o da qualcosa e questo soprannome si è tramandato di padre in figlio sino ad arrivare a me. Un tempo il soprannome era indispensabile per riconoscere una persona, in certi paesi avevano quasi tutti lo stesso cognome e, con i soli nome e cognome, era impossibile sapere di chi si stava parlando.

La mia nonna materna era detta la *Capurala*, probabilmente a causa del pugno di ferro che dovette tenere per mandare avanti da sola la famiglia dopo la perdita prematura del marito. Di conseguenza i discendenti erano figli e nipoti della *Capurala*, mia mamma era Marina della *Capurala*.

Altri soprannomi di Pagnoncini che ricordo sono: i *Sgriff*, i *Birr*, i *Sciatt*, i *Bidét*. Ed è proprio una B*idéta* che ora si aggiunge al nostro gruppo per parlarci dei soprannomi di *Campiglion!*

Emma Raselli: "Io sono una *Bidéta* diventata! Era il mio Erminio che era un *Bidét* e sposandolo sono diventata anche io una *Bidéta*.

Io da signorina mi chiamavo Iseppi, al momento il soprannome paterno non lo ricordo ma la famiglia della mia mamma era detta gli *Uresi* di Cologna.
Altri soprannomi di *Campiglion* che mi vengono in mente sono: i *Sciurgnus*, i *Pedràn*, i *Vaselin*, i *Maiapan*, i *Pertighet* e i *Penacc*.

Guido Crameri: Il mio soprannome è *Bratt* e deriva dalla provenienza della mia mamma che veniva appunto dalla Bratta di Bianzone. La mia famiglia paterna invece era detta dei *Brün*, la motivazione potrei forse attribuirla alla carnagione piuttosto scura che contraddistingue i componenti della nostra famiglia.
La famiglia di mia mamma veniva invece soprannominata i *Quaranta*, il perché di quaranta e non trenta o cinquanta proprio non lo so. A San Carlo si chiamano quasi tutti Crameri di cognome, è stato quindi sempre fondamentale che ogni famiglia avesse il suo soprannome per distinguersi dalle altre. Soprannomi che ricordo sono: i *Càiba*, i *Brün* (noi), i *Saiot*, i *Malon* da Somaino, i *Sergent*, i *Squitt*, i *Chec* (e qui Guido apre una parentesi che non possiamo non raccontarvi perché è stata causa di tanto ridere da parte di tutti: mi ricordo come se fosse oggi la *Chèca* e la *Falca ca i sa ménéan sül pru par via da l'acqua …*, i *Sablet*, i *Taparei*, i *Bröt*, i *Pütei*, i *Caldratt* e i *Biss*."

Lea Cortesi: A Cologna i soprannomi principali erano i *Sciabrac*, ai quali apparteneva mio marito Mondo e stavano nella parte bassa della contrada e i *Tuneli* che invece occupavano la parte più alta di Cologna.
Di Sant'Antonio, da dove vengo io, invece mi ricordo i *Scigul*, i *Patarin*, i *Femi* (la famiglia di mio papà), i *Bocon*, i *Cocon*, i *Bundöf*, i *Gnèc*. C'erano poi dei soprannomi dati alle persone singole all'infuo-

ri di quello di famiglia, ad esempio mi ricordo la *Trülia*, la *Busmina* e il *Pedru*.

Anna Albasini: Anche a Brusio ogni famiglia aveva il suo soprannome, il nostro era i *Marun*, poi ricordo i *Pilati*, i *Murin*, i *Cuchi*, i *Bari* e i *Chegul*.

Damiano Rossi: Il mio soprannome paterno era *Mucen*, da parte della mamma invece era *Cuc*, quest'ultimo probabilmete era dovuto alla particolare riservatezza di questa famiglia, infatti con il termine *Cuc* si intende anche il gioco del nascondino. Quando io ero bambino e andavo a scuola mi chiamavano *Cacao*, il motivo di questo nomignolo non l'ho mai saputo!

Altri soprannomi di Prada che mi vengono in mente sono: i *Closc* che stavano fuori *in co* a Prada, i *Pizunel*, i *Barbitul*, i *Bagascia*, i *Pif* (figli della *Pifa* che veniva da Spineo) e i *Chegadübi*.

Significato sociologico del soprannome

Il soprannome è un simbolo identificativo che crea un senso di appartenenza alla comunità.
Esso stesso rimanda a dimensioni culturali profonde e ben radicate nella storia culturale di una determinata realtà locale.
Esso può essere visto come un gioco di ruoli a specchi che definisce le personalità individuali spesso creando delle esasperazioni legate a difetti o a pregi relativi sfumature caratteriali o ad aspetti folclo-

ristici, a fatti, a un episodio, a una battuta o a un'espressione di una persona.

Potremmo definire il soprannome una sorta di caricatura linguistica a forte carica espressiva e questo anche grazie alla forma dialettale in cui esso si presenta.
Il dialetto è permeato di quella carica istintuale che dà a esso un'intensità significativa.
Infatti la forma dialettale è impregnata di elementi di spontaneità che ci permette di esprimere in modo incisivo le nostre idee, le nostre emozioni, i nostri sentimenti.

Lo strumento linguistico dialettale e la fantasia popolare diventano degli ingredienti preziosi per forgiare creazioni fantasiose e variopinte che prendono forma anche negli appellativi scherzosi o ingiuriosi. Essi vengono trasmessi attraverso le generazioni fino a diventare un patrimonio culturale nella forma del dialetto come testimonianza indiretta di persone, ambienti, situazioni e usanze passate del nostro paese.

I soprannomi sono sempre traducibili all'interno di una cultura che dà loro un senso in quanto sono intrecciati nel tessuto relazionale di una comunità.

Essi sono infatti decifrabili in relazione a fatti e situazioni all'interno di un particolare contesto culturale fatto di rimandi, metafore, vissuti che dà loro un senso.

Essi appartengono a quel cordone ombelicale che ci lega al passato in ogni sua forma infatti vengono tramandati attraverso le generazioni e fanno parte del patrimonio culturale di un popolo e della sua tradizione. Sarebbe un vero peccato trascurare questo aspetto della realtà culturale locale che esprime simpaticamente l'anima popolare più schietta e più vera e anche più fantasiosa di una comunità.

Solo rivalutando i vari frammenti della nostra storia possiamo andare avanti, vista nei vari aspetti anche quelli più quotidiani, più popolari e consueti. Essi ci aiutano a fondare quel senso di condivisione culturale paesana che unifica e dà senso ad una comunità. Senza passato è difficile capire il presente e costruire il futuro.

L'angolo letterario

Poesia di Luisa Moraschinelli
7 luglio 2012

Giorno dopo giorno

Da quando veniamo alla luce
entriamo in quel ciclo,
non voluto da noi,
ma stabilito dall'Alto.
Un'alba serena o nuvolosa,
ogni giorno a nostra disposizione;
da riempire, da sfruttare,
in bene o in male,
ma non s'arresta che dopo il suo giro,
e allora è sera
ma solo per il dovuto riposo.
il giorno appresso ricomincia,
per ore, per giorni, per mesi, per anni.
Giorni che si susseguono come
"il vento nel suo cammino",
che non fa che girare
e torna sempre sulle sue spire …"
(così dice anche Qohèlet).
Nessuno lo sa.
Un seminare e raccogliere,
un risparmiare o uno sprecare,
di tempo, di energie,
fino al rendiconto eterno.
Fino a quando?

Progetto vuoi giocare con me?

di Romina Pool

Incontri tra giovani e anziani, uno scambio generazionale che da sempre porta buoni frutti. Per questo fa parte della nostra filosofia, sviluppare dei momenti durante i quali, attraverso varie attività, si riesce a superare qualsiasi barriera. Mi piace immaginare che il nostro lavoro in queste occasioni sia come costruire un ponte tra due realtà molto diverse tra loro favorendo un punto d'incontro e condivisone. Una ventata di vita per l'anziano e un mondo che si apre al giovane.

Una volta al mese, per esempio, vengono a trovarci i bambini dell'asilo nido, altre volte sono stati organizzati degli incontri con classi più grandi. Gli uni hanno ancora la vita da scoprire e gli altri un ampio vissuto da ricordare e raccontare. In tempi passati era quasi la normalità che, mentre i genitori lavoravano in campagna, i nonni e i nipotini vivessero a stretto contatto tra loro, aiutandosi l'un l'altro.
Dal 15 gennaio al 9 aprile abbiamo portato avanti un progetto, ideato con la collaborazione della maestra Luciana accompagnata dall'insegnante di sostegno Salvatore e dall'animazione della Casa Anziani.

Vi hanno partecipato un gruppo di ospiti e la classe della seconda nord con sede a San Carlo. Bambini vivaci che come prima cosa, appena arrivati, sfogavano una parte della loro energia facendo le corse in giardino, mentre piano piano gli anziani prendevano posto nella sala animazione dove veniva svolto il nostro incontro della durata di circa 90 minuti.

Il progetto lo abbiamo nominato "Gioca con me" ed è stato pensato come uno scambio di conoscenza sul gioco; arricchito da musica e canti, sorprese, giochi e storie. L'obiettivo principale è stato quello di far lavorare insieme le due generazioni ed è stato bello vedere come ad ogni incontro i bambini si sentivano sempre più a loro agio superando la timidezza e im-

parando i tempi di una casa di riposo.
Ma diamo voce a loro che sono stati i protagonisti in prima linea di questa avventura!

Ambra: Mi piacerebbe rifare il percorso con voi! Mi è piaciuto fare il percorso. Gli anziani sono stati bravissimi. È stato bellissimo l'ultimo giorno con la Rivella, con l'acqua e da mangiare c'era il panettone. Abbiamo scelto un anziano e io ho scelto Carla Mastaglio: *Giochi con me? Se ti piace giocare ti divertirai tutta la vita.*
Carla Mastaglio ha collaborato bene con me.

Arianna: È bellissimo stare con te! Ma che bello stare con voi! È un amore. Evviva la Casa Anziani!

Isaia: È stato bello il nostro percorso in Casa Anziani insieme. Sarebbe bello rifarlo. La mia anziana si chiamava Bice e giocava alle carte e alle biglie.

Martina: Cari anziani ricordatevi che giocare è sempre bello, anche se dura poco! Ho imparato belle cose da voi e mi è piaciuto imparare i vostri giochi.

Vivian: Se ti piace giocare ti divertirai e potrai divertirti per tutta la vita.

Aerin: È stato bello conoscervi, è stato bello con voi! Mi è piaciuto molto e mi piacerebbe rifarlo. Grazie per tutti i bei momenti. Non vi dimenticherò mai. Mi sono divertita molto e se ti piace giocare

continua che sarai felice. Questo percorso è stato bello. Gli anziani portano allegria e gioia ai bambini. Giocando trovi molti amici. Gli anziani sorridono e ci fanno divertire.

Sandro: *Ci piacerebbe rifare questo percorso con voi. Grazie Remo per la tua letterina che hai preparato per tutti noi. A noi è piaciuto molto con te.* Questa esperienza ci è piaciuta molto. Questi 8 martedì eravamo felici.

Simone: *Vi piacerebbe giocare ancora con me?* A me piacerebbe, per me è stato un po' difficile, perché la mia signora parlava tedesco. Abbiamo giocato a domino. Oggi abbiamo preparato le decorazioni per l'albero di Pasqua. Spero di ritornare presto.

Camillo: Con gli anziani abbiamo cantato, giocato, sorriso e parlato. Mi è piaciuto tantissimo e vorrei ritornarci.

Valentina: La mia anziana, è stata sempre gentile.

Giada: *Se ti piace giocare ti divertirai tutta la vita.* È stato bello conoscervi come pure è stato bello cantare per tutti gli ospiti della Casa Anziani.

Rodrigo: Grazie a tutti gli anziani per la loro accoglienza. *È stato molto bello cantare e giocare con voi.* Mi sono divertito molto e spero di incontrarvi di nuovo.

Leony: Voglio ritornare in Casa Anziani! *Vuoi giocare con noi?*

Alessio: Mi piacerebbe rifarlo e giocare con gli anziani. *Grazie anziani della vostra compagnia.* La lettera di Remo è bella. Io ho trascorso il mio tempo con Caterina. Martedì gli anziani ci hanno regalato un sacchetto per Pasqua.

Aaron: Siamo andati in Casa Anziani. All'inizio del percorso abbiamo usato il gomitolo di Ambra e poi a fine percorso abbiamo usato il mio gomitolo.

Siria: Il percorso in Casa Anziani mi è piaciuto tantissimo. Abbiamo riso e scherzato con gli anziani. È proprio stato bello. Vorrei rifarlo. Hanno fatto una caccia al tesoro per noi.

John: Ci piacerebbe rifare questo percorso con voi. Grazie Remo per la tua letterina che hai preparato per tutti noi. A noi è piaciuto molto con te. Questa esperienza ci è piaciuta molto. Questi 8 martedì eravamo felici!

Virginia: Giocando trovi molti amici. Gli anziani sono molto carini. Gli anziani sorridono e ci fanno divertire. Con loro si impara molto. È stata un'esperienza bellissima.

Isabelle: Cari anziani ricordatevi che giocare è sempre bello con tutti. La prima volta che siamo andati in Casa Anziani ero molto timida, ma quando ho conosciuto la signora Adriana Bordoni ero più coraggiosa e più felice. E dopo ho conosciuto anche gli altri. E questo percorso è stato bellissimo, perché siamo impegnati a scuola. Però ho imparato tanto ed è stato bellissimo.

Soraya: A me piacerebbe ritornare in Casa Anziani! A Clelia piaceva giocare a nascondino. Abbiamo fatto la caccia al tesoro. Clelia e io una volta abbiamo giocato al gioco del filo. L'ultimo giorno è quello che mi è piaciuto di più perché abbiamo bevuto Rivella e mangiato panettone. La cosa che mi è piaciuta di meno è che è morto il papà di Romina. Grazie a tutti gli anziani.

Agli scolari e maestri della sede nord di San Carlo

di Remo Foppoli

Carissimi scolari, vi ringrazio per la ventata di gioventù che ci portate, voi non potete saperlo ma almeno per me è così e credo anche per tutti gli altri. Godete questi bei giorni, perché non ritorneranno.

Un sentito grazie anche ai vostri cari maestri, che si impegnano anima e corpo per farvi crescere, sani di mente e di corpo. Saranno contenti anche i vostri genitori ad avere dei figli così bravi, (almeno spero). Non immischiatevi in cattive compagnie e un giorno sarete ricompensati.

Date retta a uno che ne ha viste di tutti i colori ma che è ancora vivo! *Insegna ai ragazzi la condotta che devono tenere così che anche quando saranno grandi non se ne allontaneranno* (a buon intenditor poche parole!!)

Ho sentito dire, che siete dei bravi ragazzi, continuate così e ricordatevi che, per andare avanti negli anni anche *Giovanin si fè Giovanni.*

Ciao *ste ben* e fate i bravi!
Un vecchio ringiovanito, grazie a voi.

La nostalgia del passato

di Bruno Kohler, Giuseppe Crameri, Anna Albasini, Rina Iseppi, Clarina Costa, Damiano Rossi, Ivo Zanetti
con la collaborazione di Natalie Varisto

Per la maggior parte di noi, la nostalgia è un sentimento familiare, che incontriamo soprattutto nell'infanzia ma che ritorna presente più che mai in età avanzata.

Di notte la nostalgia si insinuava nel letto a me estraneo
Simone Bertogg, presidente dell'associazione Cure di lunga durata Svizzera, ha descritto questa sofferenza lancinante che ci può cogliere in luoghi estranei, in occasione del convegno "*La nostalgia del passato - il suo significato per le cure e l'accompagnamento*".

La scrittrice Johanna Spyri descrive perfettamente il sentimento di nostalgia vissuto da Heidi, la protagonista del suo famoso racconto, durante il suo soggiorno a Francoforte: da allegra e spensierata, la ragazzina diventa sonnambula e piange silenziosamente nel suo letto. La fortuna di Heidi è che il medico di famiglia diagnostica la malattia di casa (Heimweh) come una malattia potenzialmente fatale. L'unica cura è l'immediato ritorno fra le montagne svizzere, sull'alpe del nonno e Peter, il pastorello.

Non solo i bambini sono colpiti da questa nostalgia di casa, tanto intensa da provocare disturbi fisici. Essa può colpire tutti in qualsiasi momento. Spesso, tuttavia, la sofferenza si manifesta solo in età avanzata, ad esempio con l'entrata in una struttura per anziani dove tutto è sconosciuto e nessuno è familiare, dove non si può più essere se stessi e si è sotto costante osservazione *(da un sondaggio condotto da Melissa Schärer, responsabile della casa di cura della Fondazione Amalie Widmer di Horgen).*

Da un giorno all'altro, la mia vita è cambiata. Tutto ciò che mi circonda è sconosciuto. Ora vivo in una casa per anziani.
La nostalgia come risorsa: per Ueli Mäder, professore emerito di sociologia all'Università di Basilea, è importante permettere alle persone di soffrire la nostalgia di casa e non solo guardare questa

sensazione sotto una luce negativa. Chiunque si abbandoni alla nostalgia di casa o del passato, nostalgia di un luogo dove non si ha paura, può usare questo sentimento come risorsa.

Un atteggiamento positivo permette alle persone di sentirsi a casa nella loro nuova sistemazione o almeno di avere momenti piacevoli e forse anche felici.
Il termine "casa" è strettamente legato all'ambiente sociale. Un atteggiamento positivo, aperto al cambiamento, può essere il primo passo per superare la nostalgia e permettere alle persone di sentirsi a casa nella loro nuova sistemazione o almeno di vivere momenti piacevoli, forse anche felici. Leonie S. descrive questo momento nel suo diario: "ieri abbiamo avuto la nostra festa d'estate, la nostra infermiera è venuta con la fisarmonica. Le note si libravano nell'aria come colombe dal cappello di un mago. Per un po', tutto si è fermato. Improvvisamente ho visto le cose sotto una luce diversa: il verde delle foglie aveva una profondità e una chiarezza che mi era sconosciuta, come se avessi avuto occhiali più forti. Ho visto Alice sorridere come mai prima d'ora. Improvvisamente mi sono resa conto che la felicità aspetta finché non la vediamo".

(Fonte: rivista Cure Infermieristiche, testo Urs Lüthi)

Bruno Kohler: Ripensando alla mia vita faccio fatica a pensare a qualcosa per il quale io provi veramente nostalgia.
Per il lavoro forse un poco ma, se posso essere sincero, non troppo. Per l'infanzia no, non provo nostalgia perché è stata piuttosto difficile. Per la vita affettiva, nemmeno.

L'unica cosa per il quale provo veramente nostalgia sono i miei cani. Sono nato e vissuto sempre con la compagnia dei cani. Ho avuto in ogni momento della mia vita un cane al mio fianco.

Essendo il loro ciclo di vita più breve del nostro ne ho avuto diversi, ricordo una splendida femmina di Dobermann, ricordo dei Pastori tedeschi e ricordo anche cani non di razza ma che mi hanno saputo regalare amore e fedeltà immensi.

L'ultimo mio cane si chiama Zita, fino a poco tempo fa ho potuto occuparmi di lei anche qui dove sono ora presso l'Ospedale San Sisto. So che ora è stata adottata da Giulia, una collaboratrice del reparto di lungodegenza dove mi trovo. Giulia mi mostra le sue foto e mi racconta spesso di quel che fa Zita, pensate che addirittura la porta a sciare! Zita mi manca ma per me la cosa più importante è che lei stia bene e io sono sicuro che con Giulia sta benissimo. Grazie Giulia.

Giuseppe Rossi: Io ho molta nostalgia del mio amato monte *Funtanìa*.

Era qui che passavamo tutte le estati, salivo con il mio bestiame e presto mi raggiungevano anche mia moglie Caterina e i miei bambini Brigida e Graziano.
Io mi occupavo degli animali e del fieno e mia moglie delle cose di casa, i bambini un po' ci aiutavano ma per la maggior parte del tempo giocavano spensierati.

Non c'era la televisione e le giornate passavano in allegria, la sera giocavamo insieme e la mamma spesso faceva maglia. È qui che ho insegnato ai miei bambini a giocare a carte e, ancora oggi che ho 80 anni, quando vengono a trovarmi

ci facciamo delle lunghe partite a scala quaranta. E ancora oggi … vinco quasi sempre io!

Anna Albasini: Ho tanta nostalgia della mia mamma e dei miei fratelli, in particolar modo Giovanni

che è venuto a mancare qualche anno fa. L'altro fratello Giuseppe è deceduto alla giovane età di 12 anni e quindi lo ricordo meno.

La mia mamma era del 1892, si chiamava Elisa e io le assomiglio tantissimo, forse era un po' più rotondetta.
Aveva un carattere calmo ed era molto buona, purtroppo è stata sfortunata, rimasta vedova che io avevo solo due anni e mezzo ha dovuto lavorare tantissimo per crescere noi tre figli.

Io ero l'unica femmina e facevamo tantissime cose insieme, l'estate è il periodo che ricordo con particolare nostalgia, andavamo insieme in campagna a fare fieno e io ero una bambina davvero felice.

Mi ha insegnato tutto, l'unica cosa in cui non è riuscita è stato inse-

gnarmi a cucinare perché non mi piaceva proprio per niente!

L'ho assistita con tanto amore fino alla fine dei suoi giorni, quando è spirata mi sono sentita sperduta nonostante fossi ormai grande e lei una donna anziana.
Il dolore della sua perdita è stato immenso, mi hanno aiutato a superarlo il tempo e la preghiera.
La ricordo con tanto affetto.

Rina Iseppi: io ho nostalgia delle estati passate in Dalico. Mi ricordo la nostra casa appena sopra la chiesetta, quella chiesetta che chiedevo al nonno Pietro di lasciare aperta la sera, in modo da potermi ritirare lì dentro per le mie orazioni serali.
Il Dalico è un monte bellissimo, c'è il sole da quando nasce fino a quando tramonta e le estati passate lassù sono state indimenticabili. Si faceva fieno tutto il giorno, anche se in pendenza si riusciva a falciare ovunque, dal punto più alto a quello più basso. Poi si andava per

Dalico - Foto di Massimo Dei Cas - www.paesidivaltellina.it

mirtilli, i boschi ne erano pieni e rappresentavano un discreto aiuto economico perché li vendevamo alla cooperativa di Castionetto.

Andavamo anche per funghi, è un'ottima zona per i porcini, anche quelli venivano venduti per guadagnare qualcosa. Venivano comprati dai ristoranti di Chiuro e Ponte in Valtellina. Da mangiare per noi potevamo tenere solo quelli brutti e rotti oppure quelli di scarsa qualità che i ristoranti non ritiravano.
L'acqua in casa non c'era, per cucinare e per lavarsi si andava a prenderla al ruscello con il secchio. Era acqua fresca e pulita che scendeva direttamente dalla sorgente.

Che bei tempi, come eravamo contenti! Dormivamo nel fieno e come si dormiva bene! Mangiavamo sempre la polenta che faceva la mamma nel paiolo di rame e che buona che era! E la fame che avevamo la rendeva ancora più buona!

Clarina Costa: io ho tanta nostalgia dei miei genitori, non passa giorno che io non pensi a loro e mi rincresce tanto di non poterli più vedere. Purtroppo la vita è fatta così, si nasce, si cresce, si invecchia e poi si va via, dove di preciso non lo sa nessuno.

Qualcosa dopo la morte c'è di sicuro, altrimenti la vita stessa avrebbe poco senso, purtroppo fino ad ora nessuno è mai tornato indietro per raccontarcelo …

I miei genitori si chiamavano Filippo e Caterina, sono stati dei bravissimi genitori, gran lavoratori e hanno cresciuto 11 figli. In realtà eravamo in 14 ma 3 di noi se ne sono andati poco dopo la loro nascita.
Di mio papà Filippo ricordo in modo particolare la sua bravura

nel costruire rastrelli di legno, la sera, dopo il faticoso lavoro della campagna, si occupava di questo. Costruiva rastrelli nuovi di zecca e aggiustava quelli degli altri, per lui era un passatempo ma rappresentava anche un buon modo per arrotondare le entrate economiche che, con una famiglia così numerosa, non erano mai abbastanza.

La mamma Caterina si occupava principalmente della casa e di noi bambini, la ricordo con lunghi capelli scuri che raccoglieva tutte la mattine in un *cucuc*.

Era molto brava nel cucito, passava ore e ore china sulla sua macchina da cucire per confezionare pantaloni e giacche. Io la guardavo ammirata e, tra i suoi insegnamenti e la scuola di manolavoro, ho imparato anche io a cucire discretamente.

È stata molto dura per me quando sono venuti a mancare ma, come ho detto prima, la vita va avanti, le persone che abbiamo amato restano sempre vive nel nostro cuore.

Damiano Rossi: io ho provato tantissima nostalgia quando sono stato costretto, per motivi di salute, ad andare anticipatamente in pensione.

Lavoravo per la ditta Marmi & Serpentini di Poschiavo e questo lavoro mi piaceva proprio tanto.
Quando il Dr. Bontognali mi comunicò che era arrivata una disposizione dalla SUVA che diceva che non potevo più svolgere quel lavoro, mi cadde il mondo addosso.

Avrei ancora potuto lavorare solo svolgendo un lavoro più leggero ma a Poschiavo purtroppo non c'erano grandi possibilità.

Mi hanno di conseguenza dato l'invalidità del 100% e poco prima dei 60 anni sono entrato a fare parte della compagnia dei pensionati!

Quando vai in pensione succede che all'improvviso perdi tutto

quello che era stata la tua quotidianità per tanti anni, i colleghi di lavoro, le abitudini giornaliere e lo scandire del tempo prende una forma diversa, alla quale non sei abituato.

Mi hanno aiutato ad attraversare questo passaggio della mia vita le lunghe telefonate con mia sorella Afra, la cura del mio orto e il recarmi presso il contadino dal quale andavo a mangiare a dare una mano nelle mansioni più leggere.

Oggi posso dire di sentirmi estremamente orgoglioso del lavoro che ho svolto durante la mia attività, quando andiamo a passeggio in paese vedo in ogni angolo lavori eseguiti in Serpentino da me,

anche oggi mentre andavamo dal dentista non ho mancato di mostrare alla mia accompagnatrice queste cose meravigliose che sono frutto del mio lavoro:
Stu bügl e quela banchela gli faiti sü mi!

Ivo Zanetti: Ho provato una grande malinconia quando sono arrivato qui all'Ospedale San Sisto e ho rivisto il mio caro amico Damiano.

Noi siamo dello stesso paese, Prada, e ci conosciamo da sempre. Io sono nato l'11 luglio del 1959 che è il giorno di San Bernardo e abitavo nella casa della famiglia Capelli, eravamo in 5 fratelli e io ero il più piccolo e il più coccolato da mamma Tomasina, dal papà Nunzio e dai miei fratelli e sorelle.

Damiano, a Prada, abitava non lontano da noi ed era nostro vicino di casa anche a Saltaplana che è il nostro monte e si trova sopra Prada. Ricordo le belle estati passate lassù, con la mamma e i miei fratelli, ricordo mia sorella Carmen che si occupava di cucinare per tutti. Facevamo fieno e anche io, ancora piccolo, aiutavo con il mio rastrello.

Damiano era il mio *pipér*, lui a quel tempo era un ragazzo di circa 20 anni e io un bambino di circa 5. Si prendeva cura di me mentre gli altri lavoravano, giocavamo insieme nei prati, con sassi, qualche *bachet* e quello che ci capitava.

Quando l'ho incontrato qui mi sono commosso, a dire il vero ci siamo commossi entrambi, ci siamo abbracciati e ci sono venuti gli occhi lucidi.

Ci vogliamo molto bene.

La pescicoltura della Signora Lanfranchi

di Delia Lanfranchi
con la collaborazione di Romina Pool

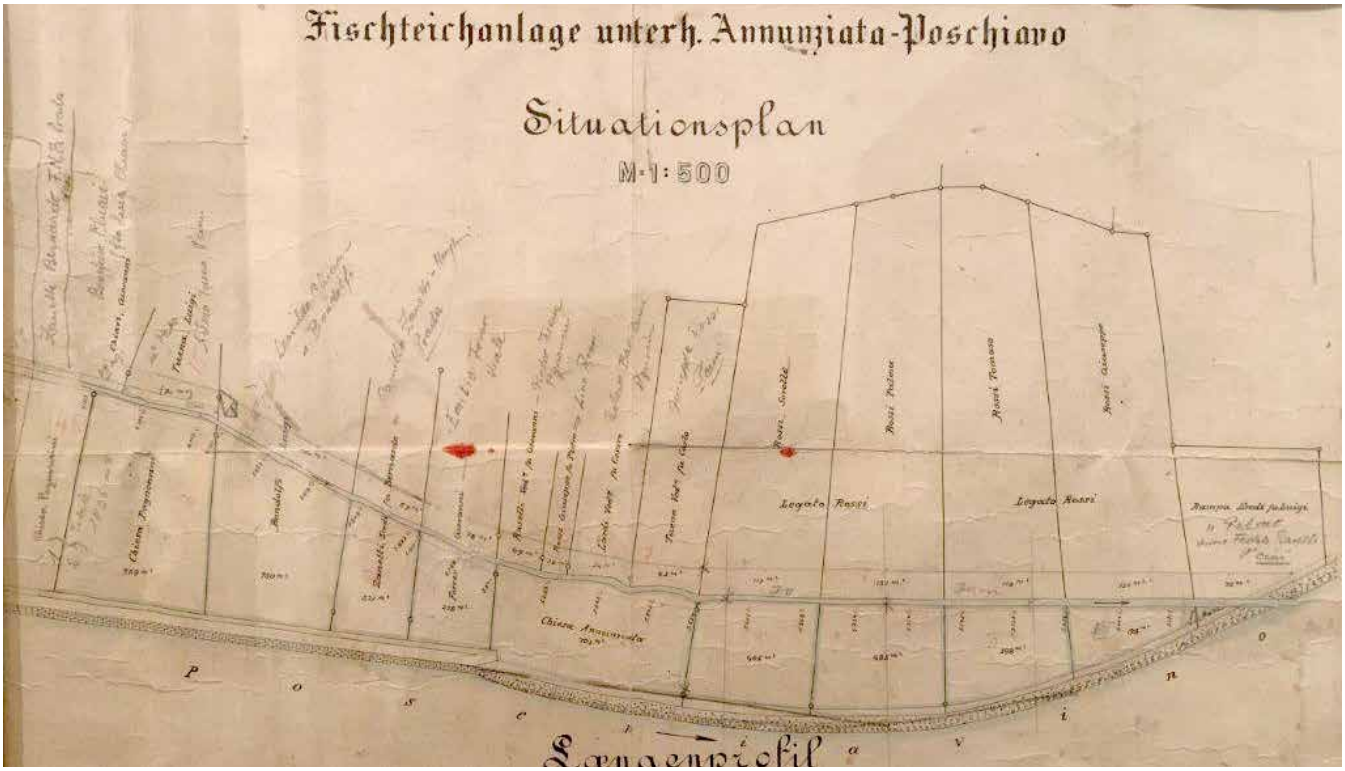
Più di una volta, parlando con Delia Lanfranchi, il ricordo di una delle esperienze da lei vissute da giovane ritorna alla memoria e con piacere ne racconta i fatti.

Negli anni trenta il suo futuro suocero, Adolfo Lanfranchi, classe 1868, era l'ispettore scolastico per il Grigioni Italiano. Durante le lunghe vacanze estive i maestri non insegnavano e ricevevano lo stipendio solo per 8 mesi all'anno, perciò ci si doveva dar da fare altrimenti.

Adolfo e sua moglie Silvia nata Menghini (della tipografia) avevano dieci figli e figlie e quindi molte bocche da sfamare. L'ispettore era un uomo intraprendente che amava la natura. Delia non ricorda più perché esso si decise a dare inizio a un'attività così particolare come l'allevamento di piccole trote (dette anche estivali, in tedesco Sömmerlinge), ma sicuramente si ricorda di come il lavoro veniva svolto.

Per iniziare, Adolfo comprò da numerosi proprietari i fondi e creò dei laghetti a fianco del fiume Poschiavino in zona Spinadascio, cioè al *Parabogl'*. Inizialmente i laghetti erano solo due o tre (si dovevano scavare *a pic e pala*), per arrivare in seguito a un totale di dieci piccoli specchi d'acqua.

Diventò un'attività di famiglia alla quale tutti davano volentieri il loro contributo. *Era un diversivo!* Aggiunge Delia che a quei tempi, per raggiungere la pescicoltura, si spostava da Poschiavo a Spinadascio in bicicletta o in motorino (il suo famoso Solex, uno dei primi e uno degli ultimi in valle). Il coraggio di conseguire la patente d'auto lo avrà solo dopo la prematura perdita del marito, all'età di 50



Piano dei laghetti con i vari dislivelli fatto allestire nel 1924 da Adolfo Lanfranchi. Contiene i nomi dei proprietari dei fondi acquistati e di quelli adiacenti, tra cui: Chiesa Pagnoncini, Luigi Bondolfi, Eredi fu Bernardo Zanetti, Giovanni Forrer, Chiesa Annunziata, Legato Rossi, Beneficio Chiavi, Luigi Tuena, vedova fu Cesare Lardi, vedova fu Carlo Tuena, Eredi fu Luigi Rampa ecc.

anni, che ardita! Ecco come veniva svolto il lavoro: in primavera suo marito Aldo deviava parte dell'acqua del fosso proveniente da Prada, che tramite un apposito canale affluiva attraverso cinque griglie e riempiva i laghetti. Si lasciavano così, pieni d'acqua, per circa un mese. Durante questo periodo si andava a formare del plancton che serviva poi da nutrimento alle piccole trote.

A marzo Aldo e Delia acquistavano dalla pescicoltura cantonale *al Cantòn* (il guardiapesca era il signor Raselli, succeduto da suo figlio *Carlìn*) centomila avannotti. Così sono denomitati i piccoli pesci appena "sgusciati" dall'uovo e che hanno finito la fase di larva. Assumono le sembianze di piccole trote e sono lunghi pochi millimetri. Per riuscire a contarli approssimativamente, ci si serviva di un contenitore che faceva da misurino. Venivano poi immessi nei laghetti dove trascorrevano tutta l'estate fino a diventare dei pesciolini di circa 7 cm.

È bene sottolineare che i *pesìn* della pescicoltura Lanfranchi non venivano nutriti artificialmente, perché erano destinati a essere rimessi in natura e dovevano crescere indipendenti e sani. A volte si vedeva un pesciolino venuto a galla che non riusciva più a trapas-

sare lo strato di alghe che copriva la superficie dell'acqua e moriva.

In autunno giungeva il tempo del raccolto, di tutti quei piccoli nati in primavera ne rimanevano all'incirca venti-trentamila, perché solo i più forti e fortunati sopravvivevano. Per riuscire a catturare i pesciolini, i laghetti venivano svuotati lentamente, fino a quando i pesciolini rimanevano visibili sul fondo. Si raccoglievano a mano e si mettevano in un secchio di acqua fresca. Poi la cognata Corina li contava togliendone alcuni per volta con un mestolo-scolapasta e versando quelli contati in un altro secchio.

Da lì finivano in una grande vasca, finché il guardiapesca veniva a prenderli per immetterli nel fiume e nei laghi di montagna. Il lavoro continuò per una trentina di estati, fino a quando il Cantone ritirerà l'attività.
Ancora oggi rimane un'impronta di ciò che poteva definirsi un asilo nido per pesci autoctoni destinati a crescere nelle nostre acque e magari a finire un giorno in una qualche lenza di pescatore e poi in padella.

Ora è un piccolo angolo di paradiso: un biotopo e riserva naturale, che si può ammirare passeggiando per i sentieri che lo attraversano.
Grazie Delia per aver condiviso questo ricordo.

Per un momento, chiudendo gli occhi, con un po' d'immaginazione possiamo rivedere quei momenti di vita di un passato ormai lontano.

Delia Lanfranchi nel 1942 circa torna dal Cròt di Crut con un gruppo di pescatori engadinesi nell'Albergo Posta, allora di proprietà dei suoi genitori.

Li burchi di una volta e altre storie di paese

di Olinto Lardi
con la collaborazione di Natalie Varisto e Romina Pool

Ai miei tempi nel mio bel paese di Poschiavo c'erano diverse *burchi*, ne sono rimaste ancora anche adesso ma sono cambiate tante cose, è cambiata la pavimentazione, sono state rinnovate le case ma, quello che è cambiato di più sono le persone e il modo di vivere.

Quelle che al momento ricordo in modo particolare sono quella vicino al negozio dei Pozzy, tra la *Via di Puntunai* e la strada principale di allora, dico di allora perché ai miei tempi la strada principale non era quella attuale ma era quella che ora si chiama la *Via da Mezz*. Dove vedete la via principale oggi, ai miei tempi c'erano tutti orti che, per costruire la nuova strada, sono stati espropriati e distrutti.

Ricordo poi il *Burchin di Poli* che si trovava vicino alla drogheria e dove si passa sotto *un volt* che una volta era un forno per fare il pane. *Li burchi* non erano asfaltate, erano di terra battuta oppure di *risc* (ciottoli rotondi), automobili non ce n'erano, solo qualche bicicletta per i più fortunati, la gente si muoveva a piedi o con i carri trainati da cavalli o da mucche. I cavalli erano più forti, aiutati anche dalla collana che avevano al collo e che facilitava loro il tiro, mentre le mucche avevano il *giuf*, che rendeva il tiro più pesante.

Gran parte dei Poschiavini erano contadini e quasi ogni casa aveva la stalla adiacente, le mucche passando si fermavano a bere alle fontane

Francesco Olgiati (1871-1953) sfreccia in bicicletta in via da Spultri, Poschiavo, davanti a un gruppetto di bambini. - Archivio fotografico Valposchiavo - istoria.ch

e succedeva spesso che lasciavano "profumati" ricordi sulla strada.

C'era lo stradino Giacometti che passava a pulire le strade in comune mentre per le parti private era usanza per ciascun cittadino di provvedere nella giornata di sabato a pulire la parte di sua proprietà, in questo modo la domenica si aveva un bel paese pulito!

Per lavare i panni le donne andavano ai lavatoi che si trovavano principalmente sulla *Via di Puntunai*, ora non ce ne sono più a Poschiavo, so che ce n'è uno presso il Ponte Aino a San Carlo e due a Prada ma qui in paese credo che purtroppo non ne siano rimasti.

A Poschiavo c'erano due *Puntunai*, partivano dal ponte di San Giovanni e attraversavano tutto il paese. Il maggiore serviva per fare funzionare i macchinari di diverse aziende: il mulino dei Fisler, l'officina del fabbro *Lüis Marchesi*, il mulino dei Ferrari, il mulino di Guido Compagnoni e l'officina del fabbro Semadeni che si trovava vicino al ponte di San Bartolomeo.
Il secondo, più piccolo e lento, serviva invece per alimentare i lavatoi del paese.

Devo dire che erano molto pericolosi, soprattutto per i bambini, molti vi sono caduti dentro e qualcuno ha anche perso la vita.
Davanti a quasi tutte le case c'era-

Gestore e impiegata dell'ufficio postale davanti all'ufficio di Poschiavo, in plazza da Cumün. - Archivio fotografico Valposchiavo - istoria.ch

no una o anche due *bancheli*, dove la gente si fermava volentieri la sera dopo il lavoro a chiacchierare. La vita ne *li burchi* era allegra e conviviale, ognuno diceva la sua e si venivano a conoscere tutti i fatti del paese. Le belle pavimentazioni in *risc* col tempo sono state ricoperte con l'asfalto per poi ritornare, dopo l'alluvione, a mettere il ciottolato a cubetti.

I bambini giocavano per le strade senza paura dei pericoli, si giocava *a li cichi nella plazeta* del Suisse, aveva il fondo in terra battuta e quindi era perfetta per quel gioco! Quante partite ho fatto lì *a li cichi*! E *al cuc*! E *al vei*! E a mago libero! Però il gioco più bello era andare *a rubà scelesi* … bisognava solo stare molto attenti a non farsi scoprire!

Gli adulti giocavano alle bocce, c'erano diversi campi da bocce in paese, ricordo quello al Semadeni, quello nel giardino dell'Albrici e un altro in una *burca* dalle parti di Cimavilla. Vi si recavano principalmente la domenica oppure la sera dopo il lavoro.

Le bettole più frequentate erano lo Sport, il Semadeni e l'Albrici, ci andavano principalmente gli uomini per ritrovarsi la sera e per giocare a carte e bere qualche calice di vino o una birra. Le donne preferivano fare *badòz* sulle loro panchine ne *li burchi*.

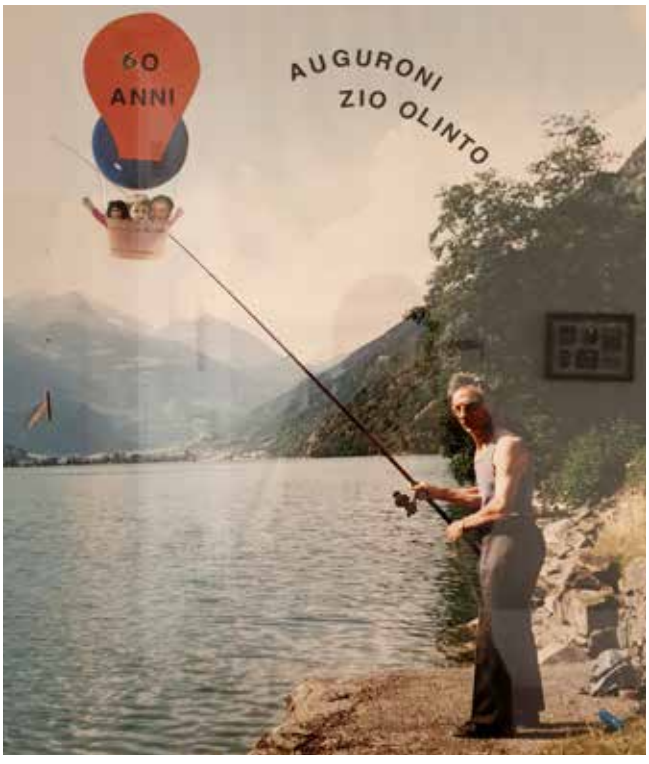
In inverno cadeva molta più neve rispetto a oggi, c'erano il signor Carlo Isepponi e il suo cavallo con attaccato uno spazzaneve di legno che si occupavano di pulire le vie del paese. Carlo si occupava anche di trasportare la posta dalla stazione all'ufficio postale in Piazza comunale e viceversa.
Per consegnare la posta c'erano diversi postini, ricordo l'Amilcare Marchesi, il Giuseppe Bordoni, il Camillo Passini e un Luminati del quale al momento mi sfugge il nome, con il loro carrettino di legno a due ruote distribuivano lettere e pacchi dall'ufficio postale a tutte le case.

Quando io ero giovane c'erano a Poschiavo tanti piccoli negozietti che, nel corso degli anni, sono quasi tutti scomparsi lasciando solo pochi superstiti. Mi ricordo diversi negozi di generi alimentari: quello del Carlo Lanfranchi in *Via da la Pesa*, quelli delle tre sorelle Lardelli, uno era dove ora c'è il negozio Stone Art in piazza San Giovanni e l'altro, della Lilla Lardelli, vissuta fino ai cent'anni, vicino al Croce Bianca.

Poi c'era il Pozzy che è uno dei sopravvissuti insieme a quello dei Bondolfi nel centro del paese, quello del Luigi Lardi-Pola che si trovava dove oggi c'è la drogheria e nel quale, lo ricordo come fosse oggi, la mamma mi mandava ad acquistare le aringhe!

L'attuale drogheria era allora dove ora c'è la Bottega del Mondo, l'aveva aperta Bruno Crameri ed era la prima drogheria del paese. Successivamente si è spostata dove ora c'è l'Hostaria per poi spostarsi di nuovo e stabilirsi dove la vedete adesso. C'erano anche tante macellerie: Quella dell'Attilio Luminati che si trovava dove oggi c'è il Lardi viaggi, la Zanetti che è ancora al suo posto originario e quella del Ferdi Codiferro che era in fondo alla *Via di Puntunai*.

Passo ora alle panetterie: Quella dei Bordoni, in cima al paese dopo



il Ristorante Foppoli, quella del Carlo Dorizzi che era dove ora c'è la redazione del Bernina, quella dei *Brunolt* che ha lasciato il posto al negozio di elettronica Costa.

E ora vi parlo della Coop, che ha fatto parte della mia vita per tanti anni: la prima Coop aperta a Poschiavo si trovava dove ora c'è l'Hostaria, dopo qualche anno si è spostata nei locali che oggi sono occupati dal negozio di elettronica Cazzaniga, Sala Sport e dove c'era l'orogeria, era un unico grande locale e si chiamava Coop Bernina.

Nel 1983 ci siamo spostati nell'attuale sede vicino alla stazione e lì sono rimasto fino al pensionamento. Ho lavorato alla Coop come magazziniere per 27 anni, 14 dei quali nella prima sede e i restanti 13 nella nuova.

Sono stato pensionato in anticipo, tre anni prima, per i miei problemi alla vista, ho potuto scegliere la data del pensionamento e l'ho fatta combaciare con la fine del 1996. So che tante persone si dispiacciono o provano malinconia quando vanno in pensione ma posso dirvi che non è stato il mio caso!

I coniugi Basilio e Emilia Brunoldi-Costa al lavoro nella loro panetteria in via da Mezz, a Poschiavo, 1981, foto di Remo Foppoli - Archivio fotografico Valposchiavo - istoria.ch

Ne sono stato estremamente felice, finalmente potevo dedicarmi a quel che più mi piaceva, al mio magnifico giardino *ai Pradei* e alla mia grande passione di sempre, la pesca. Venite a vedere in camera mia ho appesa la mia canna da pesca degli anni '40 tutta in bambù!

Se si potesse ...

di Lea Cortesi, Guido Crameri, Amelia Zanetti
con la collaborazione di Natalie Varisto

Una domanda che molti di noi si fanno qualche volta nel corso della vita: se si potesse tornare indietro, in un punto qualsiasi della nostra esistenza e si potesse cambiare qualcosa, anche solo un piccolo particolare, un sì invece di un no o viceversa, una strada diversa a uno dei tanti bivi che ci si presentano … cosa cambieremmo? E dove saremmo ora? E come sarebbe cambiata la nostra vita?
Abbiamo provato a porre questa domanda ai nostri ospiti.

Lea Cortesi: Io sono contenta della vita che ho fatto, ho avuto un ottimo marito, buono e amorevole, due belle figlie e una bella casetta a Cologna. La salute purtroppo non mi è stata molto favorevole ma quella è una cosa che non è dipesa da me, quindi anche tornando indietro non la potrei cambiare.
C'è però una cosa che avrei fatto tanto volentieri ed era studiare per diventare maestra di manolavoro, era il lavoro dei miei sogni che purtroppo non è stato possibile realizzare.

I miei genitori gestivano la bottega e l'osteria del paese e io, che ero la figlia maggiore, sono stata costretta a seguire le loro orme. Sono stata mandata ad Altstätten per imparare il tedesco, questo era molto importante perché mi sarebbe stato molto utile per comunicare con i turisti che si fermavano da noi per ristorarsi.

Ho anche frequentato il corso di oste, infatti era diventato obbligatorio avere il permesso per poter esercitare questa professione. Mi

ricordo che si era tenuto presso l'Hotel Suisse e che, nonostante la promessa che sarebbe stato in italiano, per la maggior parte del tempo hanno parlato in tedesco e francese e, quasi tutti, abbiamo riscontrato qualche difficoltà. Eravamo circa una cinquantina da tutta la valle, tutti gestori o figli di gestori di bar, ristoranti ed alberghi. Nonostante il problema della lingua tutti abbiamo ottenuto l'attestato di frequenza. Ricordo anche due belle fotografie di gruppo fatte a fine corso, le conservo ancora in un album.

Non posso dire che questo lavoro non mi piacesse ma il mio sogno era proprio quello di fare la maestra di manolavoro. Se potessi tornare indietro mi impunterei forse di più ma a quei tempi c'era poco da impuntarsi, si faceva quello che decidevano i genitori e basta.

Guido Crameri: Se potessi tornare indietro farei esattamente quello che ho fatto perché sono molto contento della vita che mi è stata destinata.

L'unica cosa che forse è andata diversamente è stata la vita lavorativa, sin da bambino mi sarebbe piaciuto fare il fabbro e infatti è stato quello il primo apprendistato che ho fatto presso l'officina del Prospero Marchesi. Poi però le cose sono andate diversamente e, dopo aver fatto vari lavori, tra i quali il *bocia* per le Forze Motrici, il boscaiolo e il pastore, ho iniziato il lavoro in ferrovia seguendo le orme di mio padre e lì sono restato fino all'età della pensione.

La mia vita affettiva è stata esattamente quella che sognavo! Ero in giro con la mia bicicletta per le strade di Poschiavo quando il mio

occhio cadde su una bellissima giovinetta che camminava con un mazzo di fiori in mano. Ne restai abbagliato! Fu amore a prima vista, un vero e proprio colpo di fulmine!

Presi informazioni e venni a sapere che lavorava come cameriera all'Hotel Suisse, inutile dirvi che diventai affezionatissimo cliente di quel posto! Ai tempi ero un po' timido e mi ci volle qualche tempo prima di riuscire ad "attaccare bottone", nel frattempo me ne stavo seduto lì e non riuscivo a toglierle gli occhi di dosso.
Quando finalmente presi coraggio e le domandai il permesso di accompagnarla a casa lei mi rispose: *Perché no?* Non credevo alle mie orecchie, ero l'uomo più felice della terra.

Da quel giorno abbiamo cominciato a frequentarci, con la mia Vespa scorrazzavamo in giro per le valli, dalla Valposchiavo alla Valtellina e fino in Engadina, sentirla stretta dietro a me era la sensazione più bella del mondo!

Una bella e romantica sera di agosto raccolsi ancora tutto il mio coraggio e le domandai: *Signorina, sarebbe d'accordo se ci sposassimo?* Lei mi rispose: *Perché no?* Fu uno dei momenti più belli della mia vita. Dopo pochi mesi ci siamo sposati e più tardi arrivarono i nostri due splendidi figli Sergio e Paolo.
Quindi rispondo proprio così alla tua domanda: non cambierei proprio niente della mia vita: un la-

Il fabbro ferraio Luigi Marchesi al lavoro ad una "sclenzula" (slitta per il trasporto di fieno e legname) - Archivio fotografico Valposchiavo - istoria.ch

voro che mi piaceva, una moglie meravigliosa che ho amato tanto, due figli fantastici, un hobby, la caccia, che mi ha donato soddisfazioni enormi e una salute, a parte qualche acciacco e qualche episodio ben risolto, di ferro. Cosa altro si può volere dalla vita?

Amelia Zanetti: Che domanda difficile che mi fai … cosa cambierei della mia vita se potessi tornare indietro? Forse tutto e forse niente.
Sono andata via a lavorare che avevo solo 15 anni, da principio a fare la *pipéra* curando bambini e successivamente a fare la cameriera negli alberghi e quello è stato il lavoro che ho fatto per tutta la vita. Un lavoro duro e pesante, si iniziava alla sei di mattina per finire a tarda notte, pochi giorni di riposo, poca vita privata. Una vita di sacrificio.
Forse se potessi tornare indietro e mi capitasse di incontrare un bel giovanotto, bravo, onesto, magari anche un po' ricco … che mi chiedesse di sposarlo … accetterei!
Avere una bella famiglia con dei bambini deve essere bello ma, a me, non è capitato questo destino.

Però c'è una cosa che ti voglio dire: dopo aver visto, lavorando nei grandi alberghi, il comportamento di tanti uomini sposati che a notte fonda passavano dalla camera della moglie a camere di altre donzelle ben disposte … dico quasi con certezza che la scelta giusta l'ho fatta io!

Portiere e cameriera dell'Hotel Albrici in plazza da Cumün, Poschiavo. - Archivio fotografico Valposchiavo - istoria.ch

Contributo esterno:

32 anni di volontariato

di Valentina Zanolari

Nel 1987, ai tempi dell'alluvione, abbiamo iniziato il nostro operato portando aiuto alle Reverende Suore della Casa Anziani.
Fu allora che l'Unione Femminile di Poschiavo decise di formare dei gruppi di volontariato. Il nostro gruppo iniziò organizzando delle passeggiate in paese per gli ospiti della struttura, ogni mercoledì mattina si facevano uscite a piedi e con le carrozzelle, come pure alcune gite in valle utilizzando un bus privato.

Finita l'estate abbiamo introdotto il gioco della tombola, inizialmente facendoci carico delle spese e con l'aiuto di qualche offerta privata, in seguito con il prezioso sostegno dell'ATE.

Dalla tombola passammo a occuparci delle feste di compleanno, con torta e musica, del Carnevale in maschera con i nostri gustosi *taschet*.
Per l'autunno abbiamo iniziato a proporre la graditissima castagna-

ta nel bel giardino e a dicembre a trasformarci in San Nicolao col suo sacco pieno di doni per gli ospiti.

A tutt'oggi il nostro punto forte è sempre la tombola, partecipano mediamente 35 - 40 ospiti che ogni volta ci accolgono con grande gioia e voglia di giocare!

Un grazie di cuore alle mie compagne per la loro disponibilità: Letizia Cortesi, Tere Zanetti, Renata Lanfranchi e Frida Godenzi.

Na badada in Casa Anziani

di Pietro Isepponi
con la collaborazione di Emanuela Crameri

Prendersi del tempo per stare ad ascoltare, *a badà*, dare quell'attenzione in più, ci aiuta a scoprire tante cose. Storie, aneddoti che purtroppo sfuggono nel momento delle cure, anche perché il rapporto con l'ospite è diverso.

Lavorando in animazione ci si può prendere quel tempo che ognuno di noi necessita per aprire uno di quei tanti cassetti chiusi e conservati negli anni. Poter liberare quei preziosi ricordi è di grande aiuto per una persona che ha un vissuto così ricco.

In un pomeriggio di primavera, dopo il consueto *pisulin* incontro l'ospite Pietro Isepponi. Busso alla porta della camera e subito sento una voce ferma che mi dice: *Ven avant!* Una stretta di mano, un sorriso, due occhi blu s'illuminano. La disponibilità di quel momento, l'entrare in empatia, l'ascolto attivo fa sì che il signor Pietro incomincia a raccontare: *Sono qui da pochi giorni in Casa Anziani e mi trovo bene, certo*

ho avuto la fortuna di poter rimanere a casa per ben 93 anni e questo è un dono di Dio.
Nato il 27 marzo del 1926, crebbe e abitò tutta la vita a *Sottmoti* ai piedi della cappella di San Vincenzo. Rimase orfano di padre in giovane età. Con le lacrime agli occhi racconta: *Povero papà, morì in servizio militare sul Maloja per una peritonite.*

La madre rimasta vedova con 6 figli si affidò alla bontà di Pietro che l'aiutò nella conduzione dell'azienda.
Tutto si faceva a mano e la vita era molto pesante, ma la soddisfazione di poter aiutare la mamma e la famiglia colmava ogni fatica. Poi … silenzio. L'ospite cambia tono di voce e dice: *Purtroppo non ho potuto imparare il falegname, passione che ho sempre avuto. Poter assolvere un tirocinio era a quei tempi un privilegio*

ma la vita a volte lascia delle sorprese. Pietro continuò nella sua attività di contadino per tutta la vita.

Per arrotondare un po' il guadagno, d'inverno facevo il boscaiolo e portavo a valle la legna col cavallo, non c'era la teleferica. D'estate facevo anche lo stradino sulla strada di montagna.

Un giorno arrivò a casa sua il podestà Placido Lanfranchi per chiedergli se sarebbe stato d'accordo di partecipare ai funerali con il carro funebre trainato dal cavallo. Pietro accettò quest'impegno non privo di preoccupazioni. Come avrebbe fatto quando era sui monti? Non c'era il telefono per avvisare in caso di bisogno. La soluzione fu che, in accordo, veniva mandata una persona ad avvisarlo. Così Pietro garantì alla valle questo servizio per diversi anni. - *La paga non era un granché, prima 20 poi, più tardi, 50 franchi, ma tüt al giüta!* Continuò questo servizio, col suo cavallo bianco, finché il Comune non acquistò il carro funebre, a motore, che diede in gestione al signor Sincero Lardi. Era l'anno ...

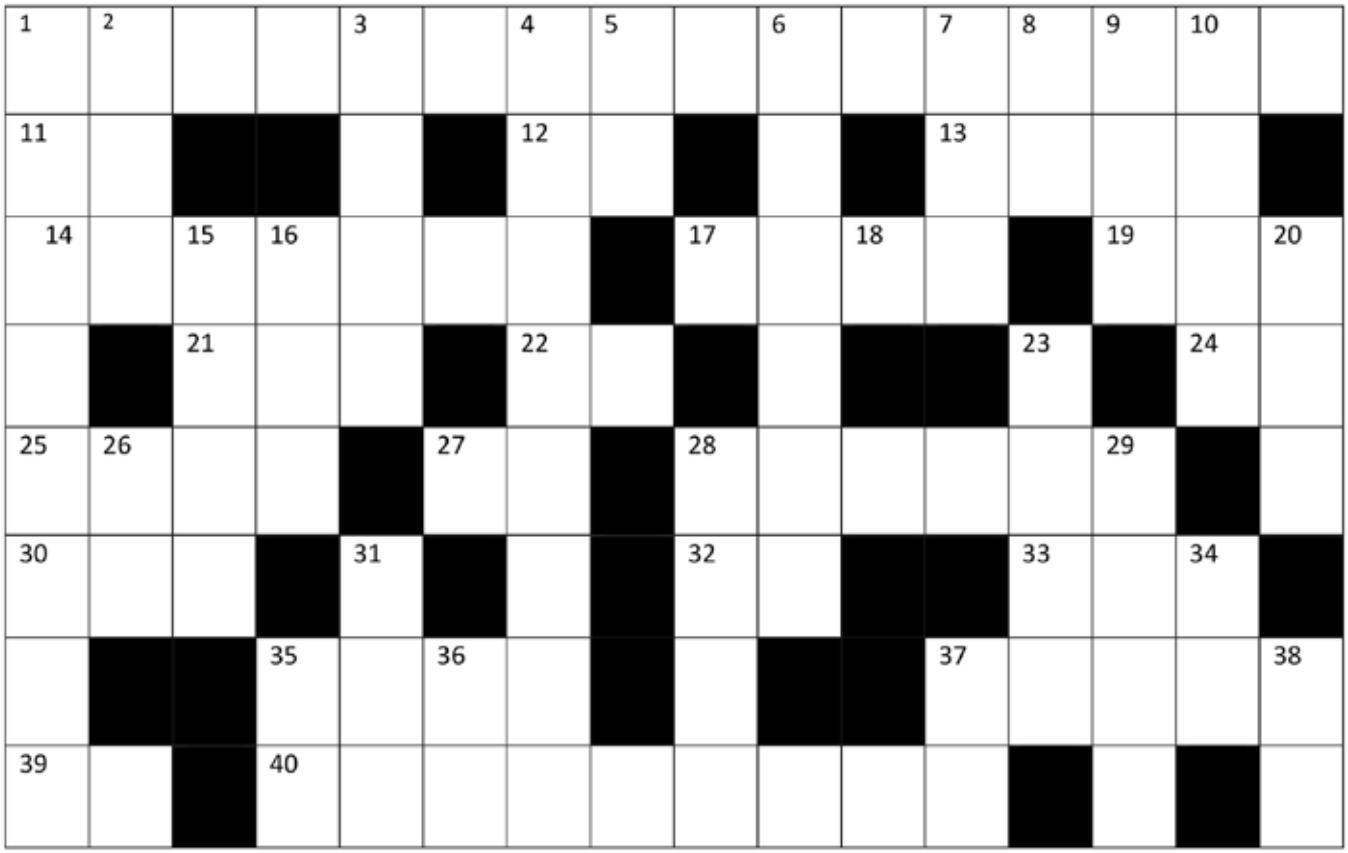
Ascoltando il signor Pietro il tempo passa in fretta e chissà quanto ci sarebbe stato ancora da raccontare e scoprire ma sarà per un'altra *badada*.

Grazie della sua disponibilità e *a bon sa vedé*!

Un gruppo di contadini in zona Li Acqui con forconi e rastrelli al termine della raccolta del fieno, caricato su un carro trainato da un cavallo. Sullo sfondo la chiesa di S. Maria, Poschiavo. Archivio fotografico Valposchiavo - istoria.ch

Ginnastica per la mente

Cruciverba sulla Casa Anziani



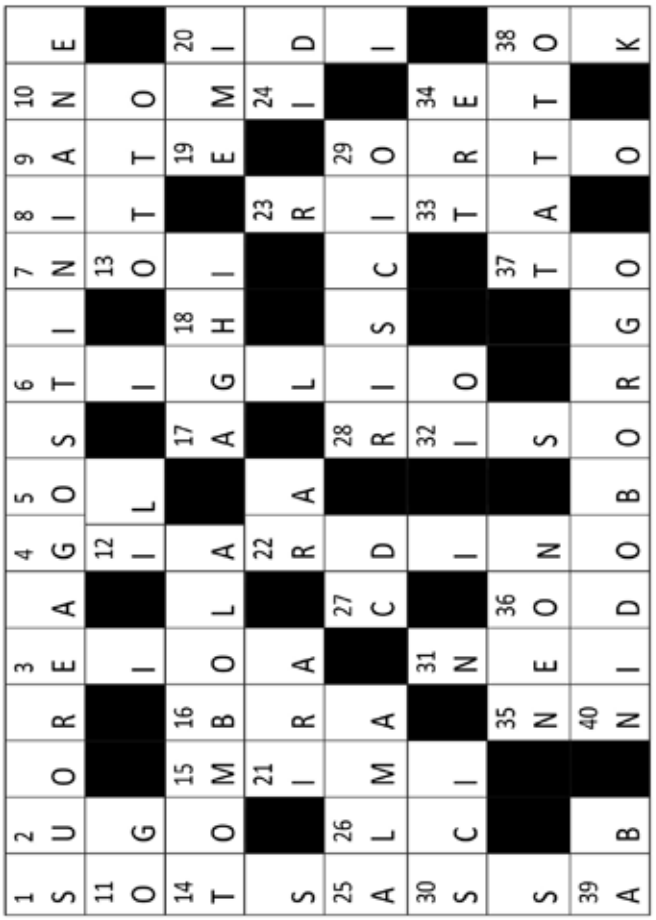
Orizzontali

1. Hanno fondato la Casa Anziani nel 1983
11. Oggi a metà
12. Articolo per sorriso
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
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, una infermiera e 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

Soluzioni



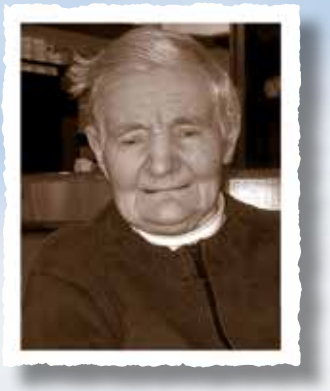
Orizzontali

1. Suore agostiniane
11. Og
12. II
13. otto
14. tombola
17. aghi
19. emi
21. ira
22. ra
24. me
25. Alma
27. cd
28. risciò
32. io
33. tre
35. neon
37. tatto
39. ab
40. nido borgo

Verticali

1. Sotassa
2. Ugo
3. eioa
4. giardino
5. ol
6. tiglio
7. noi
8. it
9. ate
10. nomi
15. Mimì
16. bra
20. idi
23. Rita
26. LC
28. riso
29. orto
31. nei
34. et
35. nn
36. od
37. to
38. ok

Ci hanno lasciato



Ida Moretti
nata il 11.01.1928
deceduta il 21.12.2018

Almentina Fahrni
nata il 17.09.1937
deceduta il 09.01.2019

Andreina Crameri-Corvi
nata il 21.10.1926
deceduta il 11.01.2019

Rolf Clauss
nato il 28.05.1942
deceduto il 30.01.2019

Maria Priuli-Zala
nata il 23.08.1925
deceduta il 03.03.2019

Elvio Pozzy
nato il 18.03.1931
deceduto il 26.04.2019

Caterina Rossi-Costa
nata il 22.07.1934
deceduta il 01.06.2019

Amanda Iseppi-Marchesi
nata il 29.08.1929
deceduta il 02.06.2019

La vita si ascolta così come le onde del mare ...
Le onde montano ... crescono ... cambiano le cose ...
Poi, tutto torna come prima ... ma non è più la stessa cosa ...

Alessandro Baricco

Tücc insema

Rivista degli ospiti del Centro sanitario Valposchiavo

Numero 4 - Luglio 2019

Tiratura: 300 esemplari

Impaginazione: Ivan Pola

Stampa: Tipografia Menghini

CENTRO SANITARIO VALPOSCHIAVO