



terzaetà

RIVISTA PERIODICA ATTE - ASSOCIAZIONE TICINESE TERZA ETÀ

Sportello Digitale



Uno spazio di incontro personalizzato e gratuito, dove si può trovare assistenza, chiedere informazioni e ottenere supporto per l'uso di smartphone e tablet.



Calendario incontri

Apri la fotocamera del tuo telefono e inquadra il codice QR qui a lato



Con il sostegno di:



Scopri le guide "Come si fa?" sul nostro sito:

www.atte.ch/sportello-digitale

Il potere del libro: un balsamo per l'anima e la mente

Trent'anni fa l'UNESCO istituì il 23 aprile come Giornata mondiale del libro per riaffermare il valore della lettura e riconoscere l'impatto culturale e sociale degli autori. Ed è proprio partendo da questa ricorrenza che vorrei rilanciare su *terzaetà* l'invito a riscoprire il piacere di leggere. Da una parte perché la lettura è una vera e propria ginnastica per la mente: stimola le aree cerebrali legate al linguaggio e all'emotività, affinando la capacità di associare concetti e il *problem solving*; un esercizio che ci aiuta a compiere le scelte migliori nella complessità della vita quotidiana. Dall'altra perché nel suo piccolo un buon libro può anche essere uno strumento terapeutico e di crescita personale. Attraverso l'identificazione con i personaggi e le storie, il lettore esplora infatti le proprie emozioni, affrontando disagi o promuovendo una maggiore conoscenza di sé.

Ci stiamo muovendo nel campo della librerapia, o biblioterapia, una pratica che solo in apparenza suona moderna e che affonda le sue radici nell'antica Grecia, dove le biblioteche erano considerate luoghi di guarigione dell'anima. Un'intuizione che trovò una conferma molto interessante sul campo durante il secolo scorso: fu William Menninger, capo psichiatra dell'esercito americano durante la Seconda Guerra Mondiale, a sostenere che in un ospedale militare la biblioteca non fosse meno importante della sala operatoria. Ai soldati traumatizzati dai combattimenti Menninger prescriveva libri proprio come fossero farmaci, convinto che la lettura potesse ricucire quelle ferite invisibili che la chirurgia non poteva raggiungere.

Senza alcuna pretesa terapeutica, piuttosto con l'intenzione di suggerire delle letture attorno a un tema di volta in volta diverso, anche la nostra

"Chi non legge, a 70 anni avrà vissuto una sola vita: la propria. Chi legge avrà vissuto 5.000 anni: c'era quando Caino uccise Abele, quando Renzo sposò Lucia, quando Leopardi ammirava l'Infinito... Perché la lettura è un'immortalità all'indietro." (Umberto Eco)

rivista riconosce da sempre il valore del libro, dedicando in ogni edizione uno spazio specifico curato da Elena Cereghetti. Si tratta di "Fra le pagine", una rubrica che in questo numero di aprile rende omaggio alle "scrittrici che, nel corso del tempo e soprattutto a partire dal secondo Novecento, sono diventate protagoniste della scena letteraria, vincendo i pregiudizi contro le donne che scrivono".

Perché un libro può essere anche questo: uno strumento di affermazione e rivendicazione, una legittimità che oggi deve però fare i conti con nuove sfide. In un'epoca in cui l'IA compone testi e storie in pochi secondi, il diritto d'autore e il valore dell'ingegno umano tornano a essere centrali. Rivendicare la proprietà di un'opera significa difendere l'unicità di un'esperienza vissuta, che nessuna macchina può replicare.

La lettura, infine, è un diritto che va oltre la carta stampata. Per chi fatica a seguire le righe di un volume, gli audiolibri sono una risorsa preziosa: ascoltare una storia non è una "scorciatoia", ma un modo diverso di nutrire (e allenare) il cervello, mantenendo intatta la magia del racconto e la capacità di emozionarsi. Perché, alla fine, non importa come una storia ci raggiunga; l'importante è che trovi ancora qualcuno disposto a dedicarle il proprio tempo e il proprio ascolto.

Laura Mella





Rivista periodica ATTE

Associazione Ticinese Terza Età
Anno XLIV - N. 2 - Aprile 2026
Tiratura: 10.000 copie

Distribuzione:

Socie e soci ATTE, Comuni e realtà che sul territorio si occupano di anziani. Quota associativa: CHF 35.00 per il singolo, CHF 50.00 per la coppia

Responsabile

Laura Mella

Hanno collaborato a questo numero

Roberto Lardelli, Maria Grazia Buletti, Claudio Guarda, Loris Fedele, Elena Cereghetti, Francesca Pusek, Emanuela Epiney-Colombo, Giampaolo Cereghetti, Marco Fedeli, Marisa Marzelli, Franca Bonalumi, Erol Kösoglu, Silvano Marioni.

Corrispondenti dalle sezioni

Maurizio Lancini, Barbara Forni, Fiamma Pelossi

Comitato cantonale ATTE

Aldo Albisetti, Bruno Balestra, Egidio Beltrami, Daniel Burckhardt, Giampaolo Cereghetti, Giorgio Comi, Gabriella Conceprio, Franca Da Rin, Eros De Boni, Gabriella Petraglio, Daniele Raffa, Mauro Chinotti, Achille Ranzi, Fabio Sartori e Pierre Spocci

Presidenti onorari:

Pietro Martinelli, Agnese Balestra-Bianchi

Segretario generale ATTE

Gian Luca Casella

Redazione terzaetà

c/o Segretariato ATTE
redazione@atte.ch

Segretariato ATTE

Piazza Nosetto 4
Casella postale 1041
6501 Bellinzona
Telefono 091 850 05 50
www.atte.ch; atte@atte.ch

Impaginazione

Laura Mella

Stampa

Salvioni arti grafiche SA
Via Ghiringhelli 9, 6500 Bellinzona
info@salvioni.ch

Quando non specificato, gli articoli sono a cura della redazione.

7



ATTUALITÀ ATTE

Focus sul valore della lentezza e la genesi di "Tutti in pista".

10



SOCIETÀ

Il banco vince sempre: logiche e inganni del gioco d'azzardo.

24



TEMPO LIBERO

In cammino con l'arte: dal Passo del Lucomagno un viaggio alla scoperta della vita di Giovanni Genucchi, tra natura e scultura.

14



AMBIENTE

I consumi energetici legati all'intelligenza artificiale.

16



SCIENZA

Dinosauri, montagne e fossili: le sorprese dell'arco alpino.

18



ARTE

La Metafisica nei capolavori di Carrà, de Chirico e Morandi.

VITA DELL'ATTE

37 PROGRAMMA VIAGGI

42 SEZIONI&GRUPPI

46 LA BACHECA

RUBRICHE

23 CINEMA

31 GUARDA-TI VOX LEGIS

32 LIBRI
FRA LE PAGINE

51 LA PAROLA AI
LETTORI

COLLABORAZIONI

29 ATIDU

26



SALUTE

Uno sguardo alla complessità delle malattie reumatiche.

34



VIAGGI

Diario di bordo: ricordando la Libia e il suo straordinario patrimonio archeologico, naturale e culturale.

LE CAPITALI SCANDINAVE

20-27 agosto 2026

Stoccolma, Göteborg, Copenhagen e Oslo

Informazioni

Servizio viaggi:

Segretariato ATTE,
Tel: 091 850 05 51/59,
Mail: viaggi@atte.ch



ECHI DI STORIA FESTIVAL 2026

POPOLI

COSTRUZIONI STORICHE,
MEMORIE, CONFLITTI

FESTIVAL
INTERNAZIONALE
DI STORIA
IDEATO
E ORGANIZZATO
DA

atis

associazione ticinese
degli insegnanti di storia

LUGANO
29/30/31
MAGGIO
2026



Asilo Ciani
Biblioteca cantonale

Tre giorni per parlare di storia
con ospiti locali e internazionali

Conferenze gratuite

CON IL PATROCINIO DI



VSSGS
BSPH

ASIS

Laica e laicazione per la cultura e la memoria
in Italia sono stati promossi e supportati
per la loro ricerca e per la loro attività di studio



Dipartimento dell'educazione,
della cultura e dello sport

LUGANO Città
di Lugano

www.echidistoria.ch

www.echidistoria.ch

La lentezza come avanguardia

Invecchiare nell'età dell'accelerazione

di Giampaolo Cereghetti

Di pomeriggio, in uno dei Centri diurni dell'ATTE, il tempo sembra scorrere in modo diverso. Non è un'impressione romantica: è una percezione quasi fisica, che si avverte nel ritmo delle conversazioni. Qualcuno legge il giornale ad alta voce, altri commentano le notizie; si discute, si ricorda, si confrontano esperienze lontane nel tempo. Le parole circolano senza fretta e non sono mai vuote: si depositano, si chiariscono, producono senso. Fuori, il mondo corre; lì dentro, il tempo lavora.

Viviamo nell'epoca dell'accelerazione permanente. Opinioni istantanee, notizie che nascono e scompaiono in poche ore, comunicazioni continue che raramente diventano comprensione precisa. La velocità è diventata un valore indiscusso: dalle avanguardie futuriste che la celebravano, fino alla rivoluzione digitale, l'accelerazione è stata equiparata al progresso e all'efficienza. Oggi ne paghiamo anche il prezzo: legami sociali fragili, disorientamento informativo, esposizione crescente alla manipolazione e alle falsità.

I centri ATTE non servono a riempire le giornate, ma ad abitarle, restituendo il tempo alla relazione e alla riflessione.

Zygmunt Bauman ha descritto la nostra come una modernità "liquida", una civiltà dell'eccesso e della velocità, in cui relazioni e certezze tendono a dissolversi rapidamente (*Modernità liquida*, Roma-Bari, Laterza, 2002). In un contesto simile, ciò che dura – esperienza, memoria, giudizio – acquista un valore nuovo. La questione non riguarda soltanto l'età anagrafica: dipende dalla posizione dello sguardo, dalla qualità dell'attenzione che siamo disposti a esercitare. La cosiddetta terza età può assumere una fisionomia inattesa: da "retroguardia della società" a possibile "avanguardia culturale". L'età dell'esperienza e della riflessione offre uno spazio privilegiato per sottrarsi all'immediatezza compulsiva del presente e introdurre nella vita collettiva un ritmo diverso, più attento e consapevole.

La lentezza, in questa prospettiva, diventa metodo: una scelta di responsabilità. Consente di distinguere tra informazione e conoscenza, tra opinione e giudizio, tra l'anonimato dei post sui social e la qualità delle relazioni. Il tempo lungo della vita si traduce così in competenza civica. Le esperienze accumulate, gli errori riconosciuti, le

revisioni pazienti del proprio punto di vista formano una capacità di discernimento che non può essere improvvisata. È un sapere che non si acquisisce nei manuali, ma nel confronto con la realtà, talvolta anche attraverso le sue ferite. Come osservava Norberto Bobbio, la vecchiaia può essere il momento in cui si coglie con maggiore chiarezza il senso complessivo della propria esperienza: una stagione di consapevolezza oltre che una fase biologica (*De senectute e altri scritti autobiografici*, Torino, Einaudi, 1996).

In questa luce, le attività ed esperienze promosse dall'ATTE – i Centri diurni ricreativi, i percorsi culturali, le gite, la formazione permanente – assumono un significato più profondo. Sono luoghi in cui il tempo viene restituito alla relazione e alla riflessione, spazi dove l'ascolto precede la risposta, la conoscenza nasce dal dialogo e l'esperienza individuale si trasforma in patrimonio condiviso. Chi vi partecipa sa che non si tratta soltanto di "riempire" le giornate, ma di abitarle consapevolmente.

In una società che moltiplica le connessioni virtuali e conosce forme diffuse di isolamento reale, queste comunità di attenzione rappresentano autentiche infrastrutture della convivenza civile. Dove si coltiva la cultura cresce la fiducia; dove si costruiscono relazioni si rafforza il tessuto democratico. Claudio Magris ha scritto che la memoria è coscienza della continuità del tempo (*Microcosmi*, Milano, Garzanti, 1997). Senza questa continuità, il presente si frammenta e perde orientamento.

Forse è tempo di rovesciare lo sguardo abituale e di interrogarsi sul contributo concreto che le generazioni mature possono offrire alla collettività. Le politiche pubbliche restano importanti, ma altrettanto decisivo è riconoscere nelle persone anziane soggetti attivi di pensiero e di esperienza. In gioco non c'è soltanto l'organizzazione dei servizi, bensì l'idea stessa di società che intendiamo coltivare.

In un'epoca dominata dall'urgenza permanente, la capacità di fermarsi assume il valore di una responsabilità pubblica. Come l'albero dalle radici profonde che stabilizza il terreno nella bufera, l'esperienza offre orientamento e misura. La sfida dell'invecchiamento contemporaneo consiste nel trasformare la durata della vita in intensità dello sguardo, il tempo accumulato in conoscenza condivisa, la memoria in impegno verso il futuro.

Se il nostro tempo ci invita continuamente a correre, il gesto più coraggioso può essere fermarsi abbastanza a lungo da comprendere dove stiamo andando. Forse è proprio in questa pausa consapevole che si gioca una parte decisiva del nostro avvenire. In un mondo che accelera, la lentezza assume così i tratti di un'avanguardia.

Attualità ATTE



Assemblea Cantonale

Martedì 9 giugno 2026
Mercato Coperto, Giubiasco

Incontro Cantonale della persona anziana

Giovedì 8 ottobre 2026
Sala Aragonite, Manno

Torneo di scopa

Giovedì 30 aprile 2026
Sezione Bellinzonese
Centro Ciossetto, Sementina

Torneo di bocce

Giovedì 21 maggio 2026
Sezione Locarnese
Bocciodromo di Quartino

Torneo di scacchi

Mercoledì 16 settembre 2026
Sezione Locarnese
Centro Diurno ATTE, Locarno

Torneo di burraco

Novembre 2026
Sezione Mendrisiotto
Centro Scolastico, Chiasso

Rassegna Cantonale dei cori

Martedì 24 novembre 2026
Centro Manifestazioni Mercato
Coperto, Mendrisio

**NEW**

Tutti in Pista!

Pomeriggio di ballo liscio
Martedì 24 marzo 2026
Peppers & Cactus, Giubiasco

L'energia del ballo: un'allegria contagiosa che accende la socialità

Redazione

Chi era presente lo scorso 24 marzo a Giubiasco lo avrà vissuto sulla propria pelle: l'energia del ballo, oltre a essere un toccasana per il corpo e per la mente, è anche un bel momento di condivisione. Ed è proprio con questo spirito che è nata "Tutti in pista": «L'idea mi è venuta osservando ciò che accadeva sul campo – spiega infatti Eros De Boni, presidente della Sezione Biasca e Valli – L'anno scorso organizzavamo un pomeriggio di danza ogni quindici giorni alla 'Botte' di Polleggio. Trovandomi lì di persona, sono rimasto colpito da un'allegria contagiosa e da un entusiasmo incredibile. Ho visto giovani e anziani ballare insieme e mi è sembrata una cosa bellissima. In quell'occasione ho capito che il ballo sprigionava qualcosa di particolare. Così ho pensato: perché non creare qualcosa a livello cantonale? L'ho proposto al Consiglio dei presidenti e l'idea è piaciuta».

Pomeriggi danzanti di successo

I numeri del resto parlano da soli: «A questi pomeriggi danzanti partecipano in media 50/60 persone», continua Eros De Boni. «L'età invece va dai sessanta in su e ci sono pure degli over ottanta molto attivi! Un altro aspetto interessante di questi appuntamenti è che non partecipa solo gente del comprensorio: c'è chi sale apposta da altre regioni del Cantone per trascorrere un pomeriggio ballando. Il bisogno di socialità è molto forte: quando la Botte ha chiuso, la Sezione, con il supporto dei Gruppi Leventina e Blenio-Riviera, si è subito attivata per cercare alternative, ben consapevole della necessità espressa dagli anziani di potersi ritrovare».

Dalla Botte al Bocciodromo

Rimasti senza gli spazi del ristorante La Botte di Polleggio, si è trovata una valida alternativa nel Bocciodromo Rodoni di Biasca. «La struttura si presta così bene, che siamo quasi vittime del nostro successo! Il parcheggio è sempre pieno e a volte temo quasi che intervenga la polizia per la troppa affluenza», racconta divertito Eros De Boni. «Bisogna anche dire che la nuova gerente del Bocciodromo Rodoni si è da subito dimostrata collaborativa nel metterci a disposizione gratuitamente i suoi spazi, favorendo così un piacevole e reciproco scambio di interessi sia dal punto di vista sociale-aggregativo che da quello economico. Insomma, un indotto positivo per tutti, che permette di conoscere e valorizzare nel contempo il nostro territorio e la nostra associazione».

Tutti in pista!

La prima edizione della manifestazione cantonale "Tutti in pista" si è invece tenuta al Ristornate Peppers&Cactus di Giubiasco; ma essendo avvenuta a ridosso della stampa, la cronaca della giornata uscirà sul sito dell'ATTE e sul prossimo numero di terzaetà. Iscrizioni alla mano, a inizio marzo si poteva comunque già affermare che l'evento aveva destato interesse: «L'informazione è girata e il fatto di aver messo in evidenza la novità sul sito e sul calendario ha incuriosito le persone. In diversi mi hanno fermato per chiedermi i dettagli».

Questo interesse non stupisce: il ballo, soprattutto nelle valli, è un'attività ancora molto sentita, e non solo fra gli anziani.

Un elisir per il cervello

La scienza ha dimostrato che il ballo di coppia come il liscio o il valzer, è una delle attività più complete per la salute del cervello. Mentre i piedi seguono il ritmo, i neuroni attivano circuiti complessi legati alla memoria e all'equilibrio. Studi hanno infatti dimostrato che chi balla regolarmente riduce drasticamente il rischio di declino cognitivo. A questo vanno aggiunti altri benefici altrettanto importanti: la danza ha un impatto positivo sul sistema cardiovascolare, aiuta a migliorare la capacità respiratoria e la stabilità posturale. Per una persona anziana, saper ballare un valzer significa allenare i sensori dell'equilibrio, riducendo notevolmente il rischio di cadute domestiche. Non da ultimo il contatto fisico e la musica stimolano il rilascio di endorfine e ossitocina. Questo riduce il cortisolo (l'ormone dello stress), contrastando il senso di solitudine e la depressione, che sono spesso fattori scatenanti di altre patologie fisiche.

«C'è sicuramente una componente storica – conclude De Boni – Il ballo è sempre stata una delle nostre attività sociali più importanti, una di quelle che la gente apprezza di più. Le persone si sentono bene in quell'ambiente. Inoltre, non ci sono più molti posti in Ticino dove si può ballare il liscio; quindi, quando c'è l'occasione, la gente risponde con entusiasmo».

Gioielleria HEPP - Muralto

Acquisto
ORO
Argento

www.heppgold.ch **091 / 743 81 09**

Autorizzazione all'acquisto di metalli preziosi da fondere ai sensi dell'art. 31a LCMP



dal 1951 

Discrezione
Professionalità
Quotazione massima
Valutazione massima
75 anni di esperienza



La pallina non ha memoria

Viaggio nel mondo dell'azzardo, tra logica dei numeri e inganni della mente

di Laura Mella

Grazie alla lotteria, ogni anno in Svizzera spuntano in media 30 nuovi milionari. Tutte persone che hanno avuto la sfacciata fortuna di puntare sui numeri giusti, compilando la schedina che le ha catapultate, nel giro di un attimo, nel mondo dei Paperon de' Paperoni. Non è però sempre così. Nel vasto universo del gioco d'azzardo, per uno che vince ce ne sono milioni che perdono e la dipendenza è sempre in agguato: quando il gioco sfugge di mano, la persona entra in una spirale discendente che distrugge la sua vita e quella di chi la circonda. Del fascino del gioco d'azzardo, della sua logica e delle sue possibili conseguenze abbiamo discusso con Roberta Smaniotto, collaboratrice dell'Istituto di Ricerca sul Gioco d'Azzardo.

Il Ticino è una terra di sognatori molto attiva. Alle nostre latitudini, la spesa media pro capite per lotterie e biglietti istantanei supera i 200 franchi annui, una cifra superiore alla media nazionale svizzera, a conferma della forte penetrazione di questi giochi nel tessuto sociale locale.

Considerando che statisticamente è molto più probabile essere colpiti da un fulmine – 1 probabilità su 1 milione – che non vincere allo Swiss Lotto – 1 probabilità su 31 milioni – c'è da chiedersi perché mai continuiamo a farlo. Di sicuro ci piace sognare. Non è un caso che gli economisti e i matematici spesso definiscano la lotteria come una "tassa sulla speranza". Dal momento che compriamo il biglietto al momento in cui scopriamo se abbiamo vinto o meno, infatti, la fantasia galoppa: casa al mare, auto nuova, addio lavoro... È come se quel pezzetto di carta ci desse la possibilità, con pochi franchi, di catapultarci in un'altra vita e accarezzare l'ebbrezza di un futuro di serenità, lusso e relax che, seppur poco probabile, resta possibile fino all'estrazione.

Non che ci sia in questo qualcosa di davvero sbagliato. Sognare ad occhi aperti in realtà fa bene alla salute, perché immaginare situazioni piacevoli attiva nel cervello aree simili a quelle dell'esperienza reale e questo abbassa i livelli di cortisolo (l'ormone dello stress) regalando un momento di relax immediato. Le cose però si complicano quando la fantasticheria nasce da una scommessa. Se lo si fa ogni tanto, con consapevolezza e investendo pochi soldi, il rischio

che quel fantasticare faccia danni al nostro portafoglio è molto basso. I problemi iniziano a comparire quando le somme aumentano, la frequenza si fa più serrata e il puro divertimento si trasforma in un modo per dare la svolta alle proprie finanze. In fondo perché non dovrebbe succedere? C'è chi vince grosse somme no?

Vero, però sono un'eccezione, come ben sottolinea la dr.ssa Roberta Smaniotto, collaboratrice dell'Istituto di Ricerca sul Gioco d'Azzardo: «*Si pensa che prima o poi arriverà il momento in cui si vincerà, ma non è così. Certo, ci sono quelli molto fortunati che effettivamente poi vincono, però è appunto solo fortuna: ogni volta che si gioca, per esempio alla slot machine, le probabilità di vincere ripartono da zero a prescindere da quanto si è investito fino a quel momento. Questo meccanismo è comune a tutti i giochi d'azzardo, nel senso che ogni sessione di gioco è indipendente da tutte le altre, nonostante si abbia la sensazione che le giocate siano collegate tra loro e si tenda a credere che se è un po' che gioco, prima o poi il momento arriverà.*»

Nella dipendenza da gioco d'azzardo la rincorsa della perdita è infatti un meccanismo psicologico centrale e molto pericoloso. Si tratta della convinzione irrazionale e compulsiva che l'unico modo

per recuperare i soldi persi giocando sia... continuare a giocare. In quest'ottica anche la teoria dei numeri ritardatari è pura illusione: molti giocatori credono che, se un evento non si verifica per molto tempo (un numero non viene estratto), la sua probabilità di verificarsi nell'immediato futuro aumenti; ma si sbagliano. *«Quello dei numeri ritardatari è un pensiero fallace, perché un numero potrebbe uscire 10 volte di fila così come non uscire mai»*, spiega Roberta Smaniotta. *«Ogni estrazione del Lotto è un evento a sé. Alla fine di ogni sorteggio i numeri estratti vengono rimessi nel bussolotto, per cui la situazione di partenza e quindi la probabilità che un numero possa o meno uscire sono sempre le stesse»*.

Slot machine, lotto, gratta e vinci... sono tutti giochi d'azzardo che dipendono solo dal caso. Non sono però tutti così: in alcuni giochi pensiamo di poter guidare la fortuna facendo delle scelte. Ma è davvero possibile 'battere il caso' grazie alla competenza?

«Ci sono giochi come le scommesse in cui l'aleatorietà è dominante, ma l'abilità percepita è presente. Prendiamo quelle sportive: è vero che io posso conoscere il mondo del calcio, posso conoscere i giocatori, posso conoscere le squadre, ma l'evento che può creare un disequilibrio rispetto alla mia conoscenza, tipo un giocatore che si fa male all'ultimo minuto, le condizioni del tempo incerte, un incidente che non ho calcolato, sicuramente avranno un impatto sulla scommessa. L'aspetto subdolo in questo caso è che il processo decisionale (la scelta su quale squadra puntare, su quale quota, o su quale tipo di scommessa) crea una forte illusione di controllo. Il giocatore sente che la perdita non è dovuta solo alla sfortuna, ma a un errore di analisi che può essere corretto la prossima volta».

Ci sono però giochi in cui l'abilità del giocatore ha davvero un peso, come il poker. In questo caso le zone d'ombra quali sono?

«Nei giochi di carte come il poker sicuramente l'abilità conta: occorre conoscere le regole del gioco per potersi sedere a un tavolo e durante la partita l'esperienza e la strategia possono fare la differenza. Ciononostante, non possiamo ignorare l'elemento aleatorio che rende ogni mano unica. La casualità della mischiata, per esempio, fa sì che anche la mano migliore possa essere battuta dalla fortuna dell'avversario (la cosiddetta "sfortuna"). Online questa componente aleatoria è più marcata. Innanzitutto non c'è una componente umana: non c'è un altro giocatore, non si può studiare l'avversario, capire se bluffa, non si può nemmeno mantenere il conteggio del numero di carte perché nell'online è tutto computerizzato. Insomma, su tutti questi aspetti, che rendono affascinante per esempio il gioco del poker, non posso contare per vincere. A questa disumanizzazione del gioco si aggiungono poi il numero di mazzi di carte, che è maggiore, e la velocità del gioco: non si è seduti a un tavolo,

La tassa sulla speranza tra vizio e bene comune

Nel corso dei secoli, il rapporto tra autorità e gioco d'azzardo è stato segnato da una profonda e persistente contraddizione. Se nell'Antichità e nel Medioevo il gioco era condannato come fonte di peccato e disordine pubblico, dalla fine del Duecento l'approccio inizia a mutare. Consapevoli dell'impossibilità di sradicare il "vizio", i governi scelgono la via del pragmatismo: invece di inseguire i giocatori nei vicoli per punirli, decidono di recitarli in luoghi controllati, gestendo il gioco in proprio o dandolo in appalto. Il principio è semplice: se i cittadini non smetteranno di lanciare i dadi, che lo facciano almeno sotto l'occhio dello Stato, contribuendo con le loro perdite a riparare le mura o a pagare le guardie.

Questa visione puramente contenitiva è destinata però a evolversi con la nascita di nuove forme di scommessa. L'arrivo delle carte dall'Oriente verso la fine del Trecento e la successiva esplosione dei "Lotti" tra il Quattrocento e il Cinquecento segnano un salto di qualità sia nella diffusione del fenomeno che nel volume degli affari. Le lotterie, in particolare, trasformano il gioco in una sorta di "tassa volontaria": uno strumento fiscale formidabile che permette ai sovrani di finanziare ponti, chiese e guerre senza il costo politico di aumentare le imposte dirette.

La lotteria in Svizzera

Questo oscillare tra necessità di controllo sociale e opportunità di gettito economico si ritrova anche in Svizzera, dove dal 1923 l'unica forma di lotteria legale è quella legata a scopi di beneficenza o pubblica utilità. Fu la Grande Depressione degli anni Trenta a innescare il primo grande cambiamento: la crescita incontrollata del settore portò alla nascita di quattro società statali e alla creazione di un regime di monopolio. La prima fu la SEVA di Berna nel 1933, seguita nel 1937 dalla Loterie Romande e dalla Lotteria Intercantonale; infine, nel 1938, si aggiunse la Società Sport-Toto.

Un secondo passaggio chiave avvenne nel 1970: per rispondere al successo della lotteria tedesca nata nel 1955, le quattro società si coalizzarono per lanciare un Lotto a numeri nazionale. L'intento era fermare il flusso di denaro verso l'estero, fidelizzando i giocatori che fino ad allora avevano scommesso oltre frontiera. L'evoluzione è proseguita nel nuovo millennio verso una dimensione globale: nel 2003 è stato lanciato il marchio Swisslos, seguito nel 2004 dall'ingresso nel circuito internazionale di EuroMillions.

Grazie al voto popolare del 2012, oggi gli utili del gioco sono destinati per legge a scopi di pubblica utilità. Nel 2025, l'utile netto distribuito in Svizzera ha raggiunto il record di 595,7 milioni di franchi, un risultato spinto dalla crescita dei "Gratta e Vinci" e dei giochi digitali. Di questa somma, 540 milioni sono stati incamerati dai Cantoni, con una quota di 33,2 milioni destinata al Ticino.





Due persone giocano agli aliossi. Tavoletta dell'antica città ittita di Karkemish, VIII secolo avanti Cristo. Si pensa che il gioco dei dadi sia derivato dagli astragali (o aliossi), piccoli ossicini animali utilizzati in origine come metodo di divinazione.

con degli amici, dove si fa una partita e poi si mangia qualcosa o si fa una pausa. Online le partite si succedono a un ritmo incalzante e la velocità compromette anche la capacità di decidere quando è venuto il momento di fermarsi. Anche la solitudine con cui si affrontano questi giochi non è di aiuto: nessuno mi vede, nessuno mi interrompe, nessuno mi dice nulla, nessuno critica il mio comportamento. E gli effetti possono essere disastrosi».

È vero che il banco vince sempre?

«È vero, perché i giochi d'azzardo sono costruiti per trattenere alla fonte di ogni puntata, non di ogni vincita, una percentuale, che serve appunto a tenere in piedi l'industria del gioco d'azzardo. Di questa sorta di obolo, che noi paghiamo ogni volta che puntiamo, non ci accorgiamo, proprio perché è trattenuto alla fonte su un calcolo matematico che non viene messo all'attenzione del giocatore. Sono percentuali che variano a seconda del gioco».

Ci sono periodi dell'anno in cui le persone giocano di più?

«Oggi il gioco d'azzardo è così pervasivo e accessibile da non poter essere più circoscritto a specifici momenti o categorie di persone. È vero che ci sono dei momenti nella vita più fragili o critici, come il pensionamento o un lutto nel caso delle persone anziane. È altrettanto vero però che i meccanismi sui quali sono costruiti i giochi d'azzardo possono ammaliare chiunque, perché sono concepiti per ancorarsi al pensiero magico, che ognuno di noi può avere.

La possibilità di giocare è ormai integrata nella nostra quotidianità e grazie soprattutto all'online, l'accesso al gioco è possibile in qualsiasi momento: si gioca quando si esce dal lavoro, nel tempo libero o in piena notte. La semplicità di utilizzo delle piattaforme digitali ha eliminato

Tutto per la vostra salute uditiva

amplifon
Il vostro udito.
La vostra vita.

Da Amplifon – il vostro specialista dell'udito in Ticino.

Il vostro udito è in buone mani da Amplifon. Siamo a vostra disposizione per la salute uditiva: con consulenze personali, esami dell'udito professionali, soluzioni acustiche innovative, accessori pratici, protezioni acustiche e un servizio affidabile.

Amplifon Biasca

Via Parallela 6 – Ottica Forni, 6710 Biasca
091 862 16 36, biasca@amplifon.com

Amplifon Locarno

Piazza Stazione 8, 6600 Locarno-Muralto
091 743 93 00, locarno@amplifon.com

Amplifon Bellinzona

Via Teatro 2, 6500 Bellinzona
091 826 15 91, bellinzona@amplifon.com

Amplifon Lugano

Via Pretorio 14, 6900 Lugano
091 923 14 09, lugano@amplifon.com

Amplifon Mendrisio

Corso Bello 13, 6850 Mendrisio
091 646 94 56, mendrisio@amplifon.com

Concordate
ora un
appuntamento
per un test
dell'udito
gratuito

NUMERO GRATUITO
0800 800 881

SCANSIONATE IL CODICE CON LO SMARTPHONE
E FISSATE UN APPUNTAMENTO ONLINE:
amplifon.ch/prenotare-online





A metà Seicento, nel tentativo di creare una macchina a moto perpetuo, Blaise Pascal inventa involontariamente la Ruota della Roulette. Nello stesso periodo, il carteggio tra Pascal e Fermat getta le basi della teoria della probabilità.

ogni ostacolo pratico e il fenomeno colpisce indistintamente ogni fascia della popolazione sia l'individuo più abbiente che quello meno abbiente, uomini, donne, giovani e anziani».

Il giovane e l'anziano sono due tipologie di giocatori differenti?

«Sì e no. Sì, perché ci sono giochi pensati proprio per le fasce d'età, per cui alcuni sono più attrattivi per un giovane e altri per un anziano. No, perché per sua natura il gioco d'azzardo può attirare chiunque, quindi non è detto che un gioco che strizza l'occhio ai giovani non piaccia a un adulto. Prendiamo i "Gratta e Vinci", hanno un'immagine un po' old style e sono un vecchio modo di giocare, ciò non toglie che possono attirare anche i giovani. Il risultato è lo stesso: 5 gratta e vinci al giorno 7 giorni su 7 sono soldi che vanno in fumo per tutti, indistintamente».

Guardando invece alle conseguenze pratiche, la dipendenza da gioco colpisce allo stesso modo la vita di ogni individuo?

«I danni che crea il gioco d'azzardo si declinano in modo diverso in base al ciclo di vita che sta attraversando una persona e toccano diversi ambiti: sono danni economici, lavorativi, scolastici, relazionali. La dipendenza di un giovane che non ha ancora famiglia, non avrà un impatto su dei figli ma sul lavoro, l'anziano invece se ha la testa presa dal gioco d'azzardo potrebbe dimenticarsi di andare a prendere il

nipote a scuola o potrebbe rubargli i soldi dal salvadanaio. Sono storie che si sentono. A volte i danni possono essere irrecuperabili: a differenza del giovane, un anziano che si è giocato la pensione non ha davanti una vita per rimettersi in carreggiata».

Il gioco d'azzardo esiste dalla notte dei tempi. Secondo lei perché affascina così tanto?

«Il gioco d'azzardo agisce profondamente sulla sfera emotiva, alimentando l'adrenalina e, contemporaneamente, favorendo l'isolamento. Questo concetto è ben descritto nel libro di Natasha Dow Schüll, *Addiction by Design*, che illustra come il giocatore, soprattutto alle slot o al casinò, entri in una vera e propria "bolla" auto-imposta. Si cerca quel momento per non sentire determinate emozioni, per spegnere i pensieri o semplicemente per scaricare l'eccessiva tensione accumulata. Allo stesso tempo penso che l'eccessiva spinta promozionale e la pervasività delle occasioni di gioco d'azzardo abbiano, con il tempo, fatto perdere gran parte del suo antico fascino. Se in passato il gioco era avvolto dal glamour – l'immagine dei grandi casinò, degli abiti da sera, dell'eleganza sontuosa – oggi è diventato qualcosa di totalmente diverso. Oggi esco dall'ufficio e vado al casinò, faccio la spesa e gioco al Lotto, sono in pausa pranzo e mi collego online. È come se ci fosse una sorta di assuefazione. La possibilità di giocare sempre, comunque, dovunque e a qualunque cosa lo ha banalizzato, con tutte le ripercussioni del caso».



Nel 1895, Charles Fey inventa la Liberty Bell, la prima slot meccanica. È la democratizzazione del gioco: non serve più un tavolo verde o un croupier.

Quando il gioco d'azzardo diventa dipendenza

Spesso i giocatori si rendono conto che il loro comportamento è problematico solo quando la situazione è molto grave e quando la famiglia, il datore di lavoro e i creditori li mettono sotto pressione. Per questa ragione è importante che, in caso di segnali di un comportamento di gioco problematico, l'ambiente circostante reagisca il più velocemente possibile. Gli indizi che possono aiutare a riconoscere un comportamento di gioco problematico sono diversi. La persona in questione potrebbe:

- giocare con maggiore frequenza e più a lungo che in passato e puntare somme di denaro più importanti,
- mancare agli appuntamenti e non far fronte ai propri impegni a causa del gioco d'azzardo,
- mentire alla famiglia e ad altre persone del proprio ambiente circostante,
- giocare per compensare le perdite subite,
- reagire in maniera irragionevole e aggressiva se qualcuno menziona il gioco,
- minimizzare il problema,
- agitarsi e irritarsi quando prova a giocare di meno o quando non c'è più denaro per giocare
- farsi prestare soldi da parenti e amici
- porsi dei limiti per le puntate in denaro che non riesce a rispettare.

Per vergogna o perché negano il problema, sono poche le persone con un comportamento di gioco problematico che cercano aiuto di loro spontanea iniziativa. Per questo motivo è importante che le persone a loro vicine li motivino. I centri di consulenza sulle dipendenze, gli psicoterapeuti, i medici, i centri di consulenza in materia di indebitamento e le offerte di terapia di gruppo possono aiutarle. Anche su internet si può trovare una consulenza o partecipare a forum di autoaiuto.

Per maggiori informazioni:

Consulenza online sulle dipendenze: www.safezone.ch

Numero verde svizzero: 0800 040 080

L'appetito energetico dell'intelligenza artificiale

di Silvano Marioni

L'intelligenza artificiale (IA) è ormai parte della nostra vita quotidiana, integrata in strumenti come la ricerca online e la creazione di contenuti. Ma dietro questa tecnologia c'è un costo concreto che non è immediatamente visibile: il consumo di energia. Capire questo "costo nascosto" non è solo una curiosità, ma è fondamentale per valutare l'impatto reale dell'IA sulla società e sull'ambiente.

Ogni volta che facciamo una richiesta a un sistema di IA, come ad esempio ChatGPT, stiamo interrogando un modello di IA che si trova all'interno di un grande datacenter, spesso negli Stati Uniti o in Cina, dove ci sono computer specializzati ad alto consumo energetico.

Per creare questo modello, bisogna addestrarlo fornendogli enormi quantità di informazioni. Questo processo richiede mesi di calcoli continui, con un consumo significativo di elettricità. Ad esempio, l'addestramento del modello svizzero Apertus ha richiesto l'utilizzo per tre mesi del supercomputer del Centro Svizzero di Calcolo Scientifico di Lugano, consumando circa 5 gigawattora, pari al consumo di circa 1'000 abitazioni per un anno.

Una volta effettuato l'addestramento, l'energia necessaria per ogni singola richiesta è relativamente bassa. Tuttavia, con miliardi di richieste al giorno in tutto il mondo, il consumo totale diventa enorme.

Un fabbisogno sempre in crescita

I consumi energetici dei sistemi di intelligenza artificiale sono destinati a crescere perché, per migliorare le loro capacità di ragionamento, devono elaborare quantità sempre maggiori di informazioni. Questa logica, che ha guidato l'evoluzione di ChatGPT dal 2022 a oggi, è la strategia dominante dell'IA. Un settore che vive in continua attesa del "modello successivo", sempre più potente e sempre più vicino all'intelligenza artificiale generale (AGI), un traguardo in cui si punta ad eguagliare o addirittura superare l'intelligenza umana. Questa certezza di progresso continuo ha attratto investimenti multimiliardari, scatenando l'attuale crescita esplosiva del settore dell'IA. Gli investitori, attratti dalle future occasioni di guadagno, cercano di assicurarsi vantaggi strategici in un settore destinato a dominare il panorama tecnologico futuro.

La disponibilità di risorse finanziarie praticamente illimitate ha alimentato una corsa sfrenata verso modelli sempre più grandi, portando a trascurare l'aspetto cruciale dei consumi elettrici necessari per sviluppare e utilizzare questi sistemi. Colossi tecnologici come Amazon, Microsoft e Google gestiscono centinaia di enormi datacenter sparsi



in tutto il mondo; ognuno di questi può consumare fino a 100 gigawattora all'anno, equivalente al consumo annuale di 20'000 abitazioni. E nuovi impianti sono in previsione o già in costruzione. Secondo l'Agenzia Internazionale dell'Energia (IEA), il consumo dei datacenter nel mondo triplicherà in poco più di un decennio, passando dai 400 terawattora del 2024 ai 1'200 terawattora previsti per il 2035. Per comprendere la portata di queste cifre, basti pensare che oggi i consumi elettrici annuali dell'intera Svizzera equivalgono a circa 60 terawattora.

Le nostre abitudini digitali

Per capire l'impatto reale dell'intelligenza artificiale, è utile confrontarla con le nostre attività digitali quotidiane. Come mostra la tabella qui a lato, non tutte le attività informatiche hanno lo stesso impatto energetico. Ad esempio, una singola richiesta a un sistema di IA come ChatGPT richiede circa dieci volte l'energia di una ricerca tradizionale su Google. La differenza diventa ancora più marcata se paragonata alle attività di comunicazione più comuni. L'invio di un semplice messaggio di testo con WhatsApp consuma circa cento volte meno energia di una richiesta a ChatGPT, mentre l'invio di una e-mail ne utilizza meno di un decimo. Un'ora di navigazione su internet ha un consumo differente a seconda che si utilizzi un computer o uno smartphone, ma è sempre un consumo minore di 3 o 4 richieste fatte a ChatGPT. Sorprendentemente lo streaming video è uno dei maggiori consumi digitali domestici. Un'ora di video in HD (Netflix o simili) richiede circa 80-120 wattora, equivalente a decine di richieste a un sistema di IA.

Questi numeri mostrano il divario tra i consumi delle nostre attività digitali quotidiane e quelli dei

Nella foto: il campus di Google a Midlothian, Texas, visto dall'alto. L'area si estende su circa 150 ettari, una superficie equivalente a oltre 200 campi da calcio. Foto: © Google

sistemi di IA. Tuttavia, non c'è garanzia che in futuro l'IA non entri sempre più nella nostra vita quotidiana, anche senza che ce ne accorgiamo, facendo aumentare notevolmente i nostri consumi energetici.

Verso un futuro più consapevole

L'intelligenza artificiale rappresenta indiscutibilmente una nuova e importante voce nel bilancio energetico globale. Anche se nuove tecnologie e hardware più efficienti potranno ridurre i consumi individuali, la diffusione di massa dell'IA rischia di aumentare comunque il consumo totale. Non si tratta di rinunciare alla tecnologia, ma di usarla in modo più consapevole. Ogni nostra azione digitale ha un costo ener-

getico reale. È importante distinguere tra utilizzi significativi dell'IA, che risolvono problemi concreti e creano valore sociale, e utilizzi più superficiali o ricreativi, fatti per curiosità o intrattenimento. Se l'intelligenza artificiale non porterà benefici concreti per tutti, dovremo scegliere se continuare a investire in questa tecnologia che consuma molta energia, oppure preservare le risorse per ciò che è davvero essenziale, cercando di evitare danni ambientali irreparabili.

Nota: Per ragioni di chiarezza e semplicità non è stato volutamente citato il consumo di acqua per raffreddamento dei sistemi di IA che, come consumo di risorse, meriterebbe un articolo a parte.

CONSUMI ENERGETICI A CONFRONTO

Per leggere correttamente i dati della tabella e le grandezze citate, è importante distinguere le differenza tra potenza ed energia. **La Potenza** (Watt - W) indica l'energia richiesta istantaneamente da un dispositivo per funzionare (quanto "consuma" in un dato momento). **L'Energia** (Wattora - Wh) misura il consumo totale nel tempo, quello che viene realmente utilizzato. Si ottiene moltiplicando la po-

tenza per le ore di utilizzo (ad esempio, un asciugacapelli da 2'000 W acceso per mezzora consuma 1 kWh). Nel campo dei consumi di energia elettrica, ci si muove su scale di grandezza crescenti:

- 100 Wh: un bollitore per due tazze di tè (uso domestico puntuale).
- 1 kWh (1'000 Wh): un lavaggio in lavatrice.

- 1 MWh (1 milione di Wh): il fabbisogno trimestrale di una casa unifamiliare
- 1 GWh (1 miliardo di Wh): il consumo giornaliero di circa 2/3 delle abitazioni del Canton Ticino.
- 1 TWh (1'000 miliardi di Wh): il consumo annuo di tutte le abitazioni del Canton Ticino (dato 2024).

	OPERAZIONE	COSUMO	COMMENTO
Attività quotidiane	Invio messaggio WathsApp (solo testo)	0,0003-0,05 Wh	Il consumo è trascurabile per l'invio di testo ma aumenta con allegati o foto.
	Ricerca Google	0,3 Wh	È lo standard calcolato per una ricerche di tipo tradizionale su internet.
	Invio mail (solo testo)	0,3-0,5 Wh	È simile a una ricerca Google; aumenta notevolmente con allegati o foto.
	Navigazione su Internet (1h)	1.5-12 Wh	Un computer consuma di più di uno smartphone.
	Streaming HD (1h)	80-120 Wh	Guardare Netflix o YouTube richiede un trasferimento di dati costante su internet.
Intelligenza artificiale	Singola domanda a ChatGPT	2-3 Wh	Il consumo medio che varia a dipendenza della complessità della richiesta.
	Generazione di un'immagine	3-30 Wh	Per generare un'immagine è richiesta molta più potenza di calcolo.
	Generazione di un video (6-10 secondi)	50 Wh	Attività estremamente energivora; filmati di pochi secondi equivalgono a quasi un'ora di streaming.
	Addestramento di un modello di IA (una tantum)	Decine di GWh	Attività con consumi elevati che può durare mesi. Non ci sono cifre ufficiali per i sistemi commerciali come ChatGPT.

I consumi indicati si riferiscono esclusivamente ai servizi online e non includono il consumo energetico dei dispositivi finali (computer, smartphone, TV, ecc.). Le cifre riportate rappresentano un ordine di grandezza approssimativo, poiché non è sempre possibile ottenere dati confrontabili per i differenti metodi di calcolo. I valori sono quindi una media calcolata tra diverse fonti.

Riferimenti
https://www3.ti.ch/DFE/IDRI/USTAT/allegati/prodima/4308_energia.pdf
<https://www.iea.org/reports/energy-and-ai>
https://unctad.org/system/files/official-document/der2024_ch03_en.pdf
<https://research.aimultiple.com/ai-energy-consumption/>
<https://www.nature.com/articles/s41893-025-01681-y>

Dinosauri, montagne e fossili: l'arco alpino non cessa di sorprenderci

di Loris Fedele

Ha fatto molto rumore nel dicembre dell'anno scorso la notizia che in Valle di Fraelé, nel Parco dello Stelvio, tra Livigno e Bormio, a due passi dal confine svizzero, sono state trovate migliaia di impronte animali sulle rocce verticali di una zona impervia. Le hanno lasciate dei dinosauri passati di lì 210 milioni di anni fa. Come mai quei dinosauri passarono da lì? Perché le orme sono su pareti verticali? Per spiegarlo ci vengono in aiuto la geologia e la paleontologia. Oggi abbiamo trovato quelle tracce tra l'Italia e la Svizzera, ma quando quelle impronte si sono formate non erano lì: le avevano impresse i dinosauri in un ambiente tropicale, quindi a latitudini molto più a sud di dove siamo, su terreni simili a quelli che oggi troviamo alle Bahamas, alle Maldive o sulla piattaforma australiana.

Quando la Terra era tutta unita

Parliamo dell'era Mesozoica, del periodo Triasico, che va dai 252 ai 201 milioni di anni fa. Allora la Terra era quasi tutta unita in un grandissimo continente chiamato Pangea, per quanto riguarda la parte emersa, tutt'intorno c'era il mare. Poi è avvenuta "la deriva dei continenti", spiegata in una teoria accettata e condivisa, secondo la quale le terre continentali si sono separate, spostandosi come zattere galleggianti sullo strato inferiore della crosta terrestre. Nei milioni di anni questi spostamenti hanno portato verso nord, verso altri continenti, quelle placche continentali che erano vicino all'equatore. Quando il

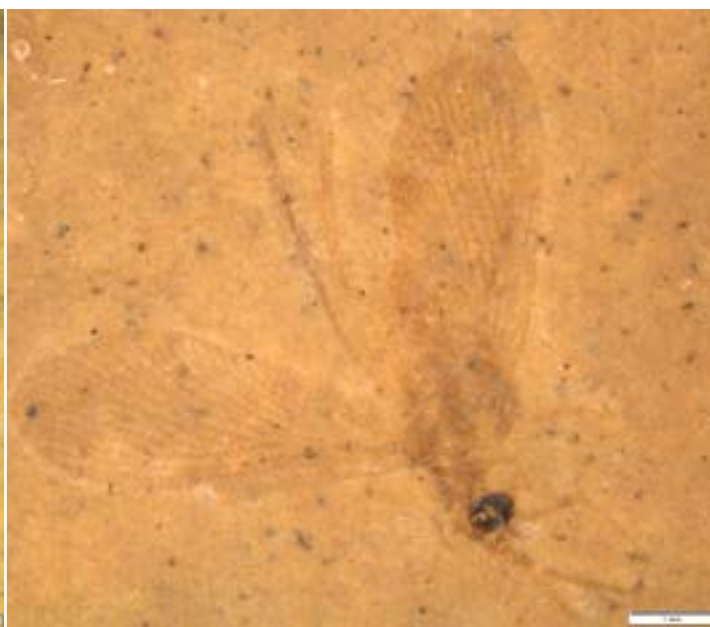
blocco europeo si è scontrato con l'Africa si sono alzate le nostre montagne. Quindi quelle pareti verticali con le orme trovate in Valle di Fraelé una volta erano piatte spiagge fangose, che si affacciavano su un grande oceano chiamato Tetide. Con la bassa marea permettevano l'attraversamento di animali, che hanno potuto lasciare le loro impronte. In seguito diversi processi hanno congelato e seppellito all'interno della terra gli strati più giovani, questi sedimenti, questi fanghi, che sono diventati rocce calcaree e dolomitiche, dei carbonati, e come tali sono arrivati fino a noi, con tanto di impronte. La verticalità delle rocce è proprio dovuta allo scontro e alle frizioni delle terre tra di loro, cosa che ha fatto innalzare le montagne.

Un puzzle da ricostruire

Sappiamo che la zona a nord dell'area di questi ritrovamenti era una terra emersa, più o meno il continente europeo, con forme e caratteristiche a volte simili a volte diverse. Confrontando tra loro gli ambienti conosciuti si può provare a ricostruire la geografia antica del nostro pianeta. Tra le persone che si occupano della nuova scoperta c'è il geologo Fabrizio Berra, professore all'Università di Milano: «*In realtà quello che vediamo oggi raggruppato insieme*» – ha detto alla nostra RSI in un'intervista – *sono tanti tasselli. Quando si forma una catena montuosa, con quelle che in precedenza erano rocce marine, accade che si uniscano tanti frammenti. Quelle rocce non erano vicine nelle grosse fratture che noi chia-*



«Foto di Elio Della Ferrera, Arch. Pale-
oStelvio (PNS, MSNM, SABAP CO-LC)».



miamo faglie, ma stavano tra una faglia e l'altra, come tanti mattoncini che vengono conservati. Quello che abbiamo trovato è uno di quei mattoncini, che hanno magari 50 o 60 km di lunghezza e 20-30 km di larghezza e dove ogni mattoncino è un poco diverso dall'altro. Spetta a noi di ricomporre il puzzle per ricostruire cosa è avvenuto in passato, conoscendo l'età e la provenienza dei reperti».

Il ritrovamento

Il paleontologo Cristiano Dal Sasso, del Museo di storia naturale di Milano, che ha reso nota la scoperta in Alta Valtellina, ha raccontato come è avvenuto il ritrovamento. È stato il fotografo-naturalista professionista Elio Della Ferrera che, il 14 settembre 2025, ha scattato le foto di centinaia di orme e, da esperto quale di fatto è, si è subito reso conto di cosa potessero essere. Ha quindi allertato lo stesso Dal Sasso e la Sovrintendenza. Secondo le prime analisi le orme sarebbero di dinosauri protosauropodi del Triassico superiore, lasciate 210 milioni di anni fa da animali erbivori dal collo lungo e testa piccola, considerati gli antenati dei brontosauri del periodo Giurassico. Il fotografo dopo aver scattato le prime fotografie da lontano è riuscito faticosamente ad avvicinarsi. Nonostante fosse molto esperto di quegli ambienti rocciosi ha definito problematico il suo avvicinamento, ma lo sforzo è stato ricompensato e l'emozione è stata grande. Davanti a lui oltre 2000 impronte, sicuramente appartenenti a un branco, perfettamente allineate. Sono piedi di una lunghezza media di 40 centimetri, dove si distinguono le dita e i graffi degli unghioni. Vista la dimensione dell'orma gli animali dovevano arrivare ai 10 metri di altezza.

Lo specialista delle impronte

Le prime indagini sono promettenti. Agli studiosi già ricordati si è aggiunto il paleontologo Fabio Massimo Petti, del Museo delle scienze di Trento. È un icnologo, quindi uno specialista delle impronte, che ha già operato su un altro ritrovamento avvenuto nel 2023 in località Lavini di Marco, sulle pendici del monte Zugna, a sud di Rovereto. Lungo un ripido canalone di circa duecento metri, in un pacchetto di strati di poco più di cinque metri, erano affiorate centinaia di orme di dinosauri di 200 milioni di anni fa (inizio del Giurassico). Allora si sono fatte mappe delle superfici con immagini di fotogrammetria ad altissima risoluzione, che riescono a vedere dettagli anatomici di chi ha lasciato le impronte, come i cuscinetti carnosi sotto il piede.

Sono dettagli che a occhio nudo non riusciamo a vedere. Quest'anno si farà la stessa operazione in Valle di Frael, con un largo uso dei droni, data la morfologia della zona. La visione dei cuscinetti falangei che stanno sotto le dita dei piedi e le tracce degli artigli consentono al paleontologo di ricostruire lo scheletro della zampa che ha prodotto l'orma. Il confronto di questo scheletro con tutti gli altri già noti ci permette di fare delle attribuzioni a questa o a quella specie, in maniera il più precisa possibile.

I tesori del Monte San Giorgio

La nuova scoperta nel Parco dello Stelvio è giudicata estremamente importante perché riferita al Triassico, del quale in Italia esistevano poche tracce. Sempre a questo periodo, ma sono di 20-30 milioni di anni prima, appartengono anche i fossili trovati sul nostro Monte San Giorgio, che come sapete è un sito UNESCO di importanza mondiale. Forse con meno clamore, ma con altrettanta risonanza mondiale tra gli specialisti, la località ticinese ha incrementato il suo già grande prestigio con il ritrovamento nel 2023 di un fossile di rettile marino con la pelle conservata: risale al Triassico Medio e appartiene al genere *Lariosaurus*. È emerso dagli scavi lungo il torrente Gaggiolo, nei pressi di Meride. Ancora più importante, per la sua densità e diversità, è la presenza sul San Giorgio di insetti fossili. Certamente le loro dimensioni, comprese tra uno e cinque millimetri, li rende meno spettacolari per il grande pubblico rispetto ai giganteschi dinosauri, ma la loro unicità a livello mondiale è importantissima per ricostruire il percorso della vita sulla Terra. Il primo insetto fossile lo trovarono sul San Giorgio nel 1998, nel 2019 il numero degli esemplari era salito a 25 e nei cinque anni successivi una fortunata campagna di scavi ha portato il numero addirittura a 248 insetti. Sono stati trovati su una superficie di soli 9 mq e in uno spessore di 150 cm. 248 esemplari, suddivisi in 13 ordini: tutti resti completi ancora articolati, in condizioni assolutamente eccezionali. Risalgono a 239 milioni di anni fa. Il giacimento del Monte San Giorgio si conferma tra i più importanti al mondo e il più importante per i Ditteri (come le attuali mosche e zanzare). Pensate che c'erano già a quel tempo, milioni e milioni di anni fa, quando non potevamo darci fastidio perché per fortuna noi non c'eravamo ancora.

Sopra: Vespa fossile - *Magnicapitixyela dilettae*; *Merithone laetitiae* - Foto F. Magnani (©MCSN)

La Metafisica in tre capolavori di Carrà, de Chirico e Morandi

di Claudio Guarda

Obiettivo delle quattro rassegne in corso a Milano e della gran messe di opere o documenti esposti (oltre 400 solo a Palazzo Reale, provenienti da più di 150 istituzioni tra pubbliche e private) è di dimostrare la vitalità della Metafisica anche a distanza di un secolo dalla sua nascita avvenuta nell'ospedale militare di Ferrara, in piena guerra mondiale, nel 1917. Da qui il titolo Metafisica/Metafisiche. Anziché diffonderci sulle loro peculiarità, analizzeremo qui tre opere 'originarie' di tre maestri della metafisica concernenti tre entità emblematiche e altamente simboliche del nostro vivere: la piazza, la casa, le cose di ogni giorno. Al lettore di trarre poi le sue conclusioni.

"Madre e figlio" - Carrà

Si tratta di uno dei tre capolavori metafisici realizzati da Carlo Carrà nel 1917, quando – dopo gli anni di guerra al fronte – venne ricoverato all'ospedale militare di Ferrara per nevrosi. Lì si trovavano anche Giorgio de Chirico e suo fratello Savinio, con i quali strinse un fondamentale sodalizio che determinò una svolta decisiva nel suo percorso artistico. L'esperienza bellica aveva spento in lui l'esaltazione futuristica per la velocità, per il dinamismo della pittura, per la guerra "sola igiene del mondo", per palazzi e grattacieli, per fabbriche treni e bombardieri che avrebbero rivoluzionato modi di vivere millenari e passatisti. Confrontato con le conseguenze della guerra e della malattia, anziché tram in corsa o tafferugli in galleria nella sua pittura presero corpo raffigurazioni di interni silenziosi, stanze vuote o vissute da stranianti presenze, oggetti isolati o stipati negli angoli. A differenza di de Chirico, Carrà non si cura di piazze o slarghi urbani, con quei suoi dipinti introduce invece l'osservatore all'interno di spazi di vita privata. A differenza della piazza, luogo emblematico della socialità e della storia civile, la casa è invece il nido che protegge l'individuo, è la certezza degli affetti familiari, è l'ancora che offre sicurezza e conforto. In realtà, gli interni di Carrà sembrano luoghi abbandonati o dimenticati.

Come nell'opera "Madre e figlio" ambientata in un lindo locale di piccola borghesia, ma senza vita, ridotto a sgabuzzino in cui sono stati depositati utensili e oggetti che non servono più, destituiti di senso e di funzione: una palla, memoria forse di un'infanzia lontana, un manichino vestito alla marinara accanto a un busto da sartoria. Forse quella era la casa di una sarta. Anche la madre del pittore, per quanto di modesta condizione sociale, era una sarta; anche lei confezionava abiti per i propri figli, forse non così raffinati. Ed ecco che suggestioni di ricordi privati, memorie lontane affiorano dentro la

freddezza disincantata di un dipinto che non fa concessioni a sentimentalismi e nostalgie. Ma, al di là di questo, è il titolo stesso a suggerire il tema dell'opera: quello degli affetti, dell'amore materno e delle relazioni domestiche... ma, osservando l'opera, è come se il tempo o qualche inspiegabile evento avesse ora, definitivamente, irrigidito e fossilizzato quell'antico rapporto, quell'amore che lega madre e figlio, facendo calare un velo di incomunicabilità tra di loro. Ne è spia quella vicinanza che è anche una muta distanza tra madre e figlio, le cui braccia penzolano inerti lungo il corpo. Carrà dà quindi corpo a un'interpretazione contro corrente dell'iconografia della maternità, un'immagine che crea disturbo e sconcerto priva com'è di quell'intimismo che solitamente la caratterizza. Che sia solo una questione privata, o non piuttosto uno strisciante sentimento di alienazione e malessere che investe pure la società, quello che è stato chiamato il "disagio del moderno"?

Quella sensazione di disarmonia e separazione la si ritrova in ogni angolo del dipinto. Carrà procede infatti alla costruzione di uno spazio dominato dal vuoto e che si chiude ad imbuto dietro ai due personaggi per concludere su un oscuro vano di porta che non si sa dove conduca. Suddivide il locale con un tramezzo fuori squadra e senza logica, che riporta un enorme metro da sartoria e dal quale fuoriesce una vecchia canna fumaria dismessa. Seguendola, lo sguardo va a terminare su un misterioso contenitore tutto solo a metà scena. Si direbbe che basamenti, pareti e oggetti, in forma di cubi cilindri o parallelepipedi, siano posizionati in modo tale da acquisire forte rilievo, quasi fossero protagonisti al pari degli umani. Il distanziamento tra gli oggetti si sente che è perfettamente studiato, la luce e i colori sono forzati, l'unicità del punto di vista fatto saltare: mentre il pavimento si inerpica in una prospettiva fugata, la base su cui poggia il manichino è vista dall'alto e per di più con un colore che stacca. Gli stessi oggetti messi l'uno accanto all'altro in primo piano in realtà non hanno nulla in comune: una palla per bambini, un rocchetto di Ruhmkorff per generare alta tensione ed un dado cifrato. Per dire cosa? Ebbene, ci sono opere che non illustrano, non spiegano, evocano! Non raccontano storie, ma danno vita a coinvolgimenti interiori, carichi di domande, misteriosi e inquietanti ad un tempo, dove ognuno può ritrovare parte di sé stesso.

Carlo Carrà, "Madre e figlio", olio su tela, 1917, Grande Brera - Palazzo Citterio, Milano ©Pinacoteca di Brera, Milano - MiC, © Carlo Carrà, by SIAE 2026

Ci sono opere che non illustrano, non spiegano, evocano! Non raccontano storie, ma danno vita a coinvolgimenti interiori, carichi di domande, misteriosi e inquietanti ad un tempo, dove ognuno può ritrovare parte di sé stesso.



Le città di de Chirico sono immobili e sottratte al tempo, non c'è movimento e non ci sono neppure presenze umane. Le si direbbe bloccate in una fissità priva di divenire che veicola in chi osserva una pungente sensazione di inalienabile solitudine.



Piazze d'Italia - de Chirico

Le "Piazze d'Italia" di Giorgio de Chirico costituiscono un ciclo della sua pittura metafisica sviluppato a partire dal 1911. Rispetto all'esuberante vitalità della città futurista (si pensi a "La Città che sale" di Umberto Boccioni o all'immaginario urbano di Antonio Sant'Elia) vera e propria esaltazione del dinamismo e delle straordinarie innovazioni che caratterizzano la moderna metropoli, la città metafisica di de Chirico proietta l'osservatore in un tempo sospeso in cui memorie e suggestioni di un grande passato – le rinomate piazze e *Città Ideali*, gloria del Rinascimento e del Barocco – convivono con i segni della recente industrializzazione: l'enorme ciminiera rossa che si staglia contro l'innaturale verde cupo del cielo. Mentre nella realtà del vissuto la piazza urbana è il cuore pulsante del vivere sociale anche perché, con i suoi superbi monumenti e edifici storici dalle spiccate funzioni politiche e civili, incarna l'identità di un popolo, la piazza metafisica di Giorgio de Chirico è, invece, uno spazio deserto, carico di silenzio.

Le lunghe ombre che tagliano diagonalmente il suolo rossastro della piazza – l'una del monumento, l'altra non si sa di chi – attestano l'ora del tramonto. Un veliero, là sullo sfondo, sta forse per partire: alza le vele al vento ma appare immobile, come bloccato in una rigida morsa che lo imprigiona. Tutto tace, nulla si muove non fosse

per quella bandiera che sventola al di sopra di un paesaggio nel quale il volto fascinoso della natura è del tutto assente. Al suo posto solo mute architetture dai palesi richiami classici, ma che si direbbero irrigidite e inservibili, quasi fossero scenografie da teatro messe a contrasto. L'una in piena luce che si inerpica verso il fondo per via di una prospettiva innaturalmente scorciata, l'altra in primissimo piano, posizionata in maniera frontale a occludere lo spazio e calata in un gorgo d'ombra. La loro posizione è tale da negare l'idea di uno spazio progettato e costruito sui principi di un ordine mentale, relazionato e commisurato. È come se la gloriosa tradizione classico-umanistica si fosse svuotata con il passare dei secoli e lasciasse l'osservatore di oggi scoperto, avvolto in un'inquietante sensazione di smarrimento. In effetti, rispetto al vitalismo bellicoso esaltato dalle avanguardie, le città di de Chirico sono immobili e sottratte al tempo, non c'è movimento e non ci sono neppure presenze umane. Le si direbbe bloccate in una fissità priva di divenire che veicola in chi osserva una pungente sensazione di inalienabile solitudine.

Giorgio de Chirico, "Enigma della partenza", anni trenta, olio su tela, Fondazione Magnani-Rocca, Mamiano di Traversetolo (Parma), © Giorgio de Chirico, by SIAE 2026

“Natura morta” - Morandi

Questa natura morta di Giorgio Morandi segna il momento in cui l'artista si sta lasciando alle spalle il suo primo periodo metafisico, più geometrico e mentale, di assoluta purezza formale, per ritornare in contatto con le cose di ogni giorno: un vero e proprio snodo di trasformazione del linguaggio. Gli anni Venti segnano infatti nel percorso di Morandi un ritorno al reale. A differenza della sua prima fase metafisica che mirava a una costruzione dello spazio fortemente razionale, con oggetti dai volumi puri in ambienti artificiali e sospesi, secondo una logica intellettuale che privilegiava l'astrazione e lo straniamento, qui Morandi mette in scena scodelle e bottiglie, oggetti del quotidiano, cui restituisce tutta la loro corporalità grazie ad una luce avvolgente, al delicatissimo contrappunto di luci e di ombre, alla pastosità del colore su cui si impiglia anche il fioco lume della sera. Rispetto alle luci e ombre più secche e marcate di prima, egli rivela qui un ritorno al mondo delle penombre per via di una materia più mossa e di un vibrato atmosferico. Dall'algido mondo della prima metafisica, dagli spazi e dagli oggetti razionalmente commisurati e distanziati, ci si confronta ora con spazi di vita in cui anche i modesti oggetti di casa sembrano trovare un poco di conforto nell'unità della luce e della vicinanza reciproca.

La composizione è estremamente semplice: pochi oggetti d'uso – una bottiglia, un barattolo e una scodella – disposti su un piano ravvicinato. Ma, come è stato sottolineato “lo spazio non è più

costruito in modo teatrale, bensì percepito come campo di relazioni sensibili. Le bottiglie e la scodella mantengono una presenza concentrata e silenziosa, ma rinunciano all'enigma metafisico per affermarsi come realtà autosufficienti, prive di allusione simbolica”. Vi si percepisce dentro il “richiamo all'ordine” di “Valori Plastici” unitamente all'aura misteriosa e ferma della Metafisica, ma le cose hanno anche ripreso la loro individuale presenza terrena, si calano dentro una dimensione di luci e di ombre soffuse, occupano lo spazio, povero ma concreto, del vissuto. Ci si confronta con una metafisica silenziosa e senza retorica delle cose stesse che parlano all'anima di chi osserva. Morandi elimina ogni elemento superfluo: non c'è narrazione, non c'è ambiente riconoscibile, solo rapporti tra forme, tra luci e ombre. D'ora in poi, protagonisti della maggior parte delle sue tele, saranno dei modesti oggetti, quasi sempre gli stessi, dimessi e marginali, senza storia: vasi, bottiglie, caffettiere, fiori e ciotole, oggetti usuali e domestici che se ne stanno raccolti e muti sulla semplicità di un piano. Morandi non rappresenta, non descrive, indaga il mistero e cerca l'essenza di quelle povere cose – compagne di strada e di vita – dentro il flusso del tempo: visione traslata dell'esistenza, proiezione di un bisogno dell'anima che travalica l'individuo per proiettarsi sulla società degli umani.

Giorgio Morandi, “Natura morta”, 1920, olio su tavola, Museo Morandi | Settore Musei Civici Bologna, © Giorgio Morandi, by SIAE 2026

Morandi non rappresenta, non descrive, indaga il mistero e cerca l'essenza di quelle povere cose – compagne di strada e di vita – dentro il flusso del tempo



FORTEZZA SASSO SAN GOTTARDO



**LA PIÙ GRANDE FORTEZZA DELLA SVIZZERA
APERTA AL PUBBLICO- IN PASSATO TOP SECRET!**

La leggendaria fortezza ospita il Museo, unico nel suo genere, con le sue attrazioni:

Esposizioni dedicate al Mito del Gottardo, Caverna dei Cristalli e unica mostra permanente su Goethe in Svizzera

Metro del Sasso e piattaforma panoramica spettacolare

Fortezza storica, dove si trovano acquartieramenti, postazioni cannoni e magazzini delle munizioni con l'esposizione incentrata sulla vita del Generale Guisan

Il Museo Sasso San Gottardo è visitabile sia con percorsi individuali, sia con visite guidate (per riservazioni: info@sasso-sangottardo.ch)



www.sasso-sangottardo.ch

I cento anni del mito Marilyn Monroe

di Marisa Marzelli

Marilyn era il sogno. Il sogno dell'immaginario maschile. Costruito dalla fabbrica dei sogni per eccellenza: la Hollywood degli anni d'oro. Ma per entrare nel mito ha dovuto pagare l'estremo tributo, morire giovane, a 36 anni, nel pieno della vita, della fama, della bellezza.

Fu trovata morta la mattina del 4 agosto 1962. La notizia finì in prima pagina su tutti i giornali. A ucciderla probabilmente fu un'overdose di farmaci e alcol. Ma la leggenda corre veloce e non si ferma più. Si ipotizzò che a eliminarla potessero essere stati il governo, l'FBI, la mafia. Se ne parlò a lungo, si fecero inchieste, ufficiali e giornalistiche, però il mistero resta ancora oggi. Il caso venne archiviato come "probabile suicidio". Se Marilyn Monroe fosse invecchiata sotto i riflettori, diventando una vecchia attrice, o anche se si fosse ritirata dalla vita pubblica (ma c'è sempre qualcuno che scatta – magari di nascosto – una foto impietosa di come l'età e le rughe incidono anche su un volto bellissimo) non saremmo qui a celebrare i cento anni dalla nascita dell'attrice più longevamente famosa del mondo. Infatti la diva era nata il 1. giugno 1926 a Los Angeles con il nome Norma Jeane Mortenson. Ebbe un'infanzia difficile, non conobbe mai il padre e passò l'infanzia tra istituti e famiglie affidatarie. La madre naturale e la nonna soffrivano di disturbi mentali.

«Divento intelligente, quando mi serve, ma alla maggioranza degli uomini non interessa»

Da giovane aspirante modella accettò ogni tipo di lavoro nel mondo del cinema sino ad arrivare ad essere la star mondiale di film come *A qualcuno piace caldo*, *Niagara*, *Gli uomini preferiscono le bionde*, *Fermata d'autobus*, *Quando la moglie è in vacanza* e icona pop immortalata da Andy Warhol nel famoso dittico del 1962, dove figura come prodotto di consumo che rappresenta il sogno americano di successo (ma anche la sua tragica fine).

Tra le frasi celebri attribuite a Marilyn è impietosa la seguente: *"Divento intelligente, quando mi serve, ma alla maggioranza degli uomini non interessa"*. Si sposò tre volte. La prima, a 16 anni, quando ancora non era famosa, con un vicino di casa di nome James Dougherty (sposato per evitare di tornare in orfanotrofio); la seconda con Joe DiMaggio, allora il più famoso giocatore di baseball d'America; la terza volta con il celebre drammaturgo (in odore di comunismo e sfiorato



dalla caccia alle streghe del maccartismo) Arthur Miller. Tutti e tre i matrimoni durarono poco ma evidenziano, da parte di lei, il desiderio di protezione e di conquistare, trasversalmente, tutto il mondo maschile: dallo sportivo d'élite al grande scrittore.

Qual è, oggi, il giudizio critico sulla figura di Marilyn Monroe? È piuttosto sfumato; oscilla tra una rivalutazione (a volte eccessiva) del suo talento attoriale, al di là della presenza scenica e dell'impatto di sex-symbol, in particolare nella commedia – ma non dimentichiamo che è stata diretta da grandi registi della sua epoca: da Billy Wilder a Howard Hawks, John Huston, George Cukor – e una personalità complessa ma fragile e ansiosa, facilmente manipolabile dall'industria del cinema. Per il centenario sono previste disparate iniziative, tra cui nuove pubblicazioni e mostre internazionali. Tra queste spiccano quelle alla National Portrait Gallery di Londra e alla Cinémathèque di Parigi. La prima è "Marilyn Monroe: a Portrait" (4 giugno-6 settembre 2026), che analizza la sua carriera attraverso ritratti famosi e oggetti personali. La mostra parigina si terrà invece da aprile a luglio. Al Museo dell'Accademy di Los Angeles, dal 31 maggio, centinaia di oggetti originali, tra cui costumi, fotografie, lettere, abiti di scena e altro ne celebreranno la carriera. Tra le curiosità, in occasione del centenario uscirà il libro "Marilyn Chérie" (editore Flammarion), di cui è coautrice un'altra grande star: Catherine Deneuve.



terzaetà

Giovanni Genucchi: quando il respiro della natura si fa arte

di Francesca Pusek

Quante volte, arrivando sul Passo del Lucomagno, lo sguardo si è posato su quella figura che sembra emergere direttamente dalla roccia? È la "Madonna con bambino", un'imponente opera incastonata nel paesaggio alpino che durante la bella stagione può diventare facilmente una meta ideale per chi ama sposare escursionismo e cultura. La mano che l'ha modellata appartiene allo scultore ticinese Giovanni Genucchi, un artista per il quale la natura non era un soggetto da copiare, ma una forza con cui dialogare. Scopriamone la storia.

«**C**erco di scolpire come fa il fiume; levigare e ammorbidire le linee e le forme, proprio come fa il fiume Brenno». In questa riflessione, affidata a un'intervista televisiva del 1969, Giovanni Genucchi svela la sua natura di artista-osservatore. Per lui la natura non è un modello da copiare, ma una fonte diretta di ispirazione: un sasso, una macchia o una radice abbandonata diventano l'alfabeto di una scultura già pronta a svilupparsi. «Se mi trovo vicino a una roccia, un sasso, una macchia, posso vedere nelle loro forme una scultura da sviluppare. Spesso raccolgo sassi, radici e pezzi di legno che mi suggeriscono qualcosa, una figura o una composizione». L'arte come processo naturale, quindi, ma anche pensiero, cultura, conoscenza della tradizione e della modernità. Sempre in quel dialogo del '69, l'artista chiarisce come la sua ricerca sia un anello di una lunga memoria: «Ho guardato

certe cose antiche perché l'arte è una catena e bisogna anche guardare indietro per poter fare qualcosa di nuovo. L'arte astratta, per esempio, mi ha dato una maggior libertà». Forse quella di Jean Arp? Le sue figure femminili biomorfiche hanno forse ispirato anche quelle di Genucchi?

La natura come maestra

Genucchi è stato un'autodidatta. La sua vera maestra è stata la natura. Apprende le tecniche basilari dell'intaglio nell'atelier di uno scultore in Belgio dove i genitori erano emigrati per lavoro e dove è nato, a Bruxelles, nel 1904. Ma già a due anni il piccolo Giovanni rientra in Ticino per essere affidato alle cure del nonno materno a Marolta in Val di Blenio. A vent'anni viene richiamato dalla famiglia in Belgio dove rimane solo un anno: la sua salute cagionevole lo riporta in valle a Castro dove avvia un'attività di artigiano-intagliatore. Il tema centrale della sua opera, capace di fondere in modo armonioso l'antico e il moderno, è la figura femminile che nel corso degli anni assume forme essenziali quasi astratte.

Genucchi non ha mai potuto dedicarsi completamente all'arte. «Erano tempi difficilissimi. Mi domando come ho potuto resistere. Facevo solo qualche lavoretto per alcune chiese e poi qualche monumento. Ma la maggior parte erano in pietra e allora ho dovuto imparare a scolpire anche la pietra». Per una decina di anni (1937-1949) Genucchi ha potuto lavorare in un atelier tutto suo a Bellinzona. È qui che i temi genucchiani possono finalmente svilupparsi, in particolare attorno alla figura femminile: forza primigenia della natura ma anche proiezione mitico-ancestrale degli ideali e delle aspirazioni che trascendono l'uomo. Le donne-idolo di Genucchi, inizialmente caratterizzate da forme sensuali e corpose, si smussano e, come ripiegate su sé stesse, sono armonicamente racchiuse in volumi lisci, senza varchi né sporgenze. Epurate da qualsiasi allusione sessuale o reale si offrono allo sguardo dello spettatore come immagini di pura, serena contemplazione.

Una vita tra campi e arte

Le continue ristrettezze economiche constringono però Genucchi a ritornare in valle. Oggi non ci ricordiamo quasi più che, non molto tempo fa, soprat-



ERIKAS/CC BY-SA 4.0



Genucchi nel suo atelier intento a scolpire un'opera, inizio anni '70. Sull'artista è uscito da poco un catalogo ragionato (edizioni Casagrande). Foto: ateliergenucchi.ch

UNA GITA AL LUCOMAGNO

La regione del Lucomagno è una meta particolarmente ideale per chi ama camminare ma non vuole affrontare sentieri troppo difficili o misurarsi con dislivelli impegnativi. La zona è comodamente raggiungibile sia con i mezzi pubblici che con l'automobile ed è percorsa da un'ampia rete di sentieri facili e ben segnalati.

Per farsi un'idea il sito di Ticino Turismo è un ottimo punto di partenza: ticino.ch/hike

tutto nelle valli eravamo davvero poveri. A Castro, per sostenere la famiglia (Genucchi ha quattro figli) l'artista fa il contadino e accetta lavori su commissione anche molto distanti dal suo sentire artistico. «Tante volte ho dovuto affrontare dei compromessi e fare dei sacrifici per tirare avanti la barca. Dovevo assoggettarmi alla volontà del cliente, fare certe immaginette che non mi sentivo di fare». Tuttavia, negli anni Sessanta arrivano, finalmente, i primi riconoscimenti, le prime mostre e le prime

commesse pubbliche come la "Madonna del Lucomagno" e l'altare della chiesa dei SS. Pietro e Paolo di Brissago. Anche la versatilità tecnica di Genucchi si allarga e si approfondisce: all'amatissimo legno si affiancano la pietra, il gesso e il bronzo che l'artista scopre con curiosità e che lavora con eguale intensità anche se è con la pietra e il legno che l'artista realizza i suoi capolavori. Di fronte alle sue mirabili sculture ci chiediamo spesso chi avrebbe potuto diventare Giovanni Ge-

nucchi se solo avesse potuto studiare, vivere in una grande città ricca di musei e stimoli culturali, incontrare artisti come lui. Con la sua consueta modestia e ritrosia lo lasciava intendere anche lui nell'intervista sopracitata: «Io avrei dovuto avere dietro le mie spalle qualcuno che mi appoggiasse e mi comprendesse anche se non ero nessuno».

Probabilmente Genucchi avrebbe potuto dedicarsi completamente all'arte e, forse, diventare uno scultore ancora più grande.

Stannah

Soluzioni pratiche per scale scomode.

Da oltre 40 anni l'azienda familiare Stannah è sinonimo in Svizzera di soluzioni di mobilità su misura. Accompagniamo la nostra clientela dalla consulenza personalizzata all'assistenza post-vendita, contribuendo a migliorare indipendenza, sicurezza e qualità di vita nella vita quotidiana.

✚ Perché Stannah cambia la tua vita.



091 210 72 49

sales@stannah.ch | stannah.com

Il reumatismo: una realtà che riguarda milioni di persone

Di Marco Fedeli, reumatologo

Nel linguaggio comune il termine reumatismo viene spesso associato ai dolori articolari, alla rigidità del mattino o al ginocchio che “scricchiola” quando ci si alza dalla sedia. In realtà, dal punto di vista medico, il quadro è molto più ampio e complesso. Con malattie reumatiche si indicano infatti oltre 200 disturbi diversi che possono interessare articolazioni, ossa, muscoli, tendini, legamenti e tessuti connettivi, e in alcuni casi anche organi interni come cuore, polmoni e reni.

In Svizzera le malattie reumatiche sono estremamente diffuse: le stime parlano di circa 2 milioni di persone. Si tratta di un dato che testimonia quanto queste condizioni siano rilevanti non solo sul piano medico, ma anche sociale ed economico. Il loro impatto è significativo, poiché rappresentano una delle principali cause di dolore cronico, limitazione funzionale e perdita di autonomia, con costi sanitari legati a farmaci, fisioterapia, esami e ricoveri.

Sotto l'ombrello del “reumatismo” troviamo quattro grandi famiglie di malattie:

- **Le malattie infiammatorie di origine autoimmunitaria**, come l'artrite reumatoide e le spondiloartriti, nelle quali il sistema immunitario attacca per errore i tessuti dell'organismo, provocando infiammazione, dolore e danno articolare.
- **Le forme degenerative**, come l'artrosi, legate all'usura meccanica delle articolazioni e molto frequenti dopo i 65 anni.

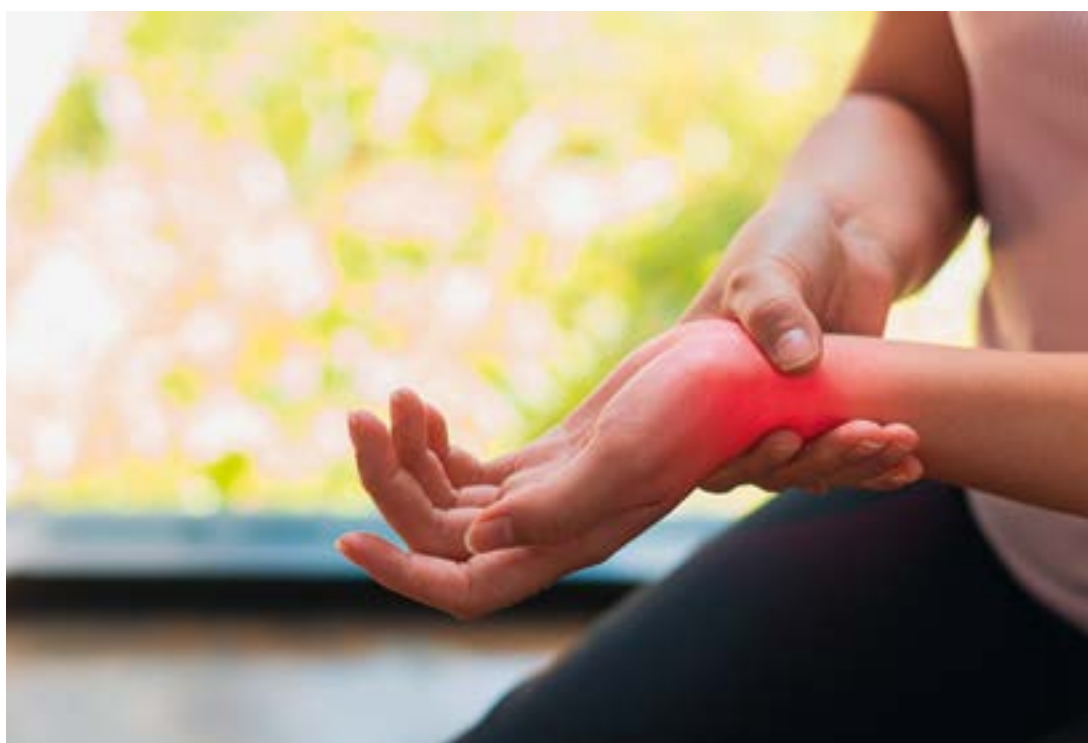
- **Le malattie metaboliche dell'osso**, tra cui l'osteoporosi, che rende lo scheletro più fragile e aumenta il rischio di fratture.
- Infine, i **reumatismi dei tessuti molli**, come tendiniti e borsiti, spesso correlati a sovraccarichi funzionali o microtraumi ripetuti.

Le forme infiammatorie si manifestano tipicamente con gonfiore, calore, arrossamento e rigidità mattutina prolungata, spesso superiore a 30-60 minuti. Il dolore tende a migliorare con il movimento e a peggiorare con il riposo. Un esempio tipico è l'artrite reumatoide, che colpisce più frequentemente le piccole articolazioni di mani e piedi ed è circa tre volte più comune nelle donne. In Svizzera si stima che circa 85'000 persone convivano con questa patologia, che può esordire anche in età lavorativa.

Le forme degenerative, come l'artrosi, seguono invece un decorso differente: il dolore aumenta con l'utilizzo dell'articolazione e tende a migliorare con il riposo. Il meccanismo centrale è l'usura progressiva della cartilagine. In Svizzera oltre il 35% delle persone sopra i 75 anni presenta un'artrosi sintomatica a carico del ginocchio, dell'anca o della colonna vertebrale.

Un altro disturbo molto diffuso è l'osteoporosi, che interessa soprattutto le donne dopo la menopausa per ragioni ormonali. Si stima che circa 600'000 persone in Svizzera ne siano affette. La caratteristica principale dell'osteoporosi è la fragilità scheletrica, che aumenta il rischio di fratture,

La reumatologia moderna ha compiuto passi enormi. Oggi sappiamo che riconoscere i sintomi precocemente e intervenire in modo tempestivo può rallentare o bloccare la progressione del danno articolare.



in particolare del femore, del polso e delle vertebre. Le fratture da fragilità possono ridurre significativamente l'autonomia e la qualità della vita, rendendo fondamentale una diagnosi precoce.

Reumatismi: una condizione che può riguardare tutte le età

Quando si parla di reumatismi, si tende spesso a considerarli una malattia tipica dell'età avanzata. In parte questo è vero, poiché molte patologie reumatiche diventano più frequenti con l'invecchiamento. Tuttavia, non tutte le malattie reumatiche riguardano esclusivamente la terza età. Alcune forme, in particolare quelle infiammatorie autoimmuni, possono comparire anche in età giovane o adulta, talvolta tra i 20 e i 40 anni.

Ricevere una diagnosi di malattia reumatica in età giovane può essere inizialmente destabilizzante, ma oggi lo scenario è profondamente cambiato rispetto al passato. I progressi della reumatologia e l'introduzione dei farmaci biologici e delle terapie mirate hanno trasformato la prognosi di molte malattie infiammatorie. Questi trattamenti agiscono in modo selettivo sui meccanismi dell'infiammazione e consentono, in molti casi, di controllare efficacemente la malattia, ridurre i sintomi e prevenire il danno articolare.

Grazie a queste terapie, molti giovani pazienti possono oggi lavorare, viaggiare, praticare attività fisica e condurre una vita soddisfacente. È importante sottolineare che la gravità del quadro clinico può variare da persona a persona: alcune forme sono lievi e facilmente controllabili, altre richiedono trattamenti più complessi e un monitoraggio costante. In ogni caso, una presa a carico specialistica precoce è determinante.

Cause e fattori di rischio

L'insorgenza delle malattie reumatiche è il risultato di una complessa interazione tra fattori genetici, ambientali e biologici. L'età rappresenta uno dei principali fattori di rischio, poiché l'invecchiamento è associato a fenomeni di degenerazione articolare, riduzione della massa ossea e modificazioni del sistema immunitario. Anche il sesso ha un ruolo importante: molte malattie reumatiche, soprattutto quelle infiammatorie, colpiscono più frequentemente le donne. Ulteriori fattori di rischio includono la predisposizione genetica, il sovraccarico meccanico, l'obesità, la sedentarietà, il fumo di sigaretta e alcune esposizioni ambientali.

L'importanza della diagnosi precoce

La reumatologia moderna ha compiuto passi enormi. Oggi sappiamo che riconoscere i sintomi precocemente e intervenire in modo tempestivo può rallentare o bloccare la progressione del danno articolare. Nel caso delle artriti infiammatorie, le terapie mirate permettono spesso di raggiungere una remissione duratura, mantenendo una buona qualità di vita.

La diagnosi si basa sull'integrazione tra valutazione clinica specialistica, esami del sangue e tec-



niche di imaging come ecografia, radiografia e risonanza magnetica. È fondamentale prestare attenzione ai segnali iniziali, come rigidità persistente, gonfiore articolare, stanchezza inspiegabile o riduzione della forza.

Trattamento: un approccio multidisciplinare

Il trattamento delle malattie reumatiche si fonda su un approccio multidisciplinare che mette al centro la persona. L'attività fisica regolare, adattata all'età e alla condizione clinica, è essenziale per mantenere mobilità e forza. Il controllo del peso corporeo riduce il carico sulle articolazioni, mentre un'alimentazione equilibrata garantisce un adeguato apporto di calcio, vitamina D e proteine. La fisioterapia aiuta a preservare equilibrio e coordinazione, la terapia occupazionale insegna strategie pratiche per proteggere le articolazioni nella vita quotidiana e il supporto psicologico è importante per affrontare l'impatto del dolore cronico sull'umore e sulle relazioni.

Vivere meglio e più a lungo: preservare l'autonomia

Nella terza età, così come nelle fasi più giovani della vita, l'obiettivo principale non è solo ridurre il dolore, ma mantenere l'autonomia. Gestì quotidiani come vestirsi, fare la spesa o salire le scale sono fondamentali per la qualità della vita. La reumatologia moderna mira a mantenere la persona attiva, ridurre le limitazioni funzionali e favorire una vita il più possibile indipendente.

Le malattie reumatiche sono condizioni complesse, ma oggi possono essere gestite con successo. Grazie a una diagnosi tempestiva e a percorsi di cura sempre più personalizzati, è possibile convivere con queste patologie preservando autonomia, dignità e progettualità a ogni età.

Oggi le malattie reumatiche possono essere gestite con successo. Grazie a una diagnosi tempestiva e a percorsi di cura sempre più personalizzati, è possibile convivere con queste patologie preservando autonomia, dignità e progettualità a ogni età.

Mantenimento a domicilio di persone bisognose, come fare?

Opera Prima (OP) è un'associazione senza scopo di lucro riconosciuta dal Cantone quale ente di pubblica utilità aconfessionale e apartitica che si prefigge di promuovere il mantenimento a domicilio di persone anziane o bisognose di sostegno attraverso il collocamento di badanti e l'erogazione di prestazioni di economia domestica. L'associazione si occupa anche di prestito e collocamento di personale sanitario.

Fondata nel 1998, ha iniziato a collaborare con i Servizi di Assistenza e Cura a Domicilio (SACD) dal 2004 offrendo servizi di economia domestica; dal 2010 ha aggiunto l'attività di collocamento e prestito badanti presso privati e dal 2019 ha ulteriormente ampliato la gamma dei suoi servizi iniziando l'attività di prestito e collocamento di personale sanitario. L'associazione è attiva su tutto il territorio Cantonale.

Opera Prima collabora con istituzioni operanti a livello nazionale e cantonale, quali Pro Infirmis, Pro Senectute e tutti i servizi SACD che operano nel Cantone oltre che con diversi Servizi di Assistenza e Cure a Domicilio privati (OACD). Queste preziose collaborazioni ci permettono di essere presenti in modo capillare sul territorio e di poter rispondere con immediatezza alle esigenze dei nostri utenti, esigenze che, spesso, senza un'attenzione continua, potrebbero non essere colte e decadere in situazioni di degrado sociale. Qui di seguito descriviamo in dettaglio le nostre attività inerenti al mantenimento a domicilio di persone anziane o bisognose di sostegno:

Servizi di economia domestica

Si tratta di un servizio prestato dalle nostre collaboratrici per un numero di ore settimanali limitato (di norma non più di 6-8) in particolare con attività inerenti alla cura dei locali o della logistica, con questo tipo di servizio non possiamo intervenire sull'utente. Le attività possono essere riassunte come segue:

- lavori domestici (pulizie, riordino, bucato, stiro) *;
- preparazione pasti a domicilio;
- servizio accompagnamento per passeggiate, acquisti e commissioni diverse;
- incoraggiamento ai contatti sociali;
- piccola manutenzione e cura giardino;
- altre prestazioni valutate su richiesta.

*Alcuni assicuratori malattia prendono a carico queste prestazioni se è stato sottoscritto un contratto di tipo privato complementare.

*Per gli aventi diritto, le nostre prestazioni sono rimborsabili dall'Ufficio delle Prestazioni Complementari AVS e dell'Al.

Opera Prima è datore di lavoro della collaboratrice e l'utente riceve mensilmente una fattura. Il tempo di attivazione della prestazione è di 2-3 giorni.

Prestito di badanti

Si tratta di un servizio prestato da nostre collaboratrici per un numero di ore settimanali illimitato e riguarda attività inerenti all'assistenza, all'accompagnamento e alla sorveglianza di persone anziane e/o bisognose e può comprendere anche attività di economia domestica e logistiche.

La durata e l'entità delle prestazioni dipendono dalle esigenze dell'utente seguito: prestazioni diurne, notturne, giornaliere, sporadiche o periodiche.

Sono richieste anche per un breve periodo di tempo o per un

periodo determinato, ad esempio per l'assenza di un familiare curante o della badante. A volte, quando non si è sicuri dell'accettazione di una badante da parte dell'utente, si inizia con il prestito di personale; se la situazione si stabilizza, si prosegue con la misura del collocamento con la medesima persona curante, il che presenta costi orari inferiori. Per coloro che necessitano esclusivamente di presenza notturna vi è una tariffa forfait applicata ad hoc. Opera Prima è datore di lavoro della collaboratrice e l'utente riceve mensilmente una fattura. Il tempo di attivazione della prestazione, è di 2-4 giorni.

Collocamento di badanti

Si tratta di un servizio di collocamento di personale (l'utente diventa datore di lavoro e viene assoggettato a tutte le varie assicurazioni sociali) per un numero di ore settimanali illimitato; lo stesso prevede attività inerenti all'assistenza, l'accompagnamento e la sorveglianza di persone anziane e/o bisognose, può comprendere anche attività di economia domestica e logistiche. Di norma viene proposto in caso di necessità di molte ore di servizio e/o per un periodo di servizio molto lungo. A dipendenza delle necessità dell'utente possiamo collocare badanti che effettuano servizi di qualche ora la settimana, a tempo pieno, diurne, notturne, conviventi, con copertura 24 ore su 24 e 7 giorni su 7 (con più persone che si alternano).

Il nostro iter di collocamento è il seguente:

- informazioni telefoniche con invio documentazione informativa, listino prezzi e preventivo personalizzato. Nel caso l'utente voglia proseguire, si procede con quanto sottolencato;
- visita all'utente per rilevamento del bisogno da parte delle nostre collocatrici;
- ricerca e selezione di una badante confacente alle esigenze dell'utente;
- presentazione della badante all'utente;
- firma dei contratti di collocamento (OP-Utente) e di lavoro (Utente-Badante).

Volentieri, su richiesta, ci occupiamo della gestione amministrativa del rapporto di lavoro tra utente e badante. Il tempo di attivazione della prestazione è di 4-5 giorni.

Siamo a vostra disposizione per approfondimenti e per allestire dei preventivi personalizzati in base alle vostre necessità. Per la verifica della sostenibilità economica dei servizi da voi richiesti ci avvaliamo di esperti assistenti sociali che sono a conoscenza di tutte le possibilità: rimborsi LCA assicuratori malattia, PC AVS, assegni grandi invalidi e contributo per il mantenimento a domicilio, il tutto per attenuare i costi a vostro carico. Tel.: 091 936 10 90, Mail: info@operaprima.ch www.operaprima.ch



QR Code sito



QR Code flyer
informativo



Quando il suono diventa un problema

di Maria Grazia Buletti

Con l'acufene anche i rumori più comuni sono diventati difficili da sopportare. A volte fanno quasi male e peggiorano il fischio nelle orecchie. Per questo ho iniziato a evitare certi luoghi e, quando serve, uso tappi o cuffie per proteggermi. Questo riportano le persone che soffrono di acufene e, spesso di conseguenza, di iperacusia. Molte finiscono quindi per evitare ambienti rumorosi o rinunciare a situazioni sociali. L'iperacusia è un'ipersensibilità ai suoni, anche lievi, dovuta a un'alterata elaborazione cerebrale, non a un danno dell'orecchio; mentre la fonofobia è la paura dei suoni per il significato che evocano. In entrambi i casi i rumori assumono una connotazione minacciosa; inoltre, ansia e stress ne amplificano il disagio, incidendo negativamente sulla concentrazione e sulla qualità di vita.

Nel confrontarsi con questa problematica, ATiDU ne riconosce innanzitutto i limiti: *"È comprensibile che, di fronte a questo disagio, si tenda a evitare certi luoghi e a usare tappi o cuffie per proteggersi. Tuttavia, il silenzio prolungato può peggiorare l'iperacusia"*. A questo proposito gli esperti indicano che il trattamento più efficace prevede un'esposizione graduale e controllata ai suoni e, se presente la fonofobia, un percorso di desensibilizzazione mirato. Di fatto, ATiDU evidenzia: *"Le protezioni dell'udito possono dare sì un sollievo ma temporaneo, mentre un loro uso continuo rischia di aumentare l'iperacusia, perché il cervello non viene più stimolato a tollerare i suoni"*. Viene quindi richiamata l'importanza di un'esposizione graduale e controllata: *"È un equilibrio delicato: proteggersi è necessario quando il rumore peggiora i sintomi, ma forzare l'evitamento può essere controproducente"*.

Allora, parlare di acufene significa spesso affrontare pure la difficoltà di sopportare i rumori e le strategie adottate per convivervi. E se ne parla pure in seno al Gruppo di ascolto Tinnito di ATiDU, che dispone anche di una chat Whatsapp e si riunisce circa 4 volte all'anno. L'acufene è una condizione molto diffusa, percepita come rumori fastidiosi in una o entrambe le orecchie o nella testa, e che per alcuni può diventare fortemente invalidante. In questo contesto, i gruppi di auto-aiuto di ATiDU rappresentano un sostegno importante: *"Favoriscono la condivisione delle esperienze, offrono informazioni e strategie pratiche di convivenza e coinvolgono anche i familiari in un approccio più globale al problema"*.

Info: www.atidu.ch

«Iperacusia e acufene sono una sfida quotidiana»

di Erol Kösoğlu

Da quattro anni convivendo con un persistente acufene all'orecchio destro. Un fischio costante che, soprattutto nel silenzio, si fa sentire come una presenza indesiderata. L'iperacusia, invece, mi accompagna da sempre ed è come se il volume del mondo fosse sempre troppo alto. Situazioni normali, come una cena tra amici o in famiglia, sono una vera sfida. Voci, risate e rumori si sovrappongono e creano confusione, fatica a capire chi parla, le parole si distorcono e si confondono.

Quando posso evito ambienti rumorosi e a volte sono costretto a isolarmi per dare alle mie orecchie una pausa e un momento di pace. Ma dato che non voglio perdere il contatto con le persone che amo, adopero alcune semplici strategie che mi permettono di gestire la situazione: tappi specifici sempre con me, cuffie con cancellazione del rumore nei viaggi e pause regolari per riposare l'udito.

Chi mi sta vicino conosce il mio problema e presta particolare attenzione a non fare troppo rumore e, se necessario, mi avvisa in modo che io possa allontanarmi. Lo considero un gesto d'amore che fa una differenza enorme.

Vivere con iperacusia e acufene è una sfida quotidiana, ma grazie a giuste strategie e persone comprensive riesco sempre a trovare un equilibrio.



infoatidu

**Associazione
per persone
con problemi d'udito**

**ATiDU
Ticino e Moesano
Salita Mariotti 2
6500 Bellinzona
Tel: 091 857 15 32
info@atidu.ch
www.atidu.ch
CCP 69-2488-3**

**ATiDU
vi
ascolta
tutti!**



Guidare in sicurezza nella terza età

Il TCS dedica particolare attenzione agli automobilisti di ogni età, proponendo corsi di formazione e aggiornamento pensati anche per chi desidera continuare a guidare in sicurezza nel tempo. Solo nel primo semestre del 2025, il numero di incidenti sulle strade nazionali ha raggiunto quota 8'329 (fonte USTRA), un dato che evidenzia quanto l'aggiornamento delle proprie competenze alla guida resti fondamentale per continuare a muoversi in autonomia e sicurezza sulle infrastrutture stradali.

Attraverso il "Corso Terza Età" e il "Corso Generazione 70+", il TCS mira a rinfrescare le conoscenze teoriche e pratiche dopo il pensionamento, valorizzando l'esperienza maturata alla guida ma anche riconoscendo come, nel tempo, si possano instaurare abitudini potenzialmente pericolose. Questi incontri, della durata di poche ore, sono focalizzati sul ripasso di norme stradali e tecniche di guida che possono essersi affievolite nel tempo, nonché sull'aggiornamento rispetto alle nuove leggi e tecnologie di assistenza alla guida come l'ABS. L'obiettivo è duplice: ridurre i rischi derivanti da informazioni mancanti o obsolescenze e aumentare la fiducia in situazioni di traffico complesse, contribuendo così alla sicurezza di tutti gli utenti della strada.

Corso Terza Età: 12.05.2026 / 19.05.2026 / 06.10.2026

Una giornata sulla pista TCS di Rivera durante la quale si affrontano aspetti di natura teorica e pratica: come ridurre i rischi alla guida, come reagire quando si presenta un ostacolo improvviso in mezzo alla strada, come comportarsi se il manto stradale è scivoloso o bagnato, come gestire la propria auto in situazioni di pericolo. I nostri istruttori guidano i partecipanti in una serie di esercizi pratici volti a perfezionare la guida, oltre a dare un aggiornamento completo sulle norme della circolazione.

Tariffe:

Soci TCS: CHF 100 (già dedotto il contributo di CHF 100 elargito dal Fondo nazionale per la sicurezza stradale).

Non Soci: CHF 200

Il pranzo è offerto.



Corso Generazione 70+: 26.05.2026

Una giornata di corso al Centro TCS di Rivera, suddivisa in 3 parti: la prima parte si concentra sull'aggiornamento della teoria della circolazione stradale con un maestro conducente TCS, la seconda concerne le norme amministrative e il mantenimento della licenza di condurre con un avvocato dell'Assista TCS e la terza ed ultima parte, con un medico geriatra, il quale approfondisce i temi legati all'età, alle malattie e all'uso di medicinali alla guida. Incluso nel corso, un buono per un'uscita con un maestro conducente TCS con consulenza imparziale di quest'ultimo, nel rispetto della completa discrezione e riservatezza. I partecipanti non devono dunque temere alcuna segnalazione presso gli enti cantonali.

Tariffe:

Soci TCS: CHF 150 - Non Soci: CHF 250

Inclusi nel prezzo: il pranzo e 1 buono per un'uscita pratica di un'ora con un Maestro conducente TCS.

Maggiori informazioni sui corsi si possono ottenere chiamando lo 091 935 91 21.

CORSI TCS - TAGLIANDO DI ISCRIZIONE

Nome e cognome: _____

Indirizzo: _____

Telefono: _____

Data di nascita: _____

Sono socio TCS ☐ Non sono socio TCS ☐

Sono interessato al **Corso Terza Età del:** 12.05.26 ☐ 19.05.26 ☐ 06.10.26 ☐ **Corso Generazione 70+ del:** 26.05.26 ☐

N° Patente: _____

N° Targa: _____

Data e firma: _____

IL TAGLIANDO È DA INVIARE A: TCS Sezione Ticino - Via alla Chiesa 10 - 6802 Rivera.



Il Picchio verde

di Roberto Lardelli

Il Picchio verde (*Picus viridis*), appartenente alla famiglia dei Picidi, è uno degli uccelli più riconoscibili dei boschi e delle campagne ticinesi. Diffuso in gran parte del continente, comprese le isole britanniche e in tutta la Svizzera fin oltre i 1'500 m, predilige ambienti boscati aperti, parchi alberati, frutteti e margini di foreste, dove alterna la ricerca del cibo a brevi voli ondulati dal caratteristico richiamo. Quest'ultimo è molto evidente da metà marzo: un inconfondibile potente "kjü kjü kjü" ripetuto come una poderosa risata percepibile da molto lontano.

Di dimensioni medio-grandi, il picchio verde misura in media 30-36 cm di lunghezza per un'apertura alare di circa 45-51 cm, la massa corporea varia tra 150 e 200 grammi. Il suo piumaggio verde brillante sul dorso gli consente un perfetto mimetismo tra la vegetazione, mentre le parti inferiori giallastre e il groppone giallo vivo lo rendono inconfondibile in volo. La testa presenta una calotta rossa vivace, contrastata da una mascherina nera che contorna gli occhi, più estesa nei maschi, i quali mostrano anche una striscia rossa nel "baffo" laterale, assente invece nelle femmine, dove la stessa area è nera.

A differenza di molti altri picchi, il *Picus viridis* trascorre gran parte del tempo sul terreno, dove si nutre prevalentemente di formiche, delle loro e di altre larve, catturate con la lunga lingua appiccicosa, capace di estendersi ben oltre il becco. È un uccello più terribile che arboricolo, e anche per questo la sua cavità nido – scavata in primavera in un tronco marcescente – è di particolare importanza: una volta abbandonata, viene spesso riutilizzata da altre specie come cince e altre specie cavernicole. La stagione riproduttiva inizia intorno ad aprile. Entrambi i genitori scavano il nido e si alternano nella covata, composta da 4-6 uova bianche e lucide. Dopo circa due settimane di incubazione, i piccoli restano nel nido per tre settimane, durante le quali vengono nutriti intensamente dai genitori.

Ficedula sta attualmente aggiornando la distribuzione di questo picchio in Ticino e conta molto sull'aiuto dei cittadini. Si rivolge quindi ai lettori di *terzaetà* perché sostengano il progetto: avete sentito il richiamo di un picchio verde? Lo avete visto volare? Segnalatecelo. Su www.ficedula.ch trovate tutte le indicazioni del caso, compreso un file audio per sentire quell'inconfondibile "kjü kjü kjü".



Prestazioni per superstiti: l'età è importante!

di Emanuela Epiney Colombo

Il signor A (1982) cittadino italiano e il signor B (1935) cittadino svizzero, hanno concluso un'unione domestica registrata il 17 maggio 2018, convertita in matrimonio il 4 maggio 2023, al momento in cui è stata modificata la Legge federale sull'unione domestica registrata (LUD). La coppia non aveva figli o affiliati comuni. Il signor B è morto il 1° ottobre 2024 e il vedovo A si è annunciato alla Cassa svizzera di compensazione per ottenere la rendita vedovile. La domanda è stata respinta e il signor A si è rivolto, invano, al Tribunale amministrativo federale e poi al Tribunale federale.

Il vedovo lamentava una discriminazione legata all'età, sostenendo che il limite di 45 anni previsto dall'art. 24 della Legge federale sull'assicurazione vecchiaia e superstiti (LAVS) non aveva giustificazioni obiettive e ragionevoli ed era arbitrario. A suo dire ogni persona rimasta vedova all'età di 44 anni sarebbe in situazione di indigenza e di bisogno. Il ricorrente spiegava di aver lasciato la propria attività professionale per occuparsi del marito anziano e di ritrovarsi in una situazione precaria, senza avere un periodo adeguato per ritrovare un lavoro o per reintegrarsi professionalmente. Il rifiuto della rendita per superstiti era dunque una pesante interferenza nella sua vita privata e familiare, contraria alla CEDU.

I giudici del Tribunale federale hanno ribadito che le scelte del legislatore sono vincolanti per le autorità giudiziarie svizzere, che non possono controllarne la costituzionalità. I coniugi non avevano figli o affiliati comuni e il signor A era diventato vedovo prima del compimento dei 45 anni di età, di modo che non erano date le condizioni previste dagli art. 23 LAVS o 24 LAVS per aver diritto a una rendita vedovile. Né miglior sorte hanno avuto le critiche relative alla compatibilità delle norme svizzere con la Convenzione europea dei diritti umani (CEDU), in particolare con l'art. 8 CEDU (diritto al rispetto della vita privata e familiare) e con l'art. 14 CED (divieto di discriminazione). I giudici federali hanno spiegato che la LAVS non disciplina la reintegrazione professionale e che in ogni caso l'attribuzione o il rifiuto di una rendita vedovile non rientra nel campo di applicazione della CEDU, come deciso anche dalla Corte europea dei diritti dell'uomo di Strasburgo. Il ricorso del signor A è pertanto stato respinto.

In conclusione, chi si trova in situazione di vedovanza prima del compimento dei 45 anni e non ha figli o affiliati in comune con la persona defunta non può avere una rendita per superstiti secondo la LAVS. In casi analoghi la coppia dovrebbe pensare fin dall'inizio a cautelare la persona superstite con la conclusione di altre forme di previdenza. La precauzione vale, evidentemente, anche per le coppie non sposate.

COSA VUOL DIRE NEUTRALITÀ?

- Orazio Martinetti, storico e giornalista ticinese, con la sua agile penna di divulgatore affronta il complesso tema della neutralità nel volume *Itinerari della neutralità. Profilo storico di un caposaldo elvetico* (Edizioni Dadò). In queste pagine, tanto scorrevoli quanto documentate, l'autore ci guida alla scoperta di come tale concetto sia diventato un pilastro dell'identità svizzera, partendo da una ricostruzione storica che risale alla seconda metà del XV secolo. Ripercorrendo il corso dei secoli, attraverso la Pace di Westfalia e l'epoca napoleonica, si giunge al Congresso di Vienna del 1815: fu proprio quel consesso a sancire il ruolo neutrale della Confederazione, vista come fondamentale snodo degli equilibri europei. Questo percorso storico non è però fine a sé stesso, poiché il lavoro di Martinetti permette di approfondire una questione oggi quanto mai attuale, evitando di cadere in facili semplificazioni. In un momento in cui il Paese si prepara a esprimersi su questo tema delicato attraverso le urne (Iniziativa sulla neutralità), il saggio costituisce infatti una base informativa molto solida, rivelandosi uno strumento ideale per chi desidera ripercorrere le tappe fondamentali che hanno costruito, tassello dopo tassello, la fisionomia della Svizzera moderna.

**DIFENDERE LA NOSTRA MENTE**

- Giornalista, curatore e pensatore di respiro internazionale, Bruno Giussani è da anni una delle voci più autorevoli nel decifrare le complessità del nostro tempo. Nel suo ultimo libro *La mente sotto assedio. Come non lasciarsi manipolare nell'era dell'intelligenza artificiale* (Edizioni Casagrande) analizza come le trasformazioni digitali stiano riscrivendo i contratti sociali e le nostre democrazie. La sua è una visione "criticamente ottimista": non rifiuta il futuro, ma esige consapevolezza. Questo approccio emerge con forza nelle sue riflessioni, dove il saggio si fa strumento per comprendere un mondo sempre più frammentato e accelerato. Dalla crisi climatica alla sorveglianza digitale, l'autore ci invita a riprendere il controllo del nostro spazio mentale e civile.



Bruno Giussani sarà al Centro diurno ATTE di Locarno il prossimo 20 maggio. L'appuntamento è per le 14:00. Sarà l'occasione per approfondire i contenuti di questo libro e di "Moins d'Amérique dans nos vies" uscito nel 2025. Un'opportunità unica per chiunque desideri riflettere sulle sfide che ci attendono.

fra
le
pagine

a cura di
Elena Cereghetti

PARLIAMO DI...

scrittrici che, nel corso del tempo e soprattutto a partire dal secondo Novecento, sono diventate protagoniste della scena letteraria, vincendo i pregiudizi contro le donne che scrivono. La differenza di genere non è un'invenzione contemporanea, ma un dato di fatto denunciato anche in campo letterario sin dal passato, come ha sottolineato la statunitense Joanna Russ (1937-2011) nel saggio *Vietato scrivere. Come soffocare la scrittura delle donne* (1983; trad. it. 2021). In esso si può leggere: "Private di una tradizione, accusate di essere inappropriate, ridicole, anomale e chissà cos'altro, condannate alla solitudine, all'infelicità, alla follia e (di recente) al suicidio, criticate se sono femminili e se non lo sono, accusate di usare il materiale sbagliato se scrivono di temi che sono riconoscibilmente femminili, di essere imitative se scrivono di temi che non lo sono, destinate in ogni caso all'inferiorità o nel migliore dei casi all'anomalia, le donne continuano a scrivere". Lo fanno anche ricorrendo a pseudonimi maschili o restando anonime, per sottrarsi ai pregiudizi del loro tempo, per essere prese sul serio e garantirsi migliori opportunità di successo. È il caso delle sorelle Brontë (Charlotte, Emily e Anne firmavano come Currer Bell, Ellis Bell e Acton Bell), ma anche di Mary Ann Evans (George Eliot), di Louisa May Alcott (A.M. Barnard), di Jane Austen (A Lady); oppure di Mary Shelley e Ann Radcliffe, che scelsero pure l'anonimato. Ora finalmente si può dire che non solo le donne continuano a scrivere, ma pubblicano sempre di più e con successo. Lo dimostrano la conquista di premi letterari prestigiosi e la presenza costante ai vertici delle classifiche di vendita. La creazione di "Athena. Festival al Femminile" ci testimonia tuttavia la necessità di continuare a promuovere e difendere il valore delle donne che scrivono, anche se è ormai trascorso quasi un secolo dalla pubblicazione di *Una stanza tutta per sé* (1929), in cui Virginia Woolf rivendicava con urgenza uno spazio di scrittura e una rendita per un'auspicata emancipazione femminile.





Lisa Ridzén

Quando le gru volano a sud
Neri Pozza, Milano, 2025



Elisabeth Strout

Raccontami tutto
Einaudi, Milano, 2025



Viola Ardone

Tanta ancora vita
Einaudi, Milano, 2025

Si prova subito empatia per Bo, protagonista del romanzo **Quando le gru volano a sud** della scrittrice svedese **Lisa Ridzén**. Il motivo è semplice: l'ottantanovenne Bo racconta l'ultimo periodo della sua vita con grande ironia. Osservando la realtà, egli coglie le sfumature nei comportamenti di chi gli ruota attorno: il figlio Hans, la nipote Ellenor, l'amico Ture, le numerose operatrici sociali, tra cui si distinguono Ingrid e Johanna, capaci di ascoltarlo e capirlo. La vivacità del racconto, creata dal continuo alternarsi di presente e passato, permette di intuire la pienezza del rapporto con la moglie Fredrika, colpita dall'Alzheimer e da poco ricoverata in una casa di cura. A lui restano i ricordi, che affiorano all'improvviso e lo riportano al primo incontro e alle tappe decisive della loro unione. Anche la natura diventa specchio della memoria: il volo delle gru verso sud evoca il giorno in cui Bo decise di lasciare la sua casa, per allontanarsi da un padre incapace di dialogo nonostante l'amorevole mediazione della madre. La relazione genitore-figlio è pure indagata alla luce del suo rapporto con Hans, talvolta segnato da una rabbia sorda e profonda. Come non comprenderlo, quando il figlio gli porterà via l'amato Sixten, l'ultimo cane rimasto, e con lui la sua compagnia più fidata? Fondamentale resta per lui l'amicizia di Ture, che lo accompagna fin quasi alla fine dell'esistenza, svelando nell'interazione fra i due uomini aspetti profondi e del loro carattere, ma anche del loro intenso legame col paesaggio: un universo nordico che scandisce il tempo al ritmo della natura.

Con **Elisabeth Strout** (Premio Pulitzer 2009 per *Olive Kitteridge*) si è sempre in buona compagnia e ai suoi personaggi ci si affeziona. Che dire allora se essi si incontrano per fare ciò che più amano, ossia raccontare storie? È quel che capita nel suo ultimo **Raccontami tutto**, in cui ritroviamo i protagonisti dei romanzi precedenti. Dall'incontro di voci diverse e originali nasce una storia corale, che può apparire semplice e quasi dimessa, mentre in realtà riesce a svelare la complessità delle relazioni umane. Sulla scena si muovono Olive Kitteridge (ormai novantenne, residente in una casa di cura per anziani), Lucy Barton e Tom Burgess, e tanti altri abitanti di Crosby, la cittadina immaginaria del Maine. Quando Olive e Lucy si incontrano, si studiano a vicenda con un certo disagio; ma il racconto dei fatti di quella piccola comunità – a volte quotidiani e minimi, a volte complicati e tragici – le porterà a condividere un *"silenzio socievole"* e a svelare ciò che si cela dietro ogni apparenza. Attraverso il suo *alter ego* Lucy Barton, la Strout ci parla di *"vite ignorate che la gente vive e basta"*, di *"gente che viveva esistenze che non lasciavano traccia"*. Giustamente, la scrittrice Antonella Lattanzi afferma che *"si ha la sensazione che Elisabeth Strout possieda il dono [...] di raccontarci tutto fingendo di raccontarci cose piccole"*. L'autrice ha dichiarato che non aveva intenzione di scrivere libri collegati tra loro, eppure questo è successo. *"Però"*, aggiunge, *"ora ho deciso che questo è il gran finale e questi personaggi li dovrei lasciare"*. Vedremo se davvero riuscirà a congedarsi da loro; se sì, ai lettori affezionati mancheranno di sicuro.

Dopo aver conquistato i lettori con *Oliva Denaro* e *Il treno dei bambini* (da cui è tratto il film di Cristina Comencini), **Viola Ardone** rivolge ora lo sguardo al presente con **Tanta ancora Vita**: *"Volevo uscire dal racconto storico e dalla comodità di muovermi su quanto già successo"* dichiara l'autrice. *"Desideravo provare a ragionare su ciò che ci coinvolge oggi, sulle nostre paure, su come reagiamo di fronte a un'informazione che ci lascia sgomenti, affrontando il momento in cui la vita dell'altro entra nella nostra"*. È ciò che accade ai protagonisti: il bambino ucraino Kostya, sua nonna Irina e Vita Mezzanotte. Tre vite, tre prospettive, tre voci diverse. Kostya ha quasi dieci anni ma, *"nato con la guerra"*, è cresciuto in fretta e guarda il mondo con occhi già disincantati. Conosce appena la nonna, che fa la domestica in Italia, ma ha l'indirizzo della signora di Napoli presso la quale lavora: gliel'ha dato suo padre, mettendolo sul treno che lo porterà lontano da Mariupol' e dalle bombe. Vita Mezzanotte se lo ritrova una mattina sullo zerbino di casa, e da quel momento la sua vita – segnata da una tragedia e da una separazione – cambia radicalmente. Tre vite che si intrecciano, trovando nell'incontro la propria salvezza: *"Sono personaggi con tasselli mancanti"*, spiega Viola Ardone. *"Si ritrovano in un momento particolare della loro esistenza e si riconoscono, diventando famiglia. Si può esserlo anche senza essere uniti da rapporti di sangue. Saper vedere la propria fragilità, accorgersi di essere parziali e mancanti, spinge all'incontro con l'altro. Tutti e tre sono poi accomunati dall'ironia, che li salva dalle loro vite sbilenche"*.

Ricordando la Libia

di Franca Bonalumi

A causa della sua persistente instabilità politica e dell'elevato tasso di criminalità, oggi la Svizzera, così come la maggioranza delle autorità di viaggio internazionali, sconsiglia altamente di viaggiare in Libia. Il paese possiede tuttavia un patrimonio archeologico, naturale e culturale di grande valore che la nostra socia Franca Bonalumi ha avuto la fortuna di vedere con i propri occhi nel 2002. Un viaggio emozionante, del quale ha voluto condividere con noi il ricordo.

Era il 2002 quando, dopo molti tentennamenti, mi decisi finalmente a viaggiare in Libia. D'altronde, era un'opportunità recente: il Paese aveva riaperto al turismo solo nel 1999, dopo trent'anni di isolamento e sei di embargo. I motivi per visitarlo erano innumerevoli: scoprire i suoi capolavori archeologici, le grandiose rovine dell'Impero romano in terra d'Africa e il fascino delle antiche città carovaniere e dei caratteristici villaggi berberi, con i loro tipici "granaï". Un Paese con una storia da rivivere attraverso templi, terme, teatri, anfiteatri, colonne, capitelli e basiliche.

Tutte testimonianze del passaggio di popoli antichi, giunti su quella terra attratti dall'importanza del mare. Lungo la costa libica approdarono infatti i Fenici, i Greci e i Romani. Controllarono le rotte del Mediterraneo e le vie carovaniere, esercitarono per secoli il loro dominio militare e, attraverso l'arte e l'architettura greca, romana, bizantina e araba, crearono in 2.000 anni di storia

testimonianze di grande interesse. Fondarono grandiose città, commerci e centri d'arte, di cui restano ancora molte famose testimonianze.

Allo scenario archeologico della costa, poi, si aggiunge lo spettacolo della natura con i suoi colori e con il suo gioco di luci. Molti i ricordi e i bei momenti trascorsi in quei luoghi.

L'Africa romana

I fasti dell'antica Roma rivivono principalmente a Leptis Magna e a Sabratha. Leptis Magna, la "città delle ombre bianche", mi accolse superba con una ricchezza di marmi, colonne e mosaici. L'imperatore Settimio Severo, che qui nacque, volle dare sfarzo e fascino alla sua città, creando uno dei luoghi più significativi dell'Africa romana. A Leptis Magna, i reperti archeologici sono disposti secondo un interessante piano urbanistico. Si ritrovano i modelli adottati un po' ovunque dall'Impero Romano: il foro per gli affari, le immaneabili terme, gli acquedotti, il curioso mercato del pesce e le ville con splendidi mosaici, che non hanno nulla da invidiare a quelli di Pompei. Ciò che più mi impressionò, però, fu il teatro, affacciato su un mare meraviglioso, color cobalto, che crea un forte contrasto con il bianco dei marmi immersi nella macchia verde. Lì, a pieni polmoni, ho respirato l'aria salmastra e, soprattutto, il silenzio che regnava sovrano. Un dettaglio che non dimenticherò è proprio la possibilità di girare per la vasta area archeologica in assoluta tranquillità, senza comitive vocianti. Il silenzio era rotto solo dal canto di qualche uccello che aveva scelto di nidificare tra le foglie di acanto di un capitello. Leptis Magna, tuttavia, non è l'unico gioiello della Tripolitania. A pochi chilometri da

Sopra: la città di Ghadames nel deserto della Libia (Marco/Adobe stock)

Tripoli si trova Sabratha, nata come porto commerciale dei Fenici, ma che vide il suo massimo splendore in età romana. Divenne infatti il punto d'incontro dell'importante via carovaniere che da Ghadames si dirigeva verso il mare.

A colpirmi fu soprattutto il suo teatro: monumentale e spettacolare con le sue 108 colonne di marmo e granito e i suoi delicati bassorilievi, è di certo il più bello di tutta l'Africa romana. Il più ricco tramandato dall'antichità, sebbene non tutti concordino sul restauro avvenuto negli anni Trenta.

Anche qui, tra le meraviglie di quel passato, il silenzio regnava sovrano, interrotto solo dal soffiare del vento che, arrivando dal mare, accarezzava l'antico porto, passando tra le colonne corinzie del teatro, le terme e i numerosi templi. E che mare... così bello, che si intravedeva laggiù, oltre gli scavi!

Le atmosfere di Cirene e Apollonia

Seguendo il filo della storia alla scoperta di altri siti, arrivai a Cirene, in Cirenaica, l'"Atene d'Africa". Immersa in un paesaggio di rocce, Cirene sorge su terrazze ricavate nel fianco della montagna. Man mano che le terrazze digradano verso il mare, si riempiono di numerose necropoli, con sarcofagi intagliati nella roccia. Cirene divenne uno dei centri più ricchi e prosperi della cultura greca del Mediterraneo, e i suoi edifici furono modellati secondo quelli di Delfi. Molte opere della letteratura greca parlano dei suoi monumenti. Pochi, però, i visitatori che hanno calpestato le sue pietre levigate dal tempo.

E che dire di Apollonia, lo scalo marittimo di Cirene, poco lontano, giù verso il mare? Un luogo molto bello, che mi colpì soprattutto per la sua particolare atmosfera. Un'atmosfera che vissi al tramonto, quando tutto si tingeva di rosa, poi di por-

pura, finché scoloriva nel blu della sera. Un paesaggio solitario, con il suo teatro corroso dalla salsedine e dal tempo, con le terme che sembravano quasi scomparire in mare.

Anche le basiliche bizantine sono ormai ridotte a poche colonne rovinare dal tempo. Delicate colonne in marmo verde cipollino che contrastano con quelle in marmo rosa di Assuan. Attorno, l'unica voce era quella delle onde del mare. Tutto questo aggiunse alla visita di Apollonia un fascino unico e irripetibile. All'epoca, Apollonia non era ancora stata riscoperta del tutto e molti archeologi si stavano ancora dedicando a scavi e scoperte sottratte al mare e alla sabbia.

Il deserto e Ghadames

Poi, ci fu l'incontro con il deserto, un altro volto della Libia, e, ai suoi margini, Ghadames, l'antica città berbera, considerata un vero capolavoro di architettura. Per secoli è stata la capitale carovaniere per attraversare il Sahara.

Il deserto era un mare di dune, con laghi incastonati tra di esse e oasi inaspettate circondate da una vegetazione rigogliosa, che regalavano paesaggi particolari e mutevoli. La pazienza del vento ha scavato intere colline, ha scolpito archi, ha modellato rocce e creato gallerie e cavità.

Oggi la Libia, a quattordici anni dalla morte di Gheddafi, si trova ancora nel caos. È un paese impantanato in una crisi profonda, un luogo privo d'identità comune, senza sicurezza né controlli. In questi ultimi tempi, numerosi sono stati gli appelli degli archeologi affinché questi siti, così belli e interessanti, vengano risparmiati da atti di vandalismo e distruzione. Purtroppo però, la situazione sta diventando sempre più catastrofica e paurosa.

KONA. Swiss Edition.

Drive with a smile.

Vantaggio cliente fino a
CHF 5'500.-



Richiedi un'offerta.

 **HYUNDAI**



Premio stock (esempio): KONA MY26 KONA Hybrid Swiss Edition, consumo energetico (durante la guida): 4,8 l/100 km, emissioni di CO₂ (durante la guida): 109 g/km, emissioni di CO₂ (durante la guida) dalla produzione di carburante e/o elettricità: 22 g/km, categoria di efficienza energetica: C. Prezzo di listino: CHF 49'350.- (Premio stock: CHF 4'000.- + Swiss Edition: CHF 1'490.-). Il valore totale dello sconto (Premio stock) dipende dal modello e dal veicolo. Offerta valida dal 18.12.2025 al 28.02.2026 e fino ad esaurimento scorte. Offerte valide solo per clienti privati presso i concessionari aderenti. Tutti gli importi IVA inclusa. Prezzi indicativi non vincolanti, soggetti a modifiche. L'offerta è valida esclusivamente per i veicoli in stock. L'offerta non è cumulabile con il Power Leasing.

**DELLA
SANTA**

Della Santa Automobili SA

Viale C. Olgiati 25 / 6512 Giubiasco

Via F. Zorzi 43 / 6500 Bellinzona

dellasanta.hyundai.ch

SOCI ATTE
Sconti speciali
Hyundai
da Della Santa
Automobili

Volontariato per saperne di più

Momenti informativi
sulle opportunità di volontariato in Ticino

In occasione dell'**Anno internazionale dei volontari**, Volontariato Ticino organizza delle serate destinate a chi desidera avvicinarsi al mondo del volontariato o conoscere le diverse realtà attive sul territorio.

Iscrizioni via e-mail:
info@volontariato.ch

Con il sostegno di



Dipartimento della sanità
e della società

Repubblica e Cantone Ticino
DECS

SWISSLOS



Volontariato
Ticino

Volontariato Ticino
c/o Conferenza del volontariato sociale
Tel. 091 970 20 11 / info@volontariato.ch
www.volontariato-ticino.ch

Ma 14 aprile 2026

Giubiasco - Entrata libera
c/o inclusione handicap ticino
via Linoleum 7
ore 18.00-19.30

Termine iscrizione: 8 aprile 2026

Ma 5 maggio 2026

Locarno-Solduno - Entrata libera
c/o Bisprò di Pro Infirmis
Ristorante Vallemaggia
via D. Galli 48
ore 18.00-19.30

Termine iscrizione: 28 aprile 2026

Gio 21 maggio 2026

Lugano - Entrata libera
c/o Croce Rossa Svizzera,
Sezione del Sottoceneri
via alla Campagna 9
ore 18.00-19.30

Termine iscrizione: 13 maggio 2026



INTERNATIONAL
VOLUNTEER
YEAR 2026

Proposte brevi 2026

Basilea Fondazione Beyeler

Mostra Paul Cézanne

09 aprile 2026
Soci ATTE CHF 145.00
Non soci CHF 165.00

Cremona: visita del museo del violino e audizione

11 aprile 2026
Soci ATTE CHF 110.00
Non soci CHF 130.00

Escursione in Val Onsernone

15 aprile 2026
Soci ATTE CHF 30.00
Non soci CHF 40.00

Con Roger Welti

Valduggia Antica Fonderia di Campane Achille Mazzola

Con pranzo Incluso
18 aprile 2026
Soci ATTE CHF 100.00
Non soci CHF 120.00

Escursione botanica

Il sentiero di Gandria con occhi botanici

21 aprile 2026
Soci ATTE CHF 40.00
Non soci CHF 60.00

Con Antonella Borsari

Soncino e il Santuario di Caravaggio

Con pranzo incluso
02 maggio 2026
Soci ATTE CHF 130.00
Non soci CHF 150.00

Milano: Navigli

05 maggio 2026
Soci ATTE CHF 100.00
Non soci CHF 120.00

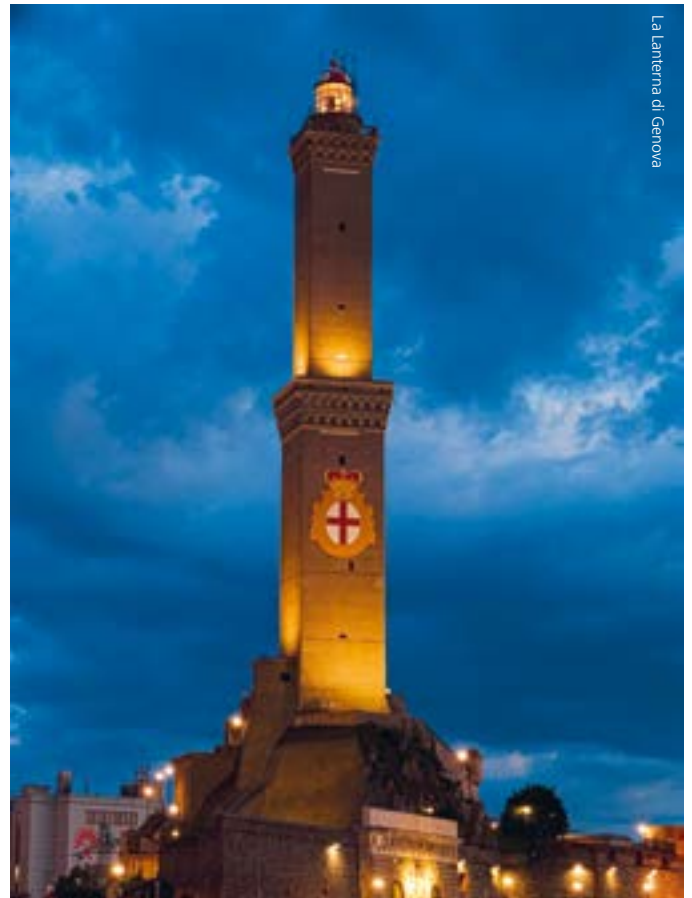
Escursione botanica: Val Verzasca una flora da scoprire

12 maggio 2026
Soci ATTE CHF 40.00
Non soci CHF 60.00

Con Antonella Borsari

Mantova

19 maggio 2026 (Iscrizioni solo lista d'attesa)
Soci ATTE CHF 125.00
Non soci CHF 145.00



La Lanterna di Genova

Milano - Teatro degli Arcimboldi

Roberto Bolle & Friends

24 maggio 2026
Soci ATTE CHF 160.00
Non soci CHF 180.00

Milano - Palazzo Reale

Mostra di Anselm Kiefer

26 maggio 2026
Soci ATTE CHF 100.00
Non soci CHF 120.00

Con la prof.ssa S. Gualazzini

Riseria di Asigliano e principato di Lucedio

Con pranzo incluso

28 maggio 2026 (Iscrizioni solo lista d'attesa)
Soci ATTE CHF 140.00
Non soci CHF 160.00

Le sette meraviglie di Genova

6 giugno 2026
Soci ATTE CHF 135.00
Non soci CHF 155.00
Con la prof.ssa R. Lenzi

continua a pag. 36



Paul Cézanne, "Le grandi bagnanti", 1895, olio su tela, Ørtinggaard, Copenhagen, foto Anders Sune Berg

Torino - Teatro Regio

Opera "Tosca" di G. Puccini

21 giugno 2026

Soci ATTE CHF 240.00

Non soci CHF 260.00

Pavia la Certosa

Visita guidata di Pavia e della Certosa.

17 settembre 2026

Soci ATTE CHF 110.00

Non soci CHF 130.00

Viaggi 2026

Lazio Antico

Tesori del Lazio Antico e Imperiale con minicrociera sull'isola di Ventotene

15 - 21 aprile 2026

La magia dell'Anatolia

08 - 14 aprile 2026 (iscrizione lista d'attesa)

La magia dell'Anatolia - seconda data

16 - 22 aprile 2026 (iscrizione lista d'attesa)

Bruxelles e le Fiandre

18 - 21 aprile 2026 (iscrizioni solo in lista d'attesa)

Crociera Costa Fascinosa

Savona - Barcellona - Marsiglia

19 - 23 aprile 2026 (iscrizione lista d'attesa)

Binari panoramici e sapori Alpini

Bolzano e l'altopiano del Renon

27 - 29 aprile 2026

Toscana

L'Arcipelago Toscano - Isole del Giglio e Giannutri

06 - 10 maggio 2026 (iscrizioni in lista d'attesa)

Navigando le valli di Comacchio

21 - 24 maggio 2026 (iscrizione lista d'attesa)

Eccellenze d'Istria con il parco Nazionale delle Isole Brioni

03 - 07 giugno 2026 (iscrizioni in lista d'attesa)

Asturie - Leon Castiglia

07 - 14 giugno 2026

Con Mirto Genini

Crociera fluviale Splendori del Danubio

07 - 14 agosto 2026 (iscrizione lista d'attesa)

Le Capitali Scandinave

Stoccolma, Göteborg, Copenhagen e Oslo

20 - 27 agosto 2026

Budapest

26 - 29 agosto 2026

Le Isole del Golfo

Ischia, Procida e Capri

27 settembre - 4 ottobre 2026

Abruzzo e le Isole Tremiti

Fine settembre - In preparazione

Rosso Valpolicella

08 - 10 ottobre 2026

Sicilia Barocca - terza data

13 - 19 ottobre 2026 (iscrizione lista d'attesa)

Torino e il foliage in Piemonte

Metà ottobre - In preparazione

Bruxelles e le Fiandre

16 - 19 ottobre 2026

Venezia Biennale

Inizio novembre - In preparazione

Trekking, mare e montagna

Madonna di Campiglio - Hotel Ideal****

08 - 17 luglio 2026

Moena - Val di Fassa - Estate

13 - 20 settembre 2026

Il Cammino di Santiago

Trekking sul Cammino Francese, da O Cebreiro a Santiago de Compostela
03 ottobre - 13 ottobre 2026

Terme Primavera

Abano Terme - Hotel Venezia Terme****

26 aprile - 3 maggio 2026

Montegrotto Terme - Hotel Continental****

26 aprile - 3 maggio 2026



In cammino verso Santiago de Compostela

Abano Terme - Hotel Venezia Terme****

3 maggio - 13 maggio 2026

Montegrotto Terme - Hotel Continental****

3 maggio - 13 maggio 2026

Terme Autunno

Abano Terme - Hotel Venezia Terme****

24 settembre - 4 ottobre 2026

Montegrotto Terme - Hotel Continental****

24 settembre - 4 ottobre 2026

Abano Terme - Hotel Venezia Terme****

4 - 11 ottobre 2026

Montegrotto Terme - Hotel Continental****

4 - 11 ottobre 2026

Abano Terme - Hotel Venezia Terme****

11 - 18 ottobre 2026

Montegrotto Terme - Hotel Continental****

11 - 18 ottobre 2026

Mare

Milano Marittima - Hotel Luxor****

02 - 12 giugno 2026

Senigallia - Hotel Riviera****

07 - 14 giugno 2026

Diano Marina - Hotel Bellevue Et Méditerranée****

25.06 - 04.07.2026 (iscrizioni solo in lista d'attesa)

Pesaro - Hotel Nautilus****

30.08 - 06.09.2026

Senigallia - Hotel Riviera****

06 - 13 settembre 2026

Milano Marittima - Hotel Luxor****

06 - 13 settembre 2026

Sardegna - Budoni - Hotel Baia del Porto****

10 - 20 settembre 2026

Viaggi musicali

Arena di Verona con opera "Aida" di G. Verdi

30 - 31 luglio 2026 (iscrizioni solo in lista d'attesa)

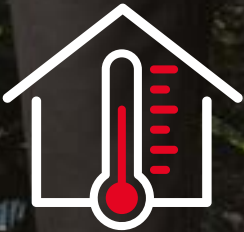
Per informazioni, programmi dettagliati e iscrizioni:

**Segretariato ATTE, Servizio viaggi, CP 1041, Piazza Nosetto 4,
6501 Bellinzona. Tel. 091 850 05 51/59, viaggi@atte.ch**

Il calore
che fa bene
alla tua casa
e al futuro
del pianeta.

**Approfitta ora della deduzione
fiscale integrale!**

Pedro
Consulente Comfort

Comfort  **ail**

Devi sostituire la caldaia? Questo è il momento giusto!

Progettiamo e finanziamo sistemi di riscaldamento a termopompa innovativi e sostenibili per la tua casa e ti garantiamo un funzionamento affidabile e continuo, ogni giorno. I nostri specialisti valutano la fattibilità tecnico-economica del tuo progetto termico, per indirizzarti verso la soluzione più adatta. Se realizzi il tuo impianto ora, è possibile **detrarre dalle tasse l'intero investimento**, anche con un contratto su 10 o 20 anni.



Pensiamo a tutto noi

- Realizziamo l'impianto
- Provvediamo alla gestione e alla manutenzione
- Ci facciamo carico di tutti i costi iniziali

Per una consulenza personalizzata,
contattaci su **prodotti@ail.ch** o
chiamaci allo **058 470 70 70**.



Monte Generoso: un viaggio indimenticabile tra natura, storia e condivisione

Monte Generoso, il gioiello panoramico del Ticino, è una meta imperdibile per chi ama la natura, la cultura e le esperienze autentiche. Con i suoi 1.704 metri di altitudine, offre un panorama mozzafiato che spazia dalle Alpi al Lago di Lugano, fino alla Pianura Padana. Non è solo la bellezza naturale a rendere unica questa destinazione: Monte Generoso è un luogo dove storia, tradizione e innovazione si incontrano, offrendo esperienze uniche per ogni età.

Dal 1° al 3 maggio si terrà la Festa di Apertura dell'Alta Stagione, un evento speciale che promette emozioni per grandi e piccini. Per l'occasione, i biglietti della ferrovia a cremagliera saranno disponibili con uno sconto del 50%, un'ottima opportunità per trascorrere giornate in compagnia dei propri cari e degli amici.

Le giornate saranno arricchite da eventi come lo spettacolo dei **Corni dal Generus e il Circo Tonino**, dove nonni e nipoti potranno divertirsi insieme. Al ristorante del **Fiore di pietra** sarà il **Buffet Ticinese** ad ingolosire i palati o le proposte del Self-Service, ideale per chi predilige soste più brevi. Per un viaggio nella memoria attraverso i sapori autentici del territorio, imperdibile è la sosta presso lo storico **Buffet Bellavista**, alla stazione intermedia. L'atmosfera festosa e accogliente è perfetta per momenti conviviali immersi nella natura del Monte Generoso.

Viaggiare nel tempo con la locomotiva del 1890

Tra le attrazioni dell'Alta Stagione spicca il treno a vapore del 1890, una vera macchina del tempo su rotaie. Salire a bordo di questo storico convoglio significa rivivere l'emozione dei primi viaggi in treno, immersi nell'atmosfera della Belle Époque. Con prenotazione obbligatoria e 56 posti disponibili, una volta al mese da maggio a settembre, il caratteristico fischio della locomotiva accompagnerà i passeggeri in un'esperienza unica, permettendo di scoprire la meraviglia del Monte Generoso da una prospettiva d'altri tempi.

Una meta per tutti

Monte Generoso si distingue anche per la sua inclusività, essendo adatto ad ogni età e per le persone con particolari esigenze di mobilità. Oltre alla possibilità di trasportare sui treni ordinari una sedia a rotelle alla volta, sempre annunciandosi per



tempo, la cremagliera dispone di un vagone attrezzato, che può ospitare fino a otto sedie a rotelle manuali, sei sedie a rotelle elettriche e quattro accompagnatori. Anche il Fiore di pietra è completamente accessibile, con uno staff pronto a rendere indimenticabile la giornata di ogni ospite.

Esperienze pensate anche per la terza età

Il Generoso è il luogo ideale per chi cerca convivialità, passeggiate tranquille e aria buona in un ambiente fresco per combattere la calura estiva. Le terrazze panoramiche, i sentieri immersi nella natura e le attività pensate per tutte le età lo rendono una destinazione perfetta per rigenerarsi all'aria aperta con amici e familiari o per fare nuove conoscenze.

Tra le varie esperienze, si può visitare la chiesetta *Madonna della Provvidenza*, leggere un libro in penombra, fare una partita a carte o gustare una merenda con la **Tisana Monte Generoso** e le torte fatte in casa. Per chi desidera trascorrere il proprio tempo libero in serenità, l'abbonamento annuale **Amici del Generoso** è un'opzione ideale. Con un costo di 150 CHF per adulto, permette di salire sul Monte Generoso tutte le volte che si vuole, beneficiando anche del 10% di sconto sulle consumazioni.

Molto più di una meta turistica, il Generoso è un luogo dove la natura incontra la storia e l'innovazione, offrendo momenti di socializzazione e attività di gruppo che aiutano a migliorare la qualità della vita in un contesto armonioso e stimolante.

Foto: © Red Studio

FERROVIA

MONTE GENEROSO

Più vicino di quanto pensi,
tutti i giorni

OFFERTA SPECIALE
solo per i SOCI ATTE
dal 2.5.26 al 25.10.26

LOCARNESE



Nuova guida per la Sezione locarnese: Fiamma Pelossi subentra a Fabio Sartori

L'assemblea annuale 2026 della Sezione Locarnese, tenutasi l'11 febbraio, ha segnato un momento di importante rinnovamento per il comitato, con un potenziamento dell'organico e il passaggio del testimone alla presidenza. A seguito delle dimissioni di Fabio Sartori, il comitato ha proposto e ottenuto l'elezione di Fiamma Pelossi nel ruolo di Presidente. Entrano inoltre a far parte della compagine Michela Ceroni (con-



tabile della sezione) e Romano Conti, mentre si congeda dal comitato Gabriele Brughelli, che ringraziamo per il lavoro svolto.

Nell'ultimo anno, l'attività del comitato regionale si è concentrata in particolare sull'intensificazione dell'informazione ai soci riguardo alle attività del Centro diurno di Locarno. Grazie alla newsletter settimanale curata dal Segretariato cantonale e alla creazione di una sezione dedicata alle Sezioni sul nuovo sito ATTE, la diffusione delle proposte ha fatto un salto di qualità

determinante. La nuova presidenza intende muoversi nel solco della continuità, puntando però a rafforzare le sinergie con le altre realtà del territorio. Un esempio concreto è il progetto "Café médical", realizzato in collaborazione con i medici in pensione, il Comune di Muralto e l'ALVAD. Tra gli obiettivi futuri spicca la volontà di ampliare gli orari del centro ricreativo – finora limitati al pomeriggio – introducendo attività anche al mattino. Si valuterà inoltre l'esportazione di modelli già attivi in altre regioni, come il "Museo



di Giuseppe Guida

Il Grande Blu

UNA STORIA D'AMORE, CORAGGIO
E SILENZIOSE RIVOLUZIONI

Ci sono battaglie che non scegli. Ma quando bussano alla tua porta ti cambiano per sempre.

Il Grande Blu è la storia vera di un padre e di suo figlio, un viaggio dentro l'amore che resiste: quello che lotta, che salva, che non si arrende anche quando tutto sembra perso.

È un libro sulla vita. E se anche solo una pagina saprà farti respirare più forte, allora avrà già compiuto il suo miracolo.

CHF 24.-
13 x 21 cm – 108 pagine

NOVITÀ
EDITORIALE

SalvioniEdizioni

Ordinazioni
www.salvioni.ch

libri@salvioni.ch
091 821 11 11

e nelle migliori
librerie ticinesi



di prossimità" (in collaborazione con i Musei Civici di Casa Rusca) e il progetto "Regione solidale", con l'auspicio di riportare eventi e iniziative anche nelle valli del Locarnese.

BIASCA E VALLI

Centro diurno Monte Pettine

Carnevale di successo

Si è svolta lunedì sera, 16 febbraio, la festa di Carnevale organizzata presso il Monte Pettine di Ambri dall'ATTE. L'evento ha richiamato oltre 70 partecipanti, confermandosi come un appuntamento molto apprezzato non solo dagli affezionati del luogo, ma anche da un pubblico eterogeneo e intergenerazionale. La serata ha avuto inizio con una cena conviviale, durante la quale i presenti hanno potuto scegliere tra due diversi piatti proposti. L'atmosfera è stata ulteriormente arricchita dall'accompagnamento musicale dal vivo, che ha contribuito a creare un clima festoso e coinvolgente per tutta la durata dell'evento.



L'organizzazione della manifestazione non è stata priva di difficoltà: quest'anno, gli organizzatori hanno dovuto confrontarsi con norme di sicurezza più stringenti. Grazie a un efficace lavoro di squadra e all'impegno condiviso, è stato tuttavia possibile rispettare tutte le disposizioni, garantendo lo svolgimento della festa in piena sicurezza.

Particolarmente apprezzata è stata la presenza di numerosi giovani, segno della capacità dell'evento di attrarre diverse generazioni. Un ruolo centrale in questo successo va riconosciuto alla responsabile del sito, la signora Edda Guscio, che con la sua personalità solare e collaborativa riesce a coinvolgere non solo i frequentatori abituali, ma anche persone provenienti da contesti differenti. Affiancata dalla figlia e dalla nipote, rappresenta un esempio concreto e riuscito di collaborazione intergenerazionale, capace di portare dinamismo e continuità alle attività proposte.

Un sentito ringraziamento va inoltre ai molti volontari che si sono prodigati con grande disponibilità per la buona riuscita della serata. Tra i partecipanti si sono registrate presenze non solo dal territorio, ma anche di persone provenienti da altre regioni del Cantone, a dimostrazione dell'attrattiva dell'iniziativa. Il momento culminante della festa è stato l'apertura delle danze, che ha visto giovani e anziani condividere la pista con entusiasmo e spirito di allegria, dando vita a uno dei momenti più gioiosi della serata. Sempre più, il sito del Monte Pettine si conferma come un importante luogo di socializzazione e di incontro. Oltre alle proposte che spaziano dalla gastronomia alla ginnastica dolce, è presente anche

uno spazio dedicato al mercatino dell'usato, il cui ricavato viene interamente destinato al finanziamento di attività a favore dei soci. Un'ulteriore iniziativa che rafforza lo spirito solidale e comunitario del luogo, offrendo occasioni di scambio, partecipazione e convivialità.

Tanti compleanni, un solo evento: festeggiati 3'427 anni

Una giornata davvero speciale quella vissuta al Centro Monte Pettine di Ambri, dove una volta all'anno si celebra un momento molto sentito da tutti i partecipanti: la festa dei compleanni. Invece di festeggiare le ricorrenze singolarmente, come da tradizione del nostro centro, tutti i compleanni dell'anno vengono riuniti in un unico grande evento, trasformando la giornata in una vera e propria festa collettiva. Un'occasione di incontro, condivisione e convivialità, molto apprezzata da tutti.

Quest'anno abbiamo voluto fare qualcosa di particolare: abbiamo chiesto l'età di tutti i presenti e, sommando gli anni di ciascuno, siamo arrivati a una cifra sorprendente e simbolica: 3'427 anni. Un numero che racconta esperienze, storie di vita, ricordi e legami che rendono il nostro centro un luogo vivo e ricco di umanità.

Il pranzo è stato offerto a tutti i partecipanti, grazie ai fondi raccolti nel corso dell'anno, in particolare attraverso il mercatino dell'usato, che rappresenta una risorsa importante per il centro. I proventi del mercatino vengono infatti accantonati proprio per poter organizzare momenti come questo, a beneficio di tutti. Per l'occasione è stato servito un pranzo semplice e genuino, molto apprezzato: polenta accompagnata da fagioli in umido, seguito da un dessert altrettanto gradito, pere sciroppate con gelato, che ha concluso il pasto in dolcezza. A tutti i partecipanti è stato poi distribuito un regalino con biscotti nostrani.

La giornata si è svolta in un clima sereno e festoso, allietato dalla musica di Flavio, confermando ancora una volta quanto sia importante creare occasioni di incontro e di comunità. Un sentito grazie va a tutti coloro che collaborano durante l'anno, a chi contribuisce al mercatino e a tutti i partecipanti che, con la loro presenza, rendono possibile queste belle iniziative. Auguri a tutti... per questi 3'427 anni di vita festeggiati insieme!

LUGANESE

Gruppo Breganzona

Il tardo autunno del 2025 e l'inizio del nuovo anno 2026 hanno regalato ai soci ATTE di Breganzona due belle gite culturali molto interessanti e che hanno soddisfatto i partecipanti.

La Villa Fogazzaro Roi

La prima ha portato i partecipanti a visitare, a inizio novembre, la villa in cui ha passato molti anni della sua vita lo scrittore Antonio Fogazzaro. Parliamo di colui che è conosciuto, in particolare in Italia e in Ticino, per il romanzo "Piccolo mondo antico", pubblicato nel 1895 e nel quale descrive magistralmente le vicende di due sposi, Franco e Luisa. Senza soffermarsi sul romanzo, la visita della villa ha permesso di conoscere e gustare luoghi che sembrano rimasti fermi nel loro tempo. La dimora, costruita ad Oria nell'Ottocento da Carlo Fogazzaro, nonno materno di Antonio fu trasformata dal padre Mariano che convertì il giardino originario in una terrazza panoramica sul lago. La villa fu per lo scrittore un rifugio che ispirò ambientazioni e descrizioni per il suo romanzo più celebre. L'atmosfera intima e domestica è giunta fino ai nostri giorni grazie al marchese Giuseppe Roi, pronipote dello scrittore che, tra gli anni cinquanta e sessanta del Novecento, rinnovò e riallestì con gusto ogni ambiente prima di lasciare la casa al FAI (Fondo ambiente Italia) affinché alla sua morte non venisse snaturata. Le molte sale e salette, lasciate con l'arredamento originale o comunque del tempo che fu, agli occhi dei visitatori ha suscitato meraviglia e stupore. Un gioiellino a pochi passi da Lugano!



Il Museo Vincenzo Vela

Il 7 gennaio un nostro gruppo di appassionati di arte e storia ha reso visita al museo Vela di Ligornetto. Un museo che appartiene al novero delle più importanti case di artisti dell'Ottocento europeo. Ideato dal grande scultore realista ticinese Vincenzo Vela (1820-1891) all'apice della sua carriera e trasformato in museo pubblico dopo la donazione allo Stato elvetico. Oltre alla gipsoteca monumentale di Vincenzo Vela, il museo conserva i lasciti dello scultore Lorenzo Vela (fratello di Vincenzo) e del pittore Spartaco Vela (figlio di Vincenzo). La visita nelle diverse stanze ha mostrato ai visitatori opere di grande pregio, molte delle quali arredano diverse città, in Italia e anche in altre nazioni europee.

In contemporanea era visibile anche un'esposizione di ceramiche lavorate in molti stili, che ha pure suscitato grande interesse.

Finita la visita, sia a novembre che a gennaio, una bella e sostanziosa merenda-cena ha allietato i partecipanti, chiudendo in bellezza le due giornate dedicate a cultura ed arte. Alla prossima!!

Gruppo Melide Carnevale

Il 17 febbraio, il Gruppo ATTE di Melide ha accolto i propri soci presso la Sala Multiuso per la tradizionale festa di Carnevale, che ha registrato una numerosa e gioiosa partecipazione. Il pomeriggio è stato allietato dal consueto accompagnamento musicale di Giorgio Bergomi e da una ricca riffa con bellissimi premi in palio. Un sentito ringraziamento va a tutti i presenti, la cui partecipazione ha garantito l'ottima riuscita dell'evento.





**La sicurezza
a portata di mano**

Il servizio di Telesoccorso è un sistema di allarme che consente di condurre in sicurezza una vita autonoma. In caso di bisogno basta premere il pulsante per parlare con la Centrale d'allarme 144, l'operatore prenderà immediatamente contatto con una persona di fiducia, un medico o un'ambulanza.

Associazione Ticinese Terza Età
www.atte.ch - telesoccorso@atte.ch
Tel. 091 850 05 53






TELESOCORSO
DELLA SVIZZERA ITALIANA

MENDRISIOTTO E BASSO CERESIO

Gruppo Maroggia

Assemblea 2026

Alle ore 11:00 di domenica 22 febbraio, nella sede del nostro Gruppo ATTE di Maroggia inondata dalla luce solare che sprigionava un tepore già primaverile, ha avuto inizio l'Assemblea generale ordinaria. Giampietro Ceretti è stato eletto presidente del giorno e Fiorenza Ryffel e Michele Kessler scrutatori. Letto e approvato il verbale dell'AGO del 2025 la parola è stata data al presidente del nostro Gruppo ATTE, Gianmario Bernasconi, il quale ha dato lettura della sua circostanziata relazione sulle attività svolte lo scorso anno.

Il presidente Bernasconi ha poi fatto gli auguri di buon compleanno ad Angelo Masciari, Lilly Tenzi ed Ursula Lurà che a gennaio e febbraio hanno festeggiato un importante genetliaco, offrendo alle due socie presenti un grazioso omaggio floreale. Un piccolo presente lo ha consegnato anche a Giampiero Ceretti per la sua assidua ed esemplare partecipazione alle attività organizzate dal nostro Gruppo nel corso del 2025.

Sempre Gianmario Bernasconi, ma in questo caso in veste di cassiere, ha dato lettura del rapporto concernente il consuntivo 2025 con la consueta chiarezza e precisione da tutti riconosciute e messe in evidenza da un caloroso applauso. Dopo aver ascoltato il rapporto del revisore Antonio Sassella, l'assemblea ha approvato il consuntivo. La nomina dell'Ufficio di revisione per il 2026 è andata anch'essa via liscia come l'olio con la riconferma del Revisore Antonio Sassella e della supplente Fiorenza Ryffel. A mezzogiorno, ai partecipanti all'Assemblea, è stato offerto il pranzo, una gustosa e sempre apprezzata maccheronata condita da un sugo che era la fine del mondo. Il pomeriggio ricreativo, con i tre giri di tombola, è trascorso in allegria e serenità, due fantastiche e gratuite pillole che fanno tanto bene ai cuori.



nuovo membro del comitato. Nella sua relazione il presidente del Gruppo Emilio Croci ha proposto una panoramica delle varie attività svolte nel 2025 e ricordato gli stretti legami con la casa Girotondo e con la Bocciofila Centrale. Non è mancato un ringraziamento ai volontari considerati la vera anima del gruppo e per tutti è stato consegnato un omaggio all'inossidabile Silvano Lurati che incarna il vero spirito del volontariato.

L'assemblea è stata onorata dalla presenza del presidente cantonale Giampaolo Cereghetti che ha proposto una breve riflessione sul futuro dei centri diurni e del sindaco di Novazzano Sergio Bernasconi che ha portato il saluto dell'autorità comunale.

Terminati i lavori si è passati alla parte ricreativa con l'aperitivo e il succulento pranzo a base di polenta e merluzzo. Il pomeriggio in allegria è proseguito con alcuni giri di tombola. Veramente un'ottima giornata in compagnia.



Gruppo Novazzano

Assemblea 2026

Mercoledì 18 febbraio, presso il salone della Garbinasca, il Gruppo ATTE di Novazzano ha tenuto l'annuale Assemblea ordinaria. Quasi novanta i presenti tra soci e invitati che hanno partecipato attivamente ai lavori condotti dal presidente del giorno Giorgio Trezzi. Dopo un momento di raccoglimento in memoria delle giovani vittime della tragedia di Crans-Montana e di tutti i soci defunti si è passati all'evasione dell'ordine del giorno con, in particolare, l'approvazione dei conti 2025 e la nomina di Reto Medici quale

**SIAMO A SUA
DISPOSIZIONE
IN CASO
D'EMERGENZA
MEDICA.**

Quando capita,
rega



SEZIONE BELLINZONESE

Centro diurno socio ricreativo, via Raggi 8, 6500 Bellinzona, tel. 091 826 19 20

www.atte.ch/bellinzone,
info@attebellinzone.ch

Il centro si trova a pochi passi dalla posta delle Semine e dalla fermata del bus linea nr 1. Nelle vicinanze posteggi a pagamento: presso le scuole elementari delle Semine e alla fine di via Raggi.

Appuntamenti al Centro Diurno:

Yoga da seduti

Il lunedì dalle 10:00 alle 11:00 e il mercoledì dalle 17:00 alle 18:00, esercizi semplici per rimanere in forma, con Federica Dubbini del Centro Armonia.

Pomeriggio in compagnia

Il lunedì e il giovedì dalle 14:30 alle 17:00. Ritrovo libero con attività ricreative, giochi di società, momenti di approfondimento, giochi delle carte, merende e lavoretti. Festa dei compleanni: una volta al mese. Presentarsi senza annunciarsi.

Canto spontaneo

Il martedì dalle 14:00 alle 16:00. Piacevole momento di canto con canzoni della tradizione popolare, sotto la guida di Pietro Bianchi, musicologo. Presentarsi senza annunciarsi.

Ginnastica dolce

Il giovedì dalle 10:15 alle 11:15, esercizi per la mobilità e per il rinforzamento muscolare, prevenzione delle cadute con Alessandra Gorla, fisioterapista. Se interessati, chiedere disponibilità: nr. 091 826 19 20, bellinzone@atte.ch

Bridge

Il giovedì dalle 14:30 alle 17:00, imparare insieme a giocare, trucchi e regole di questo particolare gioco di carte in compagnia di un esperto. Incontri settimanali di due ore. Per informazioni: Laszlo Tölgyes, nr 076 396 97 28.

Scacchi

Il venerdì dalle 17:00 alle 18:30. Gli interessati al gioco degli scacchi possono annunciarsi a Rolando Caretti al nr. 079 421 47 16 per organizzare degli incontri.

Se interessati, chiedere disponibilità telefonando allo 091 826 19 20 o scrivendo a bellinzone@atte.ch

Danze etniche popolari

Martedì 14, 21, 28 aprile, 5 e 12 maggio dalle 09:30 alle 11:00. La danza stimola l'agilità, la concentrazione, la prontezza, la memoria, l'orientamento, l'equilibrio, la resistenza e la respirazione, regalando al tempo stesso gioia e buonumore. Il corso verrà confermato con un minimo di 6 partecipanti (numero massimo: 12 persone). Informazioni e iscrizioni, entro il 3 aprile, all'istruttrice Paola Bonetti, nr. 078 831 64 65.

Pomeriggio informativo - Attenzione! I farmaci possono farvi cadere

Mercoledì 15 aprile alle 14:20, consigli per prevenire le cadute attraverso un uso corretto dei farmaci. In collaborazione con PIPA (Prevenzione Incidenti Persone Anziane). Al termine sarà offerto

un rinfresco. Iscrizione obbligatoria entro il 3 aprile scrivendo a pipa@ticino.com o telefonando allo 079 357 31 24

Allena... mente

Venerdì 17 e 24 aprile, 8 maggio dalle 10:15 alle 11:15. Alleniamo il cervello con gli esercizi del Braingym®. I suoi esercizi aiutano nella gestione quotidiana, migliorano l'armonia interiore e sostengono funzioni come camminare, leggere e scrivere, rivelandosi utili anche nei momenti di stress.

Costo: CHF 40 (numero minimo partecipanti: 10). Per iscriversi telefonare entro il 13 aprile allo 091 826 19 20 o scrivendo a bellinzone@atte.ch

Sportello digitale

Lunedì 20 aprile, 4 e 18 maggio, 8 giugno, dalle 14:00 alle 16:00. Presentarsi senza annunciarsi. Spazio di incontro personalizzato e gratuito, dove trovare assistenza, chiedere informazioni e ottenere supporto per l'uso di smartphone e tablet.

Pranzo in compagnia

Domenica 26 aprile e 31 maggio, ritrovo dalle 11:00. Antipasto, secondo con contorno, dolce, acqua, vino e caffè a CHF 20. Iscrizioni entro il lunedì precedente, telefonando allo 091 826 19 20 o scrivendo a bellinzone@atte.ch

Fuori sede

Gioco delle bocce

Incontri settimanali, il martedì alle ore 14:00, Castione, Bocciodromo Tenza. Per informazioni: Fiorenzo Guggiari, nr 079 345 78 30

Ginnastica in acqua

Giubiasco, piscina SM. Incontri settimanali il mercoledì: 1° gruppo: ore 14:30-15:30 - 2° gruppo ore 15:30-16:15. Monitori: Claudia Tagliabue-Pedrinis. Se interessati, chiedere disponibilità telefonando al nr 091 826 19 20.

L'esercizio in acqua aumenta la forza, la resistenza e la flessibilità del corpo.

Gruppo L'incontro di Arbedo-Castione

Centro sociale, 6517 Arbedo, aperto tutti i giovedì dalle 14:00 alle 17:00. Quando c'è il pranzo dalle 12:00. Le attività verranno esposte mensilmente agli albi del Comune di Arbedo-Castione, nelle Chiese di Arbedo e Castione e su: <https://atte-arbedocastione.blogspot.com> e www.atte.ch/bellinzona. Inoltre per i partecipanti ai ritrovi del giovedì è a disposizione il programma mensile. Informazioni e iscrizioni per gli eventi durante i nostri ritrovi, oppure all'indirizzo e-mail: segreteria.attearbedocastione@gmail.com

Gruppo di Sementina

Centro d'incontro, Al Ciossetto, 6514 Sementina. Presidente Giorgio Albertella, Via Pobbia 13, 6514 Sementina. Per informazioni: 079 235 16 36 (Liviana Bernardazzi)

Pranzo dopo Pasqua con musica

Martedì 14 aprile, ritrovo ore 12:00 al Centro

Festa dei compleanni

Martedì 28 aprile, 26 maggio e 16 giugno, ritrovo al Centro, ore 14:00. Controllo della pressione e giochi.

Tombola

Martedì 21 aprile e 9 giugno, ore 14:00

Pranzo in musica

Martedì 5 maggio, ritrovo ore 12:00 al Centro

Vacanze ad Abano

Da domenica 11 a mercoledì 12 maggio

Uscita

Martedì 2 giugno, seguirà programma

Grigliata

Martedì 16 giugno, con pomeriggio in musica e festa dei compleanni, ore 12:00

Gruppo Visagno-Claro

Presidente ad interim: Fabiana Rigamonti, tel. 091 863 10 18, frigamontiguidali@gmail.com

SEZIONE BIASCA E VALLI

Via Giovannini 18/20, 6710 Biasca, tel. 091 862 43 60, www.atte.ch/biasca-e-valli
Presidente Eros De Boni, via Stradone Vecchio sud 22, 6710 Biasca, tel. 091 862 25 85, eros.deboni@bluewin.ch. Attività sportive e gite: Centro diurno Biasca, tel. 091 862 43 60, coordinatore Centro: 079 588 73 47.

Centro diurno socio assistenziale Biasca

Via Giovannini 24, 6710 Biasca, tel. 091 862 43 60. Aperto dal lunedì al venerdì dalle ore 9:00 alle 17:00.

Pranzo al Bistrot Sociale ATTE di Biasca, ogni giorno feriale vengono servite favolose pietanze preparate in loco dal team di cucina

Stai per andare in pensione? Sei pensionato/o? Con l'aiuto di un Life Coach potrai allenarti in sicurezza, migliorare il tuo stato psicofisico, mobilità e sentirti più vitale ed energico; contattaci via e-mail biascaevalli@atte.ch.

Per il programma delle attività nel dettaglio visita il sito: atte.ch/centro-diurno-biasca

Sportello digitale

Da lunedì a venerdì su appuntamento. Prenotarsi chiamando lo 079 615 21 47. Spazio di incontro personalizzato e gratuito, dove trovare assistenza, chiedere informazioni e ottenere supporto per l'uso di smartphone e tablet.

Centro diurno Faido

Casa San Giuseppe 6710 Faido. Responsabile Silva D'Odorico, tel. 079 442 86 62.

Pranzi e festa dei compleanni

Mercoledì 15 aprile (presso il centro Ancora di Pro Senectute, iscrizioni entro il 13 aprile), 13 maggio (iscrizioni entro l'11 maggio) e 10 giugno (iscrizioni entro l'8 giugno).

Le iscrizioni sono obbligatorie e vanno fatte a Silva nr. 079 442 86 62. Ritrovo ore 12:00.

Tombola con merenda

Mercoledì 27 maggio ore 14:00

Centro diurno Monte Pettine, Ambri

Via San Gottardo 137, 6775 Ambri.

Responsabile Edda Guscio. Apertura da lunedì a sabato dalle 15:00 alle 19:30. Tel. 091 868 13 45. Per pranzi e manifestazioni diverse consultare anche il sito www.attebiascaevalli.ch

Mercatino dell'usato

Tutti i giorni dalle 15:00 alle 19:00. Mercatino per uomo donna bambino: vestiti stagionali, scarpe, articoli sportivi, giochi, accessori per anziani (deambulatori, stampelle...), tutto in buono stato e molti articoli nuovi a prezzi scontati

Ginnastica dolce

Tutti i mercoledì dalle 10:00 alle 11:00

Qualifiche gara di scopa

Mercoledì 8 aprile

Grigliata

Giugno

Informazioni e dettagli saranno comunicati sulle locandine pubblicate.

Iscrizioni direttamente al Centro durante gli orari d'apertura (domenica escluso) dalle 15:00 alle 19:30 allo 091 868 13 45.

Centro diurno Olivone

c/o Casa Patriziale, coordinatrice Sonja Fusaro-DelLuigi

Pranzi

Mercoledì 15 aprile (pranzo di primavera con tombola), 20 maggio (pranzo mensile al quale seguirà la conferenza con l'ing. Roland David sul tema "Bosco ticinese: le sfide future in un clima che cambia") e 10 giugno (pranzo di fine semestre con tombola)

Nuoto/Acquagym

I corsi nuoto continuano fino a fine maggio.

Info: eventuali cambiamenti di date degli eventi e dei pranzi mensili verranno comunicati tempestivamente ai soci partecipanti tramite locandine e pubblicazioni sui quotidiani.

Gruppo Blenio-Riviera

Presidente: Daisy Andreetta, tel. 091 862 42 66, daisy.andreetta@hotmail.com

Ballo liscio

Giovedì 9 aprile, 21 maggio al Bocciodromo Rodoni a Biasca, inizio ore 14:00

L'appuntamento viene sospeso per il periodo estivo e verrà ripreso nel mese di ottobre.

Tombola con merenda

Mercoledì 29 aprile con merenda al Ristorante Stazione a Malvaglia, inizio ore 14:00

Pranzo - Tutti in fattoria

Giovedì 28 maggio, all'agriturismo AgriDaMe a Lodrino, inizio ore 12:00

Coro Ra Froda

Tutti i martedì, secondo il calendario scolastico, dalle ore 14:00 prove al Centro ATTE di Biasca.

Gruppo della Leventina

Presidente: Elena Celio, tel. 079 673 14 54, elena.celio@bluewin.ch.

Tombola

Martedì 28 aprile, al centro ATTE di Ambri; inizio ore 14:30

Conferenza

Mercoledì 6 maggio conferenza con il veterinario dottor Marco Viglezio al Centro scolastico di Faido, i dettagli saranno pubblicati sulle locandine.

Gita

Metà giugno, in collaborazione con il Gruppo Blenio e Riviera (seguirà il programma dettagliato)

Coro Leventinella

Tutti i lunedì, seguendo il calendario scolastico, ore 14:00, al Centro ATTE di Faido.

Ballo liscio

Giovedì 7 maggio al Bocciodromo Rodoni a Biasca, inizio ore 14:00

SEZIONE LOCARNESE E VALLI

Centro diurno, Via dott. G. Varesi 42B (al piano terra della Residenza PerSempere), 6600 Locarno, tel. 091 751 28 27, centroatte@bluewin.ch.

Presidente: Fiamma Pelossi. Aperto dal lunedì al venerdì dalle 14:00 alle 17:00.

Il Centro è comodamente raggiungibile tramite la linea 4 del bus FART. A pochi metri dall'entrata del Centro vi è la fermata Saleggi. Posteggi in via delle Scuole o presso le Scuole elementari Saleggi

Informazioni aggiornate sulla programmazione: www.atte.ch/locarnese

Attenzione: il Centro rimarrà chiuso dal 3 al 12 aprile.

Attività ricorrenti

LUNEDÌ: prove di canto del Coro Lago Maggiore

LUNEDÌ – VENERDÌ: gioco delle carte

MERCOLEDÌ: Lavori a maglia. Non è richiesta iscrizione. Gratuito. Ciascuno porta il materiale

che intende usare. Una volontaria appassionata di lavoro a maglia è disponibile per consigli. Interessante lo scambio di idee e informazioni tra i partecipanti.

GIOVEDÌ: pranzo (annunciarsi entro il martedì. Massimo 50 posti), seguono tombola e lavori manuali.

Sportello digitale

Lunedì 13 e 27 aprile, 11 maggio e 1° giugno. Spazio di incontro personalizzato e gratuito, dove trovare assistenza, chiedere informazioni e ottenere supporto per l'uso di smartphone e tablet.

UNI3

Vedi programma Corsi UNI3

Stuzzicare la voglia di leggere

La sede ATTE di Locarno si è dotata di una piccola biblioteca: romanzi, biografie, gialli, ecc. e li presta gratuitamente durante gli orari di apertura.

Ogni primo giovedì del mese dalle 14:30 alle 16:00 qualcuno farà una breve presentazione di alcuni libri, dell'autore/autrice, del perché vale la pena di leggerli. Se il primo giovedì del mese cade durante la chiusura del centro per vacanze la presentazione viene spostata al giovedì seguente.

Prossimi appuntamenti: 2 aprile e 7 maggio.

Movimento a ritmo di musica

Tutti i venerdì, con Silvana Marzari, insegnante di Rio Abierto. Ore: 14:30-15:30, presso il Centro. Costo: ciclo di 6 incontri: fr. 60.- per Soci ATTE / fr. 70.- per non soci. Informazioni e iscrizioni: al nr. 079 765 76 51 (Silvana).

Momenti di riflessione

- Mercoledì 15 aprile alle ore 14:00 conferenza di Graziano Pestoni, ex presidente associazione servizio pubblico, sul tema del servizio pubblico e sulla sua incidenza in particolare sulle persone anziane;
- Mercoledì 20 maggio alle ore 14:00 conferenza di Bruno Giussani e presentazione dei suoi due libri "Moins d'Amerique dans nos vies" e del recente "La mente sotto assedio: come non lasciarsi manipolare nell'era dell'intelligenza artificiale"

Conversazione in inglese

Di mercoledì, ore 14:00-15:00, con Louise Burckhardt, docente madrelingua inglese. Argomenti a seconda degli interessi dei partecipanti. Ripasso grammaticale all'occorrenza.

Costo per un ciclo di 7 incontri: Fr. 35.- per soci ATTE, Fr. 50.- per non soci.

Info e iscrizioni: al nr. 079 554 41 26 (Louise)

NOVITÀ-Ciclo di Mindfulness

Martedì 7 aprile, ore 9:00, lo psichiatra Stefano Montaldi presenterà il ciclo di incontri. Il corso si terrà poi nelle seguenti date: lunedì 13 aprile, martedì 21 e 28 aprile, martedì 5, 12, 19, 26 maggio e martedì 2 giugno. Inizio ore 09:00, durata indicativa 1h30. Costo dell'intero ciclo FR. 80 per i soci ATTE, 120 per i non soci.

Questo percorso esplora la meditazione di consapevolezza attraverso pratiche sedute e in movimento con l'obiettivo di integrare l'esperienza

nella propria vita. Ai partecipanti si richiede la costanza di frequentare gli incontri e di dedicare del tempo alla pratica a casa. Servono un tappetino, un cuscino o un panchetto da meditazione, una coperta e abiti comodi.
Iscrizioni: locarnese@atte.ch, 091 751 28 27

Caffè Medical

Giovedì 3 maggio (Cà Rossa Muralto), martedì 26 maggio sede ATTE Locarno. In collaborazione con il Comune di Muralto e l'ALVAD.
I Caffè medical sono uno spazio di dialogo gestito da medici in pensione che, a titolo volontario e gratuito, mettono a disposizione il loro sapere per aiutare le persone a prendere decisioni consapevoli sulla propria salute.

Gruppo del Gambarogno

Presidente: Augusto Benzoni, tel. 079 223 84 04
Cassiera: Yvonne Richina, tel. 076 373 30 55
Segretaria: Adelaide Buetti-Pozzoli, tel. 078 745 64 61

Sportello digitale

Martedì 28 aprile, Biblioteca comunale San Nazzaro, ore 14:30-16:30.
Martedì 19 maggio, Minigolf Magadino, ore 14:30-16:30. Sarà presente il Servizio Ambulanza Locarnese e Valli (SALVA) con "L'Ambulanza itinerante". Spazio di incontro personalizzato e gratuito, dove trovare assistenza, chiedere informazioni e ottenere supporto per l'uso di smartphone e tablet.

Tombola

Giovedì 16 e 30 aprile, 21 maggio e 11 giugno, ore 14:00 Centro Rivamonte, Quartino

Gita

7 maggio

Grigliata

2 luglio

SEZIONE LUGANESE

Via Beltramina 20A, 6900 Lugano, 091 972 14 72, www.atte.ch/luganese, cdlugano@atte.ch

Centro diurno socio assistenziale di Lugano

Il Centro rimane aperto dal lunedì al venerdì dalle 09:00 alle 17:00, il sabato dalle 09:30 alle 17:00. Si può giocare a carte e svolgere diversi corsi che vengono pubblicati anche sul sito: www.atte.ch/luganese. Per informazioni chiamare lo 091 972 14 72 o lo 079 908 51 38. Si ricorda che il Centro prende a carico persone con bisogni di assistenza. È possibile pranzare dal lunedì al sabato: menù a CHF 15.50 (antipasto, primo, dessert acqua e caffè).

Sportello digitale

Lunedì 13, 20 e 27 aprile, 4, 11 e 18 maggio; 1 e 8 giugno. Spazio di incontro personalizzato e gratuito, dove trovare assistenza, chiedere informazioni e ottenere supporto per l'uso di smartphone e tablet.

Pomeriggio digitale a Caslano

Venerdì 24 aprile dalle 14:30, presso il Centro Diurno di Caslano in Via Credera 9

Gruppo Alto Vedeggio (compreso Torricella-Taverne)

Centro diurno comunale, Capidogno, 6802 Rivera, aperto l'ultimo giovedì del mese. Iscrizioni pranzi (entro il venerdì precedente) a Pina Zurfluh tel. 091 946 18 28. Iscrizioni uscite: Liliana Molteni tel. 091 946 24 24.

Sportello digitale

Mercoledì 15 aprile nella sala del Consiglio Comunale di Mezzovico, dalle 14:00 alle 16:00
Spazio di incontro personalizzato e gratuito, dove trovare assistenza, chiedere informazioni e ottenere supporto per l'uso di smartphone e tablet.

Pranzi

Giovedì 30 aprile e 28 maggio, Centro diurno Rivera

Gruppo di Breganzona

Presidente: Manuela Molinari tel. 091 966 27 09.
Iscrizioni: Graziella Bergomi tel. 091 966 58 29

Pranzo

Martedì 17 aprile

Passeggiate

Martedì 28 aprile, passeggiata di mezza giornata al San Grato, Carona.
Martedì 19 maggio, passeggiata di una giornata al Parco della Breggia.

I soci saranno informati di volta in volta tramite circolare.

Gruppo Capriasca, Origlio, Ponte Capriasca e Val Colla

6950 Tesserete Telbrüi 9, atte@capriascavalcolla.ch

Appuntamenti fissi

Camminare in compagnia

Giovedì mattina 09:15-11:00.
Ritrovo Centro sportivo di Tesserete, lato Scuola elementare, non occorre iscriversi.

Ginnastica dolce "over 65"

Lunedì pomeriggio 14:15-15:00, Tesserete, Centro socioculturale.

Tombola

Giovedì 14:30-16:30, Tesserete, Centro socioculturale, organizzata dall'Associazione Pom Rossin.

Attenzione: gli appuntamenti fissi sono sospesi durante il periodo delle vacanze scolastiche.

Pranzi in compagnia e allegria

Martedì 21 aprile e 26 maggio 11:30 - 14:00, Centro sociale di Tesserete.
Iscrizioni: tel. 079 223 87 64 Michele Canonica entro il giovedì precedente la data fissata per il pranzo. Gradito un messaggio di posta elettronica a: micheleca@bluewin.ch.

Visite guidate

Convento del Bigorio: martedì 28 aprile, dalle 15:30 alle 17:00, visita guidata al Convento del Bigorio con Fra Michele Ravetta frate cappuccino e rettore del santuario.
Invitiamo a scoprire uno dei luoghi più antichi e significativi del Cantone Ticino. Fondato nel 1535,

il Bigorio è il primo convento cappuccino della Svizzera e da quasi cinque secoli rappresenta un centro di spiritualità, accoglienza e vita culturale, profondamente legato al territorio della Capriasca. La visita assume un valore particolare nel 2026, anno in cui ricorre l'ottocentesimo anniversario della morte di San Francesco (1226-2026), figura che ha ispirato l'ordine francescano e i valori di semplicità, pace e rispetto del creato, ancora oggi vivi tra le mura del convento.
Ritrovo: 15:30 piazzale del Convento.
Necessità di trasporto: telefonare a Corrado Piattini tel. 079 377 42 12.

Nucleo storico di Sala Capriasca

Martedì 19 maggio, dalle 14:00 alle 16:00.
Carla Borla, già municipale del Comune di Capriasca, presenza attiva nella promozione culturale e sociale nella Pieve, ci farà scoprire il nucleo (inserito nella lista degli insediamenti svizzeri da proteggere d'importanza nazionale) e le testimonianze storiche.
Ritrovo: 14:00 Piazza Alfonsina Storni a Sala Capriasca.

Escursioni

Venerdì 24 aprile

Intragna - Rasa - Intragna.
Partenza escursione: Intragna.
11.40 km - Salita 700 m - Discesa 700 m - Marcia effettiva 4h 45'.
Pranzo al Grotto Ghiridone.
Programma e itinerario definitivo pubblicato sul sito web.

Venerdì 22 maggio (riserva 29 maggio)

Giro alla scoperta del paesaggio della Valle di Muggio, accompagnati da Mario Zanetta.
Pranzo presso ristorante Peonia o Bellavista.
Programma e itinerario definitivo pubblicato sul sito web.

Consultate il sito www.attecapriascavalcolla.ch, sarete costantemente informati delle diverse attività.

Gruppo della Collina d'Oro (compreso Grancia, Sorengo e Carabietta)

Centro diurno, Via dei Camuzzi 7, Montagnola, tel. 091 994 97 17. Il Centro è aperto il lunedì e il mercoledì pomeriggio dalle ore 14:00 alle ore 17:00. Qualora non fosse presente alcun socio la chiusura è anticipata alle ore 15:00.

Per eventuali informazioni rivolgersi al Segretario, arch. Sergio Garzoni (tel. 076 3292522 o e-mail: seo.garzoni@gmail.com)

Gruppo di Melide

Sala multiuso comunale, Via Doyro 2, 6815 Melide, aperto di regola il giovedì pomeriggio. Iscrizioni: Aldo Albisetti, tel. 079 569 01 64.

Aspettando Pasqua

Giovedì 2 aprile, rifica con merenda, ore 14:30 Sala Multiuso

Il mondo dei pipistrelli

Giovedì 30 aprile, conferenza, ore 14:30, Sala Multiuso

Gita

Lunedì 25 maggio, in collaborazione con la Parrocchia

Visita al Consolato svizzero di Milano

Giovedì 11 giugno

Il programma potrà variare a seconda delle necessità.

SEZIONE MENDRISIOTTO E BASSO CERESIO

Presidente Giorgio Comi, Via Industria 13, 6850 Mendrisio, tel: 076 556 73 70, Iscrizioni a mendrisiotto@atte.ch oppure a Giorgio: 076 556 73 70. Seguiteci sull'agenda della Sezione ATTE Mendrisiotto: <https://atte.ch/mendrisiotto>

Assemblea ordinaria sezionale

Mercoledì 8 aprile, 15:00, Castel San Pietro, Scuole elementari

Mostra "Memorie in dialogo"

Mercoledì 15 aprile, Bellinzona, Teatro sociale, inaugurazione della mostra Memorie in dialogo e alle 17:00 Momento ufficiale e conferenza per il decimo anniversario dei lavori della Commissione strategia cantonale per le demenze. Informazioni: Giorgio Comi gcomi@atte.ch. Visita guidata organizzata con Stefania Fink, storica dell'arte e mediatrice culturale nel Progetto ATTE Interreg Museo di prossimità, a partire dalle 16:00. Gradita l'iscrizione a gcomi@atte.ch

Urban Art

Dal 20 aprile al 18 maggio, dalle 14:30, Chiasso: visite guidate degli spazi Urban Art, con Stefania Fink e suoi collaboratori. I programmi di dettaglio sul sito www.atte.ch/mendrisiotto. Iscrizioni a gcomi@atte.ch.

Giornata dei Musei

Lunedì 18 maggio, organizziamo visite in alcuni musei del Cantone, nell'ambito del progetto ATTE Interreg Museo di prossimità. Informazioni di dettaglio tramite la Newsletter dell'ATTE, nei nostri Centri diurni e sui giornali regionali. Idee e proposte da inviare a Giorgio Comi: gcomi@atte.ch.

Visita museo Vela

Venerdì 12 giugno, Museo Vela di Ligornetto, 14:30: visita guidata della permanente delle opere di Vincenzo Vela, con proposte musicali. Con il sostegno del progetto ATTE Museo di prossimità. Iscrizioni a gcomi@atte.ch entro l'8 giugno.

Gruppo ATTE Insieme

Sede di Castel San Pietro

Cooperando, Largo Bernasconi 5. Informazioni e iscrizioni a Chiara Beltraminelli: atte.insieme@gmail.com

Sportello digitale

Ogni mercoledì dalle 14:00 alle 16:00. Spazio di incontro personalizzato e gratuito, dove trovare assistenza, chiedere informazioni e ottenere supporto per l'uso di smartphone e tablet.

A voce libera

Ogni mercoledì, dalle 19:30 alle 21:30, con Cristina Barzi. Un percorso che usa la voce parlata e cantata come strumento di espressione autentica, per

liberare emozioni, aumentare la consapevolezza di sé e ritrovare una comunicazione spontanea.

Le caterinette e i ragazzi dell'istituto Sant'Angelo Loverciano.

Ogni giovedì, dalle 13:30 alle 17:30, un incontro aperto a tutti per sferruzzare e realizzare progetti personali o condivisi, con Lucia Meroni, coltivando creatività, manualità e spirito di comunità.

Serata giochi

Venerdì 17 aprile, dalle 18:30 in avanti, giochi di società con l'associazione Convivio e l'associazione Anna dai capelli corti.

Serata con...

Sabato 18 aprile dalle 18:00 alle 20:00, incontro organizzato insieme all'associazione Convivio con la partecipazione di Vague Bizarre. Due ore per conoscersi più profondamente e, allo stesso tempo, conoscere persone nuove.

In programmazione: inaugurazione nuovo spazio, pranzi in compagnia, attività di bricolage e creative. Seguiteci su www.atte.ch/mendrisiotto e L'Informatore.

Sede di Balerna

Spazio ex Posta, via San Gottardo 84. Informazioni e iscrizioni a Mariella Zaramella: mariella.zaramella@yahoo.it

Sportello digitale

Ogni giovedì fino al 25 giugno dalle 14:00 alle 16:00. Spazio di incontro personalizzato e gratuito, dove trovare assistenza, chiedere informazioni e ottenere supporto per l'uso di smartphone e tablet.

La scrittura a mano, che cosa rivela di noi?

Lunedì 27 aprile, dalle 15:30 alle 17:00. Un'occasione per scoprire cosa la scrittura rivela di noi.

Libri in compagnia

Martedì 5 maggio, dalle 15:30 alle 17:00. Pomeriggio di letture in dialetto, con l'operatrice di prossimità Paola Colombo.

Letture ad alta voce con adulti e bambini

Mercoledì 27 maggio, primo pomeriggio. In occasione della Giornata svizzera della lettura ad alta voce, in collaborazione con l'Assemblea dei genitori.

Gruppo di Chiasso

Sede via Gen. H. Guisan 17, 6830 Chiasso Tel. 091 682 52 82 (segreteria telefonica) Aperto durante gli eventi programmati.

Visita al Max Museo

Martedì 14 aprile, ore 14:30, visita guidata alla mostra di Petra Weiss, Max Museo, Chiasso

Pranzi dell'amicizia

Giovedì 16 aprile: in sede, ore 12:00
Sabato 23 maggio: uscita a Cantello per pranzo con asparagi.

Burraco

Tutti i lunedì non festivi dalle 14:30, in sede.

Tombola

Giovedì 2, 23 e 30 aprile; 6, 21 e 28 maggio, in sede. Giovedì 18 giugno: Tombola con Giro Pizza.

Corso di yoga

Tutti i lunedì non festivi, dalle 11:00 alle 12:00
Tutti i mercoledì non festivi dalle 9:20 alle 10:20 e dalle 10:30 alle 11:30.

Nordic Walking a Seseugio

Dal 13 aprile al 1° giugno: tutti i lunedì non festivi, dalle 9:15.

Ginnastica dolce

Martedì 14 aprile dalle 10:00 alle 11:00, in sede.

Sportello digitale

Tutti i venerdì non festivi dalle 14:00 alle 16:00 in sede (esclusi 10/4, 15/5, 5/6). Spazio di incontro personalizzato e gratuito, dove trovare assistenza, chiedere informazioni e ottenere supporto per l'uso di smartphone e tablet.

Conferenze sulla salute

Martedì 21 aprile, 19 maggio, 16 giugno, ore 15:00, in sede.

Insieme a Teatro

Mercoledì 15 aprile, ore 18:00, Foyer del Teatro di Chiasso Giuseppe Clericetti introduce il concerto della Akademie Für Alte Musik Berlin

Uscite di gruppo

- Mercoledì 1 aprile: Visita al Cenacolo vinciano di Milano
- Mercoledì 22 aprile: Visita alla Villa del Grumello, Como
- Martedì 28 aprile: Visita alla Pinacoteca di Como
- Giovedì 7 maggio: Gita a Lazise
- Dal 4 al 13 giugno: Soggiorno balneare a Cervia

Gruppo Maroggia (Comune di Val Mara e Comune di Arogno)

Centro diurno, c/o Casa comunale, Viale Stazione 6, Maroggia, tel. 079 725 42 46. Informazioni e iscrizioni al segretario Maurizio Lancini, 079 725 42 46.

Pranzo con tombola

Domenica 12 aprile e 17 maggio, ore 12:00

Gruppo di Mendrisio

Centro Diurno, Via C. Pasta 2, 6850 Mendrisio. Coordinatori: Magda Andina: magda.andina@hotmail.com e Luvigi Di Raimondo: guidiraimondo@gmail.com. Per avere informazioni: scrivere a gcomi@atte.ch

Coro

Le attività del Coro di Mendrisio proseguono al mercoledì pomeriggio, alla Casa delle Generazioni, tra le 14:30 e le 16:00, con il Maestro Claudio Pontiggia. Interessati possono contattare la signora Rosangela Ravelli all'indirizzo: carlo.ermilio.ravelli@gmail.com.

Visita: Fonderia Perseo

Martedì 14 aprile, 9:00, visita guidata della Fonderia Perseo. Gratuito per soci ATTE, altri iscritti: 5 franchi. Iscrizioni a Magda Andina, magda.andina@hotmail.com.

Tombola

Giovedì 23 aprile, martedì 19 maggio, dalle 14:30, Casa delle Generazioni

Scambio delle piante

Domenica 26 aprile, Mendrisio, Parco di San Giovanni, via Porta 2, dalle 14:00 alle 16:30, in collaborazione con Gli amici dello Stagno. Segue merenda. Interessati a partecipare: Giorgio Comi, gcomi@atte.ch entro il 15 aprile.

Gita alla Madonna del Sasso

Giovedì 7 maggio. Partenza alle 8:45 in pullman. Iscrizioni da inviare a Magda Andina: magda.andina@hotmail.com. I posti sono limitati. Costo: 45 CHF. Per i soci ATTE del Mendrisiotto e Basso Ceresio: 30 CHF (pranzo escluso).

Gita al Parco botanico di Zurigo

Domenica 17 maggio, insieme agli Amici dello Stagno. Partenza da Mendrisio in pullman. Costo per soci ATTE: 50 CHF, non soci 60 CHF. Iscrizioni a Giorgio Comi: gcomi@atte.ch.

Gita al Monte Generoso

Giovedì 21 maggio aperta a tutti i soci dell'ATTE. Iscrizioni a Luvigi Di Raimondo guidiraimondo@gmail.com o su www.atte.ch/mendrisiotto

Pranzo d'estate

Mercoledì 10 giugno, Casa delle Generazioni con il Coro di Mendrisio. Segue tombola.

Altre informazioni sull'agenda: www.atte.ch/mendrisiotto.

Gruppo di Novazzano

Centro diurno, via Casate 10, 6883 Novazzano, 077 408 60 94, cdnovazzano@attemomo.ch. Aperto dal lunedì al venerdì dalle 14:00 alle 18:00, il sabato dalle 14:00 alle 17:30. Iscrizioni al Centro diurno.

Oltre alle normali attività di ritrovo e socializzazione con gioco delle carte e delle bocce, sono previsti i seguenti appuntamenti:

Auguri di Buona Pasqua

Giovedì 2 aprile, con colomba e spumante

Pranzi del martedì

7, 21 aprile, 5, 19 maggio, 2, 16 giugno

Tombola

Giovedì 30 aprile, 28 maggio e 25 giugno

Gnocchi per tutti

Lunedì 11 maggio

Leggiamo in occasione della giornata svizzera della lettura ad alta voce

Mercoledì 27 maggio

Bocce

- Gara bocce a coppie con abbinamento a sorteggio: da lunedì 1 a venerdì 5 giugno
- Gara bocce a terna: da lunedì 22 a venerdì 26 giugno

Ginnastica dolce

Corso settimanale suddiviso in due gruppi.

Burraco

Tutti i martedì

Incontri e conferenze

Date da stabilire

Restano riservate eventuali modifiche di calendario per cui vi preghiamo di consultare il programma mensile dettagliato presso il centro dove troverete pure le altre attività o gite che sono in preparazione da parte della Sezione e dei vari Gruppi.

Gruppo Valle di Muggio

Informazioni e iscrizioni: Miti, presidente, tel. 091 683 17 53 o Gabriella, segretaria, tel. 091 684 13 78, oppure contattando le responsabili locali: Bruzella: Nunzia tel. 091 684 12 36 Cabbio: Susy tel. 091 684 18 84 Caneggio: Yvette tel. 091 684 11 57 Morbio Sup: Maris tel. 091 683 22 16 Morbio Inf: Elena tel. 091 683 42 60

Pranzo di primavera

Mercoledì 15 aprile, in luogo da stabilire

Pomeriggio ricreativo

Fine maggio/inizio giugno

Ulteriori informazioni saranno pubblicate sul settimanale "L'Informatore".



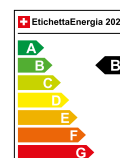
LA PRIMA DI
UNA NUOVA ERA.
LA NUOVA BMW iX3.


Piacere di guidare

Garage Torretta SA
6500 Bellinzona
torretta.ch

Garage Torretta SA
6710 Biasca
torretta.ch

Garage Torretta SA
6648 Minusio
torretta.ch



BMW iX3 50 xDrive, 17,9 kWh/100 km, 0 g CO₂/km, cat. B. Autonomia secondo WLTP.



la parola ai lettori

Care lettrici, cari lettori, potete inviare i vostri scritti o le vostre fotografie (l'importante è che siano in alta risoluzione) all'indirizzo mail: redazione@atte.ch. Nel limite del possibile cerchiamo di dare spazio a tutti, per questo è importante che i testi non siano troppo lunghi.

LA MAM IN CUMPRÀ

Ta regòrdi, mamìn,
cūma 'l füss iér,
tranquilla
ripusàa
sura chél scagn.
Massèl lüsént,
un bel fascìn
cuntént.
E 'n sgùnfu
ca quarciavàt
cul pedàgn.

E mì,
setàda giò
rént a la stüa,
guardàva
la tò boca rit.
I öcc.
'Na man gentila
carezzàa la mia.
E 'l cò
pogiàva
sura i tò ginöcc.

Margherita Manzoni

La voce limpida di Elena Ghielmini

Ho appreso con molta tristezza la notizia dell'improvvisa scomparsa di Elena Ghielmini (1942-2026), socia dell'ATTE e voce sensibile della poesia nella Svizzera italiana, capace di esprimersi con autenticità sia in lingua sia in dialetto. Il mio primo contatto con lei risale ai preparativi per l'antologia *Dialètt che canta* (2022), curata con Guido Pedrojetta. Da allora ho intrattenuto con lei una fitta e cordiale corrispondenza, che mi ha consentito in questi ultimi anni di apprezzarne la finezza umana e la partecipazione attenta alla vita culturale e associativa, anche quale affezionata lettrice della nostra rivista. Nell'estate 2024 ho avuto inoltre il piacere di presentare una sua raccolta poetica presso la Biblioteca cantonale di Lugano, insieme a Guido Pedrojetta e Luca Saltini: un incontro che ha restituito la misura di una voce limpida e sincera. La sua poesia, affidata a un linguaggio semplice

e immediato, nasceva da un'urgenza interiore e trovava spesso nella natura – nella luce, nei fiori, nelle piccole presenze del quotidiano – il segno di una costante ricerca di senso e di speranza. Nei testi dialettali, in particolare, la sua parola si faceva più diretta e vibrante, aperta anche a una partecipazione umana e civile.

Per ricordarla, propongo qui due testi esemplari della sua scrittura, *Una sola* e *Scarsèla vöida*, che testimoniano le due dimensioni della sua voce poetica – in lingua e in dialetto – e ne restituiscono il tratto autentico: da un lato una parola rivolta alla forza generativa del linguaggio e delle relazioni umane; dall'altro, una voce dialettale incisiva e concreta, che racconta con immediatezza le fragilità dell'esistenza e la fiducia in un nuovo inizio.

Giampaolo Cereghetti

UNA SOLA

Una frase
una sola, minuta,
una parola, un sorriso
e il mondo stravolge, vola.
Il vestito sguallito
veste colore
i profumi ondeggiando
e soffice l'aria accarezza
iniziando d'incanto
il suo dire, connesso
il filo risorge.
La sillaba,
dalle labbra e dal cuore
fuoriuscita,
pareti affaticate dipinge,
una frase sola scioglie
ristora
all'improvviso si fa,
frangia misteriosa e lucente
l'aurora.

SCARSÈLA VÖIDA?

Vèss da par lur
nissün par nissün,
sa rèsta lì
ciócch e imbesüid,
fin ch'a riva scià
un gatt, 'na lössura
o un biótt e,

tütt an bòtt tütt a rebüta.
Lur i ta dis da nà a ravanà,
parché da riff o da raff
i scarsèll i sa impiéniss,
i stà mia cun indòss la fófa
ch'a tröva spazzi
in di sciaivatt o in dal nagóta.

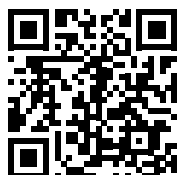
Traduzione dell'autrice: Essere soli / nessuno per nessuno, / si rimane lì / ubriachi e rimbecilliti, / fin che giunge / un gatto, una lucertola / o un lombrico e, // all'improvviso tutto risorge. / Loro ti dicono di andare a rovistare, / perché in un modo o in un altro / le tasche si riempiono, / non stanno con addosso il ciarpame / che trova spazio / nelle ciabatte o nel nulla.





Pensare già oggi al domani

Un lascito per la natura e per le generazioni future



Pensate ora al futuro dei vostri discendenti
e della natura. Maggiori informazioni:
pronatura.ch/it/legati-successioni



Siamo volentieri a disposizione:
Tel. 091 835 57 67