

		Al mitico campo	pag.	24
		Sì alla vita	pag.	24.-25
		On the road: L'ospite	pag.	26
Editoriale	pag.	3		
Festa di Fine Estate	pag.	4-5		
Discorso di Benvenuto alla Festa	pag.	6		
On the road: Superlativissime vacanze al mare	pag.	7-9		
Sole	pag.	10		
L'estate	pag.	10		
Vacanze: un tempo decisamente vuoto o da approfondire	pag.	11		
Lettera ad un papavero	pag.	12		
Lettera tra analfabeti	pag.	13		
Ricevo, leggo e dedico	pag.	14-15		
Un uragano di parole: il senso di colpa	pag.	16		
La psichiatria moderna	pag.	17		
A sa vedom: Désirée	pag.	18		
A sa vedom: Vasco	pag.	19		
Per quanto mi riguarda le mie poesie ...	pag.	20		
Riflessione	pag.	21		
Hahehel	pag.	21		
A sa vedom: Aline	pag.	22		
A sa vedom: Seraina	pag.	23		
		Poesia d'Amore	pag.	27
		La fonte "Santa"	pag.	28-
		29		
		Oetzi: l'uomo venuto dal ghiaccio	pag.	30-
		31		
		Il cruciverba di Rosita	pag.	32
		Una poesia dedicata a Romina	pag.	33
		Soluzioni de "Il Cruciverba di Rosita"	pag.	34-35
		Il ricovero secondo Osvaldo	pag.	36
		Ciao Martino	pag.	37-38
		Visita al Santuario di Re	pag.	39
		Un pensiero veloce	pag.	40
		La Banda dei Quattro	pag.	41-42

A questo numero hanno collaborato:

Jane, Romina G., Enrico O., Romina V., Anka, Franco, Martino, Osvaldo, Rosita, Alessia, Renata, Ernesto, Jimmy, Daniela, Danilla, Dany, Fabrizio, Vincenza, Mariagrazia, Rita, Matteo, Moreno, Vittorio, Italo, Orlando, Enrico A., Gloria, Irma, Monica B., Wanda, Aline, Cris, Felice, Bruno, Seraina, Desirée, Alfredo, Manuela, Marcel, Charles, Vasco, Rosetta, Nicole, Carlo, Paola, Francesco, Urs, Kaja, Suzanna, Jean Michel, Jean Pierre, Valeria, Noemi, René, Ailien, Beatrice, Oscar, Tiziano, Pierangelo, Toni, Federico, Maria, Monica S., Adams e Paola.

Cari amici del Mix,

è con piacere che vi presentiamo questo nuovo numero della nostra pubblicazione. Di solito quando si scrive un editoriale si vorrebbe riassumere (perché no?) tutto ciò che poi nel giornale si può leggere. È un'impresa ardua. Noi vi lasciamo sorprendere dalle pagine che seguono.

Altri, scrivendo un editoriale, vorrebbero mettere in mostra le proprie qualità per introdurre la lettura con i fantastici colori che hanno a disposizione nel loro fardello di esperienze, nei loro viaggi virtuali e nelle letture fantascientifiche o a carattere storico. Noi proviamo a proporre un giornale variato ed esaustivo per ogni persona, ignorante o colta, ricca o povera, sana o malata, donna o uomo.

D'altronde, gli interventi dei nostri redattori vanno proprio in questa direzione e soddisfano questo tipo di pensiero.

Una cosa che posso aggiungere è che di frequente per conservare il nostro lavoro, il nostro denaro o persino la nostra vera o presunta felicità, tendiamo ad essere egocentrici. Dunque facciamo un piccolo sforzo e aggiungiamo un fioretto al giorno per gli altri, che non sempre stanno meglio di noi. Una piccola attenzione per il nostro vicino, in fabbrica o in ufficio, può darci più di quel che ci immaginiamo.

Vi rendiamo attenti che questo è l'ultimo numero del Mix per l'anno 2009, anche se il lavoro per i prossimi numeri che verranno pubblicati, ci tiene in allenamento!!! Vi elenchiamo i prossimi appuntamenti del Club Andromeda: il 10 e l' 11 dicembre saremo di nuovo in Città Vecchia con una bancarella ricca dei nostri prodotti e delle gustosissime zuppe da noi preparate sempre molto richieste. Venite dunque a trovarci! In seguito, organizzeremo la nostra consueta Cena di Natale con la tombola che si terrà giovedì 17 dicembre!!

In attesa di incontrarvi numerosi, vi auguriamo una buona lettura e speriamo che il Mix esca prima degli appuntamenti!!!!

La redazione del Mix

FESTA DI FINE ESTATE (Festa di fine Mianivi)

Nella tribù Andromedina ci si apprestava a preparare l'evento dell'anno: la Festa di fine Mianivi. Cosa significa Mianivi e in particolar modo, in che lingua è? Il significato di questa parola è **estate** e proviene dal linguaggio indiano Cheyenne.

Questa particolare occasione era molto importante e significativa per il gruppo. Ognuno aveva la possibilità di rendersi utile, di dare una mano, di proporre delle idee per la realizzazione, ... ogni singolo membro diventava fondamentale per la riuscita dell'evento. Era un momento sentito fortemente da tutti, anche dalle tribù che occupavano le vicine valli. Addirittura, vi prendevano parte i temuti cow boy che vivevano nella zona. Insomma, questa festa era un modo per poter riunirsi e stare insieme in nome della pace e della fratellanza. Durante la creazione, ogni indiano sfoggiava una o più capacità realizzative e relazionali. Si aveva modo di conoscere meglio il prossimo attraverso il dialogo e dei racconti personali che mostravano lati dell'altro al resto della Tribù ancora sconosciuti. Durante le attività collaborative, si creavano delle circostanze a volte intime e particolari dove si poteva quasi percepire a livello tattile l'emotività e la sensibilità della persona che si aveva vicino. Uno o più sciamani cercavano di dirigere i lavori, che non sempre eran facili da gestire. Attraverso l'esperienza, l'aiuto reciproco e una qualche tradizionale sacra preghiera sono riusciti a condurre la Tribù e gli alleati alla riuscita della Festa di fine Mianivi. Canti, balli, discorsi, sorrisi, brindisi e allegria, ... ecco cosa è avvenuto al chiar di luna nella Terra Andromedina durante il lontano 17 settembre 2009. Ormai è passato, ma del passato bisogna farne tesoro per poter vivere al meglio il futuro. Ora la Tribù Andromedina è scomparsa, così come i suoi alleati. Il luogo è caduto ormai nelle mani della civiltà dell'uomo moderno. Questi ultimi però, respirano ancora l'aria fantastica del passato che ha occupato prima di loro quel meraviglioso territorio dove quella notte, ha unito

tutti, all'insegna della semplicità, del rispetto, della gioia e dell'amore per la vita.

Durante la costruzione delle nuove infrastrutture sul territorio Andromedino, alcuni lavoratori hanno fatto dei ritrovamenti molto interessanti. Sulle pareti di una grotta che sarebbe poi stata abbattuta per dar spazio ad una grande casa, sono state riconosciuti dei disegni. Alcuni esperti hanno cercato di dare loro un significato. Dopo molte impegnative ricerche, sono riusciti a dare un senso a quegli schizzi: si tratta probabilmente di un pensiero di uno Sciamano Andromedino che ha espresso le sue sensazioni scaturite durante il periodo della Festa di fine Mianivi!!! (In seguito infatti verrà proposta la traduzione del testo). Possiamo concludere qui il racconto di questa fantastica Tribù, che ci ha fatti viaggiare nel tempo, ci ha fatti sognare e, perché no, ci ha anche appassionati un po'. Magari gli uomini civilizzati che occupano attualmente il territorio Andromedino, avranno voglia e modo di riproporre a fantasia una notte festosa nelle vesti dei loro predecessori ... chissà ...

Augh!!!



Romina V.

UN AUGURIO

*Non ti auguro un dono qualsiasi,
Ti auguro soltanto quello che i più non hanno.
Ti auguro tempo, per divertirti e per ridere;
se lo impiegherai bene, potrai ricavarne qualcosa.
Ti auguro tempo, per il tuo Fare e il tuo Pensare,
non solo per te stesso, ma anche per donarlo agli altri.
Ti auguro tempo, non per affrettarti e correre,
ma tempo per essere contento.
Ti auguro tempo, non soltanto per trascorrerlo,
ti auguro tempo perchè te ne resti:
tempo per stupirti e tempo per fidarti
e non soltanto per guardarlo sull'orologio.
Ti auguro tempo per toccare le stelle
e tempo per crescere, per maturare.
Ti auguro tempo, per sperare nuovamente e per amare.
Non ha più senso rimandare.
Ti auguro tempo per trovare te stesso,
per vivere ogni tuo giorno, ogni tua ora come un dono.
Ti auguro tempo anche per perdonare.
Ti auguro di avere tempo,
tempo per la vita.*

(Sciamano Cheyenne)



Discorso di Benvenuto in occasione della festa di fine estate 2009 sul tema “Andromeda Far West”

Gentili Signore, Egregi Signori,

Vi offriamo con piacere il nostro migliore benvenuto alla Festa di Fine Estate 2009.

Le estati trascorrono una dopo l'altra, lente ma veloci, e nella vita ce ne restano sempre meno, perciò sta a noi viverle nel modo migliore.

Il tema scelto per questo evento “Andromeda Far West” si snoda ancora all'insegna della diversità e del generoso conflitto tra le parti. Psicologi, medici e operatori come Cow Boy e utenti come indiani, che devono conquistarsi la reciproca e vicendevole fiducia. Quando siamo di fronte a qualcosa di sconosciuto riflettiamo e meditiamo con più attenzione a che cosa stiamo andando incontro. I bellissimi costumi e la sacralità spirituale delle piccole etnie indiane devono andare d'accordo con la cecità e le pistole del cowboy, senza alcun malanimo. Noi tutti, dentro di noi, coltiviamo la parte dell'indiano, che rappresenta una minoranza culturale, e la parte dell'allevatore di bestiame, come dovevano svolgere questo compito i mandriani in sella al cavallo e armati di laccio. Questi ruoli si intercalano nella dinamica delle microsocietà come dà esempio anche il nostro Club Andromeda.

Anche l'alcool, che ha sterminato in nome di Dio le Tribù indiane che lo bevevano avidamente, potrebbe ricordare la quotidiana razione di medicinali che parte del nostro gruppo, simile ad una grande famiglia, deve assumere. Rispettiamoci dunque a vicenda con le nostre forze e le nostre debolezze, cercando così di negoziare accordi e compromessi e di facilitare scambi materiali e spirituali.

Godiamoci queste manifestazioni variopinte a carattere culinario che hanno richiesto un certo impegno e molto lavoro. Festeggiamo dunque questa serata all'insegna della grande Madre Terra e del Totem, della morale sociale e dell'amicizia autentica.

Un ultimo benvenuto a tutti voi e buon divertimento!

Il team del Club Andromeda.

Preghiera Irochese

Rendiamo grazie a nostra Madre Terra,
che ci nutre.

Rendiamo grazie ai fiumi ed ai torrenti,
che ci danno l'acqua.

Rendiamo grazie all'erbe,
che ci danno le medicine per le nostre malattie.

Rendiamo grazie al mais, ai suoi fratelli fagioli e alle
zucche,

che ci danno la vita.

Rendiamo grazie ai cespugli e agli alberi,
che ci danno i loro frutti!!!



SUPERLATIVISSIME VACANZE AL MARE IN TOSCANA

Dal 2 al 7 settembre ci siamo recati al mare al Lido di Camaiore con il Club Andromeda del locarnese. Eravamo in pochi ma buoni (in ogni senso), in totale 9 persone!! Il furgone, come aveva già preannunciato Romina, era molto piccolo, ma con un po'd'ingegno da parte d'ognuno nessuno ha dovuto lasciare le proprie mutande al Centro Diurno!!!

Il gruppo era molto affiatato e ognuno ha potuto ritagliarsi i propri spazi, il tempo era favoloso con il massimo di divertimento in acqua: cosa volevate di più dalla vita!?!

Sotto le piante del cortile del nostro albergo si giocava spesso a scala 40 e fra una partita e l'altra nascevano buone idee su cosa fare la sera.

Ogni sera il programma era una sorpresa e molto variato, alla scoperta delle città, prima di Lucca, poi Pisa, Viareggio, Marina e Pietrasanta, sempre accompagnati da un' ottimo e rinfrescante aperitivo!!

Daniela ed Italo sono rimasti soddisfatti della loro prima vacanza con il Club Andromeda, perché sono riusciti passare al meglio 6 giorni con il gruppo. Daniela ha detto che è stata in camera con la Monica e che ogni giorno si alzava alle 5 del mattino... un'ottimo servizio sveglia verso le 9 per la colazione e una buona compagnia.

Al ritorno per concludere in bellezza ci siamo fermati in Liguria, a Camogli, dove alcuni di noi hanno fatto un fantastico bagno nella limpida acqua con una sabbia particolare.

Abbiamo scelto una terrazza rustica sospesa sopra il mare per gustarci le trofie al pesto genovese e come secondo abbiamo preso un fritto misto in alternativa alle cozze!!! Tutto estremamente delizioso!!

Dopo che Romina tornava al parcheggio per aggiungere qualche euro nel parchimetro evitando giustamente una multa, ci siamo fatti una camminata sul lungo mare e ci siamo sistemati in una gelateria proposta da Rita mangiando una specialità dal nome "Pinguino" (gelato), composta da fior di panna con una megacolata di cioccolato fuso raffreddato e solidificato!! Provare per credere!!

Italo, Daniela e Romina

Queste gioiose vacanze hanno rappresentato un passo avanti nella mia vita emozionale e intellettuale. Penso soprattutto che è la prima volta che torno con una rianimata voglia di fare e di lavorare al Centro Diurno, ricaricato e rigenerato dai piacevoli bagni in spiaggia e da una singolare visita notturna alla prestigiosa università, chiamata Normale di Pisa. Probabilmente la peculiarità di questa manifestazione a livello architettonico e culturale è che è stato sufficiente un breve respiro nella bella piazza della Normale, che è valso quanto cinque anni di assidua frequenza agli studi. Probabilmente in questo istituto si entra normali e si esce anormali, come con quel pizzico di follia che ci vuole per coltivare una sana conoscenza sulla vita e sul cosmo. Anche la partecipazione attiva alle uscite in gruppo mi ha permesso di coltivare la mia intelligenza sociale. Ringrazio tutti i partecipanti per la grande amicizia e gli operatori

per la collaborazione in attesa di un'altra bella vacanza come questa!!!

Enrico A.

Vacanze stupende in Toscana.
Tutto perfetto al 100%. Non mancava proprio niente.
Io, senza conoscere bene il luogo, sono riuscito comunque a trovare un posto dove cambiare i soldi.
Sono rimasto sorpreso di me stesso perchè di solito vado un pò in crisi quando cerco qualcosa e non la trovo.
Magnifica la compagnia, eravamo un bel gruppo e abbiamo fatto delle grandi risate, soprattutto con Rita, Italo e Vincenza..
Delizioso il caffè shakerato. E che bella fumatina che ci siamo fatti l'ultimo giorno prima di partire!!
UN GRAZIE DI CUORE A TUTTI!!

Bruno

**Nella mia prima vera vacanza al mare mi sono trovata molto bene, anche con i miei compagni e con le mie mitiche Romina e Rita. In un giorno splendido e caldo mi sono decisa ad entrare in mare dove l'acqua mi arrivava al petto e c'erano anche le onde molto grandi. Sul momento avevo paura, ero tesa fino a che sono diventata più coraggiosa e fiduciosa in me stessa e poi non ero sola.
Sono stati veramente giorni tranquilli e meravigliosi e ringrazio ancora Romina e Rita.**

Vincenza

Il pontile del mare era per me tutte le mattine una libertà. E le onde del mare con la Romina bagnavano il corpo. Mi è piaciuto stare al sole. E andare al Bar a bere qualcosa.

Monica B.

Terminiamo con uno scritto poetico della nostra cara Rita:

Cosa dire su queste nostre vacanze al mare.....lo possiamo riassumere con le parole del famoso brano di Lucio Battisti:

.....tu chiamale se vuoi.....emozioni.....

Proviamo a ricordarne alcune?

Emozione di rivedere il mare per Monica e urlare con un coro di voci la sua gioia sul ponte

Emozione di riprendere a viaggiare e riprovare stupore, piacere e curiosità per Daniela

Emozione di averci riprovato a tornare con un gruppo al mare per Renata

Emozione di Bruno nell'essere riuscito a fermare in foto le maestose onde del mare spinte dal vento di libeccio

**Emozione di Italo nel conoscere i luoghi e i sapori della
splendida Toscana**

**Emozione di Vincenza nel riuscire (finalmente!) a vincere
la paura del mare e ad entrare nell'acqua**

**Emozione di Enrico che nel silenzio di Piazzetta dei
Cavalieri, sotto una cupola di cielo stellato, ammirava la
splendida architettura della Scuola Normale di Pisa dove
viene coltivata l'intelligenza e il genio dei futuri grandi
uomini di scienza e di cultura**

**Emozione di Rita per aver potuto condividere con il
gruppo il suo ormai ben noto amore per il mare, l'arte e la
cultura della Toscana**

**Emozione di Romina nell'aver condiviso con il gruppo e
con la sottoscritta il piacere comune delle uscite e
passeggiate notturne nelle animate vie e nei locali della
Versilia!**

**Sembrano perle queste nostre emozioni da infilare nella
collana dei nostri ricordi magari per vederle risplendere
nei momenti tristi o nei giorni grigi del freddo inverno che
bussa alle porte. Evviva l'estate! Evviva il mare!**

Rita

SOLE

L'oggetto più grande nel sistema solare
(Carta di identità)

Diametro	1.390.000 Km
Massa	1.9810 (30) Kg
Temperatura in superficie	5.8000 (Gradi C)
Temperatura del nucleo	15.600.000 (Gradi C)
Numero di satelliti	8 pianeti

I Greci lo chiamavano **Helios** e i Romani **Sole**. Il Sole è costituito principalmente da **idrogeno ed elio**. E' una stella **nana gialla** che fornisce direttamente e indirettamente tutta l'energia che mantiene **la vita** sulla terra.

Documento importato, in *originale lingua inglese*, dall'Isola di Malta, da Ernesto Wachs.

(Traduzione in lingua italiana di Jane Barchi).

Ernesto Wachs, Primavera 2009..

L'estate...

Il buio, la luce che illumina l'alba,
la voce della appena desta terra
irosa che ci sveglia.
Splendida estate,
già a metà sei e calante pure,
eri, sei, calda luminosa e frettolosa,
i tuoi monti, i tuoi fiumi,
i tuoi mari, la tua spiaggia,
è così sabbiosa armoniosa e corposa,
mentre d'intorno svolazzano fra le quantità,
i gabbiani sotto un cielo limpido terso sereno.
Con gioia spruzzo l'acqua e mi vedo l'arcobaleno.
I pesci colti di sorpresa guizzano
nel mare apparentemente cristallino,
mentre sto giocherellando con l'accendino.
Sei un'estate affascinante,
calda ed abbondante,
con i tuoi raggi fosforescenti
che ci proponi e doni giorno dopo giorno.
Sei luminosa come Marte,
sei una luce impareggiabile,
accettabile dorata e fatata,
che purtroppo dura a stento
solo e solamente tre scarsi e rotti mesi...

Ernesto Emery Wachs,
scritta in sulla mia montagna ad inizio agosto 2009.

Vacanze: un tempo decisamente vuoto o da approfondire!?

Il termine vacanze evoca il vuoto, ciò che è vacante, che è disponibile. Ma spesso ciò che è vacante, che è vuoto e che non interessa, fa paura. Ed ecco allora che le vacanze si riempiono di attività, di cose interessanti da fare, o da vedere e constatare: la curiosità è da sempre esistita e rimasta pagante: un'esposizione da visitare, un'attività sportiva, un libro che bisogna (anche su consiglio) aver letto. Per paura di che cosa? Per rendersi utile a chi? Le vacanze ridanno spazio al vuoto e perciò costituiscono un'occasione per recuperare il giusto ritmo. Ritrovare il vuoto delle vacanze significa prendere il tempo di fermarsi, di riflettere, di meditare, di riposare, di stare comodi con il reale passo naturale della vita. Insomma la butto lì: di stare in silenzio con se stessi e la propria voluta e desiderata personalità. Significa recuperare la dimensione della contemplazione, della lentezza. Ridare importanza all'incontro, al ricordo, dalla memoria alla riparazione. Anche come già sopra accennato, alla profonda meditazione. E, perché no, anche per chi si sente, alla preghiera! I primi capitoli della Genesi rilevano che il senso della vita non si trova né nel lavoro senza posa né nell'ozio: il senso si trova nell'alternanza di lavoro e riposo. Il lavoro è necessario "per ovvi motivi", perché secondo l'autore biblico, la nostra venuta al mondo ha affidato all'umanità il compito di prendersi cura del globo terrestre. Nella misura equilibrata, affinché non diventiamo con il passare degli anni schiavi delle nostre abitudini! "Dobbiamo trattare bene la terra; perché non è stata donata a noi dai nostri genitori, ma è stata data a noi per affidarla ai nostri figli." (Proverbio americano).

Produzione:

Ernesto **Emery** Wachs, scritto in montagna, il 7.luglio 2009, nel tardo pomeriggio, mentre infuriava un violentissimo temporale, accompagnato da grandine. Tempo che ha fatto scendere in breve tempo la temperatura dai 31 gradi ad 11 gradi solamente. Situazione assai nociva per la salute corporea...

“Lettera ad un papavero”

Caro amico ti scrivo ...
sono alle ultime pagine del Galateo
pieno di mostruose fattezze che ostacolano
la mia bellezza innata.

La volgar lingua è un'abitudine.
Le ipocrisie giornaliere mi tengono desto.
La meschinità è la mia vera realtà.
Ognuno di noi si porta un fardello
che sian uomini e donne la borsa.
Poi ci si riconosce di nuovo amici,
perché è su queste indolenze
che nasce la solidarietà e
l'amore. Caro amico ti dico
che l'orrido che censuro
sarà il filo rosso della nostra
reciproca compagnia.
Io sono il tuono, il proiettile,
e tu per me sei il fiore
d'artificio della notte.
Caro amico, non so a quale
sesso o razza appartieni.

Non intuisco la tua età,
ma so che anche tu a ciò
che di sicuro c'è, rispondi
con la felicità. Dunque dai pezzi
da nove ai novanta sei mio amico
e puoi essere mio amico.

Aldilà di Afrodite e delle
adolescenze perdute, rispettivamente e
prospetticamente per il futuro,
nel cielo, resti. Grazie amico mio.
E io papavero:”come ti chiami?” Narciso, anch'io.



Enrico Alberti, agosto 2009

“Lettera tra analfabeti”

Amico Bravo e Caro,

mi ricordo del nostro giro in bicicletta sul piano di Magadino con i nostri genitori. A mamma stava per scoppiare una gomma per dei cocci di bottiglie di birra sulla carreggiata, amico caro l’hai salvata. Caro amico, tu sei l’industria del mio corpo e poi dal cuore mi sali al cervello. Senza sali ne droghe. Sul comodino ho posato una perla. Vicino, un libro, è il mio amico e si chiama farmaco. Un tempo accanto al letto di mio nonno c’era un bicchierino di Nozinan. Era mio amico e l’ho bevuto subito. Avevo quattro anni e l’ho gustato come fosse sciroppo. Poi ho dormito due giorni per la disperazione della mia mamma. Il mio amico, dunque, è un po’ un cuore zingaro.

L’aiutante sottoufficiale aveva la pipa come compagna. In servizio la teneva accesa accanto alla bocca per miscelare il pensiero e il desiderio di vedere sua moglie il fine settimana. Il tabacco era profumatissimo e tutti i soldati della sezione gli stavano accanto per annusarlo. In mezzo a tutto una piccola soddisfazione. Il fuoco purifica. Frate foco e sora acqua.

Il mio falso amico è un pacchetto di sigarette. Continua a ricordarmi di essere un uomo morto, vittima del fumo. Non ora, quando passerà qualche anno. Anche il postino sembra mio amico. Mi porta lettere con fatture, cartoline d’amore e *reclames*. Senza postini non ci sarà mai una lettera ad un amico. Adesso a casa, ho degli amici per chattare su Internet. Ho il mio indirizzo e-mail personalizzato e per forza originale distintivo.

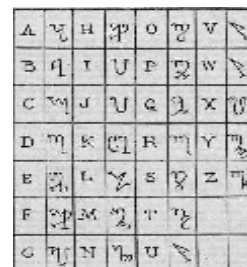
Ma c’è anche il nemico. Su carta, per fortuna il nemico, per una lettera ad un amico, scrive per forza di cose di amicizia. Ho provato ad invitare in casa il postino quando era alla porta per offrire il caffè ma non ho ottenuto niente. Questo era il teatro di una lettera scritta ad un amico.

Perché mai nessuno ha detto con certezza che ha “l’hobby dell’amicizia”?

L’amico non è una cosa, è una persona che ascolti e ti capisce meglio di quanto tu stesso non capisca di te. Quando le pene d’inferno ti sollecitano il mal d’amore, scrivo una lettera. Chiedo: perché. Perché deve essere così? E l’amico nei momenti vicini cancella tutta la sofferenza. Perdere un amico è come perdere un fiore. È talmente bello e pieno di semi, questo fiore che al suo posto ne cresceranno molti altri. Non percuotere mai un amico. Stima la

sua forza ma non confrontarti che sulla ragione. Un amico è una lettera. Ne abbiamo almeno ventidue, nella zona dello stivale mediterraneo. Dunque non scuoterti troppo. Tieni da conto il principio vitale. Le sigarette lo addormentano. E chi vuol intendere intenda. Devo dire che a volte il mio amico ha in simpatia anche la mia amica. Senza ridurre ad un freddo meccanismo metallico ma con il motore scoppiettante sempre acceso. L’amico per questa volta, per questa lettera, non è una statua di cera. Non è solo il suo volto gaio o stanco, pensa, fa, non è seduto, lavora, legge, mangia, guarda nei caleidoscopi, cerca denaro, è malvivente. Perde tutto, cerca di amare, aiuta, regge la famiglia, regola la società. ... È falso che noi siamo i migliori amici di noi stessi. Ci vuole l’altro. Almeno uno specchio. Babbo Natale è amico o nemico? Tutto rosso e svizzero con la barba e le basette bianche. Bisogna, per le feste scrivergli una letterina. Sarà così come per il Bambin Gesù. San Nicolao è severo ed incute timore e rispetto. Ma i bimbi gli sono amici e ha un cuore grande così. Egli ha pure un lavoro come compagno. Si incarica di preparare la slitta, di cibare le renne, di fare il giro delle ditte e dei supermercati, su, là, dove ci sono i ghiacci e dove si fanno i miracoli.

Con un mare d’inschiostro molti scrittori cercano di sopravvivere con la letteratura. Gli auguro di riuscirci. Ma non basta vincere ai concorsi. Con prudenza e riflessione ci si accorge che c’è qualcosa di più necessario. L’amicizia. Almeno così c’è un supporto in più. Il loro libro per la loro biblioteca.



Enrico Alberti, agosto 2009

RICEVO, LEGGO E DEDICO...

Escursione avventurosa sul tema della libertà

Prendo spunto da: “Insieme: Numero 2: anno 2009: pagina 4 e 5”. Organizzato dal CARL: “Centro Abitativo Riabilitativo Lavorativo”. Moderatori: Giovanna Poletti e Patrizio Broggi...

In primo luogo, mi esprimo con un complimento, su codesto significativo e valido testo, messo positivamente in discussione, con uno scottante ed eterno tema! Bella, anzi bellissima, la parola *libertà*. LIBERTÀ, in teoria, ma, aimè, in pratica, il significato della parola cambia moltissimo. Questo con l'andamento virtuale della realtà, della vita.. *Libertà*, che il sottoscritto l'ha da sempre chiamata: “Una libertà condizionata, o la libertà delle piccole ferite, e delle coincidenze negative!”

Ci si illumina, credendosi liberi, ma a quale prezzo...? Libertà condizionata in luogo del libero mercato!? Una discussione che ritengo pure brillante e costruttiva, avvenuta mercoledì 27.maggio 2009, nel pomeriggio, con il più che bravissimo psicologo Nicolas Bonvin, proprio su questo significativo e delicato tema, in segno reale della Libertà.

Vengono uditi i vari protagonisti, con vedute peraltro diverse, nel modo di vedere e di considerare codesta fantomatica libertà. Così come i vari protagonisti testimoniano sulle risposte di Insieme, a pagina 4 e 5. **Aria di casa mia, aria di libertà.**

Mi è assai piaciuta la testimonianza della libertà vista da Carmen. Con tutti i suoi perché e percome, i risvolti, e,

come abbiniamo il pensiero libero in noi, fino ad un certo punto. Ma, uscendo allo scoperto, incrociamo ostacoli e catene a iosa. Jean Jaques Rousseau, giustamente e sapientemente, diceva ed ammoniva: “L'uomo è nato libero, ma dappertutto è in catene!” Poi Vaclav Havel, statista cecoslovacco, disse: “La vita di ognuno di noi è sempre minacciata ed incerta. Viviamo nella repressione e fingiamo di vivere nella libertà”!

Ernesto vi sussurra che essere liberi è possibile, oggidi sempre di più, tra un obbligo e l'altro da svolgere, in vieppiù doveri da assecondare, dalle stesse leggi che ci sovrastano e dominano la nostra naturale libertà... Dunque una libertà condizionata dalle stesse leggi, che ad un certo punto noi stessi abbiamo volute. Un conto è sentirsi liberi, ed un conto è essere liberi. Mi spiego meglio: lasciamo perdere il tempo dell'adolescenza, spensierata e libera... Dopo quel momento, se si vuol scegliere, si può convivere o celebrare un duraturo matrimonio. Qui la libertà individuale ha già un termine ben condizionato. Per motivi di etica, di educazione, nel rispetto reciproco.

Entra in gioco, la negata libertà d'espressione, propria di ognuno di noi e personale. Bisogna saper condividere la propria libertà con quella del convivente. Questo è il primo fondamentale problema. Il problema della libertà condizionata, figuratevi quando poi arrivano figli...

Cosa vuol dire essere liberi, ma non adagiarsi agli eventi che noi stessi ci costruiamo, o ai quali ci leghiamo, in barba a quella che noi crediamo la grande libertà conquistata, naturale e personale !? Il cosiddetto essere liberi in coppia...?

Il sottoscritto si riferisce sempre ai propri liberi sentimenti. Quale è per me una libertà che ammiro? È la simpatia reciproca e profonda di una persona, che, liberamente, sentendosi libera e viceversa, ti ha in simpatia e ti ammira. Questi sono momenti di libera simpatia senza confine, che ti danno momentaneamente quel senso di sentirti libero. Anche se qua esiste pur sempre la libertà condizionata, nello sguardo dell'uno e dell'altro. Un altro fattore di momentanea libertà e di liberismo personale, è quello di sentirsi liberi. Ciò ha a che fare anche con l'intelletto personale di ognuno di noi. Tu non puoi cercare la libertà, o dare la libertà, nel far credere la tua libertà ad altrui.

Una specie di libertà devi sapertela tu stesso costruire, man mano che la vita ti si presenta davanti, allo specchio del tuo pensiero e subconscio. È comunque un discorso lunghissimo, un discorso che piace ai politici, ai religiosi, ai manager e così via, e chi più ne ha più ne metta. La libertà non va "vociferata": è un fattore personale in ognuno di noi, nel qual modo si ha a che fare con il proprio libero benessere e pensiero, mentre giornalmente accudiamo alle nostre faccende d'obbligo, che ci sono imposte o che noi stessi ci imponiamo.

Potrei giustificare un mio personale istinto di sognare e di vivere momentaneamente la libertà. Mi trovo in una certa libertà di pensiero e d'espressione, come nel recente viaggio per l'Isola di Corfù, in sulla gigantesca Nave Grimaldi. Ma lo sono in codesto frangente, un poco tutti i passeggeri.

La spensieratezza, il mare dell'Adriatico, l'azzurro terso del cielo, le belle fanciulle dell'est europeo, ti danno quella sensazione di momentanea libertà. "Libertà e non libertà,

l'importante è essere positivi e liberi pensatori" Ve lo augura Ernesto, dal suo vivo libero pensiero...

"Quando c'è libertà che si cerca e si vuole, non c'è donna che tenga"...

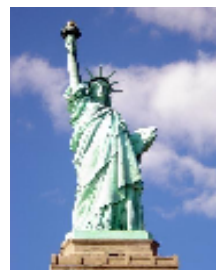
"La libertà è l'altalena dei perdenti, se ci si adegua c'è già da star contenti"...

Ma pure comunque posso affermare: "So che la mia libertà finisce dove inizia quella del mio prossimo" Libertà è da intendere come: "Fare agli altri quello che si vorrebbe che gli altri facessero per noi".

Libertà potrebbe anche pure essere: "Sei con noi quando camminiamo nel vento, quando sentiamo la musica, quando nel cielo spuntano le stelle, quando tramonta la luna, quando ti cerchiamo in sui nostri monti, e non ti mostri, in ogni strada del mondo..."

Sei con noi e la sospirata libertà: "tout court"...

E...dulcis in fundo.. "Galoppa libero nell'immensità delle grandi praterie"



Ernesto Emery Wachs, Locarno, inizio giugno 2009

un uragano di parole

IL SENSO DI COLPA

Cosa è il senso di colpa?

E' un **meccanismo della coscienza che segnala un disagio** e ci rimprovera quando facciamo qualcosa che infrange il nostro codice morale, perseguitandoci fino a quando non ci attiviamo per **rimediare con un gesto riparatore**.

Provare rimorso per un danno (o per qualsiasi evento negativo) provocato ad altri, in modo diretto o indiretto: ecco il nucleo emotivo del senso di colpa.

Come tutte le emozioni presenta tre componenti:

- **Un aspetto cognitivo** (consapevolezza di avere infranto una norma e di avere fatto soffrire qualcuno)
- **Un vissuto emotivo** (provare dispiacere)
- **Un aspetto espressivo** (manifestare dispiacere o fare qualcosa per riparare il danno compiuto).

Per esempio: è quel che succede a chi, sopravvive ad un disastro (di cui non ha responsabilità) che ha provocato vittime. In questo caso il disagio non è dato dall'aver causato sofferenza o ingiustizia, ma dall'aver tratto un immediato vantaggio. E' quindi la mancanza d'equità a scatenare la colpa.

Come si creano i sensi di colpa?

Alcuni provano i sensi di colpa in modo abnorme, sproporzionato e ripetitivo. Tendono a sentirsi in difetto in ogni circostanza e la loro vita sembra condizionata dall'eccesso d'autocritica.

L'educazione religiosa e il tipo di cultura che abbiamo avuto da bambini ci ha inculcato e rafforzato il senso di colpa. L'insicurezza che sta alla base di tale atteggiamento è determinata, di solito dalla presenza di genitori colpevolizzanti. Durante l'infanzia l'individuo iperresponsabile è bombardato di messaggi del tipo:

- “sei cattivo”
- “è colpa tua se la mamma sta male”
- “se lo farai ancora non ti vorremmo più bene”

Queste frasi taglienti creano mostruosi sensi di colpa, pentimento, rimorso, malessere, senso d'inadeguatezza e hanno il potere di trasformare il figlio in un “bambino cattivo”.

Un passo costruttivo potrebbe essere quello di cercare di differenziarsi dall'immagine dei propri genitori, e dall'altra imparare a crearsi degli obbiettivi e pianificare ma rispettando i propri tempi.

Principali disturbi determinanti da un senso di colpa:

- **L'indecisione** che provoca ripensamenti e difficoltà ad adottare qualsiasi risoluzione. Quando ci si sente inadeguati, non si può tollerare di sbagliare: il senso di colpa diverrebbe insostenibile.
- **Bisogno di essere considerati e amati:** maggiore è la sensazione d'essere inadeguati e colpevoli, maggiore è la richiesta di considerazione totale.
- **L'onnipotenza** è la convinzione che tutti i desideri possano essere soddisfatti. Questa modalità persevera lasciando l'individuo vittima di colpevolizzazioni proporzionali a tutte quelle aspettative che inevitabilmente rimangono deluse e irrealizzabili.

Come ridurre i sensi di colpa?

Provare o meno senso di colpa è relativo alla società ed alla cultura di cui si fa parte; ogni gruppo sociale possiede specifiche regole civiche, etiche e religiose a cui il sentimento della colpevolezza si adegua.

Ciascuno di noi, inoltre, possiede una propria moralità, un'etica personale, formata attraverso le esperienze della vita.

Impariamo così, che alcune regole sono più importanti di altre, ma questa gerarchia non è condivisa da tutti.

Per ridurre i sensi di colpa, l'ideale sarebbe che etica sociale e personale coincidessero. Che però avviene raramente.

"L'uomo è l'essere che è capace di diventare colpevole e capace di spiegare la sua colpevolezza" M.Buber

"Quando si è soli e la verità fuoriesce dentro di noi, non possiamo non affrontarla perché è la nostra verità, scappare non si può ma riuscire a viverla questo sì."

Maria Grazia Pedretti (CD)

Moreno Zanchi e Ailien Chung, tratto da teletex Rai (1998)

La psichiatria *moderna*

La psichiatria ai giorni nostri è una vera e propria scienza. Gli psicofarmaci sono sempre più efficaci e agiscono proprio in modo ultra selettivo sul disturbo mentale. La scienza ha fatto passi da gigante in pochi anni, e non è finita! Con l'ingegneria genetica si riuscirà finalmente a creare farmaci in grado di debellare completamente i disturbi psichici. La malattia mentale scomparirà dalla faccia della terra, liberando l'umanità da questo terribile flagello. Già ora con pochi milligrammi di medicamento si riesce a stabilizzare un paziente per anni, facendoli vivere un'esistenza pressoché normale. Ben vengano quindi i medicinali, soprattutto quelli nuovi, che alleviano il dolore senza praticamente effetti collaterali importanti. Invito tutti gli Andromedini a prendere le terapie regolarmente, seguendo i consigli di medici e psicologi! Solo così si arriva ad un giusto equilibrio e si raggiunge la tanto agognata guarigione. In caso contrario si piomba in un baratro nel quale non c'è alcuna via d'uscita...Certo la terapia non è tutto! Pure le varie attività, le riunioni, il dialogo e i rapporti interpersonali fra pazienti e operatori sociosanitari sono fondamentali nel recupero e nel reinserimento nel contesto sociale normale del malato. Gli ospedali psichiatrici diventano sempre più strutture aperte, i centri diurni funzionano a pieno regime 365 giorni all'anno, coinvolgendo e stimolando l'ex paziente

psichiatrico a essere sempre più attivo e partecipe della propria guarigione. Commissioni specifiche danno sempre più l'opportunità agli utenti di scegliere attività, proposte e in prima persona di stabilire cosa fare e come impostare il proprio cammino di salute. Senza l'OSC chi soffre di disturbi della personalità finirebbe in strada a mendicare, proprio come nel terzo mondo. Ben vengano quindi dottori, psicologi, animatori e assistenti sociali che per i più deboli e coloro che soffrono creano un futuro più sano e migliore!



Enrico Ongaro, estate 2009.

A sa vedom



Carissimi,

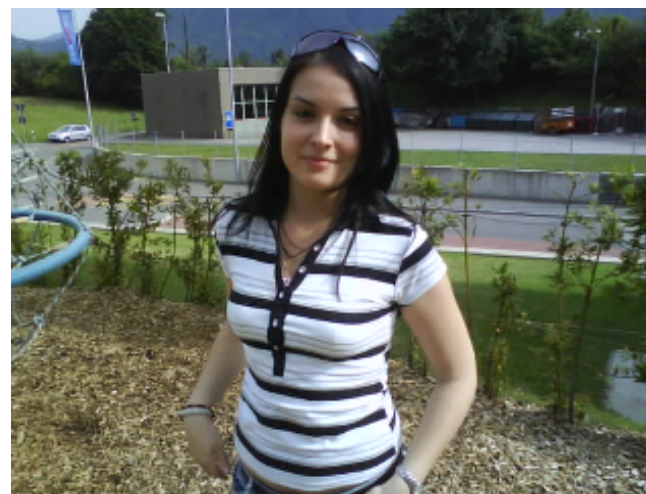
putroppo il mio stage sta volgendo al fine. Ricordo con un sorriso il primo giorno al Centro Diurno. Ero spaesata, incerta e, abituata com'ero in reparto a fare e fare, preoccupata su come avrei riempito la giornata. Alla fine con sorpresa e dispiacere il tempo è volato e queste settimane con voi sono state stupende. Vi ringrazio per avermi accolta con tanta spontaneità e allegria facendomi scoprire un mondo nuovo e bellissimo.

Mi sono divertita ai pranzi del Centro, alle riunioni de "Il Paiolo", alle belle e interessanti chiacchierate sulla terrazza che mi hanno permesso di conoscer le persone meravigliose che siete, sempre pronte ad aiutare e a fare del vostro meglio.

Rido nel ricordare il progetto marmellata quando eravamo più noi a cuocerci che la marmellata nella soffocante cucina del Centro Diurno in pieno agosto.

Vi ringrazio di cuore per questa splendida esperienza che mi ha fatto crescere tanto sia nell'ambito professionale che in quello umano.

Con affetto.



Désirée

A sa vedom



Non avrei mai pensato che in sei settimane si potessero conoscere così tanti punti di vista, attività, ma soprattutto persone così uniche da lasciare un ricordo indelebile.

Dal primo giorno in cui misi piede per la prima volta in questo Variopinto CD (mi chiedevo di che genere di musica fosse!), ne abbiamo passato di tempo insieme, imparando a conoscerci sempre meglio. Basti pensare alle interminabili, o meno, Cantate, accompagnati dai suoni della mia tastiera. Mi viene da sorridere se ricordo di aver iniziato a cantare solo soletto e di aver terminato questa mia esperienza circondato da molti altri cantanti! Certo, per le canzoni non siamo sempre riusciti a soddisfare tutti i gusti (a volte si richiedevano brani degli anni '50!), ma ne abbiamo comunque approfittato per conoscere altri brani. Durante l'“AperoMusichiamo” abbiamo raggiunto un picco di almeno 12 cantanti, con la coreografia di grandi ballerini/e come Oswaldo, Danilla (e Pimpa) e Rjta.

Spero di aver contribuito almeno in parte ad animare il Centro Diurno, oltre ad occupare il banco del Bar Tartaruga con la mia tastiera.

Non è possibile dimenticare la gita a Casvegno, con la partecipazione alla redazione dell'Agorà e aperitivo prelibato, la gita al Serpiano e il rientro da “film thriller”...!

I pochi pomeriggi alla Lanca ci hanno permesso, oltre a perfezionare la tecnica di volano e mangiare angurie, di aprirci a discorsi delicati e interessanti.

L'attività di poesia, seppur breve, spero vi abbia motivati maggiormente a leggere, forse pure a scrivere. Come Susanna ci ha dimostrato, è fondamentale riuscire a tirar fuori almeno una parte di ciò che abbiamo dentro. Lasciamoci andare!

In ogni caso, non pretendo che fra cinquant'anni vi ricordiate a memoria “L'Anguilla” di Montale.

Potrei continuare a riflettere su tutti i momenti passati insieme, senza dimenticare le nostre piacevoli chiacchierate anche durante gli entusiasmanti tornei scopistici.

Colgo l'occasione per ringraziarvi di cuore per la vostra compagnia, simpatia, apertura e fiducia che avete dimostrato nei miei confronti, e naturalmente per tutti i bei momenti passati insieme!!!

Mi ricorderò di tutti voi!

GRAZIE DI CUORE!!!

Vasco
(per Bruno: Vasco Rossi)

*Per quanto mi riguarda le mie poesie
le posso così descrivere ...*

‘E l’esaltazione della vita con la descrizione di movimenti dolci, discreti e soavi che racchiudono paure, gioie e anche di morte, ma intesa come tempo che passa, come un sorriso che lascia spazio ad un altro che nasce.

Non vi è solitudine, ma una sorgente di sicurezza nel superare le cose che si temono con un’immagine “angelica” che condivide, custodisce e attenua affanni e forti emozioni.

Amori fuggenti di cui fare tesoro.

Una potenza divina, preziosa così come è la vita. Un amore grande che unisce anima e corpo.

Ci sono piccoli spazi di felicità che sembra non vissuta realmente ma rubata.

Tante domande davanti alla luce fiavole di una candela dove la tristezza sembra incombere racchiudendo sguardi, sentimenti, ricordi vissuti. Cose dette ma anche non dette.

Ma ancora non si spegne.

Poesie che anche nella loro diversità sono comunque ritmiche, fluide, semplici e toccanti.

Monica Sassi

21.09.2009

RIFLESSIONE

*Li vedi fluttuare
Nei disparati paesaggi marittimi,
silenziosi
e rispettosi
tra gli spettacolari scogli
dei giardini fioriti
Ecosistema sublime
Ed equilibrato.*

*Modello
Di perfezione.*

*Convivenza leggiadra
Di infinite razze marine.*

*A chi guarda
L'uomo?*

HAEHEL

Risposi al canto

In lontananza rubato

*Dolce e sublime
Un coro di arpe*

*Il suo richiamo
Discreto e soave*

*Come un prato di gigli
D'infinito.*

*Mi protegge
E s'arride*

*Non dall'alto
Né dal basso*

*Ma nel presente
Per sempre*

Hahahel

A sa vedom



Per ogni giorno, ogni istante ogni attimo che mi avete dato,
GRAZIE MILLE!!!

Cari Andromedini, care Andromedine e cara Romina, la fine del mio stage è arrivata più presto di quello che mi ero immaginata.

Mi ricordo ancora i primi giorni a maggio, quando passeggiavo per il Centro Diurno senza riuscire a capire bene quale fosse il mio **ruolo**. Conoscendovi piano piano e grazie alla fantastica accoglienza e alla simpatia che fin dall'inizio mi avete dimostrato, siete riusciti ad accompagnarmi per tutta la durata del mio stage e avete riempito di **allegria** tutte le mie giornate!

Durante questo periodo, ho potuto osservare da vicino un ambito lavorativo che da sempre mi incuriosiva e che si è rivelato ancora più interessante di quello che mi immaginavo. Grazie al vostro sostegno sono riuscita ad apprendere ancora meglio l'importanza della **relazione tra le persone**.

Molto spesso questo lato della mia professione all'interno dell'ospedale o in ambulanza, non ricopre l'importanza che dovrebbe. Al Centro Diurno ho capito che niente è più importante dell'ascolto, del farsi ascoltare e di saper esprimere i propri **sentimenti**. Questo insegnamento lo porterò con me per tutta la mia vita professionale e personale.

Ognuno di voi occuperà un posto speciale nei miei pensieri e, siccome non sono brava a scrivere, ricordatevi che a volte un **pensiero** vale più di mille parole!

Con questo pensiero voglio ringraziarvi ancora tutti di cuore, sperando di essere ancora dei vostri per un caffè o per qualche risata in compagnia... A sa vedom!

Con affetto!

Aline



A sa vedom



Ciao ciao Andromedini,

con molta amarezza e dispiacere vi devo salutare dato che il mio stage è già terminato.

È stata per me una esperienza molto bella e costruttiva dal punto di vista umano e professionale, che mi ha consentito di crescere e conoscere molti di voi andromedini.

Il dispiacere è dovuto dal fatto che con molti di voi in poco tempo ho instaurato un rapporto di fiducia.

Durante la mia formazione precedente come soccorritrice professionale ho avuto la opportunità di svolgere uno stage in questo ambito e l'ho molto apprezzato. Venendo qui ho appurato questo ambito è confacente a me.

In questa ambiente ho la possibilità di comunicare, ascoltare e mettermi in gioco la mia persona al quale a volte mi risulta difficile, siccome sono una persona emotiva e sensibile.

Purtroppo il tempo è trascorso velocemente, ma se così è veramente stato è perché mi sono trovata veramente molto bene!!!

Tale esperienza me la porterò con me perché mi avete arricchito sia professionalmente e umanamente.

Ahhhhhh....., tra l'altro: alla prossima cena verrò come invitata e non come cuoca!!! Anche se durante alla preparazione della festa di fine anno ho potuto conoscere delle persone veramente uniche.

Grazie di cuore che accogliete tutti i nuovi arrivati come se fossero vecchi amici, che non guardate con sospetto chi non conoscete ma anzi, incuriositi dalla nuova presenza vi presentate e iniziate a raccontare di voi.

La mia filosofia di vita e vorrei dividerla con voi:

"C'è felicità e felicità.

Ce n'è una fuggevole e relativa, perché legata a qualcosa fuori di noi.

E ce n'è una'altra, indistruttibile e assoluta, che si trova dentro ognuno.

Non in un altro mondo lontano dalla realtà di tutti i giorni, o in un'altra vita.

Non riservata a pochi, ma neppure facile da ottenere senza sforzi.

È la chiave d'accesso a una nuova dimensione umana.

Dà un altro senso al tempo e all'assistenza."

Si chiama Budda

Con affetto,
Seraina



Al mitico campo

Un ragazzo oggi ci ha lasciato
e come un soffio di vento è scappato.
Il destino ingiusto lo ha attaccato
proprio sullo skate board
che ha sempre amato.

Vorremmo ricordarlo così ancora
una volta prima che il cielo
a lui apra la porta.
Con i capelli al vento
e il sorriso spavaldo.
Con gli occhi accesi
e l'allegro sguardo.
E il suo pensiero rimarrà presente
nei nostri cuori
e nella nostra mente.

Sì alla vita

La felicità di un bimbo
inizia nel cuore della mamma.
Si comprende il miracolo
della vita
tenendolo nelle proprie mani.
Sperando che i bambini sviluppino
le proprie potenzialità
così come queste
si profilano all'inizio.
Allora avremmo tante persone geniali.
Là in ogni bimbo
Dio sogna il sogno dell'amore.
In ogni bimbo si manifesta
un pezzetto di cielo.
In ogni bimbo fiorisce la speranza
e cresce il futuro.
In ogni bimbo si rinnova
la nostra terra,
il dono più bello
che un padre possa elargire.
E' quello di un infanzia felice.
I bambini sono come i fiori.

Bisogna piegarsi verso di loro
per conoscerli,
come tante piccole persone,
in tanti piccoli posti,
che compiono tanti piccoli passi.
Passi che possono cambiare
la faccia della terra.

Una madre felice
è più istruttiva
per il suo bambino
di cento libri sull'educazione.
In ogni bambino che osservi
cogli Dio sul fatto.

Una persona geniale
è quella che presta attenzione
a ciò che si trova ai suoi piedi.

I bambini sono un ponte
verso il cielo.
Ogni bambino è la speranza
che la terra
abbia un futuro.



Gloria Schiavi-Lopez, primavera 2009



Cara Gloria e cari ospiti del Centro Diurno,

io sto bene: mi chiamo Roberto. Sono il bambino della Gloria, ho solo undici anni eppure ho vissuto l'esperienza più bella della mia vita. La nonna, un giorno mi chiese se mi sarebbe piaciuto andare a Lourdes. Io lì per lì, non sapevo cosa dire: se andare o se restare a casa mia. Il giorno dopo pensai di accettare e di fare questa nuova esperienza. Non sapevo come sarebbe stato e quali emozioni avrei provato. Mia madre me ne aveva parlato spesso, lei era andata una prima volta, quando aveva quindici anni e in seguito io l'ho vista partire un'altra volta. Quando è tornata sembrava avesse un raggio di sole intorno a lei. E così il ventinove di maggio partimmo da Pontevedra per il pellegrinaggio Diocesano voluto dal nostro vescovo. Siamo andati in treno e pensavo ad un viaggio noioso, vista la durata di circa venti ore, ma poi mi sono divertito tantissimo. Arrivato a destinazione ho avuto un brivido, sembrava che conoscessi già tutte le strade a memoria. La nonna mi chiese se volevo andare alla grotta. Io accettai. La madonnina era bellissima.

In quel momento ricorreva il centocinquantenario dell'apparizione. C'è stato il cammino del giubileo, un percorso lungo più di quattro chilometri, che partiva dalla fonte battesimale per arrivare al Cachot, al cosiddetto *hospic*, e infine alla grotta.

Ho voluto fare questo cammino due volte, una per me e una per i miei genitori. Era come se fossero con me. Poi ho fatto anche su e giù per un colle percorrendo le stazioni della Via Crucis. Sempre

accompagnato dalla nonna. È stato bellissimo e anche impressionante per la somiglianza delle statue con le persone.

Dopo ogni attività andavamo alla grotta. Non essendo mai sazio, il vescovo mi aveva promesso che avrei partecipato alla messa di fine pellegrinaggio accanto a lui.

Quella sera sono stato più di un'ora sotto la madonnina e non ne sarei mai venuto via. Un'emozione enorme e indescrivibile. Ma quello che più mi è rimasto impresso sono stati il numero delle persone e degli ammalati con i loro volti. Non ricordo di averne visto neanche uno triste, e questo mi ha sorpreso molto. Il giorno successivo siamo ripartiti per tornare a casa. Avevo il cuore che piangeva lasciando Lourdes, ma ero felice di rivedere mamma e papà. Anche al ritorno feci servizio e mi chiamarono "il piccolo capocarrozza". Ero l'unico della mia età.

Non dimenticherò mai l'esperienza di Lourdes. Mi resterà sempre nel cuore. Anzi vorrei tanto ritornarci il più presto possibile, con i miei genitori e mio fratello, e magari qualche mio amico. Ci sarebbe tanto da imparare e tanto da dire ma credo che le parole non servano molto, per cui consiglio di vivere anche a voi un viaggio come il mio.

Un bacio a Gloria e saluti al Centro Diurno.

Roberto Pazzo, estate 2009

Poesia d'Amore

Cara Alfa,

Questa sera mi sei piaciuta molto.
Spero tu stia bene.
Bello è il tuo volto e belle sono le tue vesta.
Vorrei lasciarti un segno delle mie gesta.
Questa sera sarò con te nel male e nel bene.
Ancora un attimo di presenza tua vorrei
perché solo mi rendo conto che soffrirei.
Quando ti cerco non ti trovo.
Quando ti sento non ti odo.
Spero in un mio maggior equilibrio
per accrescere la tua mia presenza
in modo da non fomentare ludibrio
e farti perder la pazienza.
A volte non mi rendo conto sai
del tesoro mio che tu non hai.
A volte son fin troppo conscio
dell'amore che mi hai nascosto nell'inconscio.
Amata mia or ti saluto
dopo breve poema risoluto.
Per costruire assieme di sicuro
un mondo pieno di gioia chiaro e scuro.
La sofferenza è tanta alle mie spalle
e non vorrei che tutte queste siano fole
ma lasciam voler a Dio ciò che Dio vuole.

tuo Enrico.

Enrico Alberti 1989.



La fonte “Santa”

Quasi tutti i giorni, con la mia amica Regina, andiamo a passeggiare in macchina, per scoprire nuovi posti e per istruirci sulle novità che un paese, una valle o un altro posto possono dare.

Abbiamo “scoperto”, la fonte Carlina, la quale si trova alla fine dello sbocco della Valle Cannobina e abbiamo, qua e là, letto delle piastre di marmo, della sua storia.

Il nome di fonte Carlina, deriva da San Carlo Borromeo, l'arcivescovo di Milano, che nel sedicesimo secolo si curò con quest'acqua. Anche la vecchia strada, che si inerpica lungo la Valle Cannobina, prende il nome da questo Santo, che visitò le sue terre, e vien così chiamata Borromea.

Qui nel 1867 fu costruito un grande stabilimento per l'imbottigliamento dell'acqua minerale ed un grande albergo, frequentato da personaggi al tempo famosi: regine, filosofi e letterati. Il nome di Cannobbio si diffuse in tutta l'Europa. Per ospitare le carrozze dei viaggiatori dell'epoca, furono anche costruite delle stalle. Dopo una prima interruzione, attorno al 1925, l'acqua fu nuovamente imbottigliata e venduta. Poi, però, lo sfruttamento commerciale della fonte cessò completamente e l'albergo con lo stabilimento, andarono via via in rovina. Soltanto ultimamente l'amministrazione comunale ha sistemato l'area in modo adeguato.

Caratteristiche: l'acqua Carlina è un'acqua oligominerale (relativo ad acque minerali che contengono una quantità di sali non superiore a 0,2 grammi per litro) la quale presenta tracce di componenti molto attivi, i quali agiscono da catalizzatori (enzimi inorganici).

Le acque della Carlina maggiormente conosciute sono: la Fiuggi in Italia, le acque Vichy e Vittel in Francia, la Baden Baden anche in Francia, e in Svizzera la Bad-Zurzach.

Al pari delle famose acque è raccomandata per il trattamento delle coliche renali e per i trattamenti disintossicanti.

Caratteristiche chimiche:

- Sodio	mg	3,1
- Residuo fisso	mg	29,1
- Calcio	mg	4,5
- Magnesio	mg	1,8
- Cloruri	mg	0,7
- Solfati	mg	8,4
- Silicio	mg	16,00
- Litio		tracce
- Ossigeno	mg	9,2
- Ph a 20 ° C	mg	9,2
- Temperatura della sorgente		10°C

Giungendo sul posto abbiamo bevuto l'acqua minerale per confrontarla con le altre acque in commercio. Con sorpresa, l'acqua era più corposa, un briciolo saporita e molto buona.

Alché riempimmo le nostre bottiglie per asportarle. Per finire volevamo scattare delle foto ricordo, ma la fotocamera fece cilecca e ciò significava ritornare sul posto con un apparecchio più moderno.

N.B. Alla fonte arrivavano turisti e gente del luogo per attingere alla stessa con bottiglie, borracce, fiaschi e contenitori vari. Raggiungevano il posto anche con furgoni e Station Wagon. Insomma, un viavai continuo.

Il lato interessante del nostro viaggio è stato partire dalle Centovalli per arrivare a Malesco in Valle Vigizzo, scendere dalla Valle Cannobina (piuttosto ostica) e ammirare il panorama che si snodava lungo le varie curve del percorso.

Esistono delle altre fonti nei territori di Acquarossa e Brissago. Queste acque presentano dei colori rosso-marroni e sono pure curative. Purtroppo le sorgenti ed i corsi d'acqua non sono mai state sfruttate e le acque sgorgano libere.

Ad Acquarossa ho visitato una sorgente, dove una signora del luogo ha assicurato che, a lungo termine, ivi sarà costruito un centro termale.

A Brissago esiste la fonte Vittoria, la quale non è incanalata. Le varie acque sono sparse disordinatamente alla fonte. Credo che, nel Ticino, ci siano altre fonti, e scoprirle sarebbe il massimo.



Oetzi: l'uomo venuto dal ghiaccio

E' noto che la mummia di Similaun, nota anche come uomo di Similaun, è un reperto antropologico scoperto sulle Alpi Venoste (ghiacciaio di Similaun

a 3200 metri sul livello del mare) al confine fra Italia e la Valle del Tirolo austriaco Ötztal , sul versante italiano in provincia di Bolzano.

Si tratta infatti di un simpaticissimo personaggio.

Già a partire dalla sua scoperta (19 settembre 1991 da parte di Erika e Helmut Simon di Norimberga), la mummia ha fatto parlare molto di sé.

Si sono moltiplicate informazioni, notizie sparse sui giornali, pubblicazioni, intere conferenze, esposizioni, studi di laboratorio e convegni interamente a lui consacrati.

Numerose sono pure le università e gli esperti coinvolti nel processo di studio, conservazione e monitoraggio della mummia e del suo corredo. Questi studi non si possono oramai più contare. Si sa che si tratta del corpo di un essere umano di sesso maschile conservatosi grazie alle particolari condizioni climatiche prodottesi all'interno del ghiacciaio

In Siberia sono stati ritrovati dei mammoth conservatisi in condizioni analoghe.

Con questo articolo di Mix non vorrei annoiare troppo il lettore con i numerosi dati scientifici che sono ormai a disposizione di tutti gli studiosi, scienziati e pubblico. Vorrei sottolineare qualche aspetto significativo per l'archeologia e il pubblico sciogliendo qualche interrogativo.

Come riportato in un articolo recente del Corriere del Ticino dedicato appunto alla mostra che è stata allestita al Castelgrande di Bellinzona fino al 25 ottobre 2009 dal titolo "Mummia sogno di vita eterna" che non ha potuto ospitare la mummia originale: " parte del corredo è già sotto azoto".

Le temperature rimarranno invariate. La mummia, come pure il suo corredo, sono stati lasciati in una cella frigorifera appositamente realizzata presso il Museo Archeologico dell'Alto Adige e dal 1998 il corpo è conservato su una bilancia di precisione in una atmosfera satura di azoto con condizioni di umidità costanti (-6 gradi °C, umidità 18%) per la sua conservazione. Ciò permetterà agli

addetti ai lavori di potere studiare la mummia in futuro in modo ancora più approfondito e di rinunciare a effettuare qualsiasi sezione del suo corpo.

Gli interrogativi che vorremmo divulgare sono i seguenti: chi era Ötzi? Quale aspetto aveva? Come era vestito? Di che cosa si cibava? Da dove veniva? Quale è stata la causa della sua morte? Come era il mondo alpino 5000 anni or sono?

Si pensa che Ötzi facesse parte di una civiltà agropastorale avanzata dell'età del rame.

Di grandissimo interesse scientifico, sono i dati riguardanti il suo abbigliamento, gli strumenti che sono stati ritrovati sul luogo del ritrovamento e il suo equipaggiamento.

Ben studiati dagli scienziati sono l' abbigliamento, la splendida sopravveste, i calzoni, la cintura, il perizoma, le calzature, la mantella d'erba e il berretto.

L'equipaggiamento: l'ascia, l'arco, la faretra e il suo contenuto, il pugnale, il ritoccatore, la rete di gerla, il recipiente in corteccia di betulla, i polipori di betulla, il pendaglio con la perla di pietra, etc.

Il dato che appare sempre più sconcertante sarebbe il mistero che avvolge la sua morte.

In questi ultimi anni si è capito che è stato ucciso e che è verosimilmente morto dove è stato ritrovato.

L'ascia ritrovata presso il cadavere in un incavo della roccia è da considerare per le popolazioni protostoriche uno strumento di guerra.

È caduto in un'imboscata?

Quanto alla sua provenienza si è potuto accertare l'appartenenza alle popolazioni mitteleuropee.

Certo è che recenti analisi hanno evidenziato la presenza di una punta di freccia in selce all'interno della spalla sinistra, penetrata a fondo in direzione del cuore, ed alcune ferite e abrasioni tra cui una particolare sul palmo della mano destra.

Tutte queste informazioni che portano ad ipotizzare una morte violenta.

Come riportato dal Corriere della Sera del 1 Agosto del 2009, proprio recentemente durante da uno dei sorvoli dei militari dell'Arma dei

carabinieri, è stato effettuato un ritrovamento eccezionale a una sessantina di chilometri da Roma.

Si tratta di "Nello", uno scheletro praticamente integro e con relativo corredo funerario intatto, di un uomo con una freccia nel petto vissuto circa 4500 anni fa, età del Rame o Eneolitico, conservatosi grazie ad uno strato di argilla. L'uomo sarebbe pure morto, a quanto sembra di morte violenta e come Ötzi pure suo contemporaneo.

L'università di Innsbruck ha analizzato il contenuto dell'intestino della mummia. Si è così stabilito che il suo ultimo cibo ingerito era composto da pappa di farro, carne e altre piante indeterminabili.

Per quanto concerne ancora l'abbigliamento: analisi proteico chimiche e complessi paragoni tra le specie, hanno permesso di identificare che i campioni di pelle della tomaia delle scarpe, del mantello e dei gambali erano di bovino e rispettivamente di pecora.

L'uomo dei ghiacci è stato sottoposto a una datazione al carbonio C14. In breve i dati raccolti dagli universitari e i campioni vagliati nei diversi laboratori concordano all'unanimità sui valori 3350 e il 3100 a. C.. Un altro aspetto interessante risultante dall'osservazione della mummia, sono i tatuaggi riscontrati sul suo corpo.

I tatuaggi dell'uomo di Similaun consistono in semplici punti, linee e crocette. Sono situati in corrispondenza della parte bassa della colonna vertebrale, dietro il ginocchio sinistro e sulla caviglia destra. Ötzi è considerato il primo essere umano tatuato di cui si abbia conoscenza. Ha sul corpo ben 57 tatuaggi. Per questa ragione è diventato molto famoso tra i tatuatori di tutto il mondo.

Vorrei comunque mettere in guardia coloro che volessero confrontarsi con lo studio di Ötzi. Una sequela di disgrazie ha purtroppo colpito chi si è interessato a lui: un alpinista tedesco, un operatore della televisione austriaca, Konrad Spindler, l'archeologo tedesco che per primo studiò Ötzi, hanno seguito un destino a dire poco fatale.

Per non parlare di altre persone che, in altre parole hanno perso la vita.

Il mondo alpino 5000 anni fa com'era?

Lo scioglimento dei ghiacci hanno reso possibile ritrovamenti di grande importanza: oggetti di materiale preistorico e protostorico perfettamente

conservati. In particolare sul ghiacciaio dello Schnidejoch nell'Oberland bernese si sono ritrovati reperti molto più antichi di quanto ritenuto in precedenza.

Si possono, in conclusione, fare le lodi del centro di ricerca EURAC di Bolzano: istituto per la mummia, fondato nel 1992 e operativo dal 2007 e l'Iceman che convoglia i risultati degli studi su Ötzi integrandoli con i risultati dello studio delle mummie del mondo intero dalla Sicilia all'Egitto, alla Corea del Sud.

Matteo, 1 agosto 2009

Bibliografia facoltativa:

- Società ticinese di scienze naturali, Ötzi l'uomo venuto dal ghiaccio pp 1-6
- Google. L'uomo venuto dai ghiacci
- Corriere del Ticino: articolo di E. Robert dal titolo: In viaggio con Ötzi tra ricerche recenti e studi in corso, Lugano, 12 marzo 2009.
- Per maggiori informazioni si consigliano le pubblicazioni in vendita alla mostra del Castelgrande, o: Fleckinger A., Steiner H, l'uomo venuto dal ghiaccio, Folio ed. Bolzano ,p.54, Südtiroler Archeologie museum, Museo archeologico dell'alto Adige
- Museum Archeologisch de Südtirol, Bolzano-Vienna 1998.
- Corriere della sera, articolo il guerriero misterioso di 4500 anni fa, prima p.-p.23, Milano 2009 con un contributo di Luciano Canfora.



IL CRUCIVERBA di ROSITA

1	2	3	4	5		6		7		8	9
10						11	12			13	
		14				15				16	
17	18										19
20						21				22	
23			24		25					26	
		27							28		
29	30					31	32				
33				34		35					36
	37				38		39				
4						41		42		43	
44					45						

Orizzontali: 1) Per coricarsi ... si alzano 7) Si sfrutta se è geniale 10) Prova a discolpa 11) Fiume polacco 13) A me 14) Spagnolo di Saragozza 17) Parte della frazione 20) L'amore di Leandro 21) Un posto al Bridge 22) Grigioni 23) Precede si 24) Distorsioni 26) Iniziali della Barkin 27) Lo "stivale" geografico 28) Sigla di un acido vitale 29) Fiume egiziano 31) Reclame 33) Cani da guardia 35) Cronaca intima 37) Pesci dai bei riflessi 39) Altare pagano 40) Private delle grinze 42) Percorso di Cesare 44) Società Anonime 45) Servono per attaccare

Verticali: 1) Si spegne sulla torta 2) In mezzo alla gola 3) Un progetto regolatore 4) Fiume spagnolo 5) Corrisposta nel sentimento 6) Dispense 7) Inutili 8) Che vanno acquistando successi 9) Nei cani e nei gatti 12) L'ultima dei Romanov 15) È dura in guardina 16) Solo per metà 18) Epoca geologica 19) Ha per stelo un filo 24) Sbagliare le note 25) Un grido della naccheraia 27) Sorridenti 28) Rivestiti di un prezioso metallo 30) Uno schiavo degli spartani 32) Parigi a Parigi 34) Andata 36) Contenevano i venti di Eolo 40) San Sebastiano 38) È bella a novant'anni 41) In sede 43) Principio di evidenza

Una poesia dedicata a Romina

Che ci lascia un attimo per le sue meritate vacanze

il 19.04.2009

Il soggiorno del tuo lavoro e dovere
è stato lungo e breve...
Ed il distacco, avvenuto non in cuor lieve!
Or, ecco, bisogna darsi d'affare,
mente e fatti per un continuo lavorare...
Qua nel Centro Diurno in Locarno,
ci siamo dati una mano ed un faro.
Con affetto e simpatia,
anche senza Romina
ci si dà da fare per il buon umore e l'allegria...
Grazie ai presenti, con il pensiero,
rivolto alla pimpante parente.
Dove fino a l'altro ieri, ci ha lasciato,
felici e contenti...
Con la mera speranza di un tuo baldo e positivo ritorno,
glorioso ed accettabile tra noi al tuo fianco contendenti...
Lode e riconoscenza,
abbia nei nostri cuori e sentimenti,
la tua ben ritornata ed instaurata presenza.
Solo così a tu per tu,
aspetteremo il tuo faro fare,
di Romina ai vertici di ogni giorno,
nel darsi d'affare.

Scritta da **Ernesto Wachs**, il giorno 22.04.2009, sul bus, mentre si recava in comitiva sul bellissimo territorio del Lago di Garda e trascritta sul computer il giorno 24.04.2009, al Centro Diurno di Locarno.

Soluzioni de “Il Cruciverba di Rosita”



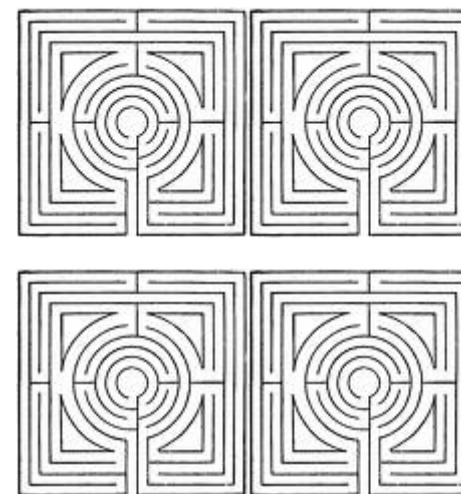
1 E	2 T	3 A		4 C		5 O	6 L		7 C	8 E	9 T	10 O		11 T
12 C	A	R	13 S	O		14 R	15 I	16 P	E	T	E	N	17 T	E
	18 C	A	P	R	19 I		20 P	O	L	O	N	O	R	D
21 S		22 B	E	R	N	23 S	T	E	I	N		24 M	A	I
25 P	26 R	E	C	E	T	T	A	T	A		27 D	A	D	O
28 A	A		29 I	N	E	R	P	I	C	30 A	R	S	I	
31 S	I	32 N	A	T	R	A		33 C	H	I	A	T	T	34 E
35 I	S	O	L	E	I	O	36 N	I	E		37 G	I	R	L
M			38 I	C	O	R	E			39 V	O	C	I	I
40 O	41 I		42 T	O	R	D	O		43 C	O	M	I	C	A
	44 S	45 C	A	N	D	I	N	46 A	V	I	A		47 E	N
48 S	A	I		49 T	E	N	A	C	I		50 N	51 M		T
52 T	R	A	53 V	I	S	A	T	A		54 G	N	O	55 M	O
O			56 O	N	I	R	I	C	I		57 O	L	A	
58 P	59 E	60 R	T	U	G	I		61 I	L	A		62 O	N	U
	63 O	R	I	A	N	A	F	A	L	L	A	C	I	

Orizzontali: 1) Aumenta con gli anni 4) La pistola del West 7) Il media è la borghesia 12) La zona giuliana con le doline 14) Frequenta nuovamente la stessa classe 17) E' detta isola “azzurra” 19) La raggiunse per primo Peorg 21) Musicò “West Side Story” 23) Il “poi” del poltrone 24) Richiamata al lavoro 26) Si getta per gioco 27) Gemelle in gara 28) Arrampicarsi aiutandosi con braccia e gambe 30) Fu “The Voice” della musica leggera 32) Grossi galleggianti 34) L’arcipelago con Corfù 36) Ballerina di fila in una rivista 37) Il sangue degli dei 38) Parlottii 39) Vocali in poi 41) Uccello che zirla

42) Un film di Ridolini 43) Fredda regione europea 46) Ente Nazionale 47) Umili vesti 48) Duri a cedere 49) National Musyc 51) Male interpretata 53) Nanetto barbuto della mitologia nordica 55) Relativi ai sogni 57) Fa ondeggiare i tifosi sullo stadio 58) Passaggi stretti 61) Raganella verde 63) La sigla che sostituì sdn 64) L’autrice di “Insciallah”.



Verticali: **1)** Principio di economia **2)** Segue il tic **3)** Asiatiche di medina
4) La eroga la pila **5)** La scrittrice Lalla Romano (iniz.) **6)** Il ballo “tacco e punta” **7)** Proprie della cavità addominale **8)** Un “college” inglese”
9) Giovane ufficiale (abbr.) **10)** Ricorrenze personali **11)** Noia **13)** Prodotti eccezionali **15)** Lo sono i versi di Dante **16)** Un’emula di Giuda
18) Lo studio dell’arredamento di una casa **25)** Comanda la tonnera
26) Antico interprete presso i consolati del Medio Oriente **29)** Un po’ di aiuto **31)** Nord-Ovest **33)** Girasole **35)** Appena venuti al mondo **38)** Tu e lui
40) Il fiume di Frisigna **42)** 106 romani **44)** Il servizio di controspionaggio USA (sigla) **45)** Pianta dai fiori odorosi **47)** Fa fermare l’automobilista
50) Feroce divinità cananea **52)** Si esprimono sulle schede elettorali
54) Si lavano l’una con l’altra **56)** Illustre sulla busta **59)** Vocali in serbo
60) Iniziali di Redford **62)** Il Pacino del cinema.



Il ricovero secondo Osvaldo

Vorrei raccontare l'esperienza di una persona, a me molto cara, che recentemente ha avuto un ricovero. È arrivata l'ambulanza a casa sua con due medici, poi è arrivata anche la polizia. Alla fine **la mia amica** ha deciso di ricoverarsi volontariamente, a questo modo non è intervenuta la polizia. Nonostante questo, lei è rimasta molto male solo nel vedere la presenza dei poliziotti.

Penso che, se l'avessero portata via con la forza o addirittura con le manette, sarebbe stato **diversamente**, forse peggio.

In genere, sono contrario al ricovero coatto con l'intervento della polizia poiché considero che, se una persona ha bisogno di essere ricoverata, è perché non sta bene e non mi sembra giusto e non vedo il motivo per il quale debba intervenire anche la polizia, **se la persona non ha fatto niente di male** come potrebbe essere rubare, fare un delitto o uccidere qualcuno.

A me piacerebbe che arrivasse solo l'ambulanza con più infermieri disposti a parlare con la persona con **molta calma**, ma in assoluto non la polizia.

Osvaldo, estate 2009.

CIAO MARTINO

Ti ho conosciuto circa 3 anni fa al Centro Diurno, nei primi tempi mi eri antipatico ma andando avanti e conoscendoti meglio, tra noi è nato un sentimento d'amicizia e affetto profondo. Eri un uomo ed amico che in certi momenti della mia vita hai saputo darmi forza per combattere i miei piccoli problemi.

Avevi un carattere polemico e rare volte accettavi le decisioni del gruppo. Posso capire che a tanti amici del Club Andromeda non gli eri simpatico (sfido con quel carattere) ma c'era qualcosa in te che mi piaceva. Pure io ho avuto delle discussioni con te ma subito risolte e poi amici come prima. Quando per la prima volta mi hai detto che avevi il cancro, ci sono rimasta male, ma tu con la tua voglia di vivere aggrappandoti alla vita e con la chemio, sei riuscito a debellarlo. Ne ero felice.

Anche la seconda volta che la malattia è tornata, mi hai detto che ce l'avresti fatta, anche perché pure tu fino all'ultimo ci speravi.

Quando sei stato ricoverato mi dicevi che eri un po' debole, che un paio di settimane ti sarebbero bastate per migliorare e tutto sarebbe andato per il meglio. Mi ricordo che l'ultima volta che sono venuta a trovarti eravamo a braccetto e stavamo andando a fumare e mi hai detto che noi saremmo stati una bella coppia. Ed io come risposta ti dissi che c'era un piccolo problema: il tuo carattere. Eh già era veramente un problema!

Nelle ultime ore della tua vita ero vicino a te e sono sicura che anche se non eri più cosciente hai sentito la mia presenza. Assomigliavi ad un bambino che dormiva con gli occhi socchiusi e alle 20.45 purtroppo te li ho chiusi per sempre.

Ciao Martino sarai sempre nel mio cuore, baci.

La tua amica Danilla

In memoria del nostro caro amico Martino

* * *

Al cimitero, Martino
caro,
sono venuta oggi a trovarti:
sono salita sulla
scala
per poterti toccare.
Ma come eri freddo!
Il tuo sguardo era assente:
io parlavo, parlavo,
ma tu non mi dicevi
niente.
Non so perché te ne
sei andato
via da noi.
Però stasera in cielo
noi e il Centro Diurno
ti abbiamo visto
felice e sorridente.
Assieme al nostro
Martino bello
in braccio ad una stella.
Ci hai guardato
tutti noi
e hai sussurrato
qualcosa lievemente.
Un giorno ci ritroveremo
tutti noi con te,
Martino,
certamente.

Gloria Lopez, agosto 2009

Ciao Martino,

Ci mancherai!! Sicuramente la tua presenza si farà sentire al nostro Club!!! Tu c'eri sempre, specialmente negli ultimi tempi con l'aggravarsi della tua malattia, il Club era per te una cosa importante, come quasi una seconda famiglia.

Come potrei descriverti? Eri un gran rompipalle (e da lassù sicuramente adesso sorriderai), a volte litigavamo e tu sbattevi la porta!! E poi tornavi sempre combattivo e combattente!! Hai dato tanto al Club Andromeda, ti sei interessato dei tavoli e della tenda per la nostra terrazza (che fortunamente ce l'hai fatta a vedere). Fino alla fine ci credevi, volevi vivere, ma purtroppo ti sei spento nella notte del 1 agosto!!!

Ciao Martino, sarai sempre nei nostri pensieri!!!!!!!!!!!!!!”

Romina

Martino ciao,

ti ho conosciuto per la prima volta parecchi anni fa; le cose che mi hanno colpito di te sono stati gli occhi tuoi blu, fermi, determinati. Ricordo la tua postura, sempre dritta come un soldato, con la testa leggermente inclinata e il passo sicuro; abbiamo fatto subito amicizia, ma abbiamo anche avuto delle piccole discussioni come i bambini d'asilo: per fortuna abbiamo sempre fatto pace.

Eri al bar del CD, sempre pronto a dissetare gli andromedini, nulla ti scappava e con occhiate furtive ti accorgevi che niente mancava, eri di buon comando, anche se la malattia non ti dava sollievo ed eri molto stanco e provato. Eri pure vice presidente del Club Andromeda.

Non potendo fare degli sforzi, seguivi le bicicletate in motorino onde respirare dell'aria pura.

D'inverno accendevi sempre il camino, il quale scoppiettava allegramente.

Siccome dovevi sottoporerti alla chemioterapia, la quale ti lasciava sempre più stanco; discutevamo, poiché eri al corrente che anch'io l'ho dovuta fare, e quegli sguardi di aiuto mi mettevano una grande tristezza, io non potevo che assecondarti alle tue lamentele.

Ora non sei più fra di noi, ma l'anima è rimasta qui, al Club Andromeda.

Lassù immagino che di giorno giochi con le nuvolette bianche nel cielo azzurro come i tuoi occhi; e la notte ti diverti a cavalcare la luna, ammiccando e augurando la buona notte a chi ti ha sempre voluto bene.

Martino ora ti lascio, ma non ti dimenticherò e chissà che un giorno magari ci ritroveremo.

Rosita, agosto 2009

Visita al Santuario di Re

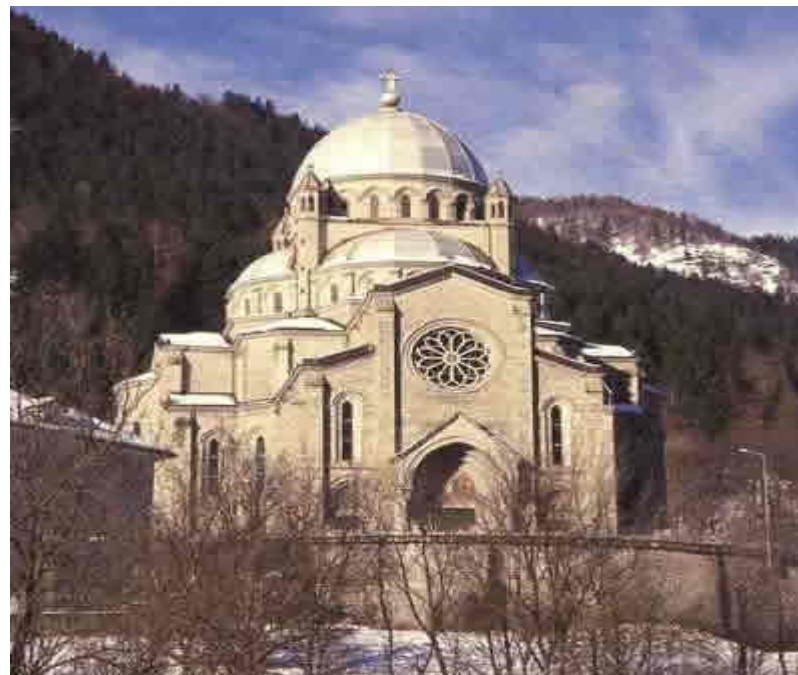
Testimonianza di un pellegrinaggio

Come di consueto ogni anno al primo maggio, mi reco a Re per la festa della Madonna Pellegrina. La Basilica sul luogo porta il nome di Re e si trova in Val Vigezzo, poco prima di Domodossola, nel territorio italiano. La festa attrae molta gente proveniente da tutto il Ticino e da altri paesi limitrofi. La chiesa è sorretta da diverse colonne di granito che sostengono la struttura. La Basilica, come dice la gente di allora, è stata costruita per il miracolo della Madonna che si è tinta di sangue alla fronte. Si trova nel sottosuolo del monumento. Ciò fu appurato dal Papa di allora, che decise la costruzione di questa meraviglia architettonica, dandogli anche il nome di Santuario di Re.

Durante la ricorrenza annuale, vengono allestite diverse bancarelle, dove si possono trovare molte cose, come souvenirs e dolci prelibati che si possono assaporare e comperare. Per raggiungere Re ci si può spostare con il treno chiamato Centovallina.

La festa è riuscita molto bene, e consiglio anche a Voi di andarci una volta. Grazie di cuore a tutti coloro che hanno animato la festa.

Franco Bonetti, primo maggio 2009.



Il racconto

Polvere di Stelle

di Manuela Cattola

Tutto è cominciato con Roberto astrologo, vedovo e padre di Stella.

Mentre guardava il cielo con il suo telescopio, vide dietro a una nube di polvere cosmica un pianeta non più grande della nostra luna.

Questo suo segreto, se lo teneva ben stretto, e continuava ad osservarlo.

Un giorno si accorse di una cosa strana che lui associò a della vita su quel pianeta.

Dopo lunghe ore a pensare come comunicare con loro, riuscì a creare un grosso trasmettente ad ultrasuoni sperando che su quel pianeta ci fosse stato un collega astrologo che studiava la terra.

Una sera mentre fumava la pipa, seduto nella sua veranda in giardino, stava guardando le sue stelle.

Davanti a sé compariva una nube, e da quella uscì un uomo apparentemente normale.

Quello era Najé, un uomo di quel pianeta. I due fecero amicizia subito. Questi, eccezionalmente venne sulla terra. Ma per il popolo di quel pianeta la terra non suscitava nessun interesse, sebbene loro conoscessero benissimo la vita sulla terra.

Questo perché gli uomini della terra avevano perso tanti pregi, tra quelli di parlare con la natura, e le loro guerre facevano mostra di un popolo litigioso.

I Zué, così si chiamavano, vivevano nella pace più pura, amando e rispettando la natura del loro mondo.

Najé prese in braccio la piccola stella, e per mano Roberto, così facendo si trovarono sul pianeta dei Zué. Roberto capì subito il perché la terra non destava interesse.

Lì vi era un mondo davvero diverso: sì, c'erano fiumi, montagne e altro come sulla terra, ma la gente era molto cordiale, gentile e molto pacifista, con poteri, oltre al teletrasporto, molto particolari. Avevano proprietà mentali superiori, come il parlare con il pensiero, viaggiare nel tempo con la mente e il riuscire a comunicare con qualsiasi creatura.

Roberto chiese se poteva vivere lì, in quel mondo. Loro accettarono subito, a patto che se in un futuro rientro sulla terra non venisse svelato il segreto di quel pianeta.

Stella cresceva su quel pianeta, il padre le raccontava tutti i giorni della terra.

Intanto si faceva amare anche dal popolo di Zué, in particolare di Najé, che gli insegnava tutto quello che riguardava quel mondo.

Gli spiegava che sul pianeta Zué esistevano tre popoli. Il popolo di Najé, che viveva sulle rocce che si trovavano nei due emisferi del pianeta. Un popolo che viveva nella fascia centrale, fatto di pianure, e un terzo popolo che viveva di nomadismo, girando per il pianeta e portando notizie tra i altri due popoli.

Passa il tempo, e Stella cresce, e il padre muore. Ma su quel pianeta lei conobbe un giovane nomade, si innamorò di lui e si sposarono. Nacque la prima figlia Foex che si traduce in favola. Ma Stella aveva un grosso desiderio di conoscere la terra e di poter vedere i ricordi persi della madre. Così chiese aiuto a Naié. Lui poteva aiutarla, ma le conseguenze potevano essere molto pesanti. Viaggiare nel tempo con la mente può portare a grossi danni. Ma lei voleva rivedere sua madre. Così incominciò quel viaggio.

Lei ci trovava gusto, e ogni giorno riprovava a vedere sua madre e aveva sempre più entusiasmo a veder sua madre. Ma quando tornava nella realtà Foex era sempre più ammalata.

Allora chiese a Najé il da farsi. Lui rispose che era una conseguenza della sua ossessione nell'andare indietro nel tempo. Perché non si può andare indietro senza perdere il futuro. Più Stella in pratica vedeva il passato, più il suo futuro piano piano andava nel nulla. Perché nella vita si può solo guardare avanti.

Quel che è stato è stato, si possono ricordare i tempi andati, ma non si possono più riviverli. Così rinunciò a questo rito, e subito Foex si rimise in forma. Allora disse a suo marito Ritux che lei guarderà d'ora in avanti al loro futuro, vivendo con la loro nuova famiglia e facendo sogni futuri di aver altri figli e vivere felicemente.

Stella si rese conto, che quello che aveva, era il tesoro più grande, un marito e dei figli, immersa nel popolo Zué, dove vivere era veramente stupendo.



Manuela Cattola, estate 2009