

terzaetà

RIVISTA PERIODICA ATTE - ASSOCIAZIONE TICINESE TERZA ETÀ

EDIZIONE SPECIALE

Questa ultima "edizione speciale" in formato ridotto della rivista *terzaetà* viene recapitata alle socie e ai soci dell'Associazione Ticinese Terza Età (ATTE) in occasione del Natale e, per la prima volta, allegata come inserto al quotidiano *laRegione*, che cortesemente ci ospita, consentendoci di far giungere la nostra voce a un pubblico più vasto. L'anno che ci avviamo a chiudere è stato impegnativo e difficile per l'intera popolazione a causa del dilagare dei contagi da nuovo Coronavirus, che ha imposto a tutti di modificare le abitudini di vita. La situazione resta ancora incerta e nei prossimi mesi continuerà a incidere sui rapporti sociali e sulla situazione economica del paese. Fino all'arrivo auspicato di vaccini o all'identificazione di strategie di cura efficaci e risolutorie, ognuno dovrà sforzarsi di trovare in sé le energie e le capacità per far fronte con spirito solidale alla lunga emergenza sanitaria, mantenendo un atteggiamento responsabile verso sé e gli altri. È noto come la pandemia abbia comportato e tuttora implichi le conseguenze più gravi nella fascia di popolazione esposta a rischi di complicanze, per età o malattie pregresse. Il tributo di vite umane in Ticino è stato particolarmente pesante. Diverse centinaia di anziani ci hanno purtroppo lasciato, privando i famigliari e l'intera comunità di un prezioso patrimonio di affetti, di valori ed esperienze. A loro vada un pensiero commosso; a chi li ha amati la nostra solidarietà. Né potremmo scordare di esprimere sentimenti di riconoscenza al personale medico, infermieristico e di assistenza messo a dura prova in questi mesi.

La situazione eccezionale ha fortemente condizionato pure le attività dell'ATTE, che – nella ricorrenza del suo 40° di fondazione – ha dovuto ridurre o annullare una parte importante delle iniziative e dei progetti in cantiere, sopportando conseguenze finanziarie rilevanti. Ha fatalmente subito un rallentamento anche l'attività delle molte centinaia di volontari attivi sul territorio. Per restare vicina ai circa 12'000 aderenti, l'Associazione ha compiuto sforzi organizzativi notevoli, in parte "reinventandosi". Oltre al potenziamento dei canali digitali d'informazione (purtroppo non ancora alla portata di tutti i "grandi anziani"), è stato creato un numero verde per fare conversazione; sono state pubblicate edizioni speciali della rivista *terzaetà*; si sono attivati 54 corsi *online* dell'UNIB e altri per migliorare le competenze digitali; sono stati riaperti (seppure con criteri selettivi) i Centri diurni so-

cio-assistenziali e finché è stato possibile parte di quelli ricreativi; sono stati distribuiti nelle case per anziani dei DVD con letture di poesie dialettali di Pino Bernasconi; si è infine curata, per segnalare la ricorrenza del 40°, la pubblicazione del volumetto *Figurine d'antenati* con testi inediti del poeta Fabio Pusterla.

L'insieme delle proposte ha nel complesso fatto registrare l'apprezzamento dei soci, in particolare di quelli che sono stati destinatari d'informazioni e sollecitazioni puntuali mediate dalla comunicazione digitale. In futuro si spera di poter sviluppare forme di collaborazione con la stampa per la pubblicazione di pagine dedicate alla terza età, in modo da accrescere la possibilità di raggiungere un maggior numero di anziani e, parimenti, da suscitare in altri lettori interesse per il lavoro dell'ATTE, così da migliorare nell'opinione pubblica la sensibilità verso i temi della vecchiaia.

Non vorremmo tuttavia chiudere queste note sull'eco soltanto dei problemi generati dalla pandemia. L'emergenza sanitaria, di cui tutti avremmo fatto volentieri a meno, ha determinato un brusco arresto di certi frenetici ritmi di vita e offerto a molti anche l'occasione per riflettere sull'immutata fragilità della condizione umana. Dalle difficoltà inattese sono sorti quegli episodi di solidarietà intergenerazionale che hanno segnato il periodo del cosiddetto *lock-down*. Ma pure dai vecchi sono giunti esempi di saggezza e di capacità di resilienza. Gli incontri dell'UNIB sono una testimonianza toccante del persistere fra gli anziani di energie positive, della capacità di apprezzare il bello e di una vivace curiosità per la conoscenza. È largamente diffuso il desiderio di tornare a incontrarsi come prima, non però in luoghi e occasioni "ghettizzanti", che separino i vecchi dalle altre componenti sociali, bensì in contesti aperti ai rapporti armoniosi tra le età. L'ATTE non intende mutare i suoi obiettivi di sviluppo delle relazioni intergenerazionali, perseguiti da tempo a più livelli. Con l'atteggiamento prudente imposto dai tempi, ma anche con ottimismo, restiamo dunque pronti a riprendere tutte le attività non appena sarà possibile, contando sul sostegno delle autorità e della popolazione.

Ai lettori l'augurio che le festività natalizie possano regalare momenti condivisi di serenità e nuove speranze per il futuro.

Giampaolo Cereghetti, Presidente cantonale



Verso un vaccino

Grazie alle risorse umane, tecnologiche e finanziarie messe al servizio della ricerca, l'idea di avere a disposizione un vaccino efficace contro il Covid-19 nel 2021 è una realtà sempre più concreta. Al momento la nostra Confederazione ha concluso tre contratti con altrettanti produttori di vaccini: l'azienda statunitense Moderna (4,5 milioni di dosi), l'azienda farmaceutica britannica AstraZeneca (5,3 milioni di dosi) e il gruppo farmaceutico Pfizer che collabora con l'azienda tedesca BioNTech (ca. 3 milioni di dosi). Una volta che il vaccino supererà le fasi cliniche e sarà omologato da Swissmedic potrà essere utilizzato sulla popolazione. Secondo l'Ufficio federale della sanità svizzera le prime vaccinazioni potranno essere effettuate nella prima metà del 2021 dando la precedenza ai gruppi più a rischio tra cui gli anziani. Sul fronte delle cure, invece, la Confederazione si è assicurata l'approvvigionamento di un agente immunoterapico prodotto dalla Molecular Partners. In determinati casi, il medicamento potrebbe essere somministrato anche come profilassi per proteggere da un'infezione.

COVAX - La Svizzera partecipa al programma COVAX (Covid-19 Vaccine Global Access Facility) con il quale permetterà di assicurare l'accesso ai vaccini al 20% della popolazione mondiale. Il programma è coordinato a livello internazionale e ha lo scopo di permettere una distribuzione equa e globale di vaccini contro il nuovo coronavirus. Saranno messe a disposizione complessivamente 2 miliardi di dosi di vaccino contro il Covid-19. Il finanziamento sarà garantito dall'aiuto allo sviluppo, nel cui quadro la Svizzera partecipa con 20 milioni di franchi.

Scelta personale - Decidere di vaccinarsi è una scelta personale. Va ricordato però che facendolo si protegge sia sé stessi sia gli altri. Se infatti una persona è vaccinata contro una malattia, significa che non può contagiare coloro che per motivi medici non possono farsi vaccinare. Grazie all'elevata copertura vaccinale, in Svizzera malattie come la difterite e il morbillo sono fortemente regredite, altre sono invece scomparse completamente (varicella, poliomielite). Infatti, più la percentuale di persone vaccinate è elevata, minore è l'incidenza delle malattie.

Fonte: sito della Confederazione www.admin.ch.

ATTE sempre attiva

Sondaggio

Quest'anno la quota socio vi è arrivata accompagnata da una scheda relativa ai dati personali e un breve sondaggio che vi invitiamo a compilare e spedire entro il 31 gennaio al Segretariato cantonale. Nel pieno rispetto delle normative sulla protezione dei dati, queste informazioni ci aiuteranno a capire meglio che cosa le socie e i soci dell'ATTE apprezzano e si aspettano oggi dalla nostra Associazione. Nello stesso tempo, le vostre risposte ci permetteranno di orientare al meglio le nostre risorse e di puntare su un'offerta e su mezzi di comunicazione il più vicini possibile alle vostre esigenze.

Università della Terza Età

Sono aperte le iscrizioni ai corsi dell'Università della Terza Età. Nel primo semestre del 2021 saranno oltre venti gli appuntamenti in programma, sette dei quali saranno dedicati alla figura di Dante Alighieri, di cui quest'anno ricorrono i 700 anni dalla morte. L'elenco completo dei corsi può essere consultato sul sito dell'ATTE: www.atte.ch, dove troverete anche i dettagli su come scaricare il programma Zoom, con il quale potrete seguire le videoconferenze.

Online le videoconferenze di "Come si fa"

Nel corso dei mesi di novembre e dicembre l'ATTE ha tenuto 5 brevi videoconferenze durante le quali i partecipanti hanno potuto familiarizzare con i supporti tecnologici d'uso quotidiano e verificare la praticità e i possibili vantaggi di soluzioni quali i pagamenti da remoto o senza contatto, l'uso delle carte di credito e la gestione automatizzata delle *password*. Le registrazioni delle videoconferenze ora sono disponibili online sul sito dell'associazione: www.atte.ch/videocast. Vista l'esperienza positiva, l'ATTE intende riproporre un'iniziativa analoga nel corso del prossimo anno. Per restare aggiornati, iscrivetevi alla nostra *newsletter*: www.atte.ch/newsletter.

A Natale l'ATTE è con voi

Nei giorni del 24, 25 e 26 dicembre sarà attivo il numero verde e gratuito dell'ATTE: **0800 00 29 00**, una linea telefonica creata per gli anziani del cantone che desiderano fare due chiacchiere, condividere un pensiero e sentirsi così meno soli.

IMPRESSUM

Rivista periodica ATTE

Associazione Ticinese Terza Età Anno XXXVIII
N. 9 - Speciale Natale 2020

Segretariato ATTE

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

Responsabile

Laura Mella

Impaginazione

Redazione e Salvioni arti grafiche SA

Stampa

Salvioni arti grafiche SA
6500 Bellinzona
info@salvioni.ch



Natale in do minore

In un suo acuminato racconto natalizio, Giovanni Orelli (*Alfabeto* in *I mirtilli del Moléson*, Torino 2014) narra di un maestro elementare che, nella pluriclasse di una piccola comunità montana si è assunto il compito di scrivere una poesia d'occasione adatta a tutti gli allievi. Ma ecco: a dicembre, i ragazzi di prima non conoscono ancora tutto l'alfabeto; da qui, la necessità di costruire un "lipogramma", cioè un testo che veicoli un messaggio compiuto, pur essendo privo di determinati suoni. La prova iniziale comprende, oltre alle cinque vocali, le consonanti *l, m, n, b, p, d, t, v, r*, donde l'inevitabile considerazione dell'io narrante: *si provino a scrivere una poesia di Natale senza la s, tanto per dirne una: ecco una notte di Natale senza stelle, come l'inferno di Dante. E addio stalla, asino...* A dispetto di tante privazioni e, dopo vari tentativi, il compito è portato a termine, ma con modulazioni tutte intrise di negatività: *Il bambino non viene / la lettera non porta / non batte alla tua porta / e la neve non tiene. // non è vero il Natale / e morta è la bontà / altra è la verità / nera è la vita e male.*

Anche al nostro Natale, quest'anno, mancheranno non poche "lettere": niente affollamento nei negozi, niente tavolate, niente vacanze sulla neve, niente svaghi cittadini. Da più parti, si ripete però che il confinamento non è necessariamente un male: se ci porta a restringere il campo esperienziale, esso ci spinge tuttavia a meglio osservare la realtà che ci circonda e a guardare più attentamente dentro di noi.

Verso la fine, anche il racconto di Orelli volge al positivo, dicendoci della nascita di un bimbo venuto alla luce senza grande assistenza - a causa delle forti nevicate, la valle è rimasta isolata -, in una casa di contadini: non poteva trattarsi di Gesù (nome che contiene la "s"), ma l'esito è luminoso, tutto teso a celebrare la festa come momento di rinnovo e di ripartenza della vita; e il tutto appare abilmente nobilitato dalla



felice trasposizione letteraria che ci avvicina ai grandi autori (Dante, Boiardo...) e ai loro testi. Per chi ama leggere, il Natale è infatti un'occasione di stimolo a restringere il proprio sguardo sulla pagina, anche per allargare quegli orizzonti mentali che ci riconciliano con i valori guida del nostro essere donne e uomini sulla terra. Tra i molti discorsi di artisti a cui sia stato conferito il premio Nobel, uno in particolare sostiene oggi il nostro vagabondare tra i libri in cerca di comforti, in questo periodo buio: è quello di William Faulkner, pronunciato nel 1949: *«Il dovere dei poeti e degli scrittori il loro privilegio è di poter aiutare l'uomo a sopportare, elevando il suo cuore, ricordandogli il coraggio, l'onore, la speranza, l'orgoglio, la compassione, la pietà e il sacrificio che sono stati la gloria del suo passato. La voce del poeta non dev'essere solo la registrazione dell'uomo, può essere uno dei pilastri che lo aiutino a resistere e prevalere.»*

Guido Pedrojetta

ASSOCIAZIONE TICINESE TERZA ETÀ DA 40 ANNI AL FIANCO DEGLI ANZIANI

Dal 1980 l'Associazione Ticinese Terza Età lavora con impegno per offrire sostegno e opportunità di socializzazione agli anziani residenti in Ticino. Per diventare soci basta scaricare il modulo di iscrizione dal sito www.atte.ch o chiamare il Segretariato cantonale allo 091 850 05 50.

ASSOCIAZIONE TICINESE TERZA ETÀ

Piazza Nosetto 4
CH - 6501 Bellinzona
Telefono 091 850 05 50
atte@atte.ch, www.atte.ch



- ✓ Annota i tuoi pensieri: Cosa mi fa stare bene in questo momento? Cosa no? Cosa posso cambiare?
- ✓ Perdona te stessa/o e chi ti sta accanto se reagisci più spesso in maniera irritata.
- ✓ Consola te stessa/o e chi ti è vicino se le cose non funzionano come al solito.
- ✓ Fissati degli obiettivi giornalieri che puoi raggiungere.



Accettare se stesso

- ✓ Prepara dei biscotti con 5 ingredienti.
- ✓ Riordina le tue foto.
- ✓ Progetta il tuo sito web personale.
- ✓ Impara il tedesco o lo svedese online o a riconoscere il canto degli uccelli.
- ✓ Fai un tour virtuale di un museo.



Imparare qualcosa di nuovo



Chieder e aiuto

- ✓ Telefona al/la tuo/a giovane vicino/a di casa e chiedigli/le di fare una commissione per te.
- ✓ Accetta l'aiuto che ti viene offerto. Così permetti agli altri di sentirsi utili.
- ✓ Informati consultando gli organi ufficiali (UFSP, Cantoni), i quotidiani, i media statali.
- ✓ Contatta il Telefono Amico al numero 143.



Rilassarsi

- ✓ Al mattino ascolta consapevolmente il canto degli uccelli.
- ✓ Immagina di trovarti nel tuo luogo preferito.
- ✓ Ascolta della musica e chiudi gli occhi.
- ✓ Guarda un film divertente.
- ✓ Prenditi una pausa dai media e ascolta le notizie soltanto una volta al giorno.

- ✓ Balla in salotto sulle note della tua musica preferita fino a non avere più fiato.
- ✓ Salta la corda e fai flessioni in corridoio fino a sudare.
- ✓ Fai una bella pulizia di primavera: lava le tende, pulisci i cassetti, riordina la cucina.
- ✓ «Gioca alla lotta» con i tuoi figli.
- ✓ Strappa le erbacce cresciute in giardino o nei vasi delle piante sul balcone.
- ✓ Fai esercizi di yoga in terrazza.



Rimanere attivo

10 passi per la salute mentale

in una situazione straordinaria



Parlarne



Rimanere in contatto con gli amici



Essere creativo



Credere in se stessi

- ✓ Scrivi ogni giorno in un diario cosa ti preoccupa e cosa ti rende felice.
- ✓ Fai una lista di idee e progetti che vorresti realizzare dopo la situazione straordinaria legata al nuovo coronavirus.

- ✓ Forma una catena telefonica con la famiglia, i vicini, i colleghi di lavoro o gli amici.
- ✓ Dai appuntamento alla vicina o al vicino sul balcone o alla finestra per un caffè e due chiacchiere.
- ✓ Rimani in contatto con le tue amiche e i tuoi amici attraverso chat e video di gruppo.
- ✓ Scrivi una cartolina a un/a conoscente di vecchia data.

- ✓ Fai un album digitale con le foto delle tue ultime vacanze.
- ✓ Inventa un tuo risotto o un tuo sugo speciale per la pasta.
- ✓ Lavora a maglia una sciarpa con i resti di lana. Realizza all'uncinetto dei quadrati che andranno a formare una coperta per i nonni.
- ✓ Realizza insieme ai bambini un'«opera d'arte» con oggetti naturali trovati nel bosco.
- ✓ Raccogli storie positive del periodo caratterizzato dal nuovo coronavirus.

- ✓ Se non fai parte del gruppo a rischio, aiuta una persona anziana del quartiere.
- ✓ Invia regolarmente un SMS ai tuoi familiari chiedendo loro come stanno.
- ✓ Leggi una storia ai nipotini via Facetime.
- ✓ Fai un gioco da tavolo o gioca a carte con la tua famiglia.



Partecipare



NPG I RSP

Netzwerk Psychische Gesundheit Schweiz
Réseau Santé Psychique Suisse
Rete Salute Psicica Svizzera

www.npg-rsp.ch

©Autore dei pittogrammi: Pro Mente Oberösterreich



satyricon

Oddio, mi si sono strappati i jeans

l'Ago d'ago

Tante volte penso a quelle povere donne di una volta, sedute nelle vecchie e fumose cucine a rattoppare alla bell'e meglio calze di lana, maniche di maglioni squalcite e pantaloni lisi e malandati.

Però, senza andare troppo indietro nel tempo, ricordo benissimo mia madre fare le stesse operazioni in una cucina assai più moderna.

Allora si usava ancora passarsi i vestiti da un fratello all'altro e lo stesso accadeva pure tra sorelle.

Ero felice quando a mio fratello veniva comperato un nuovo vestito perché sapevo che prima o dopo sarebbe passato a me. Lo stesso avveniva con le scarpe che ovviamente non facevano neanche in tempo a rovinarsi troppo visto che anche a mio fratello i piedi crescevano repentinamente ed io ero il primo subentrante.

Ora siamo purtroppo entrati nell'epoca dell'usa e getta. Le scarpe (chiamarle scarpe è un eufemismo, in realtà sono per lo più pantofole da ginnastica) durano sì e no tre o quattro mesi e basta una pioggerellina di marzo per renderle non più indossabili. Quindi si buttano.

Lo stesso vale per i vestiti. Non esiste più il vestito della festa, quello che si metteva per andare a messa o nelle grandi occa-



sioni. Adesso il vestito "bello", la giacca alla moda, i jeans di vari colori sono merce di tutti i giorni e durano pure loro pochissimo. E si buttano.

È un errore imperdonabile. Ora i jeans più sono squalciti e più sono "in". Si comperano già rotti e consumati. Ho visto signorine di notevole aspetto indossare pantaloni dove s'intravedono entrambe le ginocchia e parte delle cosce.

Sono un povero ignorante, lo ammetto, non so bene se queste "aperture" sono delle prese d'aria o se è un modo per far vedere che anche lì c'è un tatuaggio raffigurante il proprio gatto oppure una freccia per indicare direzioni sospette.

Ho un paio di jeans vecchio di almeno trent'anni che uso esclusivamente per andare a funghi. Avrò una decina di squalciture dovute alle frequenti cadute o all'impatto con rami e quant'altro. Ho deciso, li porto in una lavanderia, li fotografo e poi li metto in vendita su tutti.ch.

Se riesco a venderli non diventerò ricco, ma mi tolgo una gran soddisfazione.

curiosatte

Che tempo farà? Ce lo dicono le cipolle

Prevedere che tempo farà guardando una cipolla? Forse a qualcuno sembrerà strano, eppure c'è chi nel mese di gennaio ci prova a leggere l'ortaggio come se fosse una cartina meteorologica, alla ricerca di quelle informazioni che gli diranno quando e quanto pioverà nei vari mesi dell'anno venturo.

La lettura delle cipolle è infatti un antico metodo divinatorio legato alle usanze contadine medievali e il cui funzionamento è davvero molto semplice da spiegare: dopo averla tagliata, si ricavano dalla cipolla dodici petali che vengono poi posizionati su un tagliere di legno e copersi di sale grosso. Fatto questo si prende il tagliere e lo si posiziona fuori per tutta la notte, meglio se rivolto ad oriente. Sul quando e per quanto tempo esistono diverse tradizioni: alcuni eseguono il rito nella notte tra il 24 e il 25 gennaio, altri in quella tra il 2 e il 3 gennaio; c'è chi procede a una doppia lettura per avere dei dati più affidabili e chi, invece, espone le cipolle per più giorni. A non cambiare è il metodo di lettura: umida, secca, grondante di acqua o ghiacciata... guardando come la cipolla ha interagito con il sale e con l'ambiente esterno si vedrà il tempo che farà nel mese corrispondente. Scettici? Il metodo è semplice, proviamoci, mal che vada l'esperimento finirà in zuppa.



Sereni in casa con NEAT GSM-NOVO

In caso di bisogno basta premere il pulsante per parlare con la Centrale d'allarme 144. L'operatore:

- è in grado di riconoscervi e tranquillizzarvi
- prende contatto con una persona di fiducia, il medico o l'ambulanza

Maggiori informazioni:

ATTE, 091 850 05 53, telesoccorso@atte.ch



Zafferano a km zero

Di primo mattino la rugiada fa brillare il prato della fattoria del Collegio Sant'Angelo di Castel San Pietro come cosparso di tanti piccoli swarovski.

Di primo mattino Simone, il giovane fattore, esce col paniere per raccogliere i fiori di *crocus sativus* (detto anche zafferano vero) dai quali ricaverà lo zafferano.

Di primo mattino all'alba, per tutto il periodo della fioritura fra la seconda metà di ottobre e la prima di novembre, prima che la luce del sole faccia aprire i fiori e la rugiada rovini i pistilli, si deve procedere alla raccolta. Il pistillo, la parte femminile del fiore color cremisi, è l'unico portatore della preziosa spezia oggi utilizzata solo in cucina (nei tempi addietro se ne trovava anche in alcuni preparati medicinali) e si può quindi ben immaginare quanto sia poca questa spezia, così poca da farla essere molto costosa. Il lavoro di raccolta è eseguito a mano e i fiori raccolti sono riposti con cura nella cesta di vimini e siccome "la tera l'è bassa", come dice Simone, la fatica è tanta, ma la gioia di scovare il minuscolo fiore nell'erba luccicante ripaga dei ripetuti faticosi piegamenti. Il successo dell'operazione, tuttavia, non è solo frutto di un esercizio di raccolta, è infatti importante che prima il terreno sia tenuto sgombrato da erbacce e anche questa operazione è fatta rigorosamente a mano, evitando l'uso di diserbanti.

Per finire qual è effettivamente il risultato di questa ginnastica mattutina? Se i bulbi del fiore se la cavano dall'assalto di affamati predatori quali topi, ratti e cinghiali e dai funghi parassiti, si dovranno raccogliere circa duecento fiori per ricavare un grammo della preziosa polverina: chi sa di cucina conosce bene il suo valore d'acquisto.

Lo zafferano, come si diceva attualmente utilizzato solamente dall'industria alimentare e in gastronomia come spezia o come colorante, ha comunque anche benefici effetti per la nostra salute perché ricco di carotenoidi, sostanze particolarmente protettive in relazione a parecchie patologie, grazie alla loro capacità di neutralizzare i radicali liberi, molecole che possono, se non tenute sotto controllo, danneggiare la struttura delle nostre cellule. Ma questa è un'altra storia.

Insomma, caro o non caro, salutare o non salutare, lo zafferano è stabilmente ospite di quasi tutte le nostre tavole e allora tutti a tavola, naturalmente con un gustoso risotto giallo alla milanese. Buon appetito.

Angelo Pagliarini



Atlante degli uccelli del Ticino in inverno

Ha preso il via il primo dicembre la terza stagione di campo del progetto *Atlante degli uccelli del Ticino in inverno* che proseguirà fino al 31 gennaio 2021.

Ognuno di voi può contribuire segnalando pettirossi, merli, cinciallegre, ghiandaie, tortore dal collare e tutte le altre specie che conoscete. Negli ultimi due inverni grazie al vostro aiuto abbiamo già raccolto oltre 78'000 dati di 145 specie. Partecipare è facilissimo: iscrivetevi al portale www.ornitho.ch e cominciate a inserire le vostre osservazioni. Anche le segnalazioni ripetute in giorni successivi sono molto importanti perché permettono di capire come evolve la presenza delle specie sul territorio.

Contattaci se sei in difficoltà, ti invieremo le istruzioni facili da seguire per partecipare: segreteria.ficedula@gmail.com, telefono +41 79 207 14 07.



ENIGMI SOTTO L'ALBERO

INDOVINELLI PER TUTTE LE ETÀ

Dimmi al volo cosa sono

1. La mia vita può durare qualche ora, quello che produco mi divora. Sottile sono veloce, grossa sono lenta e il vento molto mi spaventa.
2. Quando sono in piedi loro sono sdraiati, quando sono sdraiati loro sono in piedi. Chi sono?
3. Mio padre fa il cantante, mia madre è balbuziente. Il mio vestito è bianco e il mio cuore d'oro.
4. Quando passa lui ti devi togliere il cappello.

Le bugie del re

Un re decide di offrire una grande somma di denaro al suddito che gli racconti una bugia "intelligente". Da ogni angolo del regno accorrono centinaia di persone, ognuna con una bugia da raccontare al sovrano. C'è chi narra di essere stato sulla Luna e chi di essere in grado di attraversare il fuoco senza bruciarsi, ma il re non è mai soddisfatto. Alla fine arriva un contadino poverissimo e, dopo averlo ascoltato, il re gli consegna il premio. Che cosa gli ha raccontato il contadino?

Soluzioni: 1. la candela, 2. i piedi, 3. l'uovo, 4. il pettine. **Le bugie del re** - Il contadino racconta al re che suo padre - ormai defunto - gli doveva una grandissima somma di denaro. La menzogna è davvero astuta perché il re si ammette che questa è una bugia, deve dare il premio al contadino; se invece la accetta come realtà, deve per forza rim-



I REGALI DI NATALE

ROMPICAPO LOGICO

Marco era felicissimo dei bellissimi regali ricevuti per Natale, in particolare di quello di sua sorella, di suo fratello, della nonna, di zia Lisa e di zio Tommaso, che si erano dimostrati particolarmente generosi e gli avevano regalato un computer, una stampante, uno schermo, una bicicletta e un orologio. Purtroppo solo una di queste persone è riuscita a dargli il regalo la sera della vigilia di Natale, gli altri lo hanno potuto fare solo nei giorni successivi, ossia il giorno di Natale, a Santo Stefano, a San Silvestro o a Capodanno.

Il suo amico ricorda che:

1. l'orologio gli è stato regalato dalla zia;
2. la bicicletta non è arrivata per Santo Stefano;
3. suo fratello gli ha dato il regalo a San Silvestro e non si trattava della bicicletta;
4. lo schermo, che non era da parte dello zio Tommaso, lo ha ricevuto la vigilia di Natale;
5. il giorno di Natale Marco ha ricevuto il computer;
6. il regalo della nonna, che Marco non ha ricevuto il giorno di Natale, non era lo schermo.

Scoprite quando e da chi Marco ha ricevuto i vari regali.

Soluzione: Sorella: schermo, vigilia di Natale; fratello: regalo a San Silvestro; nonna: bicicletta, Capodanno; zia Lisa: orologio, Santo Stefano; zio Tommaso: computer, Natale. L'indovinello è tratto dal sito della Lega svizzera per il cervello.

la parola ai lettori

Care lettrici, cari lettori, anche voi, come il signor Ferrari, potete condividere con noi brevi riflessioni, poesie o, se amate la fotografia, anche delle immagini, l'importante è che siano in buona risoluzione. Questo l'indirizzo di posta elettronica al quale potete inviare i vostri testi, i vostri disegni o le vostre fotografie: redazione@atte.ch (il materiale pervenuto via posta cartacea non è purtroppo utilizzabile). Nel limite del possibile daremo spazio a tutti.

DECALOGO PER PASSARE LA GIORNATA DURANTE IL COVID-19

1. Alzarsi dal letto al più tardi verso le 7.30. La sera andate a letto quando il vostro corpo lo segnala e non secondo programmi TV.
2. Dopo la rasatura, la doccia fatevi una buona colazione.
3. Verso le 10, uscire a fare una camminata con passo deciso, che duri almeno 30-40 minuti. Da farsi su sentieri o strade fuori dall'abitato. Respirare aria buona, e fatelo in silenzio, anche se in compagnia.
4. Televisione: non rimanere seduti a guardare la TV tanto per passare il tempo. Limitatevi ad un paio di ore al giorno e guardate programmi che vi sono graditi ed evitate lo "zapping".
5. Vi muovete meno, per cui consumate meno calorie cercate quindi di limitare l'abbondanza, i dolciumi ecc. Ma nutritevi con più verdura e frutta di stagione.
6. Ricordatevi di tenere sempre a portata di mano una bottiglia di minerale e ogni tanto, anche senza sentirne il bisogno, bevete un paio di bicchieri.
7. Limitate il consumo di alcoolici. Vino, 1 bicchiere a pasto.
8. Se fumate, cercate di limitare e diminuire le sigarette, ricordatevi che il Covid-19 colpisce i polmoni, quindi fate in modo di mantenerli sani.
9. Se avete uno smartphone od un PC/Tablet, fatevi installare il programma Skype, così potete comunicare visivamente con famigliari, nipoti e amici.
10. Dedicatevi anche alla lettura secondo i vostri desideri: libri, settimanali, giornali, cruciverba, ecc. Cercate di sognare e non dimenticare che nella vita si può sempre imparare, scoprire... e riempire la giornata in modo razionale e soddisfacente.

Renato Ferrari





*Auguri
di Buone Feste e
felice Anno Nuovo!*

Filastrocca di Capodanno
fammi gli auguri per tutto l'anno:
voglio un gennaio col sole d'aprile,
un luglio fresco, un marzo gentile,
voglio un giorno senza sera,
voglio un mare senza bufera,
voglio un pane sempre fresco,
sul cipresso il fiore del pesco,
che siano amici il gatto e il cane,
che diano latte le fontane.
Se voglio troppo, non darmi niente,
dammi una faccia allegra solamente.

(Gianni Rodari, da Filastrocche in cielo e in terra)