

Editoriale	pag. 3
La vita ha un significato?	pag. 3
A sa vedom: Nadine	pag. 4
Salutogenesi	pag. 5-7
A sa vedom: Azak	pag. 8
On the Road: Echi e rimpianti dell'uscita a Maienfeld Heidiland	pag. 9
Il nostro cibo è davvero sicuro?	pag. 10
Il lunedì	pag. 10
On the Road: Eco delle escursione del 30 giugno in Val Calanca	pag. 11-12
La casetta nel bosco	pag. 13
Il lupo e cappuccetto rosso	pag. 13
On the Road: CIAO CIAO	pag. 14-15
L'amicizia	pag. 16
I miei interventi alla radio	pag. 17
Terapia lacustre	pag. 17
On the Road: Da lontano.....e da vicino	pag. 18-19
On the Road: Escursione a Cardada	pag. 20-21
Eco della Festa di Fine Estate	
il 20 settembre 2012 denominata INTER NOS	pag. 22-23
Poesia d'autunno od autunnale	pag. 24
L'autunno	pag. 24
L'ospite: Fra gli sterpi-Alberi...Mutazione...	pag. 25
On the Road: Fiera di San Martino a Mendrisio	pag. 26-27
L'ospite: Poesia per Papà Ernesto	pag. 28
Una magica serata al circo	pag. 29

Il mio rifugio al Centro diurno	pag. 29
L'ospite: Come dentro così fuori	pag. 30
L'amico a quattro zampe	pag. 31
La mia casina di Bré	pag. 32
La sapienza aiuta e conferma gli audaci	pag. 33
Sono arrivata...	pag. 34
E' Natale	pag. 34
Cuore fresco di Irma	pag. 35-36
L'abbraccio	pag. 37-38
Siamo la fine del Mondo:	
C'è ancora spazio per la creatività	pag. 39
Il senso della vita nelle cose dell'amore	pag. 40
A sa vedom: Lisa	pag. 41
AZATLAF calcio in trasferta	pag. 42
Dolce Natale	pag. 43

A questo numero hanno collaborato:

Ernesto, Roberta, Ermanna, Vittorio, Angela, Kostantin, Marianna, Ilario, Carlos, Monica B. Ismaele, Mara, Iris, Bruno, Nadine, Romina, Irma, Gloria, Carolina, Maria, Katia, Samuel, Jimmy, Pierangelo, Gregorio, Matteo, Renata, Monica S. Rosetta, Zak, Jane, Vincenza, Nello, Monica G., Fabrizio, Osvaldo, Carmela, Carla, Wanda, Andreea, Charles, Italo, Franco, Lisa, Enrico O., Rudi, Maria Grazia, Mario, Karin, Suzanna, Anka, Regina, Carlo, Danilla, Giovanni, Fiorenzo. Francesca e Nathalie.

Cari lettori,

una girandola multicolore luccicante di 365 caselline si è spenta ma subito, con l'aurora nascente, del nuovo anno, all'orizzonte del tempo ne appare subito un'altra. Quella che si è spenta con la fine dell'anno noi Andromedini abbiamo riempito le singole caselle giornaliere di quest'ipotetica girandola gioia, amicizia, solidarietà, fiducia e amore reciproco. Ognuno di noi aveva un compito da eseguire come in una grande famiglia. Ma tutti, proprio tutti, hanno collaborato e così facendo hanno lasciato dentro di ognuno di noi felicità, emozioni e sentimenti ed è grazie a questo spirito che noi Andromedi di Locarno ci siamo amalgamati in crescendo e formando così quella luce collettiva che ci incita a migliorare sempre di più per il bene personale e di tutti coloro che frequentano l'Andromeda. L'importante è sapere piantare ogni giorno un seme di amore e non solo, come vedete quanto ha scritto Rudy con "La vita ha un significato"?

A tutti voi auguriamo da queste righe un felice e prospero anno nuovo carico di tante cose belle ma soprattutto di serenità e di salute.

La vita ha un significato?

Chi afferma che la vita non ha alcun significato, che non vale la pena di viverla, non ha mai conosciuto l'amore.

Se si vive nel dolore è importante abbandonarsi a questa sofferenza. Poiché è importante attraversare questa metaforica notte oscura per incontrare un'alba meravigliosa.

Solo dal ventre della notte oscura il sole può nascere ed alzarsi radioso. Il mattino può arrivare solo attraverso il buio della notte. Quando spunta il sole bisogna ricordarsi che oltre alle piante che si piantano nel mondo della natura e che ci permettono di vivere e ci regalano pure meravigliosi fiori e deliziosi frutti, possiamo anche piantare altre cose, come:

la bontà, per cogliere amici

la perseveranza, per cogliere vittoria

l'umiltà, per cogliere grandezza

la considerazione, per cogliere armonia

la passione, per cogliere successo

il perdono, per cogliere riconciliazione.

L'arricchimento interiore deve essere costante, lo stesso non ha costi economici, e ci aiuta ad affrontare gli alti e bassi della vita come le sfide quotidiane, le difficoltà finanziarie, e quelle psicologiche.

Bisogna sempre ricordarsi che la persona ricca non è quella che "Appare" o quella che "Ha", ma quella che "È".

I veri ricchi sono coloro che pur non avendo niente si permettono il lusso di dare con tutto il cuore agli altri.

La vita è bella e carica di emozioni e di conoscenza, impariamo quindi a viverla e a interpretarla nel giusto modo afferrando con il giusto e solare animo il passare dei nostri tempi.

Rudy



A sa vedom

lavoretti,..sugli argomenti più disparati! Con me avete condiviso molto, ho potuto entrare in contatto con alcuni di voi, vedere sprazzi di ciò che siete, di ciò che avete vissuto....mi avete insegnato l'importanza di accogliere le persone, anziché respingerle, e a credere di più in me stessa...mi avete fatta sentire a casa.

Vorrei citarvi a uno per darvi il giusto valore e i giusti meriti, ma siete troppi e avrei troppo da dire, mi servirebbe un numero del mix unicamente per me e dubito che la Romina approverebbe. L'unica cosa che posso quindi fare è ringraziarvi TUTTI di cuore, per tutto quello che mi avete dato, per avermi aiutata a superare le mie paure e i miei pregiudizi, per avermi aiutata a crescere. Da ultimo, ma assolutamente non per importanza, un grazie di cuore anche ai miei colleghi tutti, dagli infermieri agli psicologi, dall'assistente sociale all'animatrice, con i quali è stato davvero un piacere lavorare. GRAZIE A TUTTI

Ad essere del tutto sincera, le premesse per questo stage non erano affatto buone: un paio di anni fa ho infatti avuto un'esperienza lavorativa a Mendrisio che mi aveva molto turbata, facendomi prendere le distanze dal settore della psichiatria, che prima invece mi piaceva molto. Potete quindi immaginare la mia reazione quando la scuola mi ha comunicato che avrei dovuto svolgere uno stage nell'ambito psichiatrico: mi sono opposta in tutti i modi, non ci volevo assolutamente tornare. Riflettendoci sopra ho poi deciso invece di accettare la sfida e di mettermi alla prova, e non potrei essere più contenta di averlo fatto. Dal primo giorno in cui ho messo piede al Centro diurno mi sono sentita subito accolta, con un calore che ben presto è riuscito a dissolvere il ricordo della mia brutta esperienza! Insieme abbiamo riso, abbiamo pianto, ci siamo divertiti ed ho potuto imparare molto, da ognuno di voi: sulle diverse culture, sulla cucina, sui



Nadine

Salutogenesi

strumenti necessari per poter affrontare e risolvere i vari problemi e stress che vi si porranno di fronte durante la vita.

Salutogenesi: origine della salute (latino-greco)

In un caldo mercoledì di luglio, durante una seduta di misteri e psichiatria, ci siamo ritrovati a trattare un argomento (salutogenesi) che parla di un approccio al paziente basato sull'identificazione delle risorse personali e delle strategie di adattamento di fronte a degli eventuali disagi.

Definizione:

È un concetto che risponde al perché le persone nonostante situazioni stressanti e problemi riescono a mantenere un buon livello di salute. La salutogenesi è miglioramento e sostegno della propria salute attraverso l'impiego di risorse interne ed esterne alle persone; (autostima, riconoscere le proprie qualità / amici, soldi, famigliari, C.D., SPS)

Cenno storico:

Medico Israelo-Americano Aaron Antonowski (1923-1994) (Salutogenesi sviluppata nel 1979) ha studiato alcune categorie di persone, che vengono dai campi di concentramento: hanno visto che c'erano donne sopravvissute e stavano anche bene (nonostante i traumi vissuti) e si sono rifatte una vita, una famiglia e un lavoro.

Quindi la domanda è stata ma perché bisogna studiare sempre e solo le persone malate e non le persone sane?

Tipologie di approcci:

Es: Ti sei fatto un taglio e te lo cucio e poi vai a casa (approccio patogenico), Ti sei fatto un taglio e te lo cucio ma poi parliamo di come puoi non procurarti più queste ferite.

Cosa sono le life skills e cosa servono?

Sono l'insieme di abilità personali e relazionali che servono per affrontare positivamente la vita. Le life skills sono come degli

Utili per la salutogenesi!

1. Capacità di leggere dentro se stessi (**Autocoscienza**): conoscere se stessi, il proprio carattere, i propri bisogni e desideri, i propri punti deboli e i propri punti forti; è la condizione indispensabile per la gestione dello stress.
2. Capacità di riconoscere le proprie emozioni e quelle degli altri (**Gestione delle emozioni**): "essere consapevoli di come le emozioni influenzano il comportamento" in modo da "riuscire a gestirle in modo appropriato" e a regolarle opportunamente;
3. Capacità di governare le tensioni (**Gestione dello stress**): saper conoscere e controllare le fonti di tensione "sia tramite cambiamenti nell'ambiente o nello stile di vita, sia tramite la capacità di rilassarsi";
4. Capacità di analizzare e valutare le situazioni (**Senso critico**): saper "analizzare informazioni ed esperienze in modo oggettivo, valutandone vantaggi e svantaggi, al fine di arrivare a una decisione più consapevole", riconoscendo e valutando "i diversi fattori che influenzano gli atteggiamenti e il comportamento, quali ad esempio le pressioni dei coetanei e l'influenza dei mass media";
5. Capacità di prendere decisioni (**Decision making**): saper decidere in modo consapevole e costruttivo "nelle diverse situazioni e contesti di vita"; saper elaborare "in modo attivo il processo decisionale può avere implicazioni positive sulla salute attraverso una valutazione delle diverse opzioni e delle conseguenze che esse implicano";

6. Capacità di risolvere problemi (**Problem solving**): saper affrontare e risolvere in modo costruttivo i diversi problemi che "se lasciati irrisolti, possono causare stress mentale e tensioni fisiche";
7. Capacità di affondare in modo flessibile ogni genere di situazione (**Creatività**): saper trovare soluzioni e idee originali, competenza che "contribuisce sia al decision making che al problem solving, permettendo di esplorare le alternative possibili e le conseguenze delle diverse opzioni"
8. Capacità di esprimersi (**Comunicazione efficace**): sapersi esprimere in ogni situazione particolare sia a livello verbale che non verbale "in modo efficace e congruo alla propria cultura", dichiarando "opinioni e desideri, ma anche bisogni e sentimenti, ascoltando con attenzione gli altri per capirli, chiedendo, se necessario, aiuto;
9. Capacità di comprendere gli altri (**Empatia**): saper comprendere e ascoltare gli altri, immedesimandosi in loro "anche in situazioni non familiari", accettandoli e comprendendoli e migliorando le relazioni sociali "soprattutto nei confronti di diversità etniche e culturali";
10. Capacità di interagire e relazionarsi con gli altri in modo positivo (**Skill per le relazioni interpersonali**): sapersi mettere in relazione costruttiva con gli altri, "saper creare e mantenere relazioni significative", ma anche "essere in grado di interrompere le relazioni in modo costruttivo"

Tipologie di intelligenza:

- **Musicale**
- **Cinestetica**: persone che sanno usare il corpo molto bene, che sanno muoversi bene
- **Intrapersonale**: capacità di conoscere sé stessi
- **Interpersonale**: capacità di comunicare con gli altri
- **Spaziale**: immaginare astrattamente e manipolare gli spazi

- **Linguistica**
- **Logico- matematica**

Intelligenza Emotiva:

L'intelligenza interpersonale e quella intrapersonale possono essere raggruppate e definite come **intelligenza emotiva**.

L'intelligenza emotiva è un processo che non ha mai fine e continua a svilupparsi per tutta la vita. È l'intelligenza emotiva che fa stare bene la persona, perché ci insegna a volerci bene.

Intrapersonale:

- **Autoconsapevolezza**: conoscere le proprie emozioni.
Se noi vogliamo essere emotivamente stabili, dobbiamo essere capaci di dare un nome alle nostre emozioni. Ma per esserlo non basta nominare, verbalizzare i sentimenti e le emozioni. Analizzare quello che sento in pancia con la testa, essere consapevoli di quello che si prova e quello che si pensa.
Se io sento un'emozione ho la capacità di modificarla, trovare delle strategie per stare meglio; (scrivere, ascoltare musica, osservare il lago, passeggiata).
- **Controllo delle emozioni**: controllo ciò che sento affinché sia appropriato al mio benessere e alla circostanza. Se non c'è la consapevolezza non c'è il controllo.
È la capacità di fissarsi sui pensieri per evitare che le emozioni non sequestrino il nostro cervello. Es.: sono arrabbiato, metto in standby le emozioni e mi fisso sul pensiero che muove quest'azione. Cosa faccio in questo momento? Come mi comporto? Quali sono le conseguenze di quest'azione? In questo modo si trovano delle strategie di congelamento per bloccare le emozioni. Non bisogna reprimere le emozioni ma agire sull'emozione.

Interpersonale:

- **Empatia**

- Guardare la realtà dal punto di vista dell'altro. Togliere i propri occhiali e mettere quelli dell'altro
- Immaginare le conseguenze della nostra relazione dal suo punto di vista, come lo potrebbe vivere e interpretare?
Es.: il pedofilo non ha l'empatia perché non riesce a vedere il danno che creerà nella bambina.
- Distinguere le emozioni che prova l'altro
- Sentire un'emozione congruente alla situazione dell'altro
- **Intelligenza sociale**
- Gestione dei conflitti: relazioni efficaci e costruttive

REGOLA BASILARE SUI CONFLITTI:

1.	RICONOSCERE IL CONFLITTO RISPETTO ALLA VIOLENZA
2.	CERCARE DI CAPIRE COSA STA SUCCEDENDO
3.	TENERE A BADA LE PROPRIE EMOZIONI (quelle negative)
4.	PRENDERE TEMPO,ASPETTARE CHE LE PROPRIE EMOZIONI RIENTRINO NELLA POSSIBILITA' DI ESSERE CONTROLLATE (intelligenza emotiva, controllare, capire) ATTENZIONE: la rabbia non è un conflitto, è un 'emozione. E se c'è un conflitto con rabbia, occorre aspettare per cercare di risolverlo. Prendere tempo (la rabbia e la fretta sono cattive consigliere).
5.	INVECE DI GIUDICARE, ASCOLTARE
6.	INVECE DI CERCARE IL COLPEVOLE, CERCARE DI CAPIRE LA SOLUZIONE
7.	STARE SUL PROBLEMA E NON SULLA PERSONA (vedere la situazione per il problema e non per la personalità della persona)





Innanzitutto tengo particolarmente a ringraziare di cuore le persone con la quale sono entrato in contatto durante il mio breve, ma intenso stage. Grazie a voi ho avuto la possibilità di accrescere il mio bagaglio culturale ed emozionale, raggiungendo delle nozioni sia teoriche che pratiche sul ruolo dell'infermiere psichiatrico e sul ruolo di ascoltatore. Mi preme ringraziarvi per avermi donato l'opportunità di ascoltare e accogliere i vostri bisogni e le vostre **sensazioni**, dandomi un'occasione unica di entrare in relazione e confidenza con molti di voi. Vorrei dunque lasciarvi come ricordo un mio intimo pensiero che ho seminato al mio arrivo al Centro Diurno e che continuerò a coltivare nel mio cuore.

Il potere dell'ascolto

Volenti o nolenti, nel lungo corso della vita ci ritroviamo spesso in situazioni di crisi o di disagio, ci capita di sentirci sofferenti e i nostri bisogni non sempre vengono soddisfatti come vorremmo. Quando ci sentiamo così ci passa la voglia di parlare o di divertirci, poiché nella nostra mente vi sono dei pensieri così oppressivi che non ci permettono di concentrarci su altre cose. Una cosa che si dice spesso ma che si pratica sempre meno è sfogarsi, **aprirsi** o dichiararsi con qualcuno, queste sono delle modalità estremamente utili per potersi togliere un peso che giorno dopo giorno cresce nella nostra testa. La difficoltà che noi tutti però abbiamo è la spontaneità di esprimerci con le persone. In fondo si potrebbe pensare che a nessuno interessano le

nostre **preoccupazioni** ed ansie, e poi perché dovremmo invadere una persona di problemi che non gli appartengono?

La verità è che se ci tenessimo tutto dentro rischieremmo soltanto di logorarci piano piano, trasformando una semplice preoccupazione in un'ansia, l'ansia in angoscia e l'angoscia in frustrazione.

Ciò che ho notato nelle persone incontrate qui, è stato l'interrompersi di questa catena attraverso l'ascolto, la comprensione e l'empatia. Probabilmente se qualcuno ascoltasse i nostri problemi ci potremmo sentire confortati e di conseguenza il nostro disagio iniziale si allevierebbe. Chiunque è in grado di **aiutare il prossimo** se lo volesse davvero, ogni persona può ascoltare e consigliare ad un amico. Sentirsi importanti per qualcuno è un bisogno che tutti noi abbiamo, come un genitore per il figlio, un insegnante per un allievo, uno psicologo per un paziente ed un amico per un altro amico. Attraverso il sostegno e l'ascolto soddisfiamo questa necessità e all'interno del Centro Diurno, ogni persona può essere una **risorsa fondamentale** per il prossimo, perché il Centro Diurno, altro non è che un'immensa famiglia!

Vi ringrazio di cuore per avermi accolto fra di voi!

Serkan Azak



ECHI E RIMPIANTI DELL'USCITA A MAIENFELD – HEIDILAND

Correva la domenica del 17 giugno 2012, e come a programma preannunciato e prestabilito; eccoci di buon mattino partenti con alla guida l'ottima e pure simpatica autista e conduttrice, e pure responsabile della trasferta ad Heididorf o se preferite Heidiland, meglio ancora ad Heidivillage (da non confondere con

Popeyevillage sull'Isola di Malta!) Monica Guarise; direi una perfezione di accurata guida. Come perfetta ne fu la giornata che ci accompagnò su tutto il percorso, compresa la bellissima Regione del territorio, laddove nacque e crebbe Heidi, la sua dimora e la sua crescita da bambina prodigio, che divenne famosa poi più tardi con il Film a lei dedicato dal racconto di Johanna Spyri.

Non vorrei dilungarmi più di quel tanto, penso che pressoché un poco tutti, giovani e meno giovani, sono a conoscenza della leggendaria Heidi.

Il sottoscritto si è molto emozionato e commosso vedendo ed ammirando l'abitazione in cui è cresciuta la contadinella; un facsimile della casa di mio nonno paterno, Alfred, in quel di Rüti (bei) Büren – Ct. Berna. Ma vorrei andare con ordine e disciplina:

Il punto di partenza è l'accogliente enoteca /Wine Ba/Museo/ Johanna Spyri Museo sulla Bahnhofstrasse a Maienfeld. Da qua si raggiunge direttamente il paese di Heidi e la sua dimora di 100anni fa. Continuando si va per il sentiero che conduce all'Hotel-Ristorante Heidihof, in cui abbiamo egregiamente ed appassionatamente pranzato. Serviti personalmente dal gestore Hansjörg Minder; molto attivo ed assai simpatico, per la circostanza. Vé da notare che noi andammo direttamente al pranzo e facemmo il sentiero, a stomaco ormai sazio, all'inverso. Da ammirare la stupenda posizione dell'Hotel-Ristorante - Heidihof, con il suo grandioso terrazzo, che ci offre una panoramica che soddisfa oltre al palato, gli occhi: un paesaggio veramente spettacolare dall'alto; un'oasi di pace per la mente e l'anima! Con specialità, vini ed acque della regione. Swiss Heidi: 81 camere molto accoglienti, infrastruttura modernissima ed accesso Internet gratuito.

Una soluzione ideale per organizzare seminari e convegni. Heididorf: l'autentico villaggio dell'eroina di Johanna Spyri! La casa,

il museo, il negozio di souvenir, la posta... Ed il famosissimo sentiero che conduceva Heidi e Peter fino ad Alpöhi, l'alpe del nonno!. La fontana, con in vicinanza alcune vispe caprette, dava una sensazione più naturale all'evento.

Qui oserei fare un complimento a tutti i partecipanti indistintamente; per il loro più che ottimo comportamento che ha pure allietato, come sopra esposto, il gemellaggio con la superba originale giornata vissuta. Ma non ne abbiate per male: un sincero, pulito e particolare complimento va alla brillante sotto ogni aspetto, pure molto, ma molto disponibile, fanciulla facente parte del nostro seguito Nadine, infermiera in stage qui da noi! Non vorrei creare malumori o incomprensioni di cattivo gusto; ma di tutte le belle fanciulle di passaggio in 12 anni che frequento e faccio parte del Club Andromeda, dal mio modesto punto di vista, non solo è bella esteticamente, ma possiede un savoir faire di notevole capacità ed intelletto, con una ben salda maturazione in sé stessa che ben in poche ho conosciuto nella sua esuberante età di 22anni compiuti martedì 3 luglio sotto il segno Zodiacale del Cancro.

Addirittura il gestore Hansjörg Minder, dal quale fui preso in simpatia, mi disse con tutta la gente che arrivava qui: "Devo sinceramente dire che codesta è una bella anzi bellissima fanciulla, che una volta tanto non si dà arie della sua spontanea e naturale bellezza." Hansjörg mi disse pure, e gli ho dato il nostro indirizzo, che se dovesse all'occasione raggiungere Locarno ci farebbe una visita di cortesia. Pure lui ringrazia il nostro ottimo comportamento. Se lo dice lui c'è da crederci!

Concludo, con un amaro digestivo, peccato che il tempo bello, bellissimo è a volte pure tiranno, alle ore 18.00 eravamo già di ritorno al nostro paesello, che tanto è bello - Locarno.

Ernesto Wachs, scritta la notte di luna piena, tra il 3 luglio e il 4 luglio; e trascritta come si presenta nella giornata pomeridiana di mercoledì 4 luglio 2012.

Il nostro cibo è davvero sicuro?

- 1) Fate una spesa intelligente, a meno che non abbiate il vostro orto nel quale fare la spesa. All'Aldi, Coop, Migros, Denner, ecc. ecc., come possiamo fare per un cibo sano? Si deve acquistare un piatto caldo o precucinato solo al termine della spesa, prima di lasciare il negozio.
- 2) In estate di solito si va al mercato alla mattina, momento in cui la frutta è fresca. Controllate attentamente i prodotti, perché alcuni esperti avvertono che certi cibi anche se hanno un bell'aspetto e un gusto gradevole possono comunque fare male.
- 3) Quando trasportate la spesa a casa fate attenzione a non mettere la carne, il pesce e il pollo assieme agli articoli di pulizia. Appena arrivati a casa, mettete tutto subito in frigorifero.
- 4) Lavate sempre le mani, soprattutto quando avete toccato i soldi.
- 5) Tenete pulita la cucina, in quanto è il posto dove ci sono più batteri, cambiate spesso le spugne e gli stracci.
- 6) Tenete gli occhi aperti quando mangiate fuori, così siete sicuri di mangiare cibo sano per tutti.

Dio dice:

"Fa germogliare l'erba verde e tutta la vegetazione per il genere umano. In ogni animale che si muove in vita ci serve da cibo."

(Genesi, capitolo 9, versetto 3)

Il lunedì

... Che noia svegliarsi alla mattina presto perché farai tardi al lavoro. Un caffè per accendere il motore, poi però verso il mezzogiorno trovi la grinta per cominciare una settimana di lavoro. Io personalmente penso che il lunedì sia una benedizione; per me è molto più preoccupante il venerdì, perché sei stanco dopo aver trascorso tutta la settimana... un po' di malumore, devi fare la spesa per il week-end, devi stirare, lavare, aspirapolvere, chiamare la famiglia perché non hai avuto tempo durante la settimana, bagnare i fiori...

Io voto per il lunedì... e voi?



Maria

On the Road

Eco dell'escursione del 30 giugno
in Val Calanca

Sabato ultimo di giugno, siamo partiti, lasciando l'afosa città di Locarno, dove in questo periodo è infestata da una grande quantità di moscerini dovuto ad un grande tasso d'umidità, in direzione della Valle Calanca. La stessa si raggiunge da Bellinzona in una ventina di minuti.

La Valle Calanca è una valle laterale della più conosciuta Val Mesolcina. Il suo percorso segue parallelo il torrente Callancasca che sfoggia nel fiume Moesa il quale dopo un breve tratto, in direzione della capitale ticinese ad Arbedo si getta nel fiume Ticino.

La Valle confina ad ovest con il Canton Ticino ed a est con la Valle Mesolcina.

Si tratta di una delle quattro valli italofone del Canton Grigioni.

Dal punto di vista orografico (parte della geografia fisica che studia i rilievi della terra) si trova nelle Alpi dell' Adula sotto sezione delle Alpi Lepontine.

Per quanto riguarda il clima, la parte bassa della valle è caratterizzata da temperature miti, mentre a nord ha un clima decisamente alpino.

La nostra meta era l'amenissimo Villaggio di Braggio che sorge a 1300 metri sopra il mare ed è il comune più alto della Valle Calanca e nel contempo quello più soleggiato.

Posto su un terrazzo-ereditato dall'ultima glaciazione- in lieve salita, a 500 metri sopra il fondo valle. Il paesino si scompone sul lungo con più di una frazione. E' raggiungibile da Arvigo tramite un sentiero in ottime condizioni in circa un'ora e mezza oppure con la funivia inaugurata nel 1961, mezzo più comodo per superare il ripido pendio con le sue rocce a strapiombo.

Noi naturalmente abbiamo optato per la seconda possibilità. Giunti al solatio Braggio ci siamo messi a camminare e a scoprire quanto ci offriva la natura con i suoi fiori e le sue cascatelle di rigoli d'acqua come pure visitando l'oratorio della Madonna Addolorata (1922) e la chiesa parrocchiale dedicata a San Bartolomeo (uno dei dodici apostoli) e costruita nel (1701) a forma cubica, mentre il campanile risale al tardo barocco. Interessanti pure da vedere erano le case antiche costruite in legno con i tetti in pietra e che testimoniano l'architettura dei tempi passati.

Sopra di noi maestoso si elevava al cielo il Pizzo Molera (2603 s/m), mentre sulla sponda opposta sveltava il Pizzo di Claro (2727 s/m) il quale abituati a vederlo sopra di Claro come una maestosa piramide visto da questa parte sembrava un enorme dente molare e questo fatto destò la nostra meraviglia. L'ora del pasto ci portò in un negozietto-ristorante vicino alla stazione d'arrivo, in altura della teleferica, dove i proprietari ci attendevano con delle buonissime puntine di maiale e pollo al grill, il tutto accompagnato da succulenti insalate per poi proseguire con i formaggi del posto, bovini e ovini; per poi terminare con un buon caffè e un gelato.

In questo idilliaco posto di altri tempi vivono tutto l'anno una cinquantina di persone che si dedicano in modo assiduo all'agricoltura, all'allevamento del bestiame e del pollame: sembrava davvero che il tempo si fosse fermato e un sentimento di gioia e di benessere spirituale si infuse dentro di noi ed eravamo tutti felici di questa situazione spaziale e temporale.

Ma haimé era giunta l'ora di salire sulla teleferica che ci avrebbe riportati al piano. Al mattino alcuni di noi nella salita con la teleferica hanno provato per la

prima volta l'ebbrezza di essere sospesi nel vuoto e hanno così ricevuto "il battesimo della fune".

Con il ricordo di quel mondo di sbalorditiva bellezza, che ci rimarrà per sempre nelle menti e nei cuori, abbiamo ripreso la via del ritorno con un pizzico di nostalgia.

Rudy



LA CASETTA NEL BOSCO...

Una bellissima e cortese Principessa è stata rapita da un brigante con mere intenzioni, proprio come in una fantomatica fiaba, a dir si voglia. L'omone l'ha rinchiusa in una torre nel bosco, proprio come sopra detto, come in una tragicomica fiaba, ma la vispa fanciulla è riuscita a liberarsi ed evadere. Sola, soletta e spaventata ha corso per tutta la notte attraverso il folto oscuro bosco; proprio come già sopra accennato, proprio come in una fiaba. All'improvviso ha visto una casetta piccina, piccina, come quella pressappoco dei sette nani di Bianca Neve. Ha bussato alla porta e le ha aperto un bambino piccino piccino. – Ciao bel tesoro di bambino, c'è la mamma? – Ha chiesto la ragazza. – No, è uscita. – Allora c'è il papà? – No, è uscito quando è entrato mio fratello. – Allora c'è tuo fratello? – No è uscito quando è entrata la nonna. – C'è la nonna? – No, è uscita quando sono entrata io. – Ma insomma, chiede confusa ed un poco annoiata dalla situazione venutasi a creare con le sue domande, la bella ragazza; si può sapere chi ci abita in questa casa? – Ma questa non è la casa! – Dice il bambino, la casa è là dietro, tra gli alberi, questo è solo il gabinetto!

Ernesto **Emery** Wachs – scritta a mano, la sera del giovedì 6 settembre in montagna, in una serata mite con 20 gradi di temperatura; e trascritta sul computer il pomeriggio del venerdì 7 settembre in sede **CD e Andromeda Club**.

Il lupo e cappuccetto rosso

C'era una volta un lupo che aveva un bel mal di denti, stava dimagrendo ed era molto arrabbiato. Poi un giorno vide passare Cappuccetto rosso che cantava "Lalalala", la fermò e le disse: "Questa volta farò il bravo, non posso mangiare i tuoi biscotti, non posso mangiare te e nemmeno spaventare tua nonna" e lei gli rispose: "Devi andare dal dentista!".

Lui la prese in parola e dopo che il dentista lo ebbe visitato gli disse: "Dovrai strappare tutti i denti se vorrai guarire, perché soffri di una grave forma di piorrea."

Il lupo gli chiese se poteva fargli una dentiera, altrimenti come avrebbe potuto mangiare Cappuccetto rosso?

Il dentista gli rispose: "Le propongo di mettere la dentiera come terapia, ma per guarire, il gelato alla fragola e alla vaniglia sono la migliore soluzione." Dopo di che il lupo chiese: "Ma perché non c'è il gelato al "Cappuccetto rosso"?" E il dentista: "Se lo sono mangiati i boscaioli!".

Da quel momento tutti i lupi andarono al chiosco del bosco a prendere un bel gelato alla fragola e alla vaniglia.

Fine Maria



CIAO CIAO

Irma

Ci siamo trovati presto alla mattina alle 7.30 per salire sul pullman in direzione del mare. Durante il viaggio abbiamo sostato due volte per rinfrescarci. Arrivati all'Hotel da noi riservato e lasciato le valigie nelle nostre camere, ci siamo recati successivamente a mangiare. Al pomeriggio siamo andati al mare, rimanendoci fino alla sera, dopodiché hanno seguito alla prima giornata, doccia e cena. Dopo cena abbiamo visitato i negozi in spiaggia, mentre il giorno seguente il tradizionale mercato di Jesolo, facendo delle spese di oggetti che da noi non si trovano. In serata siamo andati in un ristorante nel quale si faceva il karaoke, dove io e Oscar abbiamo cantato divertendoci molto. Il terzo giorno abbiamo visitato la bellissima città di Venezia, prendendo il bus e successivamente il battello per raggiungerla. C'era una grandissima fiera, piena di negozi e chioschi, e ammirato i ponti e le scale presenti in tutta la città dove, su uno di questi, abbiamo consumato un bel pic-nic. Angela e io ci siamo perse, faccenda che si è fortunatamente risolta con una telefonata all'animatrice Romina e ci siamo ritrovate. In piazza San Marco c'erano molti piccioni e un signore che dava loro del mais, così mi sono avvicinata per dargliene un po' anche io ed ero circondata! C'erano anche molte esposizioni di diversi artisti e artisti pittorici; ed Angela ha visitato la mostra del famoso impressionista Gustav Klimt, al 150 dalla sua nascita. Al ritorno ci aspettavano due navi, una gremita di gente, dove sono saliti tutti, mentre io, Dany e Angela siamo saliti sull'altra ed eravamo solamente noi tre. In serata abbiamo fatto ancora un'uscita a Jesolo. Il quarto giorno lo abbiamo passato in spiaggia a goderci un po' di sole e diventare belli bruni, mentre alla sera abbiamo visitato le sculture di sabbia che erano meravigliose. L'ultimo giorno ci siamo preparati e messi in viaggio, durante il quale abbiamo sostato a Sirmione sul Lago di Garda, nel quale c'era un castello da favola, dove abbiamo pranzato e fatto i turisti, prima di tornare definitivamente a casa.

Quando siamo saliti sul traghetto per me è stato come un film, un sogno, non avrei mai pensato di poter fare questo viaggio, sembrava di volare. Un mare immenso, mi dava un'enorme senso di libertà, un'atmosfera stupenda. Mio papà diceva sempre che il mare rilassa, infatti io non avevo più pensieri. Arrivati a Venezia era ancora più bello, pieno di turisti e di bancarelle, sembrava di stare al cinema, bellissimo. Abbiamo anche fatto le fotografie con le gondole, ma non ci siamo andati perché costava troppo. Le boutique e i ristoranti erano proprio tipici, come pure tutte le stradicciuole, mi davano l'impressione di un'isola. Il ritorno è stato magnifico, c'era tanta di quella gente che siamo dovuti restare in piedi.

Ermanna

Mi sono divertita molto, la gente dell'Hotel era molto gentile. Siamo arrivati giù, abbiamo mangiato, riposato e poi siamo andati in spiaggia più tardi. Io entravo solo per bagnare i piedi. Son stata contenta in camera con Irma, era anche molto bella e pulita. Una sera Romina mi ha fatto camminare tanto, ero molto stanca. Adesso faccio un po' di camminate perché se no non mi prende più con sé in vacanza. Sabato siamo andati al mercato a fare un grande giro, era molto bello. Lunedì siamo ripartiti, fermandoci a mangiare sul lago di Garda, proseguendo poi per casa. Era la seconda volta che andavo, sono state delle belle vacanze, son contenta. Romina ha avuto ragione a dirmi che dovevo camminare, per il mio bene.

Rosetta

A me piaceva il mangiare, la spiaggia era perfetta e il gelato era buono. Compagnia bella. Sono state delle belle vacanze.

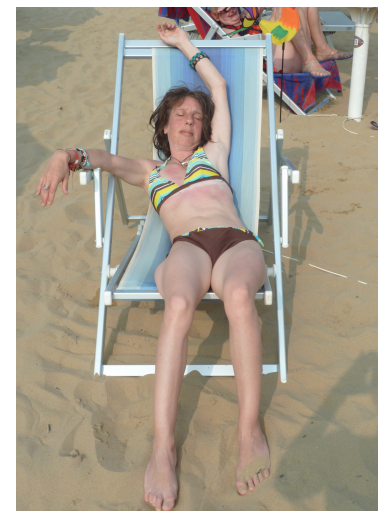
Oscar

Ho trascorso un soggiorno di quiete e di buona compagnia, che mi ha permesso di ritornare rigenerata; essere voluta e far parte di qualcuno, o di un gruppo, è stata per me un'esperienza di gioia. Grazie a Romina e ai colleghi dell'Andromeda, con affetto.

Vs. Angela

Ho apprezzato le mie vacanze a Jesolo con il Gruppo, ma il mio cuore è rimasto qui con l'amore mio. Le vacanze senza di lui non hanno avuto il senso che avrei voluto dargli e avere; ho comunque potuto sperimentare un'autonomia e un modo diverso di approccio alle mie giornate.

Vincenza



L'AMICIZIA

*Sentimento vero se condiviso, nei momenti di gioia e dolore, per sostenersi a vicenda, la spalla dell'uno e dell'altro.
Un bene coltivato giorno per giorno, amicizia vera si protrae nel tempo.*

Romano Battaglia (Sulla riva dei nostri pensieri, Rizzoli)

Per quanto essenziali possano essere i doni dell'esistenza, non riusciranno mai ad eguagliare il sorriso di un bambino, la gratitudine di chi non ti ha dimenticato, l'amicizia delle persone buone e la vicinanza di qualcuno che ti ami veramente.

Amici miei (Canzone, Romantici Vagabondi)

Quando ti prende la malinconia pensa che c'è qualcuno accanto a te, vivere non è sempre poesia, quante domande senza un perché.

Ma l'amicizia sai è una ricchezza, è un tesoro che non finirà, metti da parte questa tua tristezza, canta con noi, la tristezza passerà.

Amici miei,
sempre pronti a dar una mano da vicino e da lontano, questi son gli amici miei.

Amici miei,
pochi e veri amici miei,
mai da soli in mezzo ai guai,
questi son gli amici miei.

Quando ritorna la malinconia,
questa canzone canta insieme a noi la tua tristezza, poi se ne andrà via e scoprirai in noi, gli amici tuoi.

A volte basta solo una parola detta da un amico che è un po' giù, fare un sorriso che in alto vola e torna la vita, di nuovo si va su.

*Chi trova un amico trova un tesoro.
Con simpatia.
Carmela*



I miei interventi alla radio

Durante il mio cammino di malattia ho ricorso spesso ai mass-media per sfogarmi a volte e per riempire il mio vuoto esistenziale causato dal disagio psichico. Scrivevo tanti sms alla radio (rete uno e radio tre i) dove richiedevo pezzi musicali, intervenivo nelle chat e facevo i miei commenti nelle trasmissioni serali come in quelle pomeridiane su vari argomenti. Ultimamente sono intervenuto a *Mille Voci* in una trasmissione che parlava della scrittura e degli effetti terapeutici che questa aveva sulla psiche e sul benessere dell'individuo. Portare la mia esperienza personale di scrittura al Centro Diurno e in ospedale è stato molto liberatorio per me perché ritengo che **scrivere faccia bene al pari di parlare**. Nel mio percorso di cura ho fatto molta psicoterapia ma trovo che mettere nero su bianco i propri problemi o scrivere di qualsiasi argomento sia egualmente psicoterapico che il parlarne. Invito tutti gli andromedini a scrivere e ad usare i mass media, naturalmente senza abusarne, per uscire dal circolo vizioso della **solitudine** e della inattività che il disturbo psichico genera.

Enrico O.

Terapia lacustre

Grazie alla tessera del Club Andromeda del Locarnese, si ha diritto per convenzione ad entrare gratis al bagno pubblico della Lanca. Ciò mi permette di fare il bagno nel lago facendo un po' di sport e di interagire con il mondo della spiaggia. A parte i turisti con i quali ho pochi rapporti, ho conosciuto un gruppo di famiglie e coi figli mi diverto a giocare a ping pong e a calcio riportando indietro l'orologio del tempo a quegli anni spensierati quando giocavo per competizione. Questa esperienza mi riempie il cuore di gioia e invito tutti gli andromedini miei amici a fare il bagno senza farsi troppi complessi di pancia o di grassezza, perché il beneficio che se ne trae è molto più alto delle imperfezioni del nostro corpo, che ci apportano i farmaci che ci curano e che un po' ci frenano a essere veramente noi stessi.

Vamos a la playa quindi che specialmente per noi è tutta salute...guadagnata.



Enrico O.

On the Road

DA LONTANO.....E DA VICINO

Dal Locarnese guardando verso il lato sinistro lombardo del Lago Maggiore (versante italiano), si vede su una montagna una diga che di

notte viene illuminata con una lunga fila di lampioni.

Domenica 15 luglio siamo partiti alla sua scoperta.

Dopo aver attraversato il valico di Zenna, giunti al paese di Maccagno abbiamo svoltato a sinistra e abbiamo iniziato a salire.

La strada si inerpica in modo forte e la stessa oltre che essere stretta era molto frequentata, specialmente dai ciclisti della domenica, e devo dire che è molto panoramica.

Dopo circa sei chilometri di salita, arrivati in località di Campagnano, ci siamo fermati a visitare la chiesetta di San Rocco e nel sedime vicino su un pianoro, da una magnifica terrazza naturale, la vista era a dir poco meravigliosa. Lo sguardo spaziava sul Verbano verso sud e si vedevano le ridenti cittadine di Luino e di Cannobbio come pure l'isola con il castello di Cannero. A corollario si vedevano le montagne sovrastanti il lago.

Il cielo era terso e il sole splendente, era uno spettacolo unico che ci ha conquistato lo sguardo.

Dopo questa doverosa e incantevole sosta abbiamo ripreso la strada in direzione del lago d'Elvio sempre salendo.

Giunti alla meta lo scenario era bellissimo.

Il lago Delio, conosciuto anche con il nome d'Elvio, è uno specchio lacustre naturale di 5 chilometri quadrati, situato tra i monti Borgna e Cadrigna, a 920 m/s, generato dall'escavazione glaciale. Lo stesso è stato cambiato dall'uomo, infatti sono state costruite due dighe di contenimento, una è

quella che si vede dal Locarnese. La prima volta fu nel 1911 mentre nel 1960 l'invaso è stato rialzato.

Le sue acque vengono sfruttate dalla centrale dell'ENEL di Ronco Valgrande, situata sulla sponda sottostante del lago Maggiore, la quale preleva le acque di giorno per fare funzionare le turbine che producono energia elettrica mentre la notte e i giorni festivi le preleva dal Verbano e ritorna a riempire il lago a monte.

La menzionata centrale idroelettrica è una delle più grandi d'Europa per potenza installata, essa è stata realizzata in una grande caverna interamente scavata nella montagna e non è visibile dall'esterno; è entrata in servizio nel 1971 e completata nel 1974. La zona attorno al lago d'Elio si presta molto bene per fare il pic-nic, sul posto sono ubicati dei grill fissi dove basta portare da casa l'occorrente, carbonella e carne, per una buona grigliata ma è anche ottimale per effettuare delle passeggiate, trekking e giri in mountain-bike.

Costeggiando la parte sinistra del lago siamo arrivati, dopo alcuni chilometri, al muro della diga con i menzionati lampioni e la vista ha iniziato a spaziare sul Locarnese, lo scopo era raggiunto, eravamo vicini.....a quello che si vede da lontano.

E la prospettiva di visione era diversa.

Dopo aver posteggiato vicino all'Hotel Diana ci siamo messi a camminare lungo un sentiero ombroso in cui le fronde dei faggi baciandosi tra di loro

formavano una galleria naturale molto bella da vedere. Cammin facendo abbiamo visto, adagiati su degli spazi assolati, le case di vacanza costruite con i muri a secco un sasso irregolare sopra l'altro, come si usavano nei tempi passati.

Verso l'ora di pranzo, ritornando verso l'albergo, abbiamo fatto una breve pausa sotto i faggi secolari respirando aria buona all'ombra delle fronde dove regnava una temperatura fresca. Arrivati poi all'albergo Diana (980 s/m) si ammirava uno stupendo panorama su Ascona e Locarno e le montagne del Locarnese. Il menzionato albergo è stato realizzato negli anni '70 dalla famiglia del Signor Dellea Carlo il quale ha ceduto la gestione ai figli alcuni anni fa, anche se sempre presente con occhio vigile. In questi ultimi anni sono state apportate notevoli innovazioni sia a livello di infrastruttura che nella cucina. La maggioranza dei piatti sono fatti in casa e preparati al momento e riscuotono un grande successo. Noi ne siamo stati testimoni perché le portate che ci hanno servito erano raffinate, succulente e luculliane e il servizio al tavolo da parte dei camerieri era più che eccellente. Dopo aver passato un paio d'ore a gustare le prelibatezze della casa felici, contenti e sazi siamo rientrati a Locarno.

Rudy F.



On the Road

Escursione a Cardada

Dopo una settimana dalla visita al lago d'Elio, sabato ci siamo recati sulla montagna più conosciuta che sovrasta Locarno: il Cardada, questa volta sulla sponda destra del Verbano.

Dapprima siamo saliti sino ad Orselina con la funicolare della Madonna del Sasso, la quale prende il nome del Santuario situato in cima ad una rupe. La costruzione dello stesso iniziò nel 1600 e fu consacrato nel 1616. Durante gli anni fu ampliato e rimodellato ed ancora oggi lo stanno abbellendo. Il santuario fu decretato bene dello Stato del Canton Ticino il 25 luglio 1848 e così ne divenne proprietario e questo è ancora in auge. I frati cappuccini da allora ne presero la custodia e l'aspetto religioso.

Giunti ad Orselina siamo saliti sulla teleferica a forma di goccia d'acqua, creata dall'architetto Mario Botta di Mendrisio e realizzata negli anni 1997-2000. L'interno della cabina è molto ampio così come la superficie delle vetrate che la compongono: sono leggere e trasparenti permettono così una salita a discreta velocità. Giunti alla stazione terminale ci siamo incamminati lungo un sentiero che si snodava in un bosco di conifere e all'ombra di esse regnava una temperatura fresca e gradevole.

Usciti dal bosco ci aspettava una lunga passerella sospesa nel vuoto e alla cui estremità c'era un grande terrazzo, il tutto ubicato su un promontorio paesaggistico meraviglioso. Da questo punto la nostra vista ha potuto spaziare sul Lago Maggiore, sul

locarnese, sulla Vallemaggia, sulle Centovalli, sulla montagna della Verzasca e su quelle lombarde e piemontesi che sovrastano il Verbano per poi spingersi sui Denti della Vecchia situati in Val Colla (luganese). Dal punto in cui eravamo si poteva vedere il punto più basso della Svizzera: Ascona con i suoi 205 s/m fino ad arrivare alla montagna più alta della Svizzera, il Monte Rosa con i suoi 4634 s/m. In seguito ci siamo divertiti andando con le altalene presenti sul posto. Dopo aver ottimamente pranzato al ristorante Cardada abbiamo avuto il pomeriggio libero. Alcuni di noi sono andati a vedere il sentiero ludico e il villaggio degli indiani, mentre altri hanno raggiunto la stazione di partenza della seggiovia per poi recarsi al vicino ristorante. Io con Pierangelo, scendendo un ripido sentiero, ci siamo recati a vedere l'agriturismo dell'alpe Cardada (1496s/m) da dove si vedeva il Piano di Magadino, la città di Bellinzona e una parte delle sue montagne, come pure quelle del Gambarogno.

Alcune andromedine invece hanno optato su una cosa più soft, cioè sdraiarsi sopra a delle sdraio lasciandosi baciare dal sole ed accarezzare da un piacevole venticello tutto il pomeriggio abbronzandosi.

Alle 16.00 ci siamo ritrovati con Fabrizio e Nadine, con la teleferica siamo ridiscesi ad Orselina per poi recarci alla vicina stazione della funicolare dove c'era una lunga fila di passeggeri in attesa.

Oltre a questo un altro inconveniente è stato quello

che la funicolare non si era fermata ad una stazione intermedia per far scendere la gente ed è dovuta retrocedere con un grande disappunto dei clienti in attesa.

A quel punto io e altri andromedini abbiamo deciso di scendere a piedi lungo il sentiero che porta a Locarno e che si snoda ai piedi della rocca su cui è ubicato il menzionato Santuario.

L'unico inconveniente è che lo stesso è fatto con i ciottoli irregolari e la nostra soubrette Irma che calza solo scarpe con il tacco ha dovuto toglierle e scendere a piedi nudi fino in fondo come se stesse compiendo una penitenza.

Ma tutto è bene quello che finisce bene.

Anche questa escursione ci è servita per ricaricarsi di gioia e armonia e l'abbiamo aggiunta al corollario dei bei ricordi degli andromedini.

Rudy



**Eco della Festa di Fine Estate
il 20 settembre 2012
denominata INTER NOS**

Dopo aver iniziato l'estate con la serata africana con musica tipica ballerina e cena afro a cui hanno partecipato gli utenti degli altri Centri diurni, il periodo estivo degli andromedini di Locarno è seguito con un corollario veramente ricco d'avvenimenti.

Abbiamo fatto diverse escursioni sulle montagne ticinesi e della Mesolcina e su quelle italiane con visita del lago d'Elio situato sulla sponda sinistra del lago Maggiore. Una giornata è stata dedicata all'agriturismo in Leventina, mentre un'altra all'equitazione sul piano di Magadino. Altri momenti sono seguiti come quelli del giovedì pomeriggio al Lido di Locarno senza dimenticare le diverse attività svolte in Sede. Da quest'estate si sono pure iniziate

le giornate del sabato autogestite con diverse uscite, ne cito una a caso quella sul Verbano con visita alle isole di Brissago.

Per ringraziare tutte le persone dell'Andromeda che si sono prodigate nelle diverse forme durante questi mesi dell'anno il Comitato ha voluto offrire, quale segno di ringraziamento, una cena con relativa festa. Si è quindi pensato di organizzare un catering, preparato dal cuoco signor Severino, il quale purtroppo dopo aver cucinato quanto stabilito non ha potuto essere presente perché partito in Italia ai funerali del suo amato padre. Vincenza lo ha abilmente sostituito negli ultimi ritocchi, dopo il saluto di benvenuto da parte della Presidente di Andromeda Locarno, Irma; si è inaugurato il nuovo mega altoparlante dal quale uscivano le musiche e le voci del karaoke, la cui regia curata dal nostro navigato Dj Bruno che come sempre ha dimostrato una grande professionalità

coinvolgendo gli andromedini a cantare, alcuni di loro hanno svelato delle ugone veramente belle e potenti, e a ballare.

Come entrata della cena Maria ha preparato una buonissima boule analcolica alla frutta, accompagnata da sfiziosi stuzzichini e poi si è proseguito con gli arrostiti caldi e freddi con i relativi contorni, per poi terminare con un ottimo gelato, il tutto veramente eccellente e preparato con dovizia.

Data la clemenza del tempo, il tutto si è svolto sul grande terrazzo del Centro diurno e malgrado il sopraggiungere delle ore notturne e l'atmosfera si faceva fresca, noi andromedini riparati dai grandi ombrelloni scatenandoci in frenetici balli e cantando ci scaldavamo sempre di più allontanando il freddo.

Non posso dimenticare di citare in queste colonne gli addobbi preparati dal gruppo di Marie Thérès, veramente belli e accoglienti, ma soprattutto il perno rotante ed esplosivo

di Romina al quale ruota tutto il Centro, il suo carisma è unico, a lei vada un plauso particolare per il lavoro profuso.

Alla fine di questa serata INTER NOS, la quale ci ha fatto dimenticare per alcune ore ogni tipo di problema, i nostri animi erano carichi di gioia e ci siamo proposti di organizzare altri momenti come questo nel nome della collegialità e del divertimento senza peccare.

Rudy



Poesia d'autunno od autunnale...

Vedere, nel guardare cadere le foglie nei e dei viali
che giocoforza cadono anche nei riali.
Soprattutto se sono ed odorano d'ippocastani,
soprattutto se le foglie vengono calpestate dai bimbi,
soprattutto se sono umide ed il cielo è d'un immensità sereno,
soprattutto se quel giorno ho avuto una buona od amara consolazione,
soprattutto se il cuore, quel giorno non mi fa male e non mi stuzzica,
soprattutto se credo, quel giorno, quello che onestamente mi fanno credere,
che quella che amo mi ami veramente,
soprattutto se quel giorno mi sento d'accordo con gli uomini e donne, e,
soprattutto con me stesso.
Veder cadere le foglie mi lacera, dentro, perché già un anno fa successe
l'uguaglianza.
Soprattutto le foglie dei viali e dei miei monti, fatti di albe e di tramonti,
fatti d'ippocastani, di robinia, di rovere, di betulle, di faggi, di acero,
di noce, di melo, di prugne, di pesco e di un'immensa altra varietà, che solo
il prolifico sottosuolo propone e dispone,
agli occhi indiscreti di chi li sa osservare e contemplare.
Questa, codesta è tra le numerose ruote la vera ruota, che ci trascina,
laddove Madre natura ci conduce e ci propina,
ed al fine da programma propinato e condannato!
Germogliare, fiorire, portare frutti, lasciare cadere le foglie,
è l'impensabile ed indispensabile, ma sono i valori certi di semi e radici...

Ernesto **Emery** Wachs scritta a mano all'alba del mattino del giorno di martedì il 6.11.2012 e trascritta sul computer del **CD di Locarno** il pomeriggio stesso. **L'arte e la nostalgia** di fine stagione è da sempre rimasta attratta dalla stagione autunnale: i suoi colori caldi ed intensi, malgrado lo scendere delle temperature verso il basso, che porta con sé la sua atmosfera malinconica, sono fonte di ispirazione per molti poeti e non che le hanno dedicato liriche di grande intensità e celebrità. **Giorgio Seferis nobel 1963** – La poesia è un atto di fiducia e chi sa se il nostro disagio non dipenda da una mancanza di fiducia?

< **Krishnamurti** - Se sei in armonia con la natura, con tutte le cose che ti circondano, sei in armonia con tutti gli esseri umani. Se hai perso il contatto con la natura perderai inevitabilmente il contatto con gli uomini e le donne. - >

L'autunno

Ora la natura e la terra riposano, si aprono le
porte per l'inverno, la neve scende copiosa, che
gioia per i bambini giocare e dilettersi a creare
pupazzi.

L'autunno, stagione meravigliosa con i suoi colori
raggianti di tonalità dal giallo, arancione, rosso,
marrone e verde.

Ai sapori delle caldarroste fumanti nei mercatini e
viuzze dei paesi, che bontà!!

Ermanna e Carmela

L'OSPITE

Fra gli sterpi.

Un groviglio di secchi rami,
radici dalle ormai perse sembianze,
ricci di castagne come grembi vuoti.
Sterpi, che pare mai abbiano avuto
momenti di fertilità di vita... ma,
ecco, che fra tanto vetusto groviglio
si intravede una verde Fogliolina,
è una Rucola. La assaggio, è coriacea,
non è Foglia di novella Primavera,
è una radice custodita dall'inverno.
Guardo quel cumulo di sterpi, che,
a malapena hanno schivato il fuoco,
chissà, pure la Natura ha i suoi Angeli,
che più Saggi di noi lavorano usando
la Mente e il Cuore, e sanno che...
pure gli sterpi possono essere culla
per una nuova Vita, basta saper vedere
e guardare con gli occhi del Cuore,
dell'Amore...

Francesca Barzaghi Bassi, classe 1927

Alberi... Mutazione..

Sembra ieri, che le folte fronde
dalle varie tonalità di verdi,
danzavano felici come cantando
alla melodia del Vento. Ora,
come d'improvviso, una Mutazione,
un insolito sfolgorio di colori
e, meraviglia, sullo stesso Albero,
sembra passato un Pittore, incerto
sulla nuova tonalità da scegliere
tra le tante della sua Tavolozza.
Gialli, Arancioni, quasi Fulvi,
pennellate dalle tante sfumature,
Meraviglioso! Non si può non notare!
Sembra che la Natura voglia richiamare
la nostra attenzione, ...finalmente... ma,
d'improvviso, le Foglie si staccano,
cadono al suolo come danzando...
e, tutto appare spoglio senza Vita...
eppure è solamente una "Mutazione".
Ogni Ramo che pare spoglio, lentamente,
prepara la Culla del Germoglio che verrà,
e le Foglie... al suolo, nella loro Mutazione
ci saluteranno nelle Gemme feconde
della futura, rigogliosa Primavera. Autunno,
è spogliazione? ... No, è Mutazione!
Francesca Barzaghi Bassi, classe 1927

Fiera di San Martino a Mendrisio: 11 novembre 2012



Dall'inizio del 1400 l'11 novembre si celebra a Mendrisio San Martino Vescovo di Tour.

L'omonima chiesetta è posta nel piano alluvionale formato dei fiumi Laveggio e Morée. Essa è la più antica chiesa di Mendrisio e certamente fra le più importanti del Sottoceneri dopo il battistero paleocristiano di Riva San Vitale. Discusso il secolo della sua costruzione che alcuni vorrebbero addirittura anticipare al VII d.C. Particolarmente indiziale è, nella cripta (ricavata sotto l'attuale pavimento), quell'unica absidiola con i resti dell'altare che doveva costituire la primitiva costruzione. Questo angusto luogo di preghiera e di meditazione subì con il passare dei secoli molti ingrandimenti e l'elevazione dell'intera navata. I recenti restauri hanno ridato alla chiesa la sua fisionomia di edificio di culto romanico. Con il tetto a capriate e la facciata a capanna, alla quale alla fine del 1800 fu rifatto il portico, e che è stato conservato. Nel 1706 appare per la prima volta la statua in legno (98x95) di autore ignoto scolpita e dorata raffigurante San Martino a cavallo che divide il suo mantello con un povero ignudo. Da allora i fedeli in orazione silenziosa accarezzano il ginocchio del Santo in segno riverente. I mendrisiensi ebbero sempre cara la chiesetta e si recavano in processione almeno due volte all'anno il 16 di agosto, festa di San Rocco, la cui dedicazione è tardiva nel contesto del manufatto religioso, è data dal tempo della peste, e l'11 di novembre ricorrenza di San Martino.

Ad accrescere la devozione dei fedeli fu anche data dalla bolla pontificia datata 2 luglio 1695, anno in cui Papa Innocenzo XII (Antonio Pignatelli) durante il suo quarto anno di pontificato, concedeva a partire dalla menzionata data ai credenti che avrebbero visitato la chiesa una indulgenza speciale "Luci de Mendrisio, comensi diocesis".

L'11 di novembre del 1684, festa liturgica di San Martino, attorno alla chiesetta si tenne la prima fiera annuale e da

allora sul calendario delle nostre sagre ticinesi ritorna puntualmente l'11 di novembre di ogni anno l'antichissima fiera di San Martino a Mendrisio.

Con quella di San Provino ad Agno, è tra le più vive caratteristiche feste popolari del Ticino: questa menzionata apre la bella stagione(gemme e fiori); e questa, invece, la chiude(foglie morte, brina, nebbia o pioggia). Ma a renderla lieta basta la proverbiale estatella di San Martino non manchi all'appuntamento(cosa che quest' anno non è successo). Forse per questo motivo che la fiera che la fiera Mendrisiense riesce ancora a sollecitare la gente nostra a godere di questa ultima scampagnata all'aperto prima che arrivi l'inverno. Il luogo di convegno è il vasto piano che lambisce i contrafforti del Monte Generoso e al centro come già detto, sorge la vetusta chiesa romanica, una delle prime chiese cristiane del Mendrisiotto, che ha alimentato il culto del Santo Cavaliere.

Fiera, da un punto di vista etimologico (diverso da mercato) significa festosità, magari un po' chiassosa e caotica(non per nulla si usa dire "l'è na féra") con giochi e divertimenti. Quest'anno anche noi andromedini di Locarno, come ultimo sabato autogestito, siamo scesi con due auto per unirici a questa folla momò e abbiamo vissuto in prima persona a questa tradizione che non si spegne mai. Il contorno alla chiesetta era formato da molteplici bancarelle sui cui banchi erano messi in bella vista i prodotti nostrani della zona e altri amichevoli oggetti. Erano pure presenti i fumiganti fornelli di caldarroste, di noccioline e spiedini vari. Purtroppo non si vendono più i "pessitt secc" né tantomeno " i straca ganass".

Le musiche delle giostre e dei bimbi festanti creavano il sottofondo musicale. Malgrado il tempo uggioso una grande folla, quella che scendeva, quella che saliva, quella che si spingeva, quella che si mutava e pareva sempre uguale.

Dall'interno dei molteplici capannoni, allestiti dalle diverse società cittadine, uscivano dei meravigliosi profumi delle pietanze che i cuochi stavano preparando e l'imbarazzo della scelta da dove entrare era grande. Noi andromedini avevamo il tavolo già riservato nel capannone della gioventù rurale del Mendrisiotto, dove abbiamo assaporato e mangiato un ricco piatto di affettato nostrano della zona accompagnato da formaggi vari della valle di Muggio.

Il sottoscritto essendo nato a Mendrisio è rimasto fino alla fine della mia adolescenza, per poi emigrare nel sopraceneri, ogni volta che mi immergo in questa particolare atmosfera i miei pensieri ritornano ai tempi della mia gioventù dove tutto era diverso.

Infatti in quei giorni della fiera, quando l'alba sorgeva incerta e lontana, si era svegliati dall'immensa mandria mugghiante, che attraversava le vie del borgo ancora deserte. Noi ragazzi balzavamo dal letto e ci affacciavamo alle finestre mezzo insonnoliti a guardare nella strada sottostante quel turbolento fiume di fulve groppe. Visione indimenticabile e indimenticata, tra il lusco e il brusco, il passare dei candidi greggi di pecore interminabili. Il tutto anticipava alla nostra sbrigliata fantasia la poesia e il gaudio del Natale. Poi liberi dalla scuola giù a corsa nei prati a vedere mucche, capre, pecore, cavalli, asini, maiali e muli. E ci ponevamo a osservare i mandriani nelle trattative di vendita dove oltre al venditore e all'acquirente era presente la figura del sensale che aiutava i due contendenti a trovare il giusto prezzo di vendita. L'accordo era siglato con una vigorosa stretta di mano e il pagamento in marenghi d'oro.

Oggi tutto si è ridotto a più modeste proporzioni e i prati di San Martino nei giorni della fiera sono più ingombri di automobili che di armenti. Malgrado ciò, la secolare fiera di san Martino conserva infatti il fascino e l'attrattiva di sagra originale e totalitaria del Mendrisiotto.

Devo dire che quest'anno ho visto molti giovani che si prodigavano nei diversi spazi e questo significa una continuazione sicura della tradizione.

Noi andromedini eravamo entusiasti di avere visto e accarezzato con la mano dei piccoli e vispi porcellini(speriamo che ci portino fortuna) come pure mucche, capre, asini e cavalli e siamo entrati in chiesa a porre la mano, come tradizione vuole, sul ginocchio di San Martino. Dopo aver gironzolato tra le bancarelle, anche se pioveva, e come già detto, gustato i prodotti locali di cui il famoso formaggio Zincarlin e aver visitato il capannone dedicato alla valle Verzasca in cui all'interno abbiamo osservato le filatrici di lana di Sonogno e alla colorazione della stessa.

Ma purtroppo era giunta l'ora di lasciare questa atmosferica carica di profumi, suoni, voci e colori e rientrare carichi di entusiasmo ai propri domicili.

Rudy

L'OSPITE

Poesia per papà Ernesto

*Hai vissuto conoscendo l'amore di te,
e verso il tuo prossimo.*

*Hai lottato per liberarti dai pregiudizi che ti facevano
su di te e ti ostacolavano assai negativamente.*

*La tua ferrea volontà e verità consistente
ti ha a lungo andare dato l'ideale equilibrato
di proseguire il tuo semplice ma vittorioso traguardo **cammino**.
Hai dato mano ed amore a troppi umani ed individui di secondo
grado,*

*il che non basterebbero una vita di coloro per ricambiarlo.
Laddove tu arrivavi si aprivano le porte ed i sorrisi e gli sguardi, di
chi con simpatia ed ammirazione ti adorava e t'accompagnava,
nella tua amata natura a te tanto **piacente ed soddisfacente**.*

*La tua scuola non è fiorita tra i libri a te assai pigri da leggere,
ed l'allora fu poco tempo a tua disposizione,
ma nella tua vita e dal tuo afferrabile modo di concepirla,
dove tu Ernesto hai intuito e capito **più di molti libri messi
assieme**, laddove la tua sensibilità ed umiltà non si imparano,
ma si costruiscono mattone su per mattone*

*nel modo più dignitoso possibile di **saggezza costruita ed
ottenuta**.*

*Hai continuato naturalmente a fatica tua a credere nell'opportunità,
nel bene e nel male degli esseri viventi.*

*Anche dopo tutte le sofferenze e le umiliazioni incontrate e vissute.
Perfino dai tuoi figli e dai tuoi nipoti non hai avuto la gioia di essere,
veramente amato profondamente come né era nel tuo **reale
desiderio**.*

*Ma che ci tenevi e nascondevi nel tuo fragile intimo cuore.
Ma tant'è hai imparato la dura lezione tirando dritto per la tua a te,
erta rampante irritante accidentata e bucata strada, senza
risvolti rimpianti traumatici ed sussulti tragici!*

*Wilma Jasmin Michetti, nata il, 9.02.1966, nel segno dell'Aquario,
il 28.08.2012*

Una magica serata al circo

Già da un po' di giorni il mio amico Luca ed io pensavamo di andare al circo Knie a vedere il nuovo spettacolo Passion Cirque. Mercoledì 14 novembre 2012 ci siamo trovati alle otto meno un quarto davanti alle casse. In verità io ero arrivato un po' prima per perlustrare il luogo.

Ricevetti da una signora un manifesto che invitava a non andare al circo per non far soffrire gli animali. Ciò mi fece riflettere ma visto che avevo il puntello con Luca ci trovammo e decidemmo di andare ugualmente al circo. Dopo aver acquistato due biglietti in zona centrale ci recammo poco distanti dal tendone dove stavano smontando il serraglio e potemmo vedere gli elefanti e i lama dentro un recinto. Non era un bel vedere! Gli elefanti erano contenti di guardare i bambini e dondolavano il testone avanti e indietro quasi inebetiti e prendevano noccioline e pop corn ...Alle otto e un quarto ci avviammo a prendere i posti mentre sul tendone proiettavano le pubblicità. Lo spettacolo iniziò di lì a poco. Fu veramente qualcosa di speciale! Era un intercalarsi di giochi e di abilità! C'era chi lanciava le palline e le faceva girare, chi saltava col mini tramp, chi faceva salti mortali e i flik flak, poi esercizi di forza e di equilibrio, giri in bicicletta. Cinesine mozzafiato che saltavano una sull'altra e delle bellissime acrobazie con i cerchi. Il tutto condito da una coppia di pagliacci (lui e lei) che con vari stratagemmi e un sacco di gag esilaranti (come

la macchina che leggeva nel pensiero) hanno animato e resa divertente la serata. C'erano anche gli animali tra cui i sempre splendidi e ben curati cavalli della famiglia Knie (stalloni neri e bianchi, zebre e spiritosi pony e gli elefanti del giovane Knie con la consorte cinese e il figlio che somigliava tantissimo al mio nipotino nei modi di muoversi e di sgambettare. Insomma fu una serata emozionante e alla fine tornammo a casa con un bel ricordo! Grazie al circo avevamo passato una serata diversa dalle altre...mozzafiato! (Anche se forse gli animali non la pensavano così...)

Enrico. O.

Il mio rifugio al Centro Diurno

Cara Romina, la scorsa volta ti ho parlato della mia famiglia di Bré. Purtroppo l'amico della mamma sta male ma la mamma non vuole cacciarlo anzi lo accoglie a braccia aperte perché ne è innamorata. A questo punto io sono ritornato al CD. Qui riesco a stare meglio perché ci sei tu e inoltre sono più vicino alla città. A volte se la famiglia è bacata meglio prendere le distanze. Stare da soli è meglio che essere male accompagnati. A volte vado ancora dalla mamma a mangiare e dormire però ho ripreso anche a mangiare al Centro Diurno. Le medicine sono sempre meno e io vado avanti per la mia strada verso la guarigione. Ogni giorno faccio il bagno al Lido. Il sabato vado sempre al Vanilla anzi ho fatto la tessera per entrare gratis ma non mi è ancora arrivata. Fra qualche mese non dovrò più neanche fare la puntura. Tutto va a gonfie vele. Quello che mi manca è una ragazza ma sono sicuro che prima o poi arriverà. Ti saluto come sempre fai tu. Ciao

Enrico. O

L'OSPITE

Come dentro così fuori

Quasi tutti gli scienziati sono impegnati a guardare il sopra come il sotto.

Io dico e guardo cosa c'è dentro e come vissuto fuori...

Io sono l'artefice di ogni difficoltà che si sarebbe potuta evitare se avessimo usato la nostra Matrice Divina, l'altra parte la fa la vita, i luoghi, le persone e gli eventi.

Quello che voglio dire è che più' connessioni cerebrali riusciamo a fare e più' probabilità avremo nella vita.

Che cosa ci rende così unici? L'immaginazione.

È provato scenicamente che il cervello è incapace di riconoscere le esperienze dirette da quelle teoriche e immaginarie allora perché io dico, non cominciamo a cambiare modo di pensare e di vivere, in modo del tutto libero ma nel rispetto del Tutto? Quante volte ancora dobbiamo fare le stesse cose per cambiarle e inevitabilmente falliamo in questi tentativi?

Dio ha quattro Leggi che governano tutta la manifestazione visibile e invisibile:

1. Esiste la legge del Karma, che è concetto di causa ed effetto.
2. Esiste la Legge della Ciclicità, quindi le cose e le situazioni si presenteranno fino a quando non avremo interrotto volontariamente il Karma con il Darmha che è lo yoga del "Fare".

3. "Chiedi e ti sarà dato" che per il Creatore equivale "detto-fatto".

4. La Legge del Tempo che governa queste tre leggi perché:

- a. Karma: il tempo trascorso tra causa ed effetto.
- b. Ciclicità: si ripresenta nei modi e nei tempi del Karma.
- c. Manifestazione: tempo tra domanda e risposta.
- d. Tempo: evoluzione dell'Anima e apertura mentale.

Sapendo queste quattro Leggi e mettendole in pratica, la nostra vita cambia e ciò che prima non sopportavamo adesso lo facciamo, non avevamo pazienza adesso ce l'abbiamo, siamo arrabbiati e adesso sappiamo che ce l'abbiamo con noi stessi per l'incapacità di accettare il fatto che l'obiettivo è stato mancato, ecc. Potrei stare ore a scrivere su questo, ma mi preme di chiedervi urgentemente e umilmente Anime care, risvegliatevi alla vostra Divinità...

L'unica realtà esistente è racchiusa nella Sacra Mente che si trova dietro la testa un po' in alto e nel Sacro Cuore. La prima formulerà dei pensieri elevati con un frequenza superiore alla media; mentre la seconda elargirà Gratitudine, Spensieratezza e Amore incondizionato a chiunque stia vicino con la propria presenza.

Ci proviamo tutti assieme nel quotidiano a fare queste semplici cose? Gaia sarà grata....

Roberta Rezzonico -Menestrello -

L'Amico a quattro zampe

L'Amico dell'uomo è il cane. Sto parlando del mio cane **Vichi**, che è un maschio di nove anni molto affettuoso e molto coccolone.

La razza è il **Cirneco dell'Etna**. E' una triste storia molto antica addirittura dall'Egitto; lo chiamavano il cane dei Faraoni.

Il suo carattere è molto diverso, quando incontra una persona per cui lui non è a suo agio, si ferma e quando è nella vicinanza abbaia vuol dire che non è simpatica.

Con altri cani è la stessa cosa; vale a dire sceglie la sua compagnia.

Tra l'altro è un cane molto socievole, richiede molta cura, non bisogna riempirlo di cibo o la sua salute ne verrebbe a risentirne consideratamente., è un cane che deve restare snello.

Sono contento di averlo! A chi piacciono gli animali è certamente uno di quei compagni di vita che consiglierei.

Vittorio



Vichi

La mia casina di Bré

La mia famiglia abita a Monte Bré in una bella villa con piscina che si affaccia su uno splendido panorama sul Lago Maggiore. Fino a poco tempo fa stavo molto male e l'accesso a questo paradiso mi era negato. Adesso che la salute va meglio i miei mi hanno ripristinato una cameretta piccola ma graziosa. Così invece di emigrare a Mendrisio ogni volta che sto male mi rifugio nella mia casettina di Bré. Qui ritrovo le energie e grazie all'aria di montagna riesco a superare le mie crisi. Mangio sempre con mia madre che mi prepara dei pranzetti bio a base di verdure che mio fratello coltiva amorevolmente nell'orto. Si può dire che ho riconquistato quell'ambiente familiare che purtroppo con la malattia avevo perso. Certo i problemi ci sono ancora però vedo le cose un po' più rosa e l'unione fa la forza. Invito tutti gli andromedini a

riconciliarsi con la propria famiglia perché è proprio nel nucleo familiare che, nonostante i problemi, si trova la forza di guarire e non nella solitudine e come dice una canzone di Giorgio Gaber: *“la vera libertà non è stare da soli ma la libertà è partecipare con gli altri”*...meditate quindi gente, meditate...

Enrico O.



La sapienza aiuta e conferma gli audaci

Invitiamo a recitare e a prendere atto ogni giorno di codesta invocazione per aiutare l'umanità in codesto difficile momento venutosi inaspettatamente a farci capire che la vita non galleggia affatto, ci sono realtà e positività che vanno ben oltre la normale saggezza dell'attuale mediocre attitudine ed abitudine

Per cambiare la Società contemporanea esistente, esercitiamo il potere della domanda e della determinazione onesta e saggia...

Domandiamo uomini e donne competenti, onesti, sinceri, coerenti e trasparenti non a parole ma nei fatti.

Domandiamo uomini e donne che rifiutino la violenza, la prepotenza, l'aggressività, la denigrazione e che cerchino il benessere comune e si pongano al servizio del Paese, con solidi e sani principi, in ugual misura per tutti; uomini e donne liberi d' attaccamenti personali, materiali ed ideologici di parte.

Domandiamo un'amministrazione efficace e snella, comprensiva, efficiente, formata da uomini e donne d'indole seria ed auto responsabili, che siano cortesi, gentili, educati nel loro intimo ed operatori di pace e stabilità effettiva ed affettiva, onorati di sentirsi servitori verso gli uni e gli altri, nella e della quotidiana collettività.

Domandiamo uomini e donne che pongano l'etica e la morale alla base della loro vita. Uomini e donne che costruiscano una cultura fondata su alcuni valori fondamentali del convivere sociale altamente e saggiamente bilanciato: giustizia, unità nella diversità, cooperazione, comprensione amorevole e legittima, tolleranza, "rispetto reciproco", innocuità nel pensiero e nella parola; gioia e saperci fare equo nel servizio pubblico per tutti.

Domandiamo un'educazione che porti ogni individuo e la società ad esprimere amore, bellezza ed armonia d'animo; per fare ogni giorno di ogni vita un'opera d'arte, in egual misura per tutti e su tutti i fronti.
È giunto il momento opportuno per riflettere: stiamo vivendo uno squilibrio preannunciato.

Chi sa dividere il sapere è pronto, anzi prontissimo per la costruzione dell'avvenire.

La pace non solo è possibile, ma è pressoché inevitabile !?

La differenza fra la genialità e la stupidità è che la genialità ha dei limiti.



Ernesto Wachs, nato a Gordevio 6672 - Vallemaggia - Ticino il, giorno di, venerdì - 14. 02.1936 – originario di, Rüti (bei) Büren - (bei) - Biel-Bienne - Ct.- Berna. Scritto della tesi durante il mio lungo soggiorno da inizio Gennaio fino al ritorno del 30 aprile 2012 nel Room N. 12 – dell' Hotel San Antonio in, Qawra- San Paul's Bay - Island's - Malta. E completata tra il 27 e 28 Giugno alla sede di Andromeda Club e Centro Diurno in via Serafino Balestra in Locarno.

Sono arrivata...

Mi presento, sono appena arrivata al Club Andromeda, mi chiamo Carmela, abito a Losone, sono originaria di Brione Verzasca. Ho frequentato le scuole dell'obbligo, a quel tempo erano tre anni di maggiori, un anno di avviamento commerciale ed infine l'apprendistato di commessa di vendita.

Al Club sono stata accolta molto bene con tanta allegria e simpatia da tutti, operatori compresi, Romina è molto speciale, dinamica e sa ascoltare oltre che coinvolgere, ora tocca a me aprirmi di più verso il prossimo, riacquistare fiducia soprattutto in me stessa, per poi trasmetterla alle persone, partecipare, socializzare, ascoltare, concentrarmi maggiormente su quello che intraprendo. Ce la metterò tutta, grazie anche al vostro aiuto, ci conto moltissimo. Con piacere, ho letto il Giornale Mix, Speciale Anno 2008 proprio per l'anniversario del Club Andromeda per i 20 anni. Infatti ho potuto apprendere che è stato fondato nel 1988.

Un grazie particolare a Liliana Mornaghini che mi ha seguito per tutti questi anni a tutt'oggi, come ho letto su Mix una delle fondatrice del Club Andromeda.

Ciao a tutti.

Carmela

E' Natale

E' Natale ogni volta che sorridi a un fratello e gli tendi la mano.

E' Natale ogni volta che rimani in silenzio per ascoltare l'altro.

E' Natale ogni volta che non accetti quei principi che relegano gli oppressi ai margini della Società

E' Natale ogni volta che speri con quelli che disperano nella povertà fisica e spirituale.

E' Natale ogni volta che riconosci con umiltà i tuoi limiti e la tua debolezza.

E' Natale ogni volta che permetti al Signore di rinascere per donarlo agli altri.

Madre Teresa di Calcutta



Cuore fresco di Irma

La Storia di una Baronessa

C'era una volta un Barone e una Baronessa che decisero di andare su di un'Isola, costruirono così una casa con le scale e il pavimento in granito e tutti i mobili che allestivano i locali della casa erano in legno di buona qualità.

I giardini della villa li decorarono con differenti piante di diversi continenti che avevano visitato nel corso dei loro viaggi, tra questi: l'Asia, l'Africa, l'Europa. Barone e Baronessa possedevano giardini e parchi; avevano personale che coltivavano loro le piantagioni, oltre a questo la servitù si occupava della casa, della cucina e di altre mansioni per cui i Baroni non avevano competenza.

Un giorno il Barone decise di lasciare l'Isola, e anche sua moglie, e decise di vivere da solo in India, mentre la Baronessa restò sull'Isola con il personale domestico; con il passare del tempo anche la servitù lasciò l'Isola per trovare altre fonti di benessere in quanto là si sentivano unicamente schiavi.

La Baronessa decise così nel tempo di raccogliere ogni suo bene dall'Isola e di trasferirsi poco lontana dall'Isola. Purtroppo, per sostentarsi di vitto e alloggio la Baronessa a poco a poco si impoverisce, in quanto deve vendere i suoi beni per sopravvivere. Un giorno entra in un bar, incontra un benestante Signore che la porta con sé in una Villa; nel frattempo la Baronessa si ammala, il Signore benestante non potendosi occupare la porta in una Clinica psichiatrica, lì resta ricoverata fino al giorno della sua morte.

Irma



La fine del caldo

L'arrivo dell'autunno,
un vento forte che soffia via le foglie colorate dagli
alberi,
l'aria diventa ghiacciata,
si gela tutta la natura, con le nuvole che passano e che
lasciano cadere la neve bianca e soffice,
i paesaggi sembrano incantati come in una favola di
questa stagione tranquilla e serena, dove tutto appare
ovattato.

Irma

L'incantesimo

La strega davanti al camino con un bel fuoco acceso tiene in mano un bastone di legno pieno di desideri magici. Lo mette nel fuoco e quest'ultimo inizia a bruciare producendo del fumo che soffia in alto nel cielo insieme ai desideri della strega.

Nel cielo si propaga uno spettacolo di fuochi d'artificio che scoppiano uno dopo l'altro portando un messaggio di amore, ma soprattutto un messaggio per far smettere il dolore portato dai peccati commessi.

Una volta spenti i fuochi scintillanti, si forma una nube scura che piange gocce d'acqua sulla terra, frutto per nutrire la fame e la sete. I popoli, saziati e dissetati si addormentano, sognando un cinema da raccontare al domani.

Irma

Il diamante, il leone e la Maga Sesita

La signora di nome **Sesita**, sta nel suo appartamento, dove sono venuti a trovarla degli amici. Sono seduti sul sofà attorno ad un tavolino di marmo africano, bevendo del the e discutendo di un gioiello, coi diamanti.

Dopo aver discusso, gli amici di **Sesita** se ne vanno via.

A seguito il campanello suona, lei apre, e alla porta trova un uomo che la conosce e le domanda:

"**Sesita**, sai dove si trova il mio gioiello coi diamanti?".

Lei risponde "No, ma stai sicuro che lo troveremo".

L'uomo se ne va via e **Sesita** resta sola, pensando in quale modo può recuperare il gioiello.

D'un tratto si ricorda dove potrebbe trovarlo, e parte per andarlo a cercare.

Nella ricerca, arriva ad uno zoo, gira e controlla in quel paradiso pieno di animali, andando anche vicino al recinto del leone che dorme beato sotto il sole, sicuro e protetto dalle mura e dalle inferriate.

Sesita guarda nel regno del leone dove l'animale ha la sua ciotola, improvvisamente si accorge che dentro di essa giace la catenina di diamante che riflette i raggi del sole, disegnando un arcobaleno nel cielo.

Sesita chiama il guardiano e gli dice che deve riprendersi la catenina che si trova nel recinto del leone. Il guardiano entra quindi nella gabbia e prende la catenina e la riconsegna a **Sesita**. Lei prende il gioiello e lo riporta all'uomo a cui apparteneva e a cui mancava disperatamente. Riavuto il suo gioiello, felicissimo, ringrazia **Sesita** invitandola ad uscire a cena.

Lei accetta l'invito ed esce con lui.



SONO TUTTI ATRATTI DA VOI,
PROBABILMENTE SIETE
ALLO ZOO-SAFARI.

Al ristorante l'uomo dice a **Sesita**:

- io ho un negozio di gioielli, la catenina mi è stata derubata, ho informato la polizia che si è messa alla ricerca, cercando indizi per cui fosse possibile ritrovare l'oggetto.

Nel frattempo il gioiello viene ritrovato grazie a lei **Sesita**.

Irma

L'abbraccio

L'abbraccio è il gesto che esprime affetto o amore, consiste nell'avvolgere le braccia e le mani attorno al corpo di una persona che ci sta di fronte. L'abbraccio rappresenta gioia e felicità nell'incontro con l'altro, conforta e rincuora chi lo riceve, esprime soprattutto affetto. Per questo l'abbraccio produce a livello fisiologico effetti che alimentano alcuni ormoni a beneficio del nostro star bene.

*Ho potuto provare personalmente che nel contenimento dell'abbraccio e a confronto con l'altra persona, genitori, figli o partner, il poter esprimere qualsiasi sentimento: dolore, rabbia, delusione, e tramite la parola **ma**, mediante le forti manifestazioni emotive di grido e pianto ha sciolto così i nodi e ricreato un nuovo rapporto di fiducia reciproca che ha fatto fluire nuovamente amore. Praticamente io lo chiamerei un supporto quotidiano nella relazione interpersonale in cui si basano i rapporti più stretti e significativi.*

L'abbraccio terapia.

Angela

S.

“ Quando un bambino nasce, si stacca fisicamente da qualcosa da cui è stato avvolto così strettamente da essere letteralmente PARTE di un altro corpo: quello della madre. Ed è per questo che le madri vivono i figli, per certi aspetti, come una parte (spesso la più importante) del proprio corpo e, per lo stesso motivo, i figli vivono come primario l'APPARTENERE a qualcosa che è più grande e più importante della loro stessa vita. Infatti, è proprio l'appartenenza al corpo della madre prima, e poi al cerchio della famiglia che garantiscono la vita del piccolo. Questo sentimento di appartenenza è perciò più forte dello stesso istinto di sopravvivenza.

Già nei primi decenni del '900 Spitz, uno psicologo americano, poteva constatare come il 50% dei bambini abbandonati dalla madre e non accuditi

individualmente (negli orfanotrofi) si lasciasse morire, per esempio rifiutando il cibo, andando cioè contro l'elementare istinto di vita. Troppo spesso noi adulti dimentichiamo che, soprattutto nei bambini il senso di appartenenza al gruppo familiare è un sentimento anche più forte del desiderio di conservare la propria vita.

Questo sentimento illumina di significato anche molte situazioni che noi definiamo “psicopatologiche”, dove qualcuno - per esempio un bambino, più spesso un adolescente, e molte volte anche un adulto che conserva dentro di sé un'acuta sofferenza di bambino - sembra andare con i suoi atti autodistruttivi, o quantomeno rischiosi, verso la morte. Questa “rabbia” può venire da un vissuto di separazione, dal bisogno frustrato di appartenere e sentirsi dunque “stretto” nell'abbraccio familiare. Guardando i bambini non dobbiamo dimenticare che essi guardano ai loro genitori con un amore che è vera e propria adorazione e, nel loro pensiero magico, sono disposti a “sacrificarsi” per “salvarli”.

Sappiamo che il bambino vive la realtà in modo “egocentrico”, fino a considerarsi “responsabile” di tutto ciò che accade intorno a lui: chiamiamo “pensiero onnipotente” quel sentimento che porta il bambino a prendere nella propria famiglia posizioni e comportamenti di “fedeltà” estrema, da lui vissuti come funzionali alla sopravvivenza della famiglia stessa.

Dal punto di vista del bambino il bello e il brutto che possono accadere nel nucleo familiare sono facilmente identificabili, da un lato come “sentirsi al sicuro” e dunque “dentro” qualcosa di caldo, protettivo e stabile da un lato, dall'altro sentire invece “In pericolo” ciò che mi nutre e mi protegge, ciò a cui devo la vita. I bambini, quanto più sono piccoli, tanto più ricevono le informazioni basilari per la loro esistenza, e comunicano attraverso il corpo. Tutti noi siamo stati embrioni dentro il ventre materno, poi neonati, poi per lunghi anni bambini che hanno appreso gli aspetti fondamentali della vita attraverso il corpo e non certo attraverso la parola. Nel “sentire”, e dunque nei sentimenti, nella percezione profonda che abbiamo di noi stessi e di ciò di cui facciamo parte, è sempre prioritario il corpo, mille volte più della parola, perché noi abbiamo appreso e avuto quello che era essenziale per la vita attraverso il corpo e non dalle parole. Anche sul piano psicologico vale lo stesso principio: ciò che conta, la sensazione di “stare bene” (quando tutto

è al suo posto), oppure di “stare male” (di essere fuori posto o che manca qualcosa di essenziale) derivano da un “sentire” del corpo in relazione con le persone significative della nostra vita, che per un bambino sono sempre prima di tutto i genitori, poi i fratelli e poi la famiglia più allargata come per esempio i nonni.

Ormai è noto che le emozioni modulano, attraverso molecole in movimento nell'organismo, il sistema nervoso, ormonale e immunitario, e che non c'è, come si è creduto a lungo, separazione fra mente e corpo. Allora ci si può concentrare su ciò che è essenziale e sentire internamente la forza e la vitalità che viene dal contatto fisico. Questo è vero a qualsiasi età. Se però ad un certo punto i figli adolescenti tendono a rifiutare l'abbraccio, vanno rispettati in questo perché va rispettata la loro ricerca di autonomia, che significa poter trovare sicurezza non solo nei genitori e nella famiglia, ma anche in se stessi e nel mondo che sta oltre la famiglia. Questo processo di apertura al mondo avrà tanto più successo quanto più l'abbraccio coi genitori e l'appartenenza al sistema familiare è stato naturalmente assecondato nell'infanzia e interiorizzato nel bambino; potremmo dire: “quanto più ogni cellula del corpo ha memorizzato l'essere in stretta e concreta comunicazione con le persone a cui dobbiamo l'origine e la possibilità della nostra esistenza”. Allora da questo sentimento di essere stati nutriti e sostenuti, che è familiare e naturale dentro di noi, prima o poi verrà anche quel sentimento di gratitudine che dà energia, fiducia e forza per affrontare la vita anche nei suoi lati meno piacevoli”.

(tratto da rete Internet, Pelle, corpo e sentimento nella terapia dell'abbraccio)



Ci sono momenti nella vita in cui Qualcuno ti manca così tanto, che vorresti tirarlo fuori dai tuoi sogni ed abbracciarlo davvero!!!

Angela S.

C'è ancora spazio per la creatività?

Conferenza di Umberto Galimberti

Nell'ambito della rassegna "Siamo la fine del mondo" promossa dal Servizio di socioterapia OSC, dal Club 74 e da vari Club dei centri diurni del Ticino, compreso il nostro, che ha partecipato attivamente a questa manifestazione nell'ambito della creatività in psichiatria, dove hanno avuto luogo conferenze, dibattiti, performance musicali e produzioni cinematografiche. Durante questa rassegna sono anche stati esposti i quadri del nostro Samuel Giger, che hanno avuto un gran successo.

I membri del Club Andromeda del locarnese sono stati presenti a diverse serate, e su una in particolare abbiamo deciso di scrivere un articolo, ovvero una serata dove l'ospite d'onore è stato Umberto Galimberti, rinomato filosofo, psicoanalista e professore universitario italiano, che ha esposto una relazione sulla creatività nell'ambito psichiatrico.

«Il pensiero è folle. Maledetta quella servetta che è la logica. »

Umberto Galimberti

Una serata all'insegna della cultura che ha permesso per un istante di fermare il tempo e analizzare il mondo che sta cambiando.

A noi hanno colpito le riflessioni sulla società nella quale viviamo dove l'uomo non è più un fine ma è diventato un mezzo per ottenere efficacia ed efficienza. Viviamo in un mondo dove dobbiamo aspettare il fine settimana e "metterci in colonna" per poter tornare ad essere noi stessi, un mondo dove siamo diventati tutti schizofrenici e dove non c'è posto per chi non è competente...Ma la competenza si misura nel raggiungimento degli obiettivi... l'obiettivo principale è diventato il denaro...E la persona? Qual è il posto dell'essere umano?

I bisogni che abbiamo sono effettivamente reali o sono dettati da un codice di condotta imposto da quest'era dove a far da padrone è la razionalità, con come unico obiettivo il guadagno?

E allora chi è che ci costringe a tutto ciò?

E la sofferenza di chi è messo da parte perché non è "competente", dove la mettiamo?

Viviamo in una società dove non è più concesso piangere? Noi pensiamo che dobbiamo essere fieri di noi stessi proprio perché abbiamo il coraggio di piangere e di non nascondere la nostra sofferenza, siamo più forti proprio perché non ci vergogniamo di noi stessi. Chi dobbiamo incolpare per lo stress di dover essere sempre competenti.. La società dettata dalla razionalità? Ma la società non siamo noi? ...

Che scelta abbiamo se non quella di fare ciò che ci viene richiesto? Siamo divisi in due, l' "io" reale, quello che emerge tra le mura di casa e l' "io" che vuole la società, che incontri per strada tutti i giorni mentre vai al lavoro. Il problema è che la maggior parte del tempo la passiamo al lavoro, stando attenti ad essere competenti, senza lasciare spazio agli errori. Gli errori. È proprio quelli da cui noi possiamo trarre degli insegnamenti, dove maturiamo dando spazio alla creatività... linfa vitale per esprimere noi stessi ed essere unici.

Lisa, Andreea e Monica



Il senso della vita nelle cose dell'amore

"Perché sull'amore?" Perché, rispetto alle epoche che ci hanno preceduto, nell'età della tecnica l'amore ha cambiato radicalmente forma. Da un lato è diventato l'unico spazio in cui l'individuo può esprimere davvero se stesso, al di fuori dei ruoli che è costretto ad assumere in una Società tecnicamente organizzata, dall'altro lato questo spazio, essendo l'unico in cui l'io può dispiegare se stesso e giocare la sua libertà fuori da qualsiasi regola e ordinamento precostituito, è diventato il luogo della radicalizzazione dell'individualismo, dove uomini e donne cercano nel tu il proprio io, e nella relazione non tanto il rapporto con l'altro, quanto la possibilità di realizzare il proprio sé profondo, che non trova più espressione in una società tecnicamente organizzata, che declina l'identità di ciascuno di noi nella sua idoneità e funzionalità al sistema di appartenenza." *Per questo l'entità dell'Ente non può colmare la presenza dell'Essere!*

Per effetto di questa strana combinazione, nella nostra epoca l'amore diventa indispensabile per la propria realizzazione come mai lo era stato prima, e al tempo stesso impossibile perché, nella relazione d'amore, ciò che si cerca non è l'altro, ma, attraverso l'altro, la realizzazione di sé.

Nelle società tradizionali, da cui la tecnica ci ha emancipato, vi era poco spazio per le scelte del singolo e la ricerca della propria identità(...).

Oggi l'unione di due persone non è più condizionata dalla lotta quotidiana per la sopravvivenza, o dal mantenimento e dall'ampliamento della propria condizione di privilegio sociale e di prestigio, ma è il frutto di una scelta individuale che avviene in nome dell'amore, sulla quale le condizioni economiche, le condizioni di classe o di ceto, la famiglia, lo Stato, il diritto, la Chiesa non hanno più influenza e non esercitano più alcun potere, sia in ordine al matrimonio dove due persone in completa autonomia si scelgono, sia in ordine alla separazione e al divorzio dove, in altrettanta autonomia, i due si congedano.

L'amore perde così tutti i suoi legami sociali e diventa un assoluto (solutus ab, sciolto da tutto), in cui ciascuno può liberare quel profondo se stesso che non può esprimere nei ruoli che occupa nell'ambito sociale (...).

L'amore diventa a questo punto la misura del senso della vita, e non ha altro fondamento che in se stesso, cioè negli individui che lo vivono, i quali, nell'amore, rifiutano il calcolo, l'interesse, il raggiungimento di uno scopo, persino la responsabilità che l'agire sociale richiede, per reperire quella spontaneità, sincerità, autenticità, intimità che nella società non è più possibile esprimere (...).

È come se l'amore reclamasse, contro la realtà regolata dalla razionalità tecnica, una propria realtà che consenta a ciascuno, attraverso la relazione con l'altro, di realizzare se stesso. E in primo piano, naturalmente, non c'è l'altro, ma se stesso.

E questo di necessità, quindi al di fuori di ogni buona o cattiva volontà, perché a chi sente di vivere in una società che non gli concede alcun contatto autentico con il proprio sé, come si può negare di cercare nell'amore quel sé di cui ha bisogno per vivere e che altrove non reperisce?

Ma così l'amore si avvolge nel suo enigma: il desiderare, lo sperare, l'intravedere una possibilità di realizzazione per se stessi cozzano con la natura dell'amore che è essenzialmente relazione all'altro, dove i due smettono di impersonare ruoli, di compiere azioni orientate a uno scopo e, nella ricerca della propria autenticità, diventano qualcosa di diverso rispetto a ciò che erano prima della relazione, svelano l'uno all'altro diverse realtà, si creano vicendevolmente ex novo, cercando nel tu il proprio se stesso.

Se tutto ciò è vero, nell'età della tecnica, dove sembrano frantumati tutti i legami sociali, l'amore, più che una relazione all'altro, appare come un culto esasperato della soggettività, in perfetta coerenza con l'esasperato individualismo cui non cessa di educarci la nostra cultura, per la quale l'altro è solo un mezzo per l'accrescimento di sé (...).

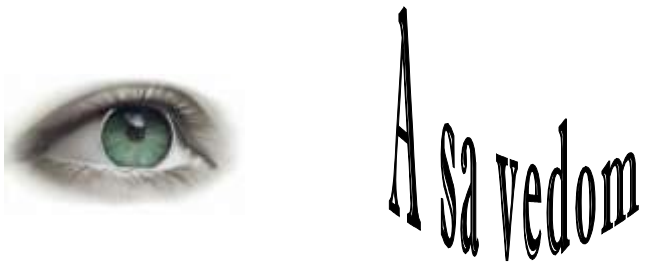
L'amore non è ricerca della propria segreta soggettività, che non si riesce a reperire nel vivere sociale. Amore è piuttosto l'espropriazione della soggettività, è l'essere trascinato dal soggetto oltre la sua identità, è il suo concedersi a questo trascinamento, perché solo l'altro può liberarci dal peso di una soggettività che non sa che fare di se stessa.

"Che cos'è quel desiderarsi degli amanti, quel loro cercarsi e toccarsi se non un tentativo di violare i loro esseri nella speranza di accedere a quel vertice morale che è la comunicazione vera, al di là di quella finta comunicazione a cui ci obbliga la nostra cultura della funzionalità e dell'efficienza?"

Per essere davvero il controaltare della tecnica e della ragione strumentale che la governa, amore non può essere la ricerca di sé che passa attraverso la strumentalizzazione dell'altro, ma deve essere un'incondizionata consegna di sé all'alterità che incrina la nostra identità, non per evadere dalla nostra solitudine, né per fondersi con l'identità dell'altro, ma per aprirla a ciò che noi non siamo, al nulla di noi (...).

Per questo diciamo che amore non è una cosa tranquilla, non è delicatezza, confidenza, conforto. Amore non è comprensione, condivisione, gentilezza, rispetto, passione che tocca l'anima o che contamina i corpi. Amore non è silenzio, domanda, risposta, suggello di fede eterna, lacerazione di intenzioni un tempo congiunte, tradimento di promesse mancate, naufragio di sogni svegliati. Amore è violazione dell'integrità degli individui, è toccare con mano i limiti dell'uomo.

di Angela, di Umberto Galimberti



Ripensando a due mesi fa mi rivedo lì, alle porte di un nuovo stage, una nuova esperienza diversa da tutte le altre fino ad ora. Si sa, la psichiatria è un ambito che ci spaventa, probabilmente perché si pensa di conoscerlo, ma non a sufficienza. Incertezze, dubbi. Nella mia testa c'era di tutto tranne che un qualcosa che mi desse sicurezza, una base solida dalla quale partire. Ma la chiave per affrontare tutto questo qual'era? Avere fiducia in me stessa e dare il tutto per tutto, per dare un "oggetto" a queste paure così da poterle affrontare? ...Sì, era questa. Ed è così che mi sono sentita prima di cominciare lo stage: insicura, con delle paure, ma soprattutto la mia paura più grande era quella di non essere all'altezza. Ora, a distanza di qualche mese posso tranquillamente dire di averle superate: perché non le considero più delle paure, ma sono delle sfide quotidiane. Il confronto con l'altro è sempre stato una sfida per me dettata dal mio carattere riservato e introverso; indipendentemente da chi mi trovasse davanti, l'istinto mi ha sempre fatta chiudere a riccio. Ma qui sono stata accolta da voi in un modo che mai mi sarei aspettata: senza pregiudizi, con serenità e soprattutto come una nuova persona da conoscere. Questa esperienza mi sta dando tanto, molto più di quello che avrei potuto immaginare. Mi sono sempre sentita la benvenuta tra di voi e vi ringrazio, non sapete quanto questo mi abbia aiutata. Ora, non ho intenzione di fare un discorso filosofico(anche perché non ne sarei

capace) parlandovi di arricchimento interiore e di crescita personale e così via, ma posso dirvi con semplicità che da questa esperienza mi porterò a casa molto, soprattutto un cambiamento nel mio modo di vedere le cose non indifferente.

Mi avete accolta nel migliore dei modi, e proprio da voi ho imparato il valore e l'importanza di questo semplice gesto ma che può fare la differenza.

È da lì che è partito tutto, dal primo impatto che ho avuto in questa realtà per me nuova. Non ci ho messo molto per trovarmi a mio agio e questo mi ha permesso di farmi conoscere e di conoscere molte nuove persone che, lo dico con sincerità, mi hanno fatto cambiare l'idea che avevo di malattia mentale.(navigavo nell'ignoranza). In particolar modo qui al centro diurno dove quest'ultima viene messa da parte per far emergere le capacità e le qualità di ognuno di voi, per far emergere la persona, con la "P" maiuscola.

Per concludere, correrò il rischio di ripetermi, anche se credo che per esprimere gratitudine non si è mai abbastanza ripetitivi, con sincerità vi dico grazie, grazie e ancora GRAZIE!



Lisa ☺