

Tücc insema

Rivista degli ospiti del Centro sanitario Valposchiavo



Maggio 2020

Numero 5



Indice

-
- 1** *Romina Pool*
Editoriale
-
- 2** *Laura Maffina e Roberta Forer*
Gite estive
-
- 11** *Laura Maffina e Natalie Varisto*
I cambiamenti del secolo scorso
-
- 16** *Lucia Della Cà-Pozzy e Romina Pool*
La maternità
-
- 22** *Remo Foppoli*
Le nuvole ... uno spettacolo indescrivibile
-
- 24** *Natalie Varisto*
Tristi ricordi di 32 anni fa: l'alluvione in Valposchiavo
-
- 36** *Romina Pool*
Al prestin della famiglia Bordoni
-
- 43** *Natalie Varisto*
Viaggio tra le emozioni: la paura
-
- 50** *Romina Pool*
Rimedi naturali: la Calendula
-
- 52** *Natalie Varisto*
Il laboratorio artistico al reparto protetto
-
- 56** *Roberta Forer*
Yoga della risata
-
- 60** *Suor Rita Haus*
La sala mortuaria della Casa Anziani
-
- 62** *Redazione*
Ci hanno lasciato
-

Quante volte un tepore improvviso ci fa provare una sensazione di benessere ...

Avete mai pensato a come, grazie anche alla Natura, quel piacere ci accompagna durante tutto l'anno?

Il sole estivo riscalda la nostra pelle ricaricandoci d'energia. L'autunno ci sorprende ai primi geli con una festa di colori dai toni caldi. Poi giunge l'inverno e il calore allora lo godiamo nelle nostre case, magari davanti ad un caminetto acceso ascoltando lo scricchiolio del fuoco.

Le giornate si accorciano e tutto sembra rallentare. Abbiamo più tempo per rimanere in compagnia; una partita alle carte, due chiacchiere ed ecco che riaffiorano i ricordi..

Immagini passate di quando ci si preparava alla dura e fredda stagione: il bestiame, dopo aver pascolato gli ultimi prati veniva messo nella stalla, gli ultimi frutti della terra raccolti e conservati per i tempi di magra.

Ci si riuniva al tepore dei focolai seguendo i tempi di quell'imbrunire sempre più precoce.

E poi ecco che, ad allietare quel lungo periodo invernale, arrivavano le feste dove quell'armonia dell'intimità familiare si esprime in tutte le sue forme.

Con questo nostro giornalino vogliamo regalarvi alcuni di quei ricordi che per lungo tempo sono rimasti chiusi nei cassetti delle memorie di persone che di vita ne hanno vissuta tanta.

Persone che hanno dovuto lasciare la loro casa ma non la speranza di poter godere di una visita di un loro caro, di un amico o un parente, da vicino o da lontano.

Buona lettura!

Gite estive

di Laura Maffina e animatrici

Come ogni anno, con l'arrivo della bella stagione, gli ospiti degenti presso il CSVP, (Casa Anziani e ospedale) avvertono il desiderio di fare delle passeggiate nei dintorni della nostra bellissima Valle. Spesso incontrano conoscenti, parenti, vicini di casa e con piacere scambiano quattro chiacchiere dimenticando i loro acciacchi.

Gli ospiti della Casa Anziani escono il venerdì mentre quelli dell'ospedale il martedì.

A dare il via alle "danze" è stata la CA con la loro prima uscita.

Venerdì 3 maggio ci siamo recati a Pagnoncini, dove ad attenderci c'era il nuovo Parroco Don Michele che nella Chiesetta di San Giovanni Battista ci ha donato una breve celebrazione. Ci siamo poi spostati da Maria per una prelibata merenda.

Venerdì 17 maggio gli ospiti della CA hanno trascorso una giornata intensa con i ragazzi della Protezione Civile. Il mattino abbiamo giocato, ascoltato letture e cambiato il terriccio ai fiori. Nel pome-



riggio abbiamo fatto una visita al Museo, sempre molto interessante.

Martedì 28 maggio eccoci all'uscita di CA e OSS assieme, come consuetudine la prima gita fuori porta tutti assieme, è quella al Santuario della Madonna di Tirano. Eravamo un gruppo numeroso, il tragitto stesso che ci ha condotti oltre confine, è stato emozionante, abbiamo rivisto molti dei nostri paesi natali. In Basilica ci ha accolti il Sacerdote, che ci ha raccontato in breve l'apparizione della Beata Vergine a Mario Omodei. Dopo il momento religioso, nonostante la "fedele" pioggia, ci siamo concessi un ottimo gelato. Nutriti nello spirito e nel corpo, abbiamo fatto ritorno in Valle.

Martedì 4 giugno gli ospiti dell'OSS, con la complicità del sole, hanno fatto una passeggiata in paese. Interessante osservare lo stupore nei loro occhi, come se lo vedessero per la prima volta. C'è chi si è improvvisato cicerone, chi commentava le varie piantine che spuntavano negli orti e chi si è lasciato cullare dai colori della natura.

Venerdì 7 giugno con un bel gruppetto della CA ci siamo recati a Curvera da Sura, dove eravamo invitati dalla Signora Franca Beti. Molti di noi non c'erano mai stati e altri si ricordavano a malapena. Un paesello antico, mantenuto e curato amorevolmente. Franca aveva addobbato i tavoli con magnifici fiorellini di campo e prepa-



rato un'ottima merenda. La nostra fedele fisarmonicista Elisabeth ci ha deliziato con la sua musica e noi l'abbiamo accompagnata con i canti.

Martedì 11 giugno un piccolo gruppo di ospiti dell'OSS si è recato a Brusio. Abbiamo visitato la Chiesa di San Carlo Borromeo con don Giuseppe che ci faceva da cicerone, concludendo il momento religioso con una bella preghiera, abbiamo pensato a rifocillarci. All'osteria del Borgo, Santina ci aveva preparato ogni ben di Dio. Bello osservare l'emozione di un'ospite nativa di Brusio nel descrivere le varie contrade.

Venerdì 14 giugno con un piccolo gruppo di ospiti della CA siamo

andati a trovare "i vicini di casa", gli utenti dell'Incontro. Ad attenderci, un cartellone di benvenuti. Abbiamo visitato l'officina a piano terra per poi salire al primo piano. Giochi e canti hanno allietato questo pomeriggio in compagnia per terminare con una merenda.

Martedì 18 giugno alcuni ospiti dell'OSS hanno fatto una visita guidata per le vie del Borgo. Passando dalla via dei Palazzi, al pozzo, all'unica casa in stile Rococò, all'ossario di Sant'Anna, alla piazza, e in fine al racconto sulla tortura della streghe, ci siamo lasciati incantare da Patrizia, molto preparata in merito. Terminata la parte culturale ci siamo goduti l'ottima merenda che ci attendeva a La Terrasse du Suisse. Lungo il tragit-



to di rientro, si udiva dire: *“Certi robi li ei mai sentidi, sa ga sempri da imparà”*.

Martedì 25 giugno per gli ospiti dell'OSS è la volta della Chiesa di San Vittore. Muniti di cappellini e occhiali per far fronte al sole cocente ci siamo recati in centro. Ad attenderci c'era don Cleto che ci ha raccontato alcuni cenni storici della Chiesa. Una buona merenda ci attendeva presso l'Hostaria del Borgo.

Venerdì 28 giugno alcuni ospiti della CA sono andati a cercare refrigerio sulle rive del Lago di Poschiavo. Sulle panchine alcuni si sono lasciati accarezzare da una gradita brezza lacustre, mentre i più temerari hanno affrontato

una breve passeggiata sulle sponde del lago. Abbiamo fatto tanto, tutto ciò è stato possibile grazie ai nostri instancabili volontari che ci sostengono.

Il 2 luglio con un gruppetto di ospiti, accompagnati dagli instancabili volontari, ci siamo incamminati in direzione del Borgo di Poschiavo. Arrivati all'albergo Altavilla una gustosa merenda ci attendeva nel bellissimo giardino.

Vicino a noi si vedeva il famoso ponte Cimavilla, protagonista della famosa alluvione del 1987 e in un baleno tutti i ricordi sono riaffiorati. Dopo questo momento di ristoro e di ricordi, abbiamo ripreso la via di “casa”, ammirando fiori e frutti tra le vie del paese.



Gita a Plata da Cölögna - CA

Non potevamo trovare giornata più bella per la gita a Plata. Come dice il proverbio “pochi ma buoni” siamo partiti nel primo pomeriggio. Venerdì 5 luglio, in strada e sui prati c’era movimento, trattori e rastrelli la facevano da padroni, perciò ancora più interessante la gita per i nostri ospiti. Arrivati a Plata siamo stati accolti da Elena e la mamma Lucia Mosconi, loro avevano già prepartato tavoli e sedie, mentre noi abbiamo portato la merenda.

Dopo aver ammirato i dintorni e aver ascoltato i racconti di chi conosceva il posto ci siamo accomodati a fare merenda e bere il caffè. L’atmosfera del Sassalbo ha reso la nostra gita ancora più magica, la

compagnia, la simpatia e allegria di chi ci ha ospitati ha reso il nostro rientro non dei più facili, ma con buona volontà nel tardo pomeriggio ci siamo avviati verso casa, felici e contenti del bel pomeriggio trascorso assieme.

Gelato in piazza - OSS

Il 9 luglio chiesi agli ospiti: avete voglia di venire in “piazza” a mangiare il gelato? E, in coro udii rispondere ... *“certamente, è la loro specialità!”* Detto fatto, con un numeroso gruppo ci siamo diretti verso la piazza. Seduti in prima fila a gustarci l’ottimo gelato del Semadeni, ammiravamo la moderna fontana. Numerose le persone che transitavano, molte di loro le conoscevamo e, abbiamo scambiato delle piacevoli chiacchierate. Fi-



nito sia il gelato che le chiacchiere, transitando dalla via da Mez, siamo rientrati.

Passeggiata a l'Alt - CA

Venerdì 12 luglio eravamo invitati da Ortensia Del Tenno a merenda nel suo stupendo giardino. Siccome non eravamo lontani abbiamo deciso di variare un po'. Quattro ospiti sarebbero andati con la carrozzella, due in risciò e tre con il bus. Purtroppo il tempo non è stato dei nostri. Alle tre sarebbe arrivato il temporale, perciò abbiamo variato il programma. A casa di Ortensia siamo andati solo con 4 ospiti un'animatrice e l'infermiera.

L'altra animatrice ha fatto una passeggiata in paese più gelato con gli altri ospiti e volontari. L'acqua l'abbiamo presa tutti, chi più, chi meno. Le emozioni a casa della figlia di Maria sono state intense, tanta gioia accompagnata da un po' di malinconia. Concludendo la giornata ci siamo ritrovati tutti in Casa Anziani per raccontarci le avventure successe a spasso.

Grigliata al Botul - OSS

Martedì 16 luglio il sole brillava tutto per noi. Muniti di cappellini e crema solare, alcuni ospiti dell'ospedale si sono diretti verso il Lago di Poschiavo, più precisamente al

Botul, per una grigliata. Molti di noi, pur essendo quasi tutti Valposchiavini, non avevamo mai visto questo giardino in riva al lago provvisto di tavoli, panchine, barbecue e pure un piccolo chiosco ... che spettacolo! Dopo esserci fatti accarezzare dalla imponente brezza lacustre, il nostro "cuoco" Ilario ha acceso il fuoco e poco dopo un delizioso profumo di cibo ha invaso il nostro olfatto. Cervelat, bratwurst e salsicce con un contorno di fagiolini e patate hanno trovato posto nella nostra pancia. Una piccola passeggiata sulle rive del lago ha fatto da contorno alla nostra uscita. Stanchi ma contenti abbiamo fatto rientro alla nostra "casa".

Un giret a Pisciadell - CA

Che bel dì, al 19 da lügl al dopumèsdì cume sempri pront a l'urari stabilì. Un trafic da l'altru mond prima da partì. La méta l'era un paesin indont ca na volta al vivea tanc spusin. A Pisciadell sem rivai e fina in gesa plan plan sem caminai.

Li campani da la gesina da San Giacum am sunù e na bela canzon am cantù par ringrazià al nos car Signur. Grazie da m'avè purtù fin sü chilò indont ca na buna marenda am podü güstà da fò.

Ma che bel, che ricordi, che prufüm l'acqua chi scorr in dal bel büi, le na buntà propri da güstà.

Ringrazium cun tüüt al cor la Brigida, padruna da cà. Al Silvin par un po' da storia dal paesin i volontari chi ma giütù e cumpagnù e tüta la bela cumpagnia plena d'alegria. A bon sa vedè!

Polenta in giardino - OSS

La polenta è un pasto che a noi fa scaturire molti ricordi, in quanto era un pasto assai presente nella nostra infanzia. Allestito il giardino con una lunga fila di tavoli e con un enorme paiolo alimentato a legna, abbiamo assistito alla preparazione di un pasto prelibato. La giornata del 23 luglio era caldissima e il "povero" cuoco si stava facendo una bella sudata per noi. Il rintocco delle campane suonava le ore dodici, l'acquolina in bocca cominciava ad esserci, lo stomaco brontolava, quindi, tutti a tavola! Polenta, formaggio, salsicce, latte, che bontà ...

Non sono mancati alcuni canti popolari ad allietare questa fantastica giornata.

Natale della Patria in - CA

Oggi con un gruppo di ospiti ci siamo incamminati verso la Casa Anziani. L'obbiettivo dell'uscita era di festeggiare in allegra compagnia il Primo d'agosto. All'arrivo abbiamo notato la tavola imbandita e ornata con molte bandierine. Al lavoro c'erano gli immancabili vo-

lontari che avevano acceso il fuoco e si apprestavano a salare e pepare i classici spiedini di carne. La giornata si prospettava invitante e, l'acquolina in bocca si faceva sentire. In men che non si dica ci hanno servito il pranzo succulento e, non ci crederete, ma uno dei camerieri era nientemeno che il Podestà di Poschiavo che per l'occasione si è messo al nostro servizio! Abbiamo così festeggiato la Patria in compagnia degli ospiti della Casa Anziani e a suon di fisarmonica con i bravissimi Alberto e Giacomo.

Gita all'Albergo Le Prese - OSS

Il pomeriggio del 6 agosto, con un tempo un po' incerto, tra nubi minacciose e qualche raggio di sole, alcuni ospiti dell'ospedale si sono recati per merenda sulla meravigliosa terrazza dell'Albergo Le Prese. Dopo il breve tragitto a bordo dei due pulmini hanno trovato amorevole accoglienza da parte del Sig. Marcello che ha lasciato loro scegliere se accomodarsi all'interno, nell'elegante sala pranzo, o fuori, sulla splendida terrazza. Hanno dato fiducia al tempo e gustato, in riva al lago e cullati da un gradevole venticello, una merenda da mille e una notte!

Una passeggiata nel parco, tra alberi secolari e bizzarre statue di sas-

so, ha concluso felicemente questo pomeriggio sereno e rilassante.

Gita a Selva - CA

Anche quest'anno abbiamo avuto il piacere e l'onore di essere invitati a Selva il 23 agosto dalla nostra Lucia Della Cà.

Il viaggio è una parte molto apprezzata di questa uscita per il fatto di poter attraversare per un lungo tratto il bosco. Arrivare così in alto e così vicini alle montagne da dove la visuale sulla valle è magnifica regala un senso di ebbrezza e di pace.

La casa di Lucia e Pietro si trova più in alto rispetto al paesino di Selva, in mezzo ai prati ricchi di fiori, colori e profumi. Abbiamo avuto fortuna anche con il tempo anche se verso la fine *"L'era un po' freschin!"*

Gita Val di Campo - OSS

Giornata bellissima il 27 agosto e non di meno anche il viaggio. C'era chi raccontava di quando portavano le mucche all'alpe e si alzavano alle 3 per arrivare a destinazione, chi guardava dal finestrino e riconosceva i monti e i loro proprietari. Vedere tutti i maggesi rimessi a nuovo era uno spettacolo. Arrivati al rifugio Saoseo siamo stati salutati dai coniugi Heis, che ci hanno servito una gustosissima merenda.

Alcuni hanno fatto un giretto nei dintorni gustandosi il panorama. Rientrati a casa dopo la giornata così meravigliosa si respirava già l'aria dell'autunno.

Visita in Casa Console - OSS

Approfittando delle belle giornate di fine estate l'11 settembre abbiamo pensato ad un'uscita culturale: la visita delle opere in Casa Console. Non eravamo abituati a visite di questo genere, quindi ci siamo lasciati sorprendere. Al piano terra abbiamo ammirato le opere di un artista tedesco e chi se l'è sentita di salire le scale, ha potuto osservare altri bellissimi dipinti raffiguranti paesaggi e ritratti di vari artisti che risalgono al periodo '800 - '900. Situate sulle scale c'erano le vecchie stufe a legna e nella nostra mente sono riaffiorati i ricordi di quando dentro quel piccolo sportellino mettevamo le mele a cuocere. Dopo tutte queste belle emozioni siamo rientrati a "casa" felici di questa esperienza.

Pizza a Le Prese - CA

Lunedì 16 settembre con un sole *"cal spachea i sas"* siamo andati a mangiare la pizza all'Albergo Sport. Forse la fame, o il sole oppure la voglia di uscire ... tutti erano di buon umore e pronti per questa avventura. Pizza squisita accom-

pagnata da un buonissimo dessert, due canti con la fisarmonica ed ecococi di nuovo pronti per la foto di gruppo al lago. Chi in carrozzella, a piedi o con il deambulatore, piano piano siamo arrivati in riva al lago, pronti e sorridenti per la foto ricordo. Ma il ricordo più bello di sicuro che rimarrà nel nostro cuore è di avere trascorso di nuovo una bella giornata tutti assieme.

Gemellaggio con l'Incontro

Il 19 settembre, come da alcuni anni, abbiamo avuto la piacevole visita degli utenti dell'Incontro. Il loro arrivo in casa è sempre una gioia e il loro entusiasmo contagioso.

Grazie alla bella giornata ci siamo riuniti nel gazebo del nostro giardino, risultato quasi un po' piccolo dato il numero di presenti.

Abbiamo trascorso un bel pomeriggio, gustando una buona merenda e cantando sulle note della chitarra di Nadia. Il tempo è volato!

Queste visite regolari creano un piacevole legame che continua in altri contesti, quando noi rendiamo loro visita o quando semplicemente ci si incontra per strada. Incontri che fanno parte di quel tessuto sociale che ci unisce tutti e che, per il nostro benessere, è importante tener presente e vivo.

Passeggiata a Raviscè - CA

Dopo alcuni giorni di pioggia è ritornato il bel tempo regalando ci, venerdì 11 ottobre, un piacevole pomeriggio. Quante emozioni: *"ma chilò le tüt cambiù. Chilò al laurea me ziu"*. Chi con un nodo alla gola dice: *"ma chilò al ghera la mia cà da vacanzi e la cà gialda e inta in font guarda che stala granda"*. Quanti cambiamenti, quante domande. A li *"Caini"* con tanta gioia Maria e Fiorenzo Tosio ci hanno ospitati a casa loro. Davanti a un buon caffè o tè fumante e una deliziosa torta si comincia a raccontare. In compagnia il tempo passa veloce e alle ore 17 ci prepariamo per il rientro, stanchi ma contenti.

Sagra della castagna Campascio

Domenica 13 ottobre eravamo pronti per andare a Brusio. Percorsa la valle con i due pulmini siamo stati accolti dal signor Giorgio Pola che ci ha fatto accomodare. Abbiamo preso posto e letto il menu e ci siamo accorti delle diverse leccornie a base di castagne, ma l'odore della polenta cotta nel paiolo e il formaggio dell'alpe ci ha colti di sorpresa e procurato subito fame. Non è stata la solita uscita, abbiamo incontrato e visto tanta gente e con altrettanti chiacchierato, portando a casa tanta gioia ma soprattutto il profumo delle castagne.

I cambiamenti del secolo scorso

con la collaborazione di Laura Maffina e Natalie Varisto

I nostri ospiti, dagli anni 50 - 60 ad oggi, hanno vissuto un cambiamento di vita che si può definire abissale, enorme, addirittura smisurato se visto nell'arco di una vita umana. Sono passati dal non avere il telefono in casa e lavare i panni al lavatoio ai telefonini di ultima generazione e alle lavasciuga ultratecnologiche che fanno tutto il lavoro semplicemente premendo qualche bottone.

Ma come hanno vissuto questa trasformazione? In occasione degli incontri di gruppo durante le attività di animazione abbiamo voluto parlarne.

Il riscaldamento

Anna Albasini e Damiano Rossi: "Una volta nelle case si riscaldava quasi unicamente in cucina, c'erano le "pigne" a legna, a cilindro o murate di sasso. La legna, che ci procuravamo nei boschi nei mesi estivi e autunnali, era preziosissima. Bisognava "la tignì a man", usarla con parsimonia e il minimo indispensabile. Mi ricordo che io

ero molto freddoloso e tendevo a caricarla con abbondanza, facevo raggiungere i 25 - 30° e la mamma mi sgridava perché secondo lei 15 o 16 erano più che sufficienti.

In pieno inverno quando ci alzavamo era freddissimo, si accendeva la stufa verso le 8 e pian piano la cucina si scaldava, oggi ci si può alzare dal letto e girare per casa nudi che di freddo non si soffre più!

La notte nelle camere da letto era un gelo unico, per riscaldarci indossavamo pigiami e calzettoni



pesanti, le lenzuola che usavamo in inverno erano di *"palpignan"* (flanella).

Per scaldare il letto usavamo la *"buiota"*, le più lontane nel tempo erano rudimentali e artigianali ma svolgevano pienamente il loro compito di scaldarci il letto, ricordo il *"platon"*, un quadratino di serpentino che veniva messo a riscaldare nella stufa e poi avvolto in un panno di lana e messo nel letto sotto le lenzuola. Non restava caldo per tantissimo tempo ma perlomeno ci permetteva di entrare in un letto non ghiacciato!

Quando lavoravo per la ditta dei marmi venivano molte persone a richiedere dei pezzetti di serpentino proprio per usarli per riscaldare i letti (Damiano).



Dopo i *"platon"* sono arrivate le *"buiote"* in alluminio, queste si riempivano con acqua bollente presa dalla vaschetta della stufa. Bisognava usarle con attenzione, mi ricordo che una volta non avevo chiuso bene il tappo e mi sono scottato un piede!

Come vi abbiamo già detto bisognava risparmiare molto sulla legna ed è per questo che si passava molto tempo, specialmente le lunghe sere invernali, nella stalla.



Ci si sedeva su una *"banchèla"* a *"badà"*, le donne facevano calza e gli uomini raccontavano vecchie storie o racconti di caccia. C'era una piccola lampadina da 15 W che *"l'era abot par ga vedè ma miga cunsümà"*, tanto le donne lavoravano a maglia a memoria e non avevano nemmeno bisogno di guardare!

La puzza non la sentivamo nemmeno, eravamo abituati a quell'odore, c'era in tutta la casa! Tanti avevano la stalla al piano terra dell'abitazione, in questo modo la presenza degli animali contribuiva a tenere la casa al caldo nei mesi invernali. A casa mia appena ho potuto ho messo l'impianto elettrico, è stato un enorme cambiamento e all'inizio non potevo crederci, meno lavoro, meno sporco e un bel caldo regolare in tutta la casa! (Damiano)

In cucina avevamo il *"furnel"* (Anna), nella parte superiore c'erano i cerchi che venivano messi o tolti in base al diametro delle pentole e a fianco la vaschetta dell'acqua che serviva per riempire le *"buiote"* e altre cose. Per non scottarsi il primo cerchio si toglieva con il *"capin"*, un ferro fatto ad uncino che poi veniva appeso a fianco al tubo. Circa a metà del tubo c'era un morsetto al quale erano

attaccate delle stanghette richiudibili che servivano per far asciugare gli asciugapiatti oppure le calze o altri indumenti di piccole dimensioni.

Davanti c'erano delle porticine, una era quella del forno, ricordo ancora quando ci mettevamo le mele a cuocere e il delizioso zucchero caramellato che rilasciavano dopo ore ed ore di cottura ...

Un'altra porticina serviva per mettere la legna e quella più in basso era del cassetto della cenere che doveva venire costantemente svuotato."

Durante la discussione, i ricordi di Anna e Damiano riaffiorano vividi e intensi, i loro visi sono sorridenti, gli occhi luminosi. "Tempi duri" ci dicono, "ma tanto tanto belli ..."

L'igiene personale

Maria Cramerì Salatenna e Betty Albasini: "Quando io ero bambina non si apriva il rubinetto per farne uscire l'acqua calda, non avevamo proprio idea che un giorno non troppo lontano l'acqua calda potesse uscire direttamente dal rubinetto!

In inverno si usciva dal letto la mattina e c'era un gelo che nemmeno ve lo immaginate, scende-

vamo di corsa giù per le scale per arrivare il più presto possibile in cucina dove la mamma aveva già acceso la *“furnèla”* a legna.

Si metteva un catino nel lavandino e vi si versava l'acqua calda presa dalla vaschetta mediante l'utilizzo di una *“cazza”*, veniva aggiunta un po' di acqua fredda e, con le mani o con una pezza, ci lavavamo tutti lì e ci si asciugava tutti con il medesimo asciugamano.

La si chiamava *“la cucina economica”* e ci permetteva di avere sempre dell'acqua calda, ovviamente quando c'era il fuoco acceso. Ricordo quel coperchio di rame che doveva sempre essere bello lucido altrimenti *“la mama la rugnea”*. Lo si lucidava utilizzando farina gialla mischiata con sale e aceto, si faceva diventare una pastella con la quale si passava il coperchio, ciò che lo rendeva più splendente che mai!

Non c'erano saponette profumate



o saponi liquidi nel dispenser ma si usava il sapone fatto in casa con il grasso di maiale.

Mi ricordo che, verso la fine di dicembre quando terminava la macellazione dei maiali e si aveva del grasso in abbondanza, la mamma da Grosotto mi mandava in bottega a Grosio per acquistare gli ingredienti che, insieme a questo grasso, sarebbero diventati il nostro sapone. Il grasso veniva messo in un grosso pentolone e portato a ebollizione assieme a una soluzione di acqua e soda caustica, bolliva, bolliva, bolliva e il sapone era fatto! Si versava il liquido in una teglia e poi lo si lasciava solidificare prima di tagliarlo in grossi pezzi che venivano poi utilizzati l'anno successivo (Maria).



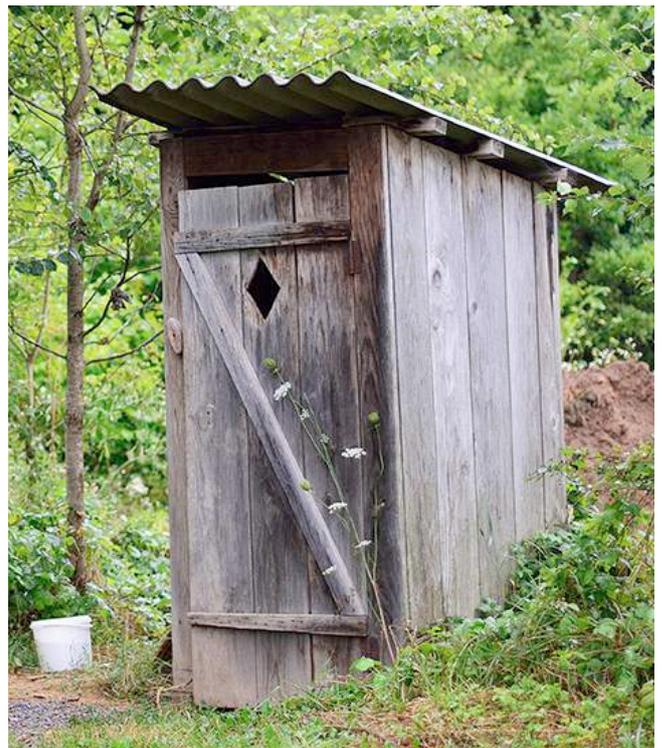
Non lo si usava solamente per lavarci ma anche per lavare i panni al *"puntunal"*, non era particolarmente profumato come lo sono i saponi di adesso ma lavava molto bene e toglieva anche le macchie più ostinate.

I bisogni fisiologici si facevano in stalla oppure nel *"chegadoir"* che era una casetta di legno adiacente alla casa con una seduta di legno, con un buco in mezzo che sfociava in un pozzo sottostante. Per pulirci non esisteva la carta igienica ma usavamo la paglia oppure i fogli di giornale accuratamente conservati per questo scopo. Venivano piegati e ripiegati su se stessi per poi essere tagliati a quadretti con il *"pudèc"* e poi appesi ad un *"rampin"* inchiodato alla parete

di legno, ogni volta che si andava in bagno si staccava un foglietto e poi lo si buttava nel buco insieme a tutto il resto!

Il bagno lo si faceva solo il sabato, in una grande tinozza e tutti nella stessa acqua, *"al plü brodic ala fin!"* Oggi è tutto più facile e comodo, l'acqua calda esce dai rubinetti e a non farsi la doccia tutti i giorni ci si sente addirittura sporchi e inadeguati a questa moderna società.

È una vergogna sentire persone che si lamentano per delle sciocchezze, se una mattina manca l'acqua calda sembra una tragedia immensa ... se solo avessero vissuto per qualche giorno ai nostri tempi vedrebbero le cose con occhi diversi."



La maternità

di Lucia Della Cà-Pozzy e Romina Pool

Foto: Archivio fotografico Valposchiavo • istoria.ch

Le cose, si sa, cambiano con il tempo e anche quello che riguarda l'inizio della vita una volta era ben diverso. Quasi tutti i bambini nascevano a casa e la gravidanza era nascosta da un velo di mistero.

Abbiamo voluto parlarne in compagnia di Lucia e di alcuni ospiti della Casa Anziani che si sono messi a disposizione con molto piacere, completandosi con vari particolari.

La gravidanza

Adriana: - La mamma non ci diceva niente quando rimaneva incinta, per la felicità di tutti un bel giorno nasceva un fratellino o una sorellina. Ricordo che una sorella di 15 anni ha saputo da una sua amica che sua mamma avrebbe avuto un bimbo. Disse di essersi vergognata parecchio, non avendo nessuna idea da dove arrivassero i bebè. -

Termini di una volta per definire una gravidanza: *"La ga da cumprà"*,

"La rama scià", *"La speita"*, *"Le in speranza"*.

Dal medico si andava magari una volta a fare un controllo, altrimenti le donne si consigliavano tra loro. Una figura molto importante era quella della "comare". Il calcolo del termine per partorire partiva dal momento in cui erano cessate le mestruazioni.

Le donne non si risparmiavano le fatiche: non avrebbero potuto. Lavoravano fino all'ultima ora, *"cura la lüna lé tonda ..."*. L'abbigliamento era quello di sempre: scucito e allargato, il grembiulone nascondeva il grembo materno.

La nascita

Antonia: - Io vidi la luce che pesavo solo 1'800 gr. Appena nata, bussarono alla porta: era mio zio che chiamava la comare Amalia perché si recasse subito dalla zia Elena che stava anch'essa per partorire. Io sono nata la sera e mio cugino Mario il mattino dopo. Fu

una sorpresa perché la zia, fasciandosi la pancia, tene nascosta la sua gravidanza. -

Paola con un velo di tristezza racconta: - Il mio secondo figlio nacque prematuro a 8 mesi, lo chiamammo Paolo. Purtroppo il suo cuoricino batté solo per 1 ora e mezza. Ricordo che aveva i capelli neri e la disperazione di suo padre.

Non facemmo neppure il funerale, non una lapide su cui ricordarlo. Ci dissero che, siccome non aveva ancora nove mesi, sarebbe ritornato direttamente nel limbo. -

Adriana: - Io ho avuto 4 figli; i primi tre sono nati a casa, men-

tre l'ultima, Stefania, all'ospedale. L'arrivo di Franco è stato il più difficile perché è arrivato subito dopo Nadia. - Adriana racconta sorridendo: - Mi ricordo "*la ciuca*" che fece mio marito quando seppe della nascita di un erede maschio!-

Valentina: - Noi in famiglia eravamo in 11 tra fratelli e sorelle ed era il papà che decideva se il parto veniva fatto a casa o all'ospedale. Io invece ho avuto 4 figli e ho potuto scegliere da sola dove partorire. -

Fulvia racconta che la sua mamma si concedeva un mese di pausa ogni volta che partoriva perché arrivava una sua sorella che la esonerava da tutti i lavori di casa e dalla cura degli altri figli.



Una bambina in una vecchia carriola a Prairol

La comare

La comare Amalia, personaggio mitico che ha fatto nascere più di una generazione di bambini, la ricordano tutti come una cara donna. Si spostava in biciletta per raggiungere le partorienti. Si diceva che un giorno, cadde ma si salvò da una brutta botta in testa grazie al cucuzzolo che le raccoglieva i capelli.

Si racconta pure della triste vicenda che le strappò via il suo unico figlio Mario. Purtroppo, durante la guerra, mentre stava per sparare con il suo fucile, un colpo gli esplose in canna ferendolo a morte. Amalia ebbe anche un figlio adottivo di nome Bruno.

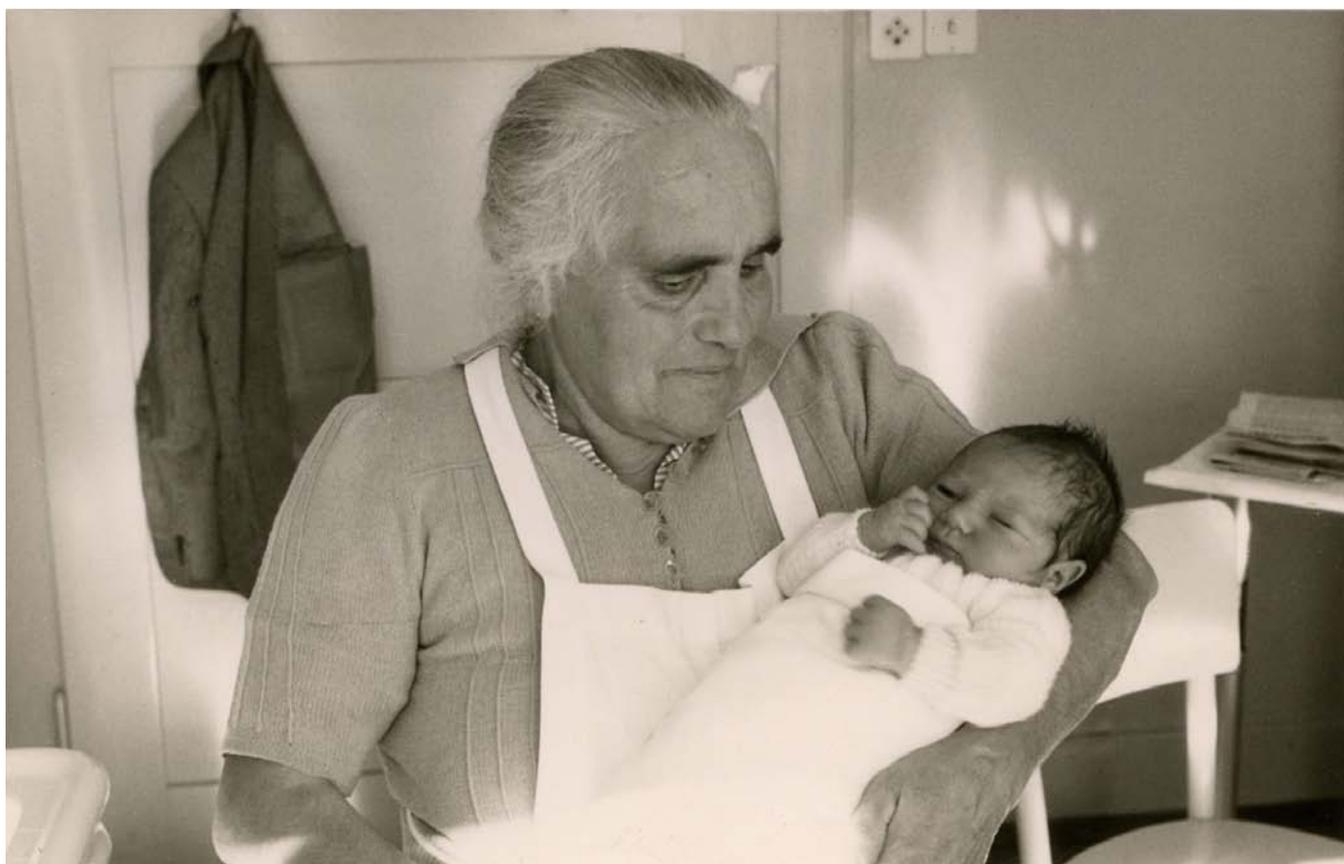
Dopo di lei arrivò Käty, una brava donna anche lei. Käty preferiva spostarsi a piedi.

I primi tempi

Valentina: - Il primo periodo dopo le nascite rimanevo a casa dal lavoro; la mia famiglia, a quei tempi, gestiva due osterie: Pozzolascio e Le Tre Leghe. Veniva ad aiutarmi la zia Irene che era tanto brava. -

Adriana: - Io avevo la mia mamma che mi aiutava. -

Paola: - Anche io avevo vicina la mamma. In famiglia c'era sempre una parente disposta ad aiutare. Ci si aiutava anche tra vicine. -



L'ostetrica di Poschiavo Amalia Lardi-Fanconi (1897-1975). Ottenuta la patente di levatrice all'Ospedale Fontana di Coira, esercita la professione a Poschiavo per oltre 40 anni.

L'allattamento

Valentina: - Io avevo tanto latte ed è per questo che potevo allattare un altro bambino. In passato le donne del paese si aiutavano a vicenda donando il loro latte in eccesso ad altre mamme.

A volte il latte veniva pompato e messo in bottiglia oppure venivano portati direttamente i bambini alla balia che ne allattava uno alla volta. Si definivano allora fratelli di latte. -

Esisteva già anche il latte in polvere (brevettato nel 1847), che però costava parecchio.

I vestitini

Appena nati e lavati, i neonati venivano fasciati come dei salsicciotti con le braccine libere, in seguito si metteva loro un "curpetin".

Erano delle giacchette a maniche lunghe, aperte sul dietro. Venivano realizzate a maglia, di lana o cotone a dipendenza della stagione. Si lavoravano in un pezzo unico partendo da una manica e finendo dall'altra. Sul girocollo si lasciavano dei buchi in cui veniva fatto scorrere un nastro che fungeva da unica chiusura sulla parte posteriore, dove i due lembi si sovrapponevano. Sotto "al curpetin" veniva indossata un'altra camiciina di cotone con lo stesso tipo di chiusura.



Irene e Attilio Cramerì con le gemelle Edvige e Caterina a Pedemonte. In primo piano Luigi Passini

Ai neonati venivano messi pure dei guantini bianchi per far sì che non si graffiassero con le fragili ma taglienti unghiette.

I pannolini

Allora si usavano pannolini di garza. Se ne prendeva uno più grande, piegato a triangolo, sopra il quale se ne stendeva uno a rettangolo.

Si adagiava la schiena del bimbo sul lato lungo del triangolo; un angolo passava tra le gambette fino all'altezza dell'ombelico, poi si incrociavano i due angoli esterni; infine i tre angoli venivano uniti e affrancati con una grossa spilla di sicurezza. I pannolini sporchi ve-

nivano messi provvisoriamente a mollo, in un secchio con poco sapone. Visto che spesso le nascite erano molto ravvicinate, i pannolini da lavare erano una montagna e oltre a questo si dovevano lavare a mano, nel lavatoio o al "puntu-nal". I bambini non è che venivano cambiati appena si sporcavano un po' e di conseguenza i sederini erano spesso arrossati. Il rimedio, in questo caso, era una qualche pomata preparata in casa.

Paola: - Dovevo lavare fino a 12 pannolini al giorno, usavo il detersivo a scaglie della marca Filetti. -

La carrozzina

Valentina: - Per i nostri bambi-



Dora Olgiati (a destra) e Berta Olgiati-Kiener con la figlia Erica in carrozzina

ni avevamo una carrozzina della marca Wisa Gloria. -

Discutendone nel gruppo, emerge che quello era il modello più lussuoso con il quale si girava in paese, mentre i modelli "fuori strada" avevano delle ruote molto grandi. Ad entrambi i tipi di carrozzina si metteva il velo per tenere lontane le mosche dai bambini.

"Vizietti"

Valentina: - Mia mamma mi diceva che ero una "*plangina*" e che per farmi smettere una volta per tutte mi lasciò piangere per due ore. Funzionò! -

Durante i primi mesi, i neonati tengono i pugnetti chiusi succhiando le nocche del dito indice, finché un giorno ... miracolo! Dal pugnetto spunta un pollicino e allora quella sì che è una grande consolazione.

Alcuni bimbi succhiavano il pollice ancora in prima classe, naturalmente di nascosto! Valentina assicura che, nonostante il tanto lavoro, ci si prendeva il tempo per consolare i "grandi" dispiaceri dei figli.

C'è chi poi figli suoi non ne ha mai avuti ma che si è potuto dedicare con piacere ai nipotini.

Olinto: - Quando avevo libero, mi recavo fino a Landquart con il treno a trovare mia sorella e la sua famiglia. Lei aveva due gemelli e quando arrivavo a casa loro, in men che non si dica me ne trovavo uno in braccio da allattare con il biberon. Potevo portarli anche a spasso con il passeggino ... *Che blaga!!* -

Nelly: - Io ho fatto la babysitter dei miei nipotini: Luca e Rachele. Un giorno, andando a passeggio con la carrozzina e il loro cane, incontrammo uno stradino che voleva guardare il bambino. Il cane si mise a ringhiare e io lo avvisai del pericolo. Questi non mi diede ascolto e il cane gli diede un morso. In tedesco si direbbe "*Selberschuld!*" -

Finale

Quanti ricordi ... immagini che hanno strappato ai nostri ospiti parecchi sorrisi ma anche sguardi di tristezza. Ognuno ha portato il suo fagottino di gioie e tribolazioni, affetto e tanto amore!

Paola: - *L'entrada lè bela ma l'üscida ... !* -

Le nuvole ... uno spettacolo indescrivibile

di Remo Foppoli

con la collaborazione di Roberta Zanolari
che si è occupata della correzione del testo

“Nuvole a pecorelle pioggia a catinelle”. La Mamma ripeteva sempre: *“Al ven a plova!”*

Una volta era così, ora i tempi sono cambiati! E anche i detti vecchi non contano più (per tanti). Chissà! Da piccolo guardavo sempre il cielo per vedere se la Mamma aveva ragione e devo dire che non si sbagliava. Questo mi insegnò che si devono sempre ascoltare le persone anziane (anche se qualche volta sbagliano ... pazienza!!!) poi pioveva, con mia grande gioia, perché le nuvole cambiavano forma e ciò mi affascinava.

Mi dicevano sempre che avevo la testa fra le nuvole! Ed era vero. Quello che mi affascinava di più erano le nuvole “cumulus” (oppure come panna montata) le paragonavo a dei grandi cavolfiori. Quando ero più grande mi sedevo all'aperto su di un sasso, tante volte ancora umido dalla pioggia o caldo dal sole precedente, per



scrutare in santa pace ciò che più mi piaceva. Fantasticavo ad occhi aperti osservando le differenti forme che formavano le nubi. Se c'era un po' di vento era ancora più spettacolare; si formavano dei velieri con le vele spiegate oppure assomigliavano ad animali selvatici.

Mi lasciavo cullare dal suono delle campane che sentivo lontano, lontano ed era fantastico. Che bei tempi ... ma sono passati.

Un'altra passione era la lettura di libri di avventure; Giulio Verne (Ventimila leghe sotto i mari),

Emilio Salgari (Sandokan) e via dicendo, o meglio, via leggendo. Leggevo a letto con la luce di una lampadina tascabile. Poi sognavo delle lunghe avventure che intrecciavo con la danza delle nuvole. Sono sempre stato un grande sognatore, e ne sono ancora molto orgoglioso! Quando vedo delle nuvole a pecorelle cerco sempre il pastore, ma non lo trovo.

La Mamma mi diceva: - Un giorno, molto lontano, lo troverai! - Ciò mi rallegrava. Ancora oggi continuo a guardare il cielo, e a pormi sempre il medesimo quesito. Ora il destino mi ha forse un po' castigato. Forse me lo sono meritato, ma chissà! Ora sono in un casa per anziani e sto bene; ho preso questa decisione per i miei cari. Perciò ho tempo di guardare le nuvole che formano tanti disegni e passano i minuti, le ore e continuano ancora a rincorrersi, si congiungono, si diradano e così via.

È bello poter fantasticare, ora ho tutto il tempo! Spuntano su dalla catena di Vartegna sono come dei topolini che dopo aver fatto una scorpacciata di castagne, fanno capolino fuori dal sacco per vedere se c'è il gatto. Si radunano, immagino che parlino fra loro ... ecco un aeroplano le attraversa, ma a loro

poco importa. Sicuro pensano: - Eravamo qui noi prima di loro. - E il loro gioco continua. Si rincorrono, formano nuove figure e ci sorprendono in continuazione, chissà da dove vengono e dove vanno. Uno spettacolo unico. Quasi come fantascienza dell'altro mondo! Tutto questo lo vedo dalla mia finestra e la mia fantasia galoppa!

E il tempo passa. Penso a quei poveri anziani che anche loro avranno avuti dei grattacapi, ma ora gli gironzolano solo in testa e non si possono esprimere. La mia testa invece, dura da vero "*crapon*" il buon Dio me l'ha risparmiata!

Vi voglio confidare ancora un mio pensiero: - Se un giorno camminando per la strada vi sentite depressi, sedetevi su di un sasso o su un panchina e guardate il cielo scrutando le nubi e inventate una storia, date sfogo alla vostra fantasia, per esempio: dove vanno, da dove vengono, come si rincorrono, chissà perché hanno così tanta fretta, e che belle figure formano! - Ognuno ha una propria fantasia e per fortuna la può gestire come vuole. Vi garantisco che per un attimo vi spariscono i pensieri che vi assillano.

Omer annuvolato

Tristi ricordi di 32 anni fa: l'alluvione in Valposchiavo

di Luigi e Tarcisio Crameri, Tito Rada, Lea Cortesi, Luigia Semadeni, Ilaria Luminati
con la collaborazione di Natalie Varisto

Abbiamo voluto ricordare insieme ai nostri ospiti un evento che ha colpito la nostra valle nel suo animo più profondo, una tragedia che ha lasciato un segno indelebile nelle nostre vite e che ci ha fatto capire un'ennesima volta quanto la forza della natura sia potente e quanto noi siamo piccoli al suo cospetto.

“Il 18 e 19 luglio 1987 una devastante alluvione ha colpito la Valposchiavo e la Valtellina.

Dopo alcuni giorni di pioggia intensa, alle ore 15.00 di sabato 18, una prima piccola frana scende dal

“Solcùn” di Golbia, a sud di Miralago. Alle ore 17.00 il Saiuto scarica un'enorme quantità d'acqua e materiale nella zona dei Casai cancellando un intero allevamento di suini. Intorno alle 18.00 tracima la Val Pedenal inondando l'abitato di



Le acque del torrente della Val Pedenal hanno inondato Viale - Foto: Archivio fotografico Valposchiavo • istoria.ch

Viale; nel frattempo vengono devastate le zone dei Pradei, di Clalt e di La Rasiga.

Nel comune di Brusio, invece, il Poschiavino distrugge gran parte degli argini, mentre la strada cantonale viene inghiottita per decine di metri a sud del ponte di Zalende e fra le dogane di Campocologno e Piattamala.

Una frana staccatasi dalla Val dal Crudulöcc, intorno alle 18.15, interrompe la strada e la ferrovia lungo il lago: Poschiavo e Brusio sono isolate e gli unici mezzi di comunicazione rimangono barche o elicotteri.

Ma è alle 22.30 che avviene la vera catastrofe. Un'immensa frana invade il cono di deiezione di Pri-

vilasco e il Poschiavino, creando una diga: si forma un lago.

A più riprese la diga cede parzialmente, riversando materiale sul Borgo, ormai devastato.”

Articolo di Marco Travaglia da "Il Bernina"

Con alcuni ospiti abbiamo consultato il libro *"1987/2007 - l'alluvione senza confini"*, leggendo le varie testimonianze raccolte da Antonio Platz e Nicola Zala e guardando le oltre 200 fotografie sono riemersi, come antiche rovine sepolte dal tempo, i nostri ricordi di quei giorni infausti del 1987.

Tarcisio Cramerì

“Me li ricordo molto bene quei giorni, io ero su ad Aurafreida



Piazza comunale Poschiavo, alluvione - Foto: Archivio fotografico Valposchiavo • istoria.ch

e ho visto tutto dall'alto del mio monte. Pioveva ormai da diversi giorni e in seguito a delle frane si era ostruito il letto del torrente Poschiavino che, esondando, ha rotto gli argini e ha allagato tutta Poschiavo.

Io guardavo giù e pensavo che fosse tutto solo un brutto sogno ma, purtroppo, non mi svegliavo da quell'incubo perché ero già sveglio e quello che vedevo era tutto vero. Le strade del borgo erano sparite, tutto era sommerso dall'acqua, c'era un via vai di elicotteri che recuperavano le persone salite sui tetti delle loro case per non annegare. C'erano 2 metri d'acqua nelle vie del centro, presso la casa Foppoli si vede ancora il segno del livello

raggiunto dall'acqua, se un giorno ci passiamo te lo faccio vedere.

Il Signore aveva promesso che non avrebbe più mandato altre alluvioni dopo quella del 1830(*) e invece ora ne era arrivata un'altra ancora più devastante.

Io sono contento che tutta la mia famiglia fosse in salvo a monte ma nello stesso tempo sono profondamente addolorato per coloro che hanno visto le loro case distrutte dall'acqua e dal fango e il lavoro di anni ed anni spazzato via dalla forza distruttrice dell'acqua." (Si commuove ...)

(*) Credo che il signor Tarcisio si riferisca all'alluvione del 1834 qui in seguito descritta da Otto Ca-



risch nel suo libro *“Retrospektiva della mia vita”*:

“[...] il Poschiavino era talmente ingrossato che non riusciva più a passare sotto il ponte a volta di Cimavilla. Riempì a tal punto il letto del fiume, che l'acqua uscì dagli argini e si separò in tre parti. Le due più importanti si indirizzarono nelle strade principali del Borgo per riunirsi nuovamente in Piazza [...] In ambedue le strade l'acqua raggiunse un livello tale da non più permettere l'attraversamento delle stesse [...]”

Luigi Cramerì

“Mi ricordo che mi trovavo sul Bernina quel giorno, lavoravo per la ferrovia. Pioveva ormai ininterrottamente da giorni, dal venerdì la situazione era peggiorata ulteriormente, una pioggia torrenziale che non accennava a diminuire.

Terminata la giornata di lavoro ho raggiunto la mia automobile, che avevo lasciato presso l'Ospizio, per raggiungere il mio paese, San Carlo. Dopo aver percorso pochi metri sono stato fermato da una guardia che mi ha proibito di procedere oltre dicendomi che stava succedendo qualcosa di grave a valle, nemmeno quell'uomo sapeva esattamente cosa. Sono stato così costretto a passare la notte in una baita a Becal.

Il giorno successivo sono riuscito a scendere fino a La Rösa dove ho potuto telefonare alla stazione di Poschiavo per sapere cosa fosse successo. Mi hanno informato dell'accaduto e dato l'ordine di tornare in servizio sul Passo ... e così ho fatto. È stato solo il lunedì successivo che sono potuto finalmente scendere in paese, ho visto il centro di Poschiavo pieno di acqua, fango, sassi e tronchi di abete, una cosa indescrivibile.

San Carlo, essendo un po' più in alto, non è stato toccato e quindi la nostra casa non ha subito danni. Pian piano tutto è tornato alla normalità e ora che sono passati 32 anni rimane solo un brutto ricordo.”

Tito Rada

“È successo in estate, in luglio mi pare, noi eravamo su a monte, a Selva. Non avevamo la radio e le notizie hanno cominciato ad arrivare solo quando sono salite persone dal borgo.

Noi avevamo capito che era successo qualcosa di brutto per via degli elicotteri che andavano e venivano in continuazione e per sapere qualcosa siamo andati là dove c'era l'antenna della televisione, un punto con vista sul fondovalle.



Da lì finalmente abbiamo capito e siamo rimasti sconcertati da quello che i nostri occhi vedevano: Poschiavo era completamente allagata e la gente entrava e usciva dalle finestre delle case perché le porte erano inagibili.

C'erano uomini, donne e bambini che erano saliti sui tetti delle case e aspettavano di essere recuperati dagli elicotteri."

Lea Cortesi

"A Cologna non abbiamo vissuto in prima persona l'alluvione del 1987 perché è posizionato più in alto rispetto al Borgo di Poschiavo, vedevamo dall'alto le strade trasformate in torrenti, sedie e tavoli che galleggiavano attraverso il paese, è stato terribile.

Ho una scena impressa nella me-



moria che non scorderò mai: mio fratello che tendeva una fune da un punto all'altro dell'incrocio di Jochum per permettere a sua suocera di attaccarcisi per raggiungerci senza essere travolta dalla furia dell'acqua.

Che ho invece vissuto in prima persona e che ricordo ancora molto bene è stata la frana di Tresenda del 1983: era il mese di maggio e la mia famiglia e io proprio quel giorno eravamo di ritorno da una vacanza in Sicilia.

Viaggiavamo in treno ed eravamo all'oscuro di tutto, all'altezza di Chiuro il treno si fermò e a noi passeggeri venne comunicato che non sarebbe proseguito oltre poiché a Tresenda era franata la montagna.

Non sapevamo cosa fare, tutta la famiglia con borse e valigie era ferma alla stazione, avevamo paura e non sapevamo nemmeno esattamente cosa fosse successo. Mio marito pensò di andare a pernottare presso l'albergo Baffo che si trovava lì vicino e così avremmo fatto se non fossimo stati richiamati in tutta fretta dal capostazione che ci avvertiva di una corsa speciale del treno che ci avrebbe condotti fino a Tirano.

In fretta e furia abbiamo ricaricato tutti i bagagli e siamo saliti su quel treno che, a passo d'uomo, è partito in direzione Tirano. A Tresenda si è fermato e noi dai finestrini

abbiamo visto quello che era successo, le case sul versante montano erano squarciate, avanzavano fuori i letti e una pigna dondolava a sbalzo da un pavimento crollato. Anziani seduti sugli scalini che guardavano le loro case distrutte, campi e strade allagati e automobili nei parcheggi sommerse fino al tetto.

Molto lentamente siamo riusciti a raggiungere la stazione di Tirano e poi, con il trenino rosso, fare rientro a casa.”

Con la signora Lea abbiamo fatto una ricerca per ricordare i fatti di quel tragico giorno del 1983, abbiamo trovato diverse testimo-



Frana Tresenda - Fonte: Radio TSN Radio Sondrio News

nianze tra le quali questo scritto che proponiamo qui di seguito per non dimenticare nemmeno questa triste pagina della storia delle nostre valli.

“Mattina del 22 maggio 1983.

Piove ininterrottamente da tre settimane, le bizzarrie del clima sembrano essere di casa lungo questo lembo di alpi e già dal giorno 21, tra il comune di Chiuro e quello di Bianzone, le piogge hanno superato i 200 mm di livello.

Alle ore 8, una frana di lieve entità, sfonda i muraglioni di contenimento che si affacciano sulla Strada Statale 38, nel tratto compreso fra Chiuro e Teglio. In quell'area non vi sono case e gli abitanti dei caseggiati circostanti, allarmati da un sordo fragore, tirano un respiro di sollievo.

Trascorrono poco più di quattro ore. Sono le 12:10 quando un'altra frana, ben più violenta della prima, si stacca dalle pareti sovrastanti il paese della media valle. L'origine del distacco è situato poco al di sotto del campanile di Sommasazza.

Tutti i terrazzamenti sottostanti vengono spazzati via: un'immensa mole di fango e detriti rocciosi si schianta sull'abitato sottostante, inghiottendo nella sua foga una decina di abitazioni: al loro interno, là dove le famiglie erano riunite per il pranzo domenica-

le, rimangono sepolte tredici persone. Per loro, inutile ogni via di fuga.

Trascorrono ventiquattro ore.

È il 23 maggio, e la violenza implacabile delle precipitazioni si abbatte ancora, questa volta su un altro paese, situato poco più a valle: è la frazione di Valgella, questa volta alle prime ore del pomeriggio, ad essere sorpresa dalla furia degli elementi. La frana non lascia scampo ad altre quattro persone le vite delle quali vengono spazzate via dall'inarrestabile onda di detriti e fango.

Di lì a qualche giorno, sarà la prefettura di Sondrio, a comunicare i numeri di quella che, assieme all'alluvione del 1987, verrà annoverata tra le peggiori tragedie registrate lungo la provincia di Sondrio: 17 morti, 20 feriti e 3205 evacuati tra i comuni di Valdisotto, Bormio, Teglio, Valfurva, Aprica, Tirano, Bianzone, Villa di Tirano, Verzio, Colorina e Campodolcino.”

Fonte: Radio TSN TeleSondrio-News

Luigia Semadeni

“La nostra casa, pur trovandosi nel centro del paese, era collocata in una posizione un po' più fortunata. Difatti si è allagata solo la cantina mentre i piani abitativi si sono salvati.

Ricordo che l'acqua arrivava fino in cima alle scale della cantina e io



continuavo a raccomandare a mio marito Guido, per sua natura sempre incurante dei pericoli, di non scendere assolutamente per nessun motivo perché era troppo pericoloso.

Le strade del centro erano completamente allagate, sembrava quasi di essere a Venezia ... Fortunatamente anche la nostra stalla si trovava in una posizione un po' più rialzata, non si è allagata più di tanto e i nostri animali, gatto compreso, si sono salvati tutti!"

Ilaria Luminati

"Per me l'alluvione è stata un orrore. Ricordo che mi trovavo nella mia casa natia, in via da la Pesa, il mio amico e io stavamo giocando a carte in cucina, mia sorella si era già

ritirata in camera sua per riposare e mia mamma stava guardando la televisione nella camera accanto. Pioveva a dirotto da diversi giorni ma nulla lasciava presagire quel che sarebbe successo nelle ore seguenti.

All'improvviso sentimmo bussare alla porta, era un poliziotto che ci ordinava di evacuare immediatamente la casa perché eravamo in grande pericolo. Ho svegliato immediatamente mia sorella e fortunatamente lei e io abbiamo ricevuto ospitalità da una zia che abitava nelle vicinanze dell'ospedale San Sisto.

La mamma e uno zio, anche lui anziano, furono ricoverati presso l'ospedale mentre il mio amico rimase ad attendere l'arrivo dell'elicottero.



Dalla casa della zia vedevamo la melma invadere la nostra casa e tutto il paese.

Dopo tre giorni mia sorella e io abbiamo voluto andare a vedere in che condizioni fosse la nostra casa, c'era mezzo metro di fango in cucina, non si riusciva nemmeno ad entrare.

Incontrammo il dottor Hasler che era intento a fotografare il disastro che l'alluvione aveva causato. *"Ilaria, il suo amico dove si trova?"* mi domandò ... Io non lo sapevo, l'avevo lasciato proprio in quel punto tre giorni prima, quando il poliziotto ci fece uscire di casa. Il dottore entrò in casa per cercarlo ... e lo trovò, morto. Era salito sul tetto in attesa dell'elicottero ed era

inciampato e caduto, perse la vita per infarto, probabilmente per la grande paura. Era una bravissima persona, di buon cuore, religiosa, sempre disponibile ad aiutare gli altri e gli è toccata una fine terribile, non è giusto.

Passando a cose più materiali mi ricordo che avevo una Polo coupé rossa nuova fiammante ed era concitata da buttare via, immersa nella melma fino al tetto, fu grazie al Podestà di allora che ho ottenuto il risarcimento completo. In casa poi non ne parliamo, il freezer nuovissimo pagato ben 800 franchi l'ho dovuto buttare, così come il resto dei mobili e suppellettili del primo piano.

Pian piano poi si è ripulito e risistemato tutto e la casa è stata resa



Poschiavo Cimavilla, alluvione - Fonte: RTR Radio TeleSguard

di nuovo vivibile. È stata un'esperienza bruttissima ma in confronto alla frana del monte Coppetto che ha travolto e completamente sotterrato il paese di Aquilone in Valtellina oso dire che noi poschiavini siamo stati fortunati.

Anonimo

“Indubbiamente è stata una catastrofe naturale molto importante che ha portato tanta paura e tanto sconforto tra la popolazione, fu una tragedia immane, che - anche se indirettamente - costò la vita a due persone e causò danni per centinaia di milioni di franchi.

I lavori di ripristino veri e propri, visto anche l'ammontare dei danni a strade, edifici e colture, durò invece diversi anni. Grazie al generoso aiuto della Confederazione e di migliaia di volontari Poschiavo risplende oggi di una veste nuova, tanto che i poschiavini la chiamano *"la santa allüviòn"*.

Contributo esterno: 1987 l'alluvione

di Ortensia M.

Piove. Sono al lavoro a Pontresina. Il treno per Poschiavo parte alle 17.05, chiudo il negozio cinque minuti prima per poter correre alla stazione. Ho il cuore in gola e ar-

rivo appena in tempo. Sul treno c'è poca gente e la pioggia continua a battere sui vetri. Man mano che il treno si ferma nelle stazioni successive, salgono sempre più persone. Strano, solitamente non è così.

Arrivati a Ospizio Bernina tanta gente sale sul treno e sento che la val dal Teo ha invaso la strada del passo, ecco risolto il mistero. C'è una strana atmosfera, surreale, la gente silenziosa guarda dai finestrini con preoccupazione.

A Poschiavo mi aspetta Giovanni, partiamo per Brusio. Il Poschiavino fa impressione, è altissimo, scorre con una violenza incredibile e sta per uscire dagli argini.

Arrivati a Le Prese la strada principale è invasa da almeno 40 cm d'acqua, il lago fuoriesce, mai visto così alto.

Qualcuno dice che la val Crudülöc è scesa e non si può proseguire. L'ansia ci invade, siamo molto nervosi. Decidiamo di andare a casa a L'Alt dai miei genitori. Vogliamo passare il ponte di Le Prese, ci guardiamo basiti, l'acqua arriva a livello del ponte e lo supera.

I pompieri sono di guardia e ci lasciano passare, che orrore ...

Arrivati a casa non c'è nessuno, i miei sono a monte per il fieno.

Apriamo la finestra e ci guardiamo intorno. La valle di Viale è grossissima e comincia a straripare dall'argine e si riversa verso la casa di mia sorella! Decidiamo subito di andare a vedere. Dobbiamo lasciare la macchina prima del ponte di Fananc, l'acqua passa sopra il ponte violentemente con un rumore tremendo, anche qui i pompieri ci fanno passare.

Mia sorella non c'è, ci sono i suoi suoceri. Aldo, bianco come un cadavere, cerca inutilmente di convogliare l'acqua verso il tombino ma è inutile, l'acqua sale inesorabilmente. Con Giovanni cercano di mettere in salvo alcune cose. La cantina e i locali di sotto sono allagati. Intanto il torrente uscito dagli argini prende due corsi che passano l'uno davanti e l'altro dietro casa. Maledizione, acqua ovunque.

Arrivano dei signori con l'ordine di evacuare, devono lasciare la casa subito. Ines è stravolta e non riesce a camminare, la teniamo in due e usciamo. La gente è fuori dalle proprie abitazioni, si sentono commenti vari, la paura prevale. L'impotenza davanti alla forza della natura ci lascia tutti senza parole. Decidiamo di portare Ines e Aldo da noi a L'Alt, lì sembra tutto tranquillo.

Dobbiamo di nuovo attraversare il fiume, a Ines dalla paura le si irrigidiscono le gambe, così per attraversare il fiume viene presa da due pompieri che la portano di peso dall'altra parte dove abbiamo la macchina.

Siamo a casa, non c'è corrente così accendiamo il fuoco e facciamo la cena. Nel frattempo è arrivato mio cognato e con Giovanni riescono a mettere in salvo al piano di sopra almeno i mobili del salotto...poi via tutti... intanto l'acqua sale e sale sempre di più.

Da casa mia si vede la Val da Vial che porta acqua e materiale, scende velocemente, esce dall'argine e avvolge la casa di Renata. Ci stringe il cuore vedere la desolazione e distruzione e non poter fare nulla. Piano piano diventa oscuro e inghiotte tutto, non vediamo più niente, si sente solo il rumore dell'acqua.

Proviamo a dormire ma non ci riesce nessuno. Ines è stravolta e Aldo sembra una tigre in gabbia, va e viene dalla terrazza e non chiude occhio.

Finalmente è giorno, ha smesso di piovere, andiamo a vedere com'è la situazione a Poschiavo. Tutto inondato d'acqua e detriti dappertutto.

La Val Varuna ha distrutto tutto lungo il suo percorso! Sconcertante. Tornano anche i miei genitori, mia sorella e suo marito dall'alpe, ignari dell'accaduto avevano giocato a carte fino a tardi. Silvana e Ivo dovevano tornare in Ticino. Siamo rimasti in pensiero perché non abbiamo notizie della madre di Giovanni a Brusio, il telefono non funziona (in questi casi evviva i cellulari) così partiamo per Brusio.

A Le Prese lasciamo la macchina e proseguiamo a piedi. Arrivati a metà lago la strada è invasa da detriti e le escavatrici sono già in pieno lavoro. Ci guardiamo con la stessa domanda negli occhi, come facciamo a passare? Il signore alla guida dell'escavatrice ci fa segno di avvicinarci. Ci fa salire nel "cazzet" e ci trasporta al di là della valle.

Arriviamo a Brusio, per fortuna a casa non è accaduto niente. Andiamo a vedere fino al confine, sperando di poter passare da lì. Invano, la strada principale è tagliata per un tratto. Impossibile arrivare al confine, la forza della corrente ha roscchiato la strada. Mostruosa la forza dell'acqua, distrugge ogni cosa al suo passaggio.

Lunedì devo tornare al lavoro in Engadina ma è tutto chiuso e ri-

mango ancora un giorno. Giovanni inizia il suo nuovo lavoro a Brusio. Si veste di tutto punto, parte fremente e si presenta al posto di lavoro ma naturalmente non arriva nessuno, torna a casa.

Il martedì riesco a tornare al lavoro anche io, hanno aperto un passaggio dietro all'Altavilla, il passaggio è allucinante, incredibile, indescrivibile ...

Sono nuovamente al lavoro che continua come sempre tutto uguale. Il mio cuore e il mio pensiero sono invece rimasti in Valposchiavo e in special modo da mia sorella Renata.

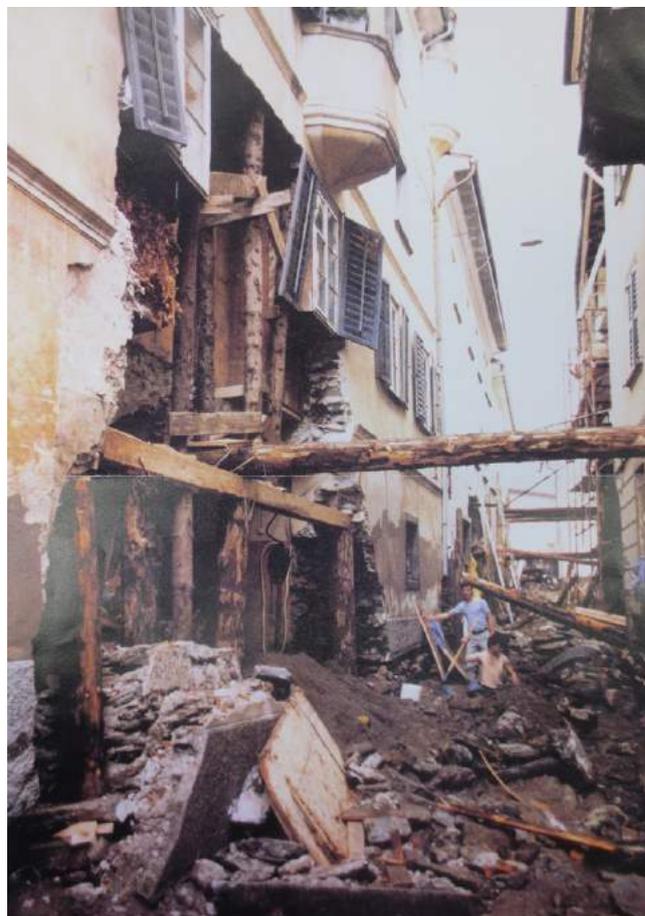


Foto ricevuta da Maria Zanetti

Al prestin della famiglia Bordoni

di Romina Pool con la collaborazione di Adriana e Franco Bordoni

L'inizio di una lunga tradizione

Adriana Bordoni nacque il 24 agosto del 1926 a La Rasiga, quinta figlia di Francesco Beti (*Betòn*) e Ida Dorizzi (*Caldrata*). Il padre lavorò presso la Ferrovia Retica contribuendo alla realizzazione della tratta e poi fu impiegato come operaio nella squadra.

All'età di sedici anni, in piena seconda guerra mondiale, su consiglio di mamma Ida, Adriana iniziò il suo apprendistato di sarta nell'atelier Zanetti. La professione di sarta, che esercitava con passione, l'accompagnerà fino a pochi anni prima di entrare nella nostra struttura.

Il 26 ottobre 1946, all'età di vent'anni, si sposò con Gino Bordoni, classe 1917, figlio di Luigi Bordoni, postino a Poschiavo e di Orsola nata Lanfranchi. Adriana e Gino ebbero quattro figli: Nadia, Franco, Bruna e Stefania.

Adriana oggi è ospite in Casa an-

ziani ed è grazie alle sue memorie e a quelle dei suoi figli che abbiamo potuto ripercorre la sua storia e quella della loro apprezzata panetteria e pasticceria.

Prada 1946 dove tutto ebbe inizio

Dietro all'odierno bar Milano, Gino trovò impiego come panettiere presso la famiglia di Attilio Cramerì detto "*al Cavrìn*" che gestiva la sua attività con sua moglie, conosciuta come "*l'amia Ernesta*".



Nel 1948 Attilio morì ed Ernesta non se la sentì più di portare avanti l'esercizio di famiglia. Lasciò perciò in gestione a Gino "*al prestin*" e alla figlia Gemma l'osteria e il negozio, continuando però ad aiutare come poteva. Gemma si unì in matrimonio con Adolfo Pagnoncini, che molti ancora ricorderanno: erano i genitori degli odierni gestori del bar Milano, "*da Töfi*".

Nel 1965 la panetteria non adempiva più alle norme del tempo perciò dovette chiudere i battenti. Gino rimase senza lavoro per un mese. Caso volle, che proprio in quel periodo, venne a mancare Carlo Tagmann il quale insieme al fratello Giorgio, gestiva "*al prestin*" in Cimavilla, nella casa dei "*Palanc*".

Fu chiesto aiuto proprio a Gino che accettò volentieri la proposta, grazie alla quale poté continuare la sua professione in valle. Passò un po' di tempo e Giorgio Tagmann, per questione di salute, decise di lasciare il suo lavoro.

Adriana e Gino si ritrovarono a dover prendere una decisione che avrebbe dato una svolta importante alla loro vita.

Lasciare la loro amata valle per trasferirsi a Thusis dove Gino, con tanto di diploma avrebbe trovato un posto come capotreno o rimanere in valle e prendere in gestione proprio la panetteria Tagmann? Optarono per la seconda affrontando la spesa di 240 franchi per l'inventario e 45 per l'affitto mensile.





Sembra che il primo giorno da gentili videro sfilare numerosi potenziali clienti, mentre il secondo vendettero poche *"brasciadeli"* e l'incasso fu una miseria. Adriana rientrò a casa sconsolata e si mise a piangere dalla preoccupazione di non farcela.

Più tardi gli affari andarono meglio. Adriana, con grande spirito di adattamento e donna dalle tante risorse, collaborava in panetteria in veste di cassiera, segretaria e contabile. Inoltre preparava e infornava *"li brascedeli"* come una vera panettiera. A casa il suo lavoro continuava: si occupava delle faccende domestiche (anche degli aspetti più tecnici come regolare il riscaldamento), del grande orto, dell'appartamento di vacanze,

senza tralasciare di esercitare la sua amata professione di sarta. La sua vita fu allietata dalla nascita di quattro figli educati con piglio deciso e amore. Dopo una pausa di pochi anni si prese cura della nipote Lorena che rimase con i nonni fino al suo decimo anno di età. Che donna Adriana!

I prodotti della panetteria

L'offerta di pane non era certo quella di oggi, ma la qualità era ottima. Dal loro forno uscivano: *"pan gras"* (pane al lievito con uvetta), *"pan da segal, al brasciadelin, la mica, al biscutin"* (oggi chiamato veneziana), il pane lungo bianco, il pane all'olio, *"la trescia"* e dulcis in fondo i loro famosi *"nussgipfel"* al lievito (ricetta tramandata fino ad oggi).

Durante il periodo estivo si preparavano fino a 250 “*nussgipfel*” alla volta e si portavano al “*Schwimmbad*” (piscina) di Le Prese. A differenza di oggi le nocciole venivano macinate a mano e anche la pasta veniva lavorata manualmente e spianata con il mattarello.

La treccia era pronta e confezionata il sabato per le 11.00, la gente lo sapeva. Franco afferma sorridendo: - *Le miga cume incö ca ali 6 dala duman i volan già tütt!* -

Distribuzione a domicilio

Dopo alcuni anni si iniziò a differenziare alcuni prodotti e Gino volle provare a proporre il suo panettone nel periodo natalizio. Per pubblicizzarlo furono coinvolti quasi tutti i figli (Nadia e Franco i primi anni e Bruna più tardi) che rientrati da scuola venivano caricati da una gerla colma di quei dolci profumati e deliziosi. I figli andavano per il paese, a vendere porta a porta e potevano rientrare solamente quando “*al gerlu*” era vuoto. A volte usavano un carrettino.

Il primo mezzo motorizzato acquistato da Gino e usato per trasportare il pane nelle contrade era un’Ami, una specie di Vespa. Nel 1950, dopo l’acquisto della loro prima automobile, una Opel ver-

de pallido, si iniziò a distribuire il pane usando questo mezzo di trasporto; erano ormai finiti i tempi della merce trasportata con la gerla o con il carrettino.

Il primo furgoncino fu acquistato negli anni settanta e Adriana, già patentata da anni è una delle prime donne della valle a guidare un’automobile, non esitò a salirci e guidare.

Fu il periodo che vide tutti i figli partecipare allo sviluppo della panetteria: chi in negozio, chi in laboratorio, chi nella vendita a domicilio, chi a casa. Tutti sotto la guida energica di Adriana e l’umorismo di Gino.

Storia dei forni per la preparazione del pane

A Prada il forno era a legna. Ci si potevano infornare fino a 80 ciambelle. Lo si alimentava a “*fascini*” (fascine); mazzi di rametti di betulla che i ragazzi andavano a raccogliere guadagnando ben 20 centesimi al mazzo. Il nostro don Cleto era tra quei volonterosi ragazzi.

A questo tipo di forno si aggiunsero poi due iniettori di olio per aumentare la temperatura. Non c’era il termometro, ma il panettiere stimava la temperatura tastandola

velocemente con il braccio. Oggi, il forno è completamente riscaldato a olio e può contenere fino a 160 ciambelle.

Le materie prime

Le farine venivano comprate al mulino che le importava già a quei tempi dal Canada o dalla Russia. Oggi viene impiegato un 80% di farina svizzera e il resto proviene dall'estero.

Anche a Poschiavo venivano coltivati grano, segale, frumento e mais, ma di norma questi prodotti erano usati direttamente dai privati che cuocevano nei propri forni, alcune volte all'anno, una grande quantità di "*brasciadeli*" da far poi essicare. Alcuni portavano la propria farina in panetteria per farsi preparare il proprio pane, altri portavano il colostro delle mucche sgravate "*pan da cul*". In questi casi il cliente pagava solamente il costo della lavorazione e di eventuali ingredienti aggiunti.

Il costo del pane

Nel '46 una "*brasciadela*" costava 25 centesimi. Durante il tempo di guerra i beni primari erano soggetti al razionamento. I clienti arrivavano con i loro bollini ritirati in comune, il negoziante era in possesso di tessere che, una volta

completate dai bollini, venivano riportate in comune per riscuotere il guadagno. La quantità di bollini ricevuti dipendeva dal numero dei componenti della famiglia.

La concorrenza

Negli anni sessanta c'erano la panetteria a San Carlo di Prospero Cramerì, le tre panetterie a Poschiavo: quella dei Dorizzi, quella di Brunoldi e la panetteria Bordonni; una a Sant'Antonio gestita da Nico Bondolfi e una a Le Prese della famiglia di Ugo e Ubertina Lardi, detti "*i Tachi*". Lavoro ce n'era per tutti.

Momenti difficili

Un giorno a Prada, Gino volle accendere l'iniettore dell'olio e la fiamma gli scoppiò in viso. Per sua fortuna indossava un cappello di pelle che gli risparmiò i capelli. Sembra quasi uno scioglilingua! Un'altra sfida era trasportare la merce nelle contrade in inverno, quando scendeva tanta neve e i servizi di sgombro non erano così efficienti come oggi. Quest'impresa era compito di Adriana e quando poteva l'accompagnava Franco; passavano di contrada in contrada con il loro furgone e una volta successe loro di andare fuori strada. Dovettero soccorrerli per liberarli dalla neve, tranquillizzarli e ri-

metterli in strada. Chi non ricorda Adriana alla guida del furgone VW diventato poi simbolo della generazione hippy?

L'arrivo del figlio

Franco seguì il suo apprendistato di pasticciere e confettiere a Pontresina, dal Kochendörfer, dal 1965 al 1968; anni dopo il figlio Giorgio seguirà le orme del nonno e del padre formandosi nella stessa professione sempre in questa rinomata panetteria engadinese.

Gli eventi vollero che una settimana prima della fine dell'apprendistato di Franco, papà Gino fu ricoverato all'ospedale per un forte mal di schiena. Adriana aveva bisogno di aiuto e perciò fu chiesto al datore di lavoro di Franco di



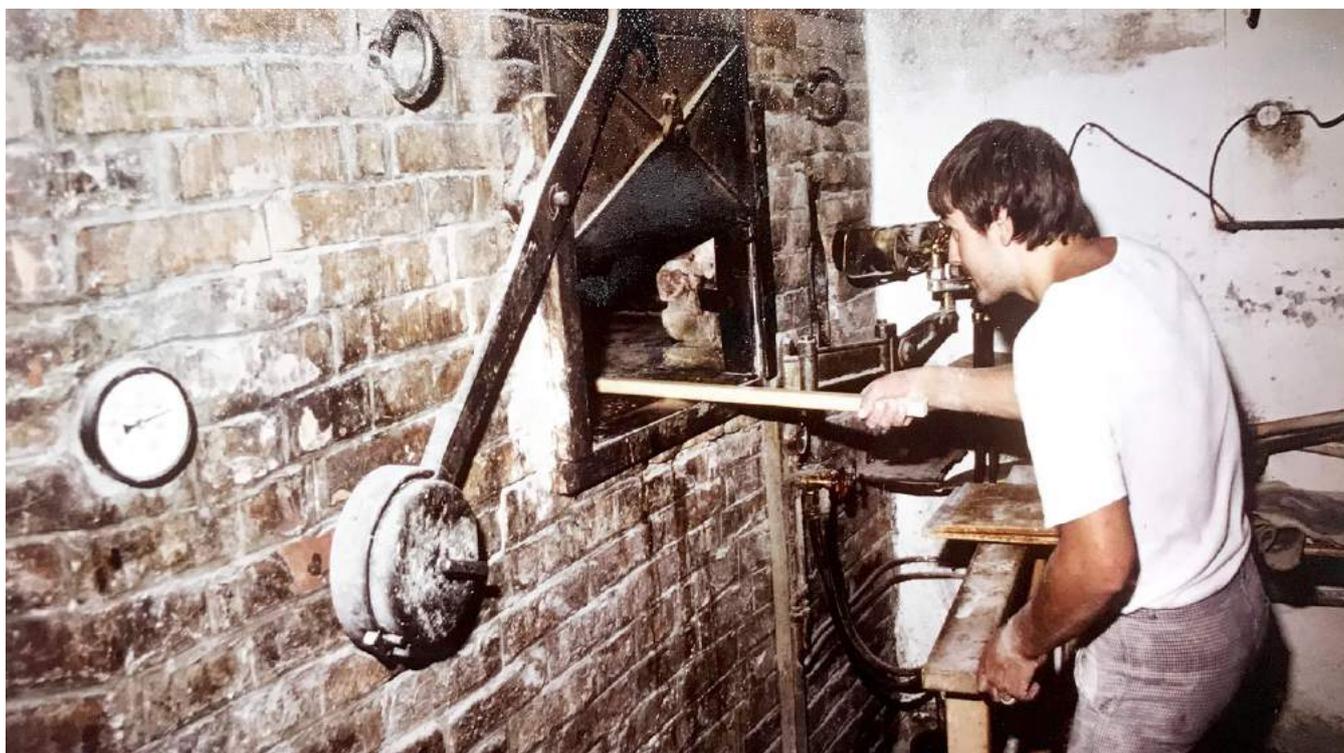
poter rientrare a casa prima. Non ci furono problemi e così, da allora, Franco iniziò a lavorare con i genitori imparando da loro la parte della panetteria.

Nel 1981 l'azienda familiare passò nelle mani di Franco che fu affiancato dalla moglie Fabrizia e dal fedele Antonio. La produzione aumentò la sua offerta in prodotti di pasticceria. Un anno dopo la famiglia Bordoni trasferì il proprio negozio e il proprio laboratorio nella Casa Motrice, dove si trova tutt'oggi.

Adriana all'età di 55 anni lasciò il suo ruolo in panetteria, si dedicò ancora un po' all'educazione di Lorena e poi da donna intraprendente com'era si dedicò alla sua antica passione cucendo e lavorando a maglia per l'unione femminile, gruppo di volontarie cui faceva attivamente parte. Con le amiche Ines Gianoli e Mirta Cramerì, una volta alla settimana per più di dieci anni, si occupò di un atelier di animazione in Casa Anziani.

Un impiegato di famiglia

Come già detto la panetteria si trasferì in Casa Motrice e con la famiglia Bordoni anche Antonio Pini, classe 1959, che iniziò a lavorare per l'azienda il 1° luglio del 1981 e che ancora oggi fa parte del team.



Tre generazioni

La passione di famiglia e le conoscenze in materia sono giunte fino a Giorgio, che oggi a 40 anni, affiancato dalla sua compagna Sandra, continua l'eredità lavorativa dei nonni Gino e Adriana e dei ge-

nitori Franco e Fabrizia. Con la sua creatività si impegna a innovare la produzione della panetteria Bordini e Adriana non manca l'occasione di chiedergli e informarsi su come stanno andando gli affari, senza esitare ad elargire consigli.



Viaggio tra le emozioni: la paura

di Bruno Kohler, Felice Tuena, Maria Zanetti, Elisa Rossi, Emma Raselli con la collaborazione di Natalie Varisto

Continuiamo in questo numero del nostro giornalino il viaggio tra le emozioni che abbiamo iniziato in quello scorso. Nel numero 4 abbiamo parlato della malinconia e ora entra in gioco un'emozione ancora meno bella ma che ognuno di noi nel corso della propria vita ha provato almeno una volta: *la paura*.

Vediamo innanzitutto la definizione di paura: la paura è un'emozio-

ne primaria, comune sia al genere umano sia al genere animale.

“Emozione primaria di difesa, provocata da una situazione di pericolo che può essere reale, anticipata dalla previsione, evocata dal ricordo o prodotta dalla fantasia. La paura è spesso accompagnata da una reazione organica, di cui è responsabile il sistema nervoso autonomo, che prepara l'organismo alla situazione d'emergenza, disponendolo, anche se in modo non



"L'urlo" è il titolo assegnato a una famosa serie di dipinti del pittore norvegese Edvard Munch

specifico, all'apprestamento delle difese che si traducono solitamente in atteggiamenti di lotta e fuga".

Nelle paure c'è quindi la sensazione che qualcosa minacci la nostra esistenza o la nostra integrità biologica o quella delle persone a noi più vicine.

L'emozione della paura può proiettarsi nel futuro: qualcosa di brutto accadrà a noi o agli altri, pertanto spinge il soggetto ad aggredire per eliminare o allontanare l'oggetto della paura o al contrario fuggire da questo per evitare il danno che potrebbe procurarci.

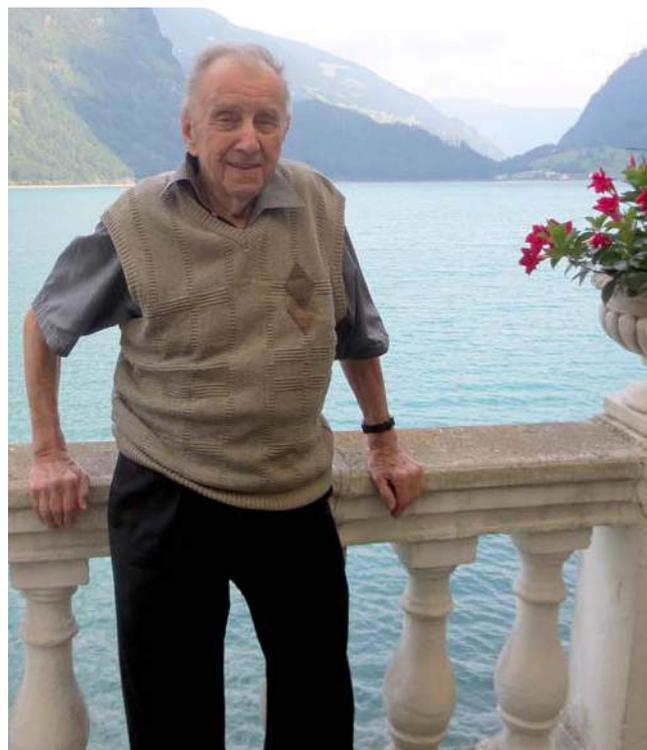
La paura ha differenti gradi di intensità a seconda del soggetto: persone che vivono intensi stati di paura hanno sovente atteggiamenti irrazionali. La paura, come l'ira, può essere una risposta al dolore o alla sua percezione. Se un individuo impaurito è costretto ad attaccare, l'ira può prendere il sopravvento e la paura svanire. In tal senso alcuni atteggiamenti derivanti dagli stati di paura possono essere considerati pericolosi, quando si tramutano in rabbia.

La paura può essere descritta con termini differenti a seconda del suo grado di intensità: il timore, l'ansietà, la paura, la fobia, il panico, il terrore e per ultimo l'orrore.

(Fonte Wikipedia)

Bruno Kohler

Eravamo all'Albergo Le Prese durante una delle nostre belle gite estive, il signor Bruno osservava ammirato l'acqua del lago e ha condiviso i suoi pensieri di quell'attimo: "io adoro guardare l'acqua e seguire queste piccole onde che il vento forma senza fermarsi mai, ho sempre amato l'acqua ma in un preciso momento della mia vita il mio amore per questo elemento si è trasformato in terrore. Ricordo che stavo facendo la stagione lavorativa a Desenzano del Garda, eravamo giovani, ragazzotti lì per lavorare ma ai quali piaceva anche uscire a divertirsi. Era estate e nella pausa pomeridiana eravamo soliti andare a fare il bagno nel bel lago, sapevamo tutti nuotare e ci rinfrescava-



mo volentieri nelle fresche acque. Purtroppo i miei amici ebbero una pessima idea, per farmi uno scherzo mi tennero la testa sott'acqua per diversi secondi, troppi, io ero arrivato al limite, bevvi parecchia acqua e mi sentii molto male. Da allora sono completamente bloccato nei riguardi dei bacini d'acqua, sia il lago che il mare e i fiumi, non riesco davvero più ad entrarci, ne ho il terrore e ogni volta che mi ci avvicino riaffiora nella mia mente quel brutto ricordo di tanti anni fa."

Felice Tuena

"C'è stato nella mia vita un momento nel quale ho davvero avuto una grande paura. È successo due anni prima dell'episodio del fulmine che vi ho già raccontato in una scorsa edizione del giornalino, era il 1980.

Avevo dovuto sottopormi a un intervento chirurgico ed ero quindi ricoverato presso l'Ospedale San Sisto. Venni operato alle 9 del mattino e sembrava fosse andato tutto bene, mi ero risvegliato dall'anestesia e pensavo fosse tutto finito. Alle 19 della sera stessa cominciai a non sentirmi troppo bene e da lì in poi fu un susseguirsi di emorragie. Vedevo sangue ovunque e ho creduto davvero che fosse giunta

la mia ora! Ricordo che c'erano ancora le suore, le vidi correre di qua e di là tutte agitate, una delle due andò a chiamare d'urgenza il dottor Hasler.

Il dottore arrivò e si sedette sul bordo del mio letto osservandomi. Ecco, si siede qui e non fa nulla perché nulla c'è più da fare! In quel momento ebbi la consapevolezza che la mia vita era terminata, niente più caccia, niente più montagne, niente più monte ... più niente di niente ... era finita.

All'improvviso il dottore e le due suore afferrarono il mio letto, lo girarono e, alla velocità della luce, mi riportarono in sala operatoria. Ricordo come fosse oggi, il dottor Hasler e il dottor Milvio che par-



lottavano tra di loro e suor Maurizio che mi iniettava qualcosa nel braccio dicendomi: *"Buonanotte Felice!"*

Quel *"buonanotte Felice"* lo percepii esattamente come un *"addio Felice, che Dio ti benedica!"*, stavo proprio morendo e la suora mi stava salutando prima dell'ultimo mio respiro ... E invece mi risvegliai! Non so dopo quanto tempo ma mi risvegliai nella mia stanza e nel mio bel lettino, ero resuscitato!

Ricevetti qualche cucchiaino di tè di anice e una tazza di brodo d'avena che però purtroppo si rifiutarono di restare nel mio stomaco, nelle ore successive nulla voleva rimanere nel mio stomaco.

Tornò il dottore, mi guardò, mi visitò e mi parlò dicendomi: *"caro Felice penso che questa è stata l'ultima volta che hai rigettato"*. Ecco di nuovo, pensai, mi sta dicendo che è stata l'ultima volta perchè adesso muoio davvero ...

E invece sono ancora qui a raccontarvi questa storia, rimasi ricoverato in ospedale per ben 43 giorni, il doppio dei giorni standard per quel tipo di intervento.

Alla fine di luglio ho potuto tornare a casa ed il primo giorno di caccia all'alba delle 7 e 30 avevo già preso un camoscio e un capriolo!

Maria Zanetti

"Era verso la fine degli anni '50 e io ero una ragazzina di Le Prese.

A Le Prese c'era, fino a qualche anno fa, una bella piscina in riva al lago. L'allora parroco don Carlo aveva proibito a noi ragazzi di frequentare quella piscina, a quei tempi era uno scandalo mostrarsi alla gente in costume da bagno!

Noi però ci volevamo proprio andare e, come fanno tutti i ragazzi di quell'età, abbiamo trovato il modo per andarci, trasgredendo alle regole di don Carlo.

Dopo cena, quando iniziava a farsi un po' scuro, scavalcavamo la recinzione e andavamo a fare il bagno nella piscina!

Durante una di queste sere i miei amici pensarono di farmi uno



scherzo, ma fu un pessimo scherzo. Mi buttarono nella piscina, io non toccavo il fondo e non sapevo nuotare, sono quasi morta annegata.

Fortunatamente si resero conto della gravità della sciocchezza che avevano fatto e mi tirarono fuori dall'acqua appena in tempo. Non riuscivo a smettere di tossire e mi usciva tutta l'acqua dai polmoni, stavo veramente male.

Da allora ho paura dell'acqua e anche quando vado al mare non mi immergo più in giù del mio ombelico!"

Elisa Rossi

"Quando ero una ragazzina avevo il compito di andare a pascolare le capre e le pecore della mia fa-

miglia in un'austera località sopra Grosio denominata La Ganda.

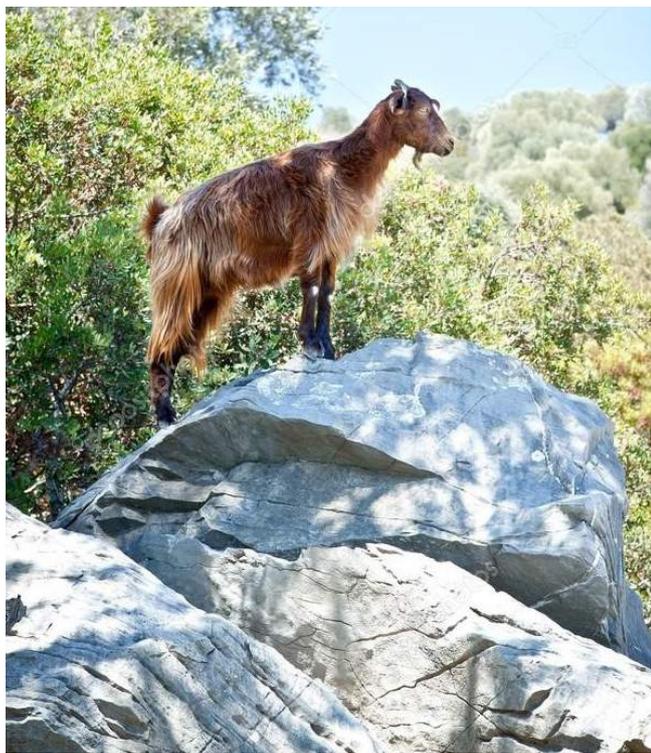
Era un postaccio pieno di rovi e rocce dove il pericolo di perdere qualche animale o dove uno di questi potesse farsi del male era molto elevato.

Successe proprio questo quel giorno di tantissimi anni fa, la mia capretta Pea, non so come, si era arrampicata su un sasso enorme e non riusciva più a scendere. Bevava disperatamente e faceva dei tentativi di salto ma poi tornava sui suoi passi perché il sasso era veramente altissimo. Se fosse caduta da lassù sarebbe morta sicuramente. Io ero spaventatissima, non sapevo cosa fare.

Corsi a chiamare lo scalpellino del paese che era grande esperto sia



Le Prese, piscina all'aperto e spogliatoi dell'Albergo Le Prese - Foto: Archivio fotografico Valposchiavo • istoria.ch



di sassi che di capre, pure lui restò sbalordito e corse a chiamare altri due uomini che lo raggiunsero da lì a poco muniti di una corda e una scala.

Nel frattempo io piangevo disperata e tutto il paese si era riunito lì intorno per guardare. Lo scalpellino e i suoi aiutanti salirono sulla roccia e dopo mille peripezie riuscirono a trarre in salvo la capretta. Quando la mia Pea mi corse incontro belando allegramente mi sono sentita la bambina più felice del mondo, mio papà dalla gran contentezza offrì una bella merenda a tutti!

Inutile aggiungere che di questo episodio si parlò per anni e anni sia a Grosio che nei dintorni!”

Emma Raselli

“Prima di raccontarti questa storia premetto che io ho sempre avuto un grande timore del lago di Le Prese, non perché sia successo qualcosa di grave durante la mia infanzia a me o ai miei cari, semplicemente i miei genitori non avevano mai avuto a che fare con la pesca e di conseguenza non ho mai preso confidenza con il lago.

Ricordo che da giovinetta vedevo le mie coetanee sgambettare senza scarpe sulle rive e addirittura entrare nell’acqua a sguazzare ma io ne sono sempre rimasta a debita distanza.

Mio marito Erminio invece era un gran pescatore, la pesca era la sua passione e, insieme a suo padre,



provvedeva a rifornire di pesce fresco l'Hotel Le Prese.

Pensate che una volta ha pescato una trota da 7 kg! Il proprietario dell'albergo, il signor Rickenbach, appena è venuto a conoscenza dell'evento eccezionale gli telefonò per farsi portare il grande pesce direttamente in cucina senza nemmeno passare dal vivaio, in modo da potere cucinare questa prelibatezza ai suoi clienti il giorno stesso!

Veniamo ora alla tua domanda sulla paura: devi sapere che gli amici pescatori di Erminio, quando uscivano a pesca sul lago, si portavano appresso anche le loro mogli, un po' per compagnia ma principalmente per farle remare



mentre loro erano indaffarati con canne da pesca, ami ed esche.

Mio marito sapeva della mia paura e non aveva mai insistito più di tanto, quel giorno però si era interstardito in modo particolare e continuava a ripetermi di come i suoi colleghi fossero fortunati ad avere le mogli con loro sulle barche e che sarebbe stato bello che anche io lo facessi. Voleva a tutti i costi fare vedere che anche la sua di moglie era brava nella pesca ...

Non ne avevo la minima voglia ma, un po' per accontentarlo e un po' per non fargli fare brutta figura, decisi di cedere. Salii su quel trabiccolo e mi misi d'impegno per remare come mi aveva richiesto.

Devo dire che finché eravamo vicini alla riva andava tutto bene ma a un certo punto mi disse: "Brava Emma, ecco adesso devi remare verso destra così ci portiamo al centro del lago e posso iniziare a pescare!" Non l'avesse mai detto! Il terrore si impadronì di me e di tutta risposta mi misi a remare a tutta velocità verso la parte opposta!

Raggiunsi la riva dove il poveretto mi fece scendere e mi rispedì a casa dritta e filata! Inutile dire che si arrabiò tantissimo e mi tenne il muso per tutto il resto della giornata!" (ride a crepapelle).

Rimedi naturali: la Calendula

di Romina Pool con la collaborazione di Nadia Cao

La Calendula è un fiore dalle molteplici proprietà che vediamo spesso nella nostra valle, nei giardini o ai bordi delle strade. Si riproduce facilmente e spontaneamente.

Ha diverse tonalità di colori, dal giallo chiaro all'arancione e anche la sua forma può variare, corolle semplici o più piene. L'odore che emana è inconfondibile. È uno degli ultimi fiori che cede al freddo autunnale dimostrando così di avere dentro di sé una forte energia. Le sue proprietà hanno un'azione antiinfiammatoria, spasmolitica, lenitiva e cicatrizzante.

La Calendula è un rimedio naturale per aiutarci in caso di dolori o irregolarità mestruali, irritazione del cavo orale, pelle secca o arrossata, callosità, scottature, dermatite da pannolino, inoltre è riconosciuta anche come calmante della tosse e dona beneficio in caso di colesterolo alto e di problemi di trigliceridi nel sangue. Qui di seguito vogliamo proporvi

due ricette che ci sono state svelate da una collaboratrice della Casa Anziani, Nadia Cao. Nadia ha una grande conoscenza di piante e natura.

Pomata di Calendula

In una pentola si riscaldano a fuoco lento 250 g di grasso puro di maiale che può essere sostituito dalla vaselina. Una volta che si è sciolto ed è ancora caldo, si aggiunge un'abbondante manciata di Calendula; foglie, fiori e steli compresi.

Si lascia sobbollire brevemente la miscela mescolando bene, poi si toglie la pentola dal fuoco, si copre e si fa raffreddare. Il giorno seguente, dopo aver riscaldato nuovamente il composto, si procede filtrandolo attraverso un panno di lino pulito. Si sprema bene il tutto e si versa la pomata nei vasetti.

Tintura di Calendula

La tintura di calendula, diluita con acqua fatta bollire, è indicata per compresse destinate in particolare

a ferite, piaghe da decubito, ulcere purulente e neoformazioni che iniziano a dare fastidio.

Mettere una manciata di fiori in una bottiglia, aggiungere 1 litro di acquavite di grano a 38 - 40 °C. Conservare la bottiglia in luogo caldo (non al sole) per almeno due settimane al termine delle quali si filtra il liquido e si versa in una bottiglia. La tintura così è già pronta per la conservazione. Per utilizzarla è consigliabile dilu-



irla con la stessa quantità d'acqua fatta bollire in precedenza. Si imbeve un panno nella miscela e lo si applica sulla ferita, la compressa viene coperta con un panno caldo e si lascia agire.

Consigli

Ciò che si deve togliere o arrestare si esegue sempre in luna calante, l'effetto è migliore.

I fiori vanno raccolti sempre ben asciutti, dopo almeno tre giorni di sole. Così sono fortemente carichi di energia e si evita l'ammuffimento.

Curiosità

I contadini indovinavano il meteo osservando la corolla di questo fiore che, se al mattino rimaneva chiusa, prediceva la pioggia.

Il laboratorio artistico al reparto protetto

di Natalie Varisto

Le emozioni non muoiono mai è una frase che si addice in pieno al progetto di laboratorio artistico da poco iniziato nel nuovo reparto protetto del centro sanitario Valposchiavo.

“Una grande tela bianca sul tavolo, pennelli e colori. Passano e osservano, all’inizio non si fermano. Ripassano e il loro sguardo si posa su questi oggetti, mi guardano, mi salutano. Provo a porgere il pennello ma i più declinano l’invito, si allontanano. Comincio ad intingere il pennello nei colori e traccio delle linee, dei cerchi, delle forme. Tornano. Si fermano. Mi osservano un po’ più a lungo. Porgo il pennello. Qualcuno lo impugna, qualcuno ha bisogno di ancora un po’ di tempo, ma poi ...”

È iniziata così la nuova avventura del laboratorio artistico nel laboratorio protetto, a piccoli passi abbiamo in breve tempo vinto la titubanza iniziale e dato via a pomeriggi artistici dove gli ospiti si susseguono al tavolo di lavoro in

base ai loro tempi, alle loro ispirazioni e alle sensazioni del momento.

L’arte ci consola, ci solleva, l’arte ci orienta.

L’arte ci cura. Per questo l’arte, quella vera, quella che viene dall’anima, è così importante nella nostra vita

Tiziano Terzani

I benefici psicologici dell’arte

L’essere umano ha da sempre avuto un innato bisogno di comuni-



care e ciò, avviene, ancora prima dell'uso della parola, attraverso la realizzazione di immagini. Si può quindi affermare che l'arte sia nata con l'umanità, accompagnandola, in ogni sua forma e manifestazione.

Più recenti sono invece le ricerche che portano alla consapevolezza secondo la quale, l'arte per gli individui non abbia solo una dimensione ricreativa o di intrattenimento ma essa sia dotata di una funzione "curativa". L'arte infatti può avere notevoli effetti emotivi e psicologici per gli individui, sia se essi producano arte, che ne fruiscono. I benefici che l'arte può donare alle persone sono tantissimi. Tra di essi troviamo:

- accrescimento dell'empatia



- accrescimento della conoscenza di sé
- crescita cognitiva
- riduzione di ansia e stress
- crescita interpersonale e intrapsichica
- rafforzamento dell'autostima.

Date le potenzialità dell'arte sul benessere individuale e collettivo, essa si è diffusa sempre più come vera e propria terapia, favorendo la nascita e lo sviluppo dell'Arteterapia.

L'Arteterapia è una disciplina relativamente giovane, dato che ha iniziato a diffondersi a partire dagli anni '80, come insieme di tecniche terapeutiche, che utilizzano, come strumento privilegiato, il ricorso all'espressione artistica





e più nello specifico le arti visive, per promuovere la riabilitazione cognitiva, una migliore comprensione delle complesse dinamiche mentali di un individuo e il miglioramento della vita. L'arte come terapia, permetterebbe agli individui di esprimere in maniera creativa il proprio vissuto interiore, favorendo lo sviluppo personale ed emotivo.

L'Arteterapia si è dimostrata come uno strumento molto valido nel fronteggiare la demenza, soprattutto l'Alzheimer, sia per contrastare i deficit cognitivi, che i disturbi psicologici conseguenti, quali ansia e depressione.

Ciò che è considerato terapeutico nell'Arteterapia, è soprattutto il

coinvolgimento della parte ancora funzionante del sé del malato di Alzheimer, dal quale partire per procedere verso il rinforzo dell'individualità e dell'autostima, attraverso la valorizzazione delle capacità residue.

Inoltre, nell'Alzheimer, i ricordi recenti e la capacità di pensare possono diminuire ma i ricordi a lungo termine possono essere mantenuti inalterati, così come le emozioni ad esse connessi.

Quali sono gli obiettivi dell'Arteterapia con i malati di Alzheimer?

- Stimolare e supportare le capacità cognitive e motorie attraverso il costante uso dei materiali artistici.
- Alleviare i sintomi depressivi e o



- ansiosi attraverso il supporto artistico.
- Migliorare i livelli di autonomia grazie alla riattivazione delle funzioni psichiche residue.
 - promuovere la rievocazione di esperienze ed emozioni piacevoli, con il conseguente aumento del livello di consapevolezza ed il rinforzo del senso d'identità. La stimolazione attraverso l'uso delle immagini sembrerebbe essere di grande aiuto nel sostenere la memoria remota e di conseguenza promuovere recupero di elementi del passato da parte del soggetto demente.

L'Arteterapia si configura come strumento di grande efficacia soprattutto con i pazienti affetti da demenza lieve o moderata, i qua-



li attraverso lo sforzo creativo, hanno l'opportunità di riattivare modalità di funzionamento più valide ed incisive o di creare dei nuovi sentieri verso la costruzione di nuove possibilità personali, spesso sconosciuti in precedenza.

Yoga della risata

di Roberta Forer

Il segreto per vivere a lungo è: mangiare la metà, camminare il doppio, ridere il triplo e ... amare infinitamente.

Proverbio cinese

Con queste parole abbiamo iniziato la nostra esperienza di Yoga della risata. Incuriositi ma anche molto titubanti su cosa ci aspettava.

Di sicuro ci aspettavamo molte risate; quelle belle risate che si facevano da bambini quando scen-

devano anche le lacrime, risate a crepapelle da far venire il mal di pancia, risate tra amici così contagiose da non riuscire più a smettere.

Oltre alle risate però abbiamo fatto lavorare la muscolatura e la respirazione ... tutto nuovo per noi ...

La storia dello Yoga della risata

Ispirato da molti articoli sui benefici del ridere, fondai il Movimen-



to del Club della Risata nel 1995 con solo 5 persone, in un parco, a Mumbai. Nei primi giorni ci lasciamo ispirare da barzellette e battute umoristiche fino ad esaurirne il repertorio. Così, dovetti cercare rapidamente, in una sola notte, un sistema rivoluzionario che fosse svincolato dalla comicità. Trovai finalmente la risposta che cercavo: è un fatto scientifico che il corpo non sia in grado di distinguere tra una risata naturale e una auto-indotta: si produce la stessa chimica che scatena in noi il sentimento di felicità.

Il mattino seguente spiegai questa cosa al gruppo e chiesi ai partecipanti di simulare una risata per un minuto. Un po' scettici, acconsentirono e i risultati furono eccezionali. Per qualcuno, la risata divenne presto spontanea grazie al contagio emotivo. Ridemmo come non avevamo mai fatto prima per ben dieci minuti. Così nacque lo Yoga della risata.

Che cos'è lo Yoga della risata

Lo Yoga della risata è un'idea unica per ridere incondizionatamente, senza bisogno di comicità.

Si incomincia a ridere come se si trattasse di un esercizio fisico di gruppo, ma, grazie al contatto visivo e alla giocosità tipica del bam-

bino, presto si trasforma in risata spontanea e contagiosa.

La ragione per cui si chiama Yoga è che combina gli esercizi di risata con la respirazione yogica. Di conseguenza arriva più ossigeno nel corpo e nel cervello, per cui ci si sente carichi di energia e in buona salute.

L'idea dello Yoga della risata si basa su un fatto scientifico: il corpo non è in grado di distinguere tra una risata autentica e una simulata, quando quest'ultima è fatta con impegno si ottengono gli stessi benefici fisiologici e biochimici.

I 5 segreti della risata incondizionata:

- Non abbiamo bisogno dell'umorismo
- L'azione crea l'emozione
- Puoi ridere anche se non sei felice
- Coltiva la giocosità del bambino
- Puoi addestrare corpo e mente a ridere.

Che cosa succede in una sessione di Yoga della risata

In India, le sessioni di Yoga della risata sono praticate quotidianamente, mentre nei paesi occidentali, ci si incontra su base settimanale oppure ogni 15 giorni. In base



alla nostra esperienza, i benefici sono maggiori quando si pratica ogni giorno. Normalmente, una sessione dura un'ora, nella quale si ride, si respira e si fanno esercizi di stretching per circa 30 minuti, seguiti dalla meditazione della

risata e dal rilassamento guidato. Ogni sessione è guidata da un leader o un insegnante certificato, che controlla la sessione, spiega e dà le istruzioni per completare i diversi esercizi.

Benefici offerti dallo Yoga della risata

- Buonumore e risata spontanea
- Esercizio salutare per combattere lo stress
- Benefici per la salute
- Qualità della vita
- Atteggiamento positivo nei momenti difficili.

Yoga della risata nelle case di riposo

Più risate nella vita

Quando si invecchia, si ride sempre di meno. L'umorismo infatti, è



un fenomeno mentale e cognitivo. Perciò lo Yoga della risata si rivela una forma eccezionale di esercizio e gli anziani possono ricavarne molto beneficio.

Migliora lo stato di salute

Con la vecchiaia arrivano acciacchi e malanni. Questa pratica aiuta a guarire dalle malattie rinforzando il sistema immunitario, aumentando la quantità di ossigeno delle cellule e portando in uno stato mentale positivo.

Migliora la salute mentale

Molti anziani soffrono di depressione. Perdonano le persone che amano e, insieme, perdono la salute. Diventa difficile mantenere un atteggiamento positivo. Lo Yoga della risata favorisce uno stato

mentale positivo indipendentemente dagli accadimenti.

Favorisce le relazioni sociali

Lo Yoga della risata permette di stabilire legami forti con gli amici, familiari, gli altri ospiti della casa di riposo, il personale di cura, i medici. Sviluppando l'amicizia diminuisce il senso di solitudine e migliora la qualità della vita.

Le lezioni di Yoga della risata in Casa Anziani sono iniziate con la nostra leader Sandra Sala-Forer. Adesso sappiamo cosa ci aspetta, oltre alla respirazione e agli esercizi di sicuro ci faremo un **“mucchio di risate”**.

Perché nella vita bisogna anche saper ridere ...



La sala mortuaria della Casa Anziani

Proposta di Suor Rita Haus

Scritto dai cappellani don Paolo Eduardo dal Brasile e don Germain N'zinga dal Congo

Il Risorto cammina con noi fino all'ultimo passo

La piccola sala mortuaria è stata pensata come luogo capace di ispirare la fiducia nell'Amore smisurato della Santissima Trinità, l'unico e vero Dio.

L'opera artistica di Valerio Righini di Tirano è stata illuminata da una profonda interpretazione teologica di Suor Rita Haus.

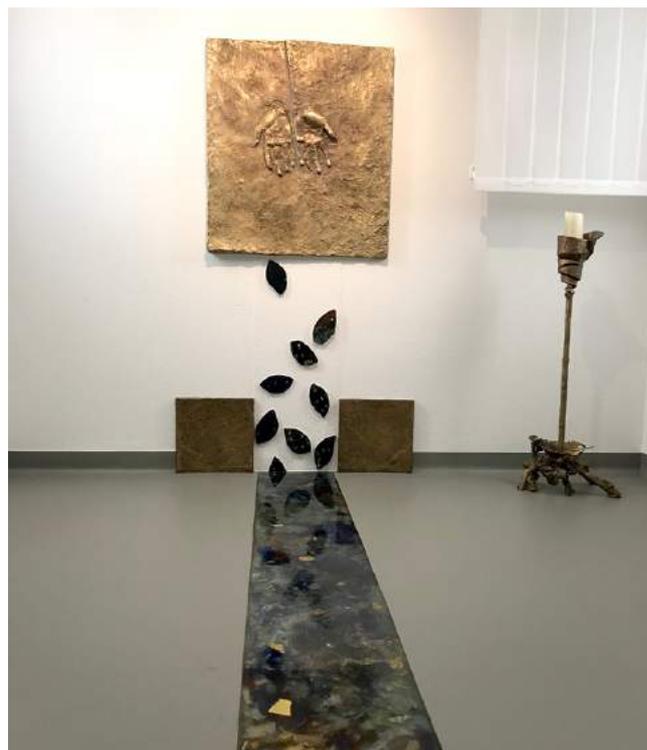
Ciò che appare anzitutto da questa opera, è proprio il doppio movimento di Cristo: una discesa e un'ascesa.

Il primo è simboleggiato dal grande striscione del pavimento che sembra avere la sua origine nella grande placca dorata appesa alla parete. Ciò che ci fa pensare a una strada misteriosa illuminata dalle parole di Gesù: *"Io sono la Via, la Verità e la Vita"* (Gv 14,6) e al mistero della Sua incarnazione. Fatto uomo, umiliato sulla croce fino alla morte (Fil 2,8) è sul pavimento della sala mortuaria che si esprime

l'assoluto abbassamento di Cristo che si mette alla ricerca dell'uomo.

La bara collocata su questo striscione simboleggia la maniera in cui il Verbo di Dio, con la sua umiliazione fino a subire la morte, ha voluto accompagnare ogni nostro passo fino addirittura nella morte.

Nemmeno lì siamo soli! Da quando egli è entrato nella morte, le parole del salmista prendono un inaudito realismo: *"Anche se vado*



per una valle oscura, non temo alcun male, perché tu sei con me” (Sal 23.4).

Il secondo movimento di ascesa è rappresentato da quelle figure che sembrano gocce fatte dello stesso materiale dello striscione sul pavimento. Salgono verso la Santissima Trinità. Questa ascesa è resa possibile tramite la croce figurata dallo striscione e dalle due placche appoggiate sul pavimento.

Queste due placche evocano il peso tremendo del peccato umano che Gesù ha voluto portare su di sé. Volendo *“fare nuove tutte le cose”* (Ap. 21,5) le gocce evocano il destino degli esseri umani concludendo il loro pellegrinaggio terreno nella nuova vita inaugurata dal sacrificio del Salvatore.

È proprio in questo momento di ascesa che le persone sono accolte dalla Mano sinistra portando il marchio della Crocifissione e della Passione. Gesù rivela il suo vero volto del Mediatore fra Dio e gli uomini (1 Tm 2,5) colui che ci presenta e ci difende davanti al Padre. Per non perdere nessuno, non esita a presentare il marchio della sua Passione.

L'altra Mano, quella destra è un riferimento al Padre Eterno che accoglie i suoi figli riscattati dal sangue dell'Agnello. Tra le due mani noi uomini troviamo una riga: sottile simbolo dello Spirito Santo, Colui che torna presente e operante, anche attraverso le vie solo a Lui note, quel sacrificio senza il quale nessuno ha accesso al Padre.



Ci hanno lasciato



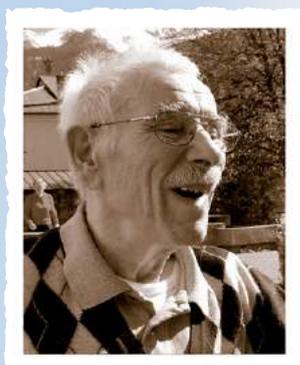
Camillo Passini
nato il 15 settembre 1930
deceduto il 13 agosto 2019



Guido Crameri
nato il 2 giugno 1924
deceduto il 27 agosto 2019



Amelia Zanetti
nata il 5 maggio 1925
deceduta il 1° settembre 2019



Sergio Rada
nato il 26 agosto 1936
deceduto il 19 settembre 2019

**Giorni luminosi.
Non piangere, perché sono passati.
Sorridi, perché ci sono stati.**

Confucio



Isolina Tonola
nata il 5 giugno 1934
deceduta il 6 ottobre 2019



Fausto Isepboni
nato il 23 maggio 1930
deceduto il 20 ottobre 2019



Giuseppe Cortesi
nato il 15 marzo 1924
deceduto il 1° novembre 2019



Delia Olgiati

nata il 3 agosto 1933
deceduta il 10 novembre 2019



Emilia Costa

nata il 29 novembre 1930
deceduta il 13 dicembre 2019



Eugenio Rinaldi

nato il 22 aprile 1943
deceduto il 9 dicembre 2019



Caterina Cortesi-Crameri

nata il 22 febbraio 1932
deceduta l'8 febbraio 2020



Maria Cortesi-Iten

nata il 06 giugno 1924
deceduta il 13 febbraio 2020



Maria Albasini-Gusmeroli

nata il 18 marzo 1933
deceduta il 27 febbraio 2020



Giacomo Gervasi

nato l'8 maggio 1930
deceduto il 29 marzo 2020



Sonja Schauber-Offergeld

nata il 14 luglio 1929
deceduta il 6 aprile 2020

Tücc insema

**Rivista degli ospiti
del Centro sanitario Valposchiavo**

Numero 5 - Maggio 2020

Tiratura: 250 esemplari

Impaginazione: Ivan Pola

Stampa: Tipografia Menghini

