

vacanza interclub a Cerentino

pag. 26

Editoriale	pag.3
Dedicata alle donne	pag.4
Festa della mamma	pag. 5
Che cos'è una mamma	pag..5
Lacrime	pag. 6
L'ospite: bambino del mondo	pag. 6
On the road: Swissminiatur a Melide	pag. 7-8
La passione può uccidere	pag. 9
Primavera pazzarella	pag. 10
Rispetto	pag. 10
Verbale Assemblea Generale del 23 aprile 2013	pag. 11-14
Cuore fresco di Irma: - <i>riflessioni sulla realtà</i> - <i>battuta</i> - <i>l'arena viene aperta al pubblico spagnolo</i>	pag. 15
... Al mio amore...	pag. 16
Mai	pag. 16
A sa vedom: di Carolina	pag. 17
On the road: Visita alla mostra di Chagall	pag. 18-20
Pensieri liberi di Morena	pag. 21
Perle di saggezza	pag. 21
We really want to learn English	pag. 22
On the Road: il Monte San Giorgio e i suoi fossili	pag. 23-24
On the Road: una giornata allo Zoo	pag. 25
On the Road:	

L'uomo e il sonno	pag. 27-31
L'epilessia	pag. 32-33
... Il miracolo della vita siamo noi ...	pag. 33
A sa vedom: di Samantha	pag. 34
La macchina del Futuro, di Samuel	pag. 35
La Redazione si presenta...	pag. 36

A questo numero hanno collaborato: Romina, Angela, Vincenza, Carmela, Fabio, Adams, Maria V., Rosetta, Wanda, Vittorio, Ermanna, Carlo, Ernesto, Monica B., Irma, Samantha, Carolina, Rudy, Osvaldo, Italo, Jimmy, Marilena, Marcel, Maria, Silvia C., Franco, Ylenia, Fabrizio, Ilario, Carlos, Morena, Bruno, Maria Grazia, Samuel, Allison, Regina, Gloria, Daniele, Matteo.

SIAMO NOI

Il Mix vide la sua nascita nel 1996, 17 anni orsono! In questi anni diversi ospiti hanno partecipato alla sua redazione. Esso permette alle persone che frequentano il nostro Centro Diurno e il Club Andromeda del locarnese di condividere e collaborare per la sua realizzazione. Lo stesso, è un giornale apolitico e aconfessionale, in cui gli utenti, **liberi pensatori**, possono esprimersi creativamente e indipendentemente e nel contempo sfogarsi senza ricevere giudizi. Il Mix permette sotto il profilo psicologico di aprirsi al mondo esterno.

I collaboratori sotto il motto: **“siamo strani ma intelligenti”** si vogliono presentare.

Morena: l'originale nuov'arrivata, l'“ex” gira mondo, la disegnatrice della copertina del presente Mix.

Katia: “la noiosa”, la donna tutto fare, attraverso il Mix si racconta.

Maria V.: “la ritardataria”, vincitrice di concorsi letterari, un libro aperto, amante della sua patria nativa: la Colombia.

Ermanna: la nostra filosofa, artista, disegnatrice, una risata che la dice tutta!

Rudy: l'intellettuale, il prof del gruppo, la nostra guida turistica.

Bruno: scrittore autobiografico, DJ del nostro karaoke e cantante. Viene e va ma la sua gentilezza d'animo resta sempre con noi!

Ilario: silenzioso ma attento, partecipa al Mix per stare in compagnia

Rosetta: ha bisogno di una piccola spinta e d'improvviso può sorprenderci tutti! Il suo motto: “Chi va piano, va sano e va lontano!” Parca di parole.

Vittorio: il nostro veterano, libero pensatore.

Ylenia: presto ci lascerà per affacciarsi a nuovi orizzonti...

Osvaldo: il nostro bodyguard, chiamato anche brontolone. Se non ci fosse bisognerebbe inventarlo!

Ernesto: scrittore autodidatta, poeta, eterno sciupa femmine. Amante della montagna e dei viaggi in terre esotiche.

Irma: sempre all'ascolto dei bisogni degli altri, scrittrice anticonformista, alternativa nell'anima! Il cuore fresco del Mix e la femme fatale del gruppo!

Vincenza: scrittrice su ispirazione, camminatrice, giocatrice esperta di mini golf!

Wanda: una caramella fatta persona... tanta dolcezza e amabilità incondizionate! A volte... incallita parlatrice!

Carmela: sorriso travolgente, se fuori manca il sole è perché si trova al CD!

Angela: la nostra arguta redattrice, professionale segretaria del MIX. Esoterica, mistica e sempre sulla cresta dell'onda delle passioni.

Franco: il nostro Don, ticinese doc!

Silvia C.: della serie...chi tace acconsente! Una vera svizzera tedesca importata...imparerà mai l'italiano?!

Maria (psicologa in stage): di passaggio, un po' iperattiva e maniaca della pulizia!

Carlos: genio creativo, testardo, mani d'oro.

Fabrizio: mangiatore di pane; come Fabrizio non c'è nessuno che sa sdrammatizzare! Angelo custode della cucina.

Romina: energica, iperattiva, viaggiatrice, dinamica coordinatrice, trascinatrice, carismatica, che fa il tramite, per presentare e pubblicare gli articoli. Scrive poco e soprattutto rompe le scatole!

Sicuramente ci siamo dimenticati di qualcuno, comunque ringraziamo tutti coloro che da anni ci aiutano a trasmettere lontano i nostri pensieri, vissuti e racconti. Un grande grazie anche a quelli che ci leggono!!!

*Da ricordare che quest'anno il Club Andromeda del locarnese compie **25 anni**!!*

Auguroni a tutto noi!!!!

Dedicata alle donne

Tieni sempre presente che la pelle fa le rughe,
i capelli diventano bianchi,
i giorni si trasformano in anni.

Però ciò che è importante non cambia;
la tua forza e la tua convinzione non hanno età.
Il tuo spirito è la colla di qualsiasi tela di ragno.

Dietro ogni linea di arrivo c'è una linea di partenza.
Dietro ogni successo c'è un'altra delusione.

Fino a quando sei viva, sentiti viva.
Se ti manca ciò che facevi, torna a farlo.
Non vivere di foto ingiallite...
Insisti anche se tutti aspettano che abbandoni.

Non lasciare che si arrugginisca il ferro che c'è
in te.

Fai in modo che invece che compassione, ti portino
Rispetto.

Quando a causa degli anni
Non potrai correre, cammina veloce.
Quando non potrai camminare veloce, cammina.
Però non trattenerti mai!

Maria Teresa di Calcutta



Festa della Mamma

*Mamme, luce dei nostri occhi,
raggi di sole,
giunti a noi.*

*Ove scaldar i nostri teneri cuori
e semplici parole per rinvigorir
la nostra fragile mente.*

*Grazie, per aver sempre,
un pensiero positivo e di speranza,
verso di noi.*

*Siete d'ammirare;
la vostra pazienza, lungimiranza, saggezza,
che fonde una grande esperienza di vita.*

*Sì care mamme;
ora raccogliamo tanti fiori per la vita.*

*La vita, un inno alla gioia,
un sorriso, insito nel nostro cuore,
qual miglior dono,
per le nostre care mamme.*

Siete dolci come una nuvola di zucchero filato,

assaporata nei Luna Park.

*Il cielo, ai nostri occhi,
in vostra presenza,
appare sempre terso.*

*Grazie mamme,
per il dono più grande,
che ci possa essere,
sulla terra.*

La Vita.

Carmela

*Un dolce appassionato abbraccio,
a tutte le mamme*

CHE COS'E' UNA MAMMA

da Angela

dedicato alla mia Mamma Anna

Una mamma è come un albero grande
che tutti i suoi frutti dà:
per quanti gliene domandi
sempre uno ne troverà.

Ti dà il frutto, il fiore e la foglia,
per te di tutto si spoglia,
anche i rami si toglierà.

Una mamma è come un albero grande.

Una mamma è come una sorgente.

Più ne toglie acqua e più ne getta.

Nel suo fondo non vedi belletta:

sempre fresca, sempre lucente,
nell'ombra e nel sole è corrente.

Non sgorga che per dissetarti,
se arrivi ride, piange se parti.

Una mamma è come una sorgente.

Una mamma è come il mare.

Non c'è tesori che non nasconda,
continuamente con l'onda ti culla
e ti viene a baciare.

Con la ferita più profonda non potrai farlo sanguinare
subito ritorna ad azzurreggiare.

Una mamma è come il mare.

Una mamma è questo mistero:

tutto comprende, tutto perdona,
tutto soffre, tutto dona,

non coglie fiore per la sua corona.

Puoi passare da lei come uno straniero,

puoi farle male in tutta la persona.

Ti dirà: *****Buon cammin, bel cavaliere!*****

Una mamma è questo mistero.

**L
a
l
i
r
c
a
l
e**

L'OSPITE

Bambino del Mondo

Le lacrime scendono
come carezze
ormai perdute,
come baci lontani,
come abbracci
ormai persi
nel nulla.
Rimangono sognante
a occhi aperti
e il mio cuore batte
senza te...

In un villaggio,
pieno d'amore
c'era un bambino
con un grande cuore
e lo regalava a chi lo aiutava.
Ma di dove è questo bambino?
... forse è cinese?
... forse è africano?
... o forse, di un altro Mondo...

da un bambino del Bangladesh di 12 anni

Gloria

Swissminiatur a Melide

Sabato 6 aprile, approfittando di una giornata solatia, dopo una settimana uggiosa, ci siamo recati, quale gruppo autogestito alla Swissminiatur a Melide. Pochi sanno che il padre di questa geniale creatura è stato il vallesano Pierre Vuigner che 57 anni fa ebbe un'idea che non gli lasciò più pace. Ispirandosi al parco olandese di "Madurodam" voleva creare qualche cosa di simile in Svizzera. Una Svizzera in miniatura. A quell'epoca Pierre Vuigner ha 32 anni, gestisce un negozio di alimentari a Grimisuat, è segretario comunale ed è un tipo molto sportivo. La sua vita scorre lineare fino a quando gli viene un'idea che come detto non gli darà più pace. Per poterla realizzare ha bisogno di un terreno tra 1 e 15'000 mq, idealmente in una bella posizione. Comincia così il suo giro della Svizzera alla ricerca del terreno giusto. L'ultima tappa del suo pellegrinare è il Ticino: Melide, un paesino folcloristico stretto tra le montagne ed il lago. È amore a prima vista! Melide è per l'idea di Pierre Vuigner un colpo di fortuna; il sindaco di allora Gallino è totalmente entusiasta dell'idea che riesce a superare tutti gli ostacoli burocratici in un tempo record di 3 settimane. L'affare tra il comune di Melide e Pierre Vuigner prevedeva che lui ricevesse in usufrutto il terreno per

30 anni. Nel corso degli anni l'usufrutto aumentò sino ad arrivare fino al 2042. Vuigner nel frattempo diventa padre di 2 figli: Dominique e Jean-Luc. Finalmente Vuigner ha il terreno ma gli manca il capitale iniziale e soprattutto gli mancano i modelli.

Vende in fretta il suo negozio ed alcuni terreni di famiglia e con i soldi ricavati si trasferisce a Melide.

Assieme ad altri entusiasti sostenitori si mette al lavoro. I primi modelli in scala 1.25 sono pronti. Il tempo stringe, i capitali si sciolgono come neve al sole e il pioniere Pierre ed i suoi impiegati necessitano assolutamente di nuove entrate. Il termine per l'apertura è fissato per il 6 giugno 1959 ma il parco, solo alcuni giorni prima, ha ancora un aspetto piuttosto desolante. Si rimboccarono le maniche e lavorarono giorno e notte senza sosta e così l'opera viene compiuta.

Le vacanze sono alle porte ed è proprio in questo periodo che la Swissminiatur deve generare le entrate che non solo assicurano la sopravvivenza del parco ma ne permetterebbero l'ampliamento. La nuova attrazione fa centro; dopo 4 mesi si sono incassati 868'000 Chf. Una vera miniera d'oro che permise a Pierre Vuigner il 31 dicembre 1960 di saldare tutte le fatture in sospeso. Seguono gli anni del grande boom, i magnifici anni '70. Grazie al cambio favorevole lira-franco, il 65 % dei visitatori italiani accettano di aspettare delle ore in fila alle casse della Swissminiatur.

In questi anni d'oro Pierre Vuigner investe grandi somme di denaro nel suo parco: nuovi modelli, nuove attrazioni. Quale arguto uomo delle pubbliche relazioni

coinvolge stelle e stelline nel suo progetto invitando personaggi famosi come Nicola Di Bari, Caterina Valente, Marina d'Oria, ecc alla Swissminiatur. Vengono realizzati servizi televisivi e feste popolari.

"A Melide, ho trovato la mia America" ricorda Pierre Vuigner.

Ed ecco che negli anni '70 purtroppo arriva la crisi. La lira italiana perde di valore. Senza la massa degli italiani Swissminiatur punta sui turisti di tutti gli altri Paesi.

Pierre Vuigner cede le redini nella primavera del 1986 ai suoi due figli, Dominique e Jean-Luc, assistendoli però con consigli e suggerimenti. Nel frattempo divenuto ottantatreenne Pierre afferma che i suoi meriti per la storia di successo di Swissminiatur si possano riassumere con una frase a lui cara: "Mon Dieu, j'ai plus de chance que d' intelligence". Il fondatore è morto nel 2011.

Bisogna riconoscere che con modestia, perseveranza, coraggio e spirito pionistico Pierre ha creato a Melide qualche cosa che negli ultimi 50 anni è diventata una vera istituzione nazionale. Visitare la piccola Svizzera in un ora è fattibile.

Noi Andromedini di Locarno abbiamo ammirato, su questa superficie di 14.000 mq., oltre 120 modelli in scala 1.25 dei più famosi edifici e monumenti della Svizzera come pure una delle ultime creazioni: il Duomo di Milano.

Siamo pure stati affascinati nel vedere i 18 treni correre sui binari e fermarsi nelle stazioni per poi ripartire attraversando ponti posti su fiumi e laghi.

Il traffico lacuale era movimentato da battelli mentre sulle appendici delle montagne salivano e scendevano teleferiche e funicolari. Le automobili sull'autostrada erano parecchie e all'aeroporto di Zurigo facevano bella mostra gli aeroplani della mitica Swissair

Meraviglioso pure da vedere e' il contorno delle piante, oltre 1500 tra piantine e piante e nel vedere in germoglio oltre 15.000 fiori.

Dopo aver passeggiato e ammirato quanto la famiglia Vuigner ha saputo creare negli anni a Melide siamo andati in piazza Riforma a Lugano dove ci siamo goduti una rinfrescante bibita prima del rientro a Locarno.

Rudy



La passione può uccidere

In un'aula penale il giudice chiede all'imputato: "Signore, mi può spiegare cosa è successo?"

Lui risponde: "Ero un bell'uomo e la mia fidanzata una bellissima fanciulla; io l'amavo e lei mi adorava. Ma un altro uomo la perseguitava giornalmente lasciandole sullo scosso della finestra, dove abitava, un mazzo di rose rosse. Io soffrivo e mi disperavo di questa situazione. Mi scendevano, in silenzio lacrime di tristezza al sol pensarlo.

Una notte, allontanando la mia timidezza, mi armai di coraggio e andai lungo il bordo del canale. La luna rischiarava i miei passi. Mi sedetti ad aspettarlo. Da lontano sentì la sua voce allegra: canticchiava una canzone d'amore. Quando mi fu vicino notai che portava una chitarra sulla spalla e un machete (grande coltello) alla cintura. Quando mi ha visto, mi ha chiesto:" "Stai aspettando me?" Gli risposi: "Sì, ti sto aspettando. E non ci parliamo più. I veri uomini si affrontano senza parlare. Scoppiò una lotta furibonda, la quale non fu tra uomini ma ci battemmo come tori. L'unico testimone era l'acqua del canale che scorreva placida. Fu una vera ed accanita lotta ma alla fine lo distesi al suolo. Malgrado ciò, lui diceva": "Amala, amala come io l'ho amata. E anche se sto morendo me la porto con me, nel mio cuore."

"Questo m'invase di un senso infinito di gelosia; non volevo che l'amasse, nemmeno in punto di morte. Gli estrassi il machete con rabbia ed odio e glielo conficcai nel suo cuore perché nel suo cuore portava la mia donna ed io non volevo che me la portasse via."

scritto da Maria V., in Colombia all'età di 7 anni



Primavera pazzarella

Le stagioni non ci sono più, chissà perché; è per l'inquinamento atmosferico o per il rimboscamento?!

Certa gente crede che è per il surriscaldamento del Globo terrestre. Molte persone si lamentano del tempo, fa freddo; cosicché c'è l'alta e bassa pressione che influenza lo stato d'animo e si entra in una fase depressiva. Questo tempo dura da molto e non si definisce bene che periodo rappresenta, giugno diventa inverno, dicembre diventa estate...

Continuando così, addio estate... oppure esploderà più tardi.

Questa strana primavera è tra le peggiori che ho mai visto, se va avanti così non so come diventerà il meteo!

Tutto questo è causato da chi? Già da tempo gli astronauti facevano esperimenti atmosferici e ne fanno ancora, e chissà se le conseguenze saranno negative nel tempo?...

Speriamo che si assesti e che ne possiamo godere di questa estate tanto attesa...

Vittorio

RISPETTO

Dio esiste perché noi esistiamo, ci vede ci guarda in ogni tempo in ogni luogo. **D**io vede tanto, se facciamo bene e se facciamo male; però dice:

- *maledetto quel figlio o quella figlia che contesta i superiori e i benefattori d'ogni maniera, che ti ripaga con ingratitudine, che per causa loro accresce la salute di essa. Più formidabile sarà la maledizione di **D**io, se l'ingratitudine si apre verso i maestri e i genitori, che tanto si affaticano per allevarci e istruirci nel santo timore di **D**io.*

Guardiamoci ben bene di essere ingrati!

da una ricerca, tratto dai libri di sua nonna, di Franco B.

Verbale Assemblea Generale del 23 aprile 2013 del Club Andromeda del Locarnese

Locarno, 23 aprile 2013

Presenti: Romina, Dany, Renato, Fabrizio, Carolina, Samantha, Angela, Ernesto, Vittorio, Rudy, Carla, Maria, Bruno, Vincenza, Italo, Irma, Carmela, Regina, Viviana, Rosetta, Rosita, Kiril, Julia, Carlos, Katia, Pierangelo, Roberto, Franco, Hasna, Giovanni, Raphael, Ermanna e Silvia C.

Assenti giustificati:

Danilla

Viene letta una lettera di ringraziamenti e saluti di Monica G. in quanto assente per vacanze.

Ordine del giorno:

1. *Saluto del Presidente*
2. *Elezione del Presidente del giorno*
3. *Nomina degli scrutatori*
4. *Accettazione del Verbale dell'ultima Assemblea*
5. *Resoconto attività 2012*
6. *Resoconto del cassiere 2012*
7. *Rapporto dei revisori dei conti*
8. *Approvazione dei conti*
9. *Elezione del nuovo Comitato*
10. *Elezione membri della Commissione Sociofinanziaria*
11. *Presentazione del consuntivo 2013*
12. *Richiesta di sovvenzioni*
13. *Presentazione del preventivo 2013*
14. *Eventuali*

1. Saluto del Presidente

Irma, il Presidente, saluta l'Assemblea. Viene ricordato che unicamente chi ha pagato la quota associativa ha il diritto di voto; c'è la possibilità di diventare membro pagando la quota di fr. 20.--. Al termine dell'Assemblea verrà offerto un aperitivo.

2. Elezione del Presidente del giorno

Viene eletto come Presidente del giorno Rudy F.

3. Nomina degli scrutatori

Quali scrutatori vengono nominati: Italo e Katia.

4. Accettazione del verbale dell'ultima Assemblea

Il Verbale dell'Assemblea Generale del 2012 è stato accettato all'unanimità.

5. Resoconto attività 2012

- Comitato del Club Andromeda del Locarnese
- Assemblea Generale del Club Andromeda
- Commissione "Il Paiolo"
- Commissione Sociofinanziaria
- Atelier redazione "Mix" e Archivio foto
- Gruppo Amici
- Gruppo "Lettura giornale del Lunedì pomeriggio"
- Gruppo "Viaggi infiniti"
- Gruppo "Misteri e psichiatria"
- Atelier della Creatività manuale
- Atelier Marmellate
- Happy Hour
- Cine-Forum
- Pranzo terapeutico del Mercoledì
- Pranzo terapeutico del Venerdì
- Bar Tartaruga
- Biblioteca
- Segretariato
- Gruppo "Aquagym"
- Gruppo "Tutti al Lido"
- Gruppo Memoria
- Progetto "Palla al Centro" – "Gruppo Calcio "Azatlaf"

- Vacanze terapeutiche a Jesolo e ad Altanca
- Uscite varie (Monti di Laura, giornata Intersportiva a Tenero, Picasso a Milano, ecc.)
- Cena di Natale e altri incontri gastronomici
- Partecipazione ai mercati di Natale, castagne, ecc.
- Attività del fine settimana
- Festa di Fine Estate
- E molto altro...

Progetti importanti e nuove attività del 2012:

- A maggio grande festa africana con mostra di quadri di Julia + cena, musica afro in collaborazione con l'Associazione Amici del Kenya coinvolgendo oltre 100 persone.
- Partecipazione e contributo finanziario del Club Andromeda alla rassegna Interclub culturale *"Siamo la fine del Mondo"* svolta nell'arco di un mese e mezzo presso la Biblioteca Cantonale di Bellinzona.
- *Nuova attività:* Sabati autogestiti e Cineforum al martedì in alternanza con l'Happy Hour

6. Rapporto del cassiere 2012

Durante l'anno 2012 i ricavi totali ammontano a **fr. 24'654.25** così suddivisi:

• Bar Tartaruga	fr.	5860.50
• Pasti in settimana	fr.	11'759.00
• Donazioni	fr.	70.00
• Incasso quote sociali	fr.	530.00
• Vendita manufatti	fr.	102.00
• Mercati	fr.	1410.35
• Varie	fr.	394.80
• Movimento cassa-banca	fr.	11'259.60

Durante l'anno 2012 i costi totali ammontano a **fr. 23'690** così suddivisi:

• Retribuzione lavori in sede	fr.	790.00
• Alimentari	fr.	3623.70
• Gruppo amici	fr.	750.95

• Spese postali e ufficio	fr.	56.40
• Internet e telefono	fr.	1036.20
• Diversi (altre spese)	fr.	5950.90
• Biblioteca	fr.	181.70
• Gite e vacanze	fr.	3822.15
• Doni	fr.	986.40
• Gruppi vari	fr.	669.45
• Attività nei giorni festivi	fr.	3815.45

I conti del 2012 del Club Andromeda si chiudono con un saldo attivo di fr. 964.25.

Ringraziandovi per la fiducia porgiamo distinti saluti.

Rudy F. e Dany M.

Cassieri

7. Rapporto dei revisori dei conti

Lodevole Assemblea generale. Lodevole Comitato del Club Andromeda del Locarnese.

Locarno, venerdì 29.03.2013

Egregi signori,

abbiamo effettuato la revisione dei conti 2012 del Club Andromeda del Locarnese.

Dopo attento esame possiamo affermare che i conti sono tenuti in modo ineccepibile.

Il conto cassa presenta le pezze giustificative corrispondenti alle indicazioni scritte sul libro mastro e il saldo della cassa al 31 dicembre 2012 ammonta a **fr. 683.05**.

Il conto banca è tenuto presso Raiffeisen filiale di Locarno e corrisponde al numero di conto ch. 12.8037 9000 1018161.45 Il saldo al 31 dicembre 2012 è di **fr. 38'863.06**

Il conto cassa e il conto banca risultano tenuti in modo conforme e le pezze contabili sono aggiornate al 31 dicembre 2012 data del saldo sopraindicato.

Proponiamo quindi all'assemblea, visto quanto sopra, di accettare i conti 2012.

Con i migliori saluti, i revisori dei conti:

Danilla Boninsegni

Fabrizio Dominoni

Italo Gigante

8. Approvazione dei conti

I conti sono approvati dall'Assemblea e viene dato al Comitato.

9. Elezione del nuovo Comitato

È stata necessaria la votazione per quanto riguarda le seguenti cariche:

per il Presidente l'Assemblea si sono proposti: Irma, Vincenza e Bruno.

I voti conteggiati sono:

- I Votanti per l'elezione del nuovo Presidente sono per un totale di 26 persone: 8 voti per Vincenza, 7 voti per Irma, 4 voti per Bruno, 4 voti nulli e 3 astenuti.
- I Votanti per l'elezione del nuovo Vice Presidente sono per un totale di 26 persone: 15 voti per Angela, 7 voti per Bruno, 1 voto nullo e 3 astenuti.
- Di conseguenza per il 2013 abbiamo il seguente comitato:

Comitato 2013

- Presidente: Vincenza G.
- Vice Presidente: Angela S.
- Cassiere: Rudy F.
- Vice Cassiere: Danilla B.
- Segretaria: Katia F.
- Vice Segretario: Bruno D.
- Membro OSC Dany M.
- Membro OSC Romina G.
- Membro Andromeda Irma G.
- Membro Andromeda Vittorio W.
- Membro Andromeda Carla F.
- 1° subentrante Pierangelo M.
- 2° subentrante Carmela M.

Revisori dei conti 2013

- Fabrizio D.
- Pierangelo M.
- Rosita M.

Eletti all'unanimità.

10. Elezione membri della Commissione Sociofinanziaria

Commissione socio finanziaria 2013

- Romina G.
- Rudy F.
- Rosita M.
- Monica G.
- Maria V.
- Monica B.
- Pierangelo M.
- Angela S.

11. Presentazione del consuntivo 2012

Consuntivo

Capitale a disposizione del club al 31.12.2012	fr.	39'546.10
Saldo delle entrate nel 2012	fr.	33'870.70
Saldo delle uscite nel 2012	fr.	32'914.45
Avere in piccola cassa nel 2012	fr.	683.05
Avere al 31.12.2012 sul conto Raiffeisen	fr.	38'863.05

12. Richiesta di sovvenzioni per il 2013

Abbiamo quindi le seguenti richieste:

- Beneficenza fr. 1'000.-

▪ Sociofinanziaria	fr.	2'500.-
▪ Vacanze a partecipante: <i>fr. 200.- in estate, fr. 150.- in inverno,</i>		
per un totale di:	fr.	4'000.-
▪ Gruppo amici	fr.	1'000.-
▪ Biblioteca	fr.	300.-
▪ Imprevisti	fr.	3'000.-
▪ Finanziamento per fine settimana	fr.	3'000.-
▪ Totale	fr.	14'800.-

E' approvato l'acquisto all'unanimità.

- Rudy propone l'acquisto di un mini registratore con microfono. Il costo ammonta a ca. fr. 400.-/fr. 500.-. *Viene accettato.*
- Irma propone in richiesta per il Bar Tartaruga, un nuovo frigo. *L'Assemblea rimanda la proposta e la decisione al Comitato.*
- Prossimo incontro del Comitato fissato per:
- lunedì 27 maggio 2013 ore 14.00.

13. Presentazione del preventivo 2013

USCITE:

Sovvenzioni + gestione ordinaria	fr.	33'400.-
----------------------------------	-----	----------

RICAVI:

Gestione ordinaria	fr.	32'000.-
Saldo previsto al 31 dicembre 2013	fr.	38'100.-

14. Eventuali:

- Proposta di Fabrizio: nel prossimo resoconto chiede di quantificare le attività svolte al Centro diurno.
- Rudy prende la parola:
-a partire dal 2012 sono stati introdotti i festivi autogestiti.
L'Associazione finora contribuiva con un finanziamento del 60% per le attività autogestite e del weekend. Rudy propone all'Assemblea di portare questo finanziamento al 70% . Viene votato dall'Assemblea per un totale di 21 voti favorevoli.
- Viene riconfermata l'attività Cine-Forum del martedì
- Happy Hour: Maria informa l'Assemblea che nelle sue 2 settimane di assenza dal Club Andromeda, la responsabile dell'attività sarà Irma, affiancata da una seconda persona.
- Richiesta di sostituzione del computer: Renato propone di sostituire quello attuale con un nuovo PC, ci sono 3 preventivi portati da Fabio da valutare; si propone di acquistare un modello di fr. 960.-.

La nuova Presidente chiude l'Assemblea con un ringraziamento e invita all'aperitivo in terrazza.

per il Verbale:
Angela S., Carolina G.



Cuore fresco di Irma

Riflessioni sulla realtà

...Ti sposerò ma la tua schiava non farò.
...Le persone sono come delle marionette, appese a dei fili attaccati ad un legno sorretto da una mano. Muovendo il legno, la marionetta racconta la sua storia.
...Pinocchio ha il naso lungo quando non dice la verità.
...Alla scimmia piace l'alcool. Con il tempo però le gira la testa, il naso le diventa rosso e dopo essersi sdraiata può raccontare la sua storia.
...Sulla terra il sistema resta ma la struttura cambia.
...Cade la coda della lucertola e il temporale si avvicina.
...La gatta gode leggendo una favola incantata sulle fate.

Battuta

Una valanga di chiacchiere a St. Moritz scivola in direzione dei chiacchieroni che chiacchierano di parole senza una conclusione.

L'arena viene aperta al pubblico spagnolo

L'animale nell'arena della corrida spagnola di Madrid combatte un'efferata battaglia contro l'uomo.

L'intelligenza e la riconoscenza dei due esseri simili che vogliono ricostruire e riparare al danno causato dalla loro aggressività.

Aggressività che distrusse l'anima dell'essere vivente debole, sensibile e negligente nei confronti della storia e della cultura, e che continua a vivere dell'insegnamento su errori fatti e che volge a risolvere il problema con la risposta adatta.

Il colore rosso dell'animale scorre sulla terra dell'arena a causa dell'aggressione da parte dell'uomo quale sfogo per sputare fuori il dolore e la rabbia. Scoprirà l'amore portato da una donna che guarirà il dolore causato dalla battaglia nell'arena.

scritto nel 2010



... Al mio Amore ...

Angelo del mio cuore!
Stella della mia vita!
Alzerai lo sguardo e vedrai una stella!
Fino all'alba sarò al tuo fianco in questa vita!

Adams



Non perdere **MAI** la fiducia e la speranza...
Non cercare **MAI** una spiegazione ad ogni cosa, sovente ciò che capita non ha alcun senso logico e preoccupante.
Non avere **MAI** timore di mostrare i tuoi sentimenti, se sei felice mostralo anche agli altri! Se non lo sei, accetta di buon grado la tua reale situazione.

Non esitare **MAI** a cambiare ed a trasformarti in meglio, i risultati potrebbero sorprenderti, meravigliarti e coinvolgerti.
Non lasciarti sovraccaricare **MAI** il peso del tuo mal umore, della tristezza, e dei problemi molteplici del mondo sulle tue spalle.

Vivi appieno e completa le tue avvincenti e passionali giornate, senza... **MAI** lasciarti intimidire e condizionare dal futuro incerto e dalle speranze prossime.

Non ripetere **MAI** gli stessi errori e con essi ed annessi e concessi possibili dolori.

Non sentirti **MAI** solo o sola, e senza motivazione creativa prospera alcuna; c'è sempre qualcuno pronto a darti una mano, un abbraccio ed un cuore:

Che tu possa rivolgerti ed essere accolto o accolta, con sincera sperata fraternità.

Non dimenticare **MAI** che ciò che si desidera veramente, lo si può ottenere con cortesia, piacere e determinazione.

...**PENSACI**...

Non è poi così tanto difficile, e, semmai... come lo ti puoi pensare ed immaginare?

MAI e poi **MAI**... Diversamente...!

*non cessare **MAI** di sognare... non cessare **MAI** di amare...
non cessare **MAI** di credere... non cessare **MAI** di sperare...*

Ernesto

A sa vedom

Eccomi arrivata alla fine del mio stage, sembra ieri quando varcavo per la prima volta la porta del Centro Diurno.

Non vi nascondo che inizialmente ero un po' spaventata, o forse meglio dire timorosa. Conoscevo il mondo della psichiatria solo attraverso concetti scolastici e "sentito dire", e direi una bugia se dicessi che sono arrivata qui priva di pregiudizi e luoghi comuni: "Vai a lavorare in mezzo ai pazzi? Fai attenzione!". Questo è quello che le persone mi dicevano prima di iniziare e questo quello che mi dicono ancora oggi, ma se prima queste parole mi potevano in qualche modo influenzare, ora mi fanno solo sorridere. Sorrido perché loro non sanno, sorrido perché loro non capiscono, sono inconsapevoli di ciò che racchiude questo micro-cosmo che è il CD. Pazzi? Dove sono i pazzi? Ma poi, cosa significa essere pazzo? Io ho incontrato persone, alcune più fragili, altre più chiuse, tutte con un loro passato e le proprie esperienze di vita. E ciò che fa più onore a queste persone, è la loro assenza di pregiudizi verso l'altro, verso chi come loro frequenta questo piccolo spazio di mondo.

Ognuno all'interno del CD è libero di esprimere il proprio pensiero, ognuno è libero di essere sé stesso con i suoi pregi e i suoi difetti, senza la paura di essere giudicato, e credo che sia propria questa

la grande forza che si nasconde al suo interno, questo micro-cosmo va avanti grazie al sostegno e l'aiuto reciproco, cosa rara nella società di oggi. Perciò vi ringrazio per questo grande insegnamento, grazie per avermi accolto in modo così caloroso, grazie per avermi permesso di entrare e far parte del vostro mondo, di avermi reso partecipe dei vostri sentimenti, delle vostre emozioni e delle vostre confidenze, ma soprattutto grazie di aver contribuito ad arricchire il mio bagaglio personale di esperienze sia

dal lato professionale, ma anche, e forse soprattutto, dal lato umano.

Ho imparato ad apprezzare e dare più importanza anche alle piccole cose, quelle apparentemente più banali: una partita a carte, un pranzo in compagnia, realizzare burattini e preparare un caffè. Semplici gesti questi, dietro ai quali però c'è molto di più e grazie ai quali ho potuto conoscervi meglio.

Alla fine di questo stage posso così dire di aver abbattuto le mie paure e cancellato i miei timori. Ho rivalutato i miei pregiudizi iniziali e calpestato quei luoghi comuni che spesso e volentieri ci danno un'immagine errata di quella che invece è la realtà.

I pazzi? Beh, chiamateli come volete, per me sono solo persone che hanno saputo smuovere dentro di me nuove emozioni, che hanno saputo farmi sorridere e alle quali sarò sempre riconoscente per ciò che hanno saputo insegnarmi.

Un augurio e un in bocca al lupo a tutti.

Carolina

Visita alla Mostra di Chagall, 10 aprile 2013, Kunsthaus Museum Zürich

Eccoci qua a raccontarci... è un mercoledì e la giornata promette bene... partiamo dal Centro Diurno con Fabrizio alla volta di Castione, dopodiché ci aggregiamo alla compagnia che arriva con un bus da Mendrisio, e qui tutti insieme ci rechiamo a Zurigo per visitare la mostra pittorica del famoso Marc Chagall.

Nel frattempo sostiamo per una pausa caffè e verso le ore 11.00 giungiamo a destinazione. I nostri gruppi si sono divisi per circondario e con Fabrizio abbiamo pranzato sul bel lago di Zurigo in compagnia di paperelle e cigni che hanno partecipato alla mensa con noi.

Percorriamo per le vie del Centro, e sostiamo ad un caffè italiano in attesa dell'orario di ritrovo per entrare al Museo.

Alcuni di noi hanno scelto di essere accompagnati dalla guida all'interno del Museo, e chi ha optato per questa scelta ha comunque assaporato parti della vita di Chagall che hanno completato la sua conoscenza sia artistica che privata. Abbiamo apprezzato le sue opere, nei suoi colori e nella profondità del suo esprimersi.

Al termine della visita ci siamo ritrovati al pullman per ripartire verso il Ticino, abbiamo sostato per un buon caffè che ci ha ridato la carica per portare con noi il ricordo di questa splendida giornata.

A Castione ogni responsabile con il suo gruppo del Centro Diurno si è ricondotto a destinazione.

*Marc Chagall,
un succinto della sua vita e delle sue espressioni
nell'arte pittorica, da Angela*

Dalle pianure del Volga Marc Chagall approdò alla cultura europea e più precisamente a Parigi, nel 1910. Osservando i suoi quadri, più che pittura, si può parlare di visioni oniriche, di ricordi ancestrali, di percezioni di un mondo metafisico originalissimo. Nato da famiglia ebraica, manifesta nelle sue opere il rigorismo ortodosso della sua

razza, ma si avvale di un'intuizione esoterica nel percepire il mondo che lo circonda.

Caratterizza la sua interiorità il dipinto del violinista (opera del 1912-13), da cui emerge la figura di colui che cerca la propria via tramite il ricordo di una fede cabalistica assai profonda.

Nell'immagine si coglie l'intuizione dell'adepto che sta per essere iniziato; allo stesso tempo viene espresso anche l'ultimo dubbio della ricerca, il languore tutto orientale nell'abbandonarsi ad una verità appena accennata, tramite i simboli rivelati. Il violino rappresenta la musica dell'eterno ruotare del tempo e la nostalgia della presenza divina, che si cela nell'uomo.

Tutt'intorno si stende la notte della non conoscenza, rischiarata però dai bagliori della neve sotto la luna. Il violinista attende l'evento magico: *l'alba dell'illuminazione*.

Alcune considerazioni:

Nei dipinti del suo primo laborioso e solitario soggiorno parigino, quello che si potrebbe definire delle scoperte, dell'apprendistato e del vivere l'arte, oltre a far sue tendenze e stili quali cubismo, espressionismo e orfismo, e ricrearli in modo originale ed unico nelle sue tele, Chagall rivive quello che era stato il suo mondo, la sua infanzia popolata di personaggi, animali, luoghi appartenenti alla tradizione popolare russo-ebraica e al suo vivere quotidiano.

Questi elementi favolistici resi magistralmente attraverso il colore e il tratto grafico unico, personale, ritornano ciclicamente nel suo dipingere, costituendo l'anima della sua arte. Tele conosciute, appartenenti ormai alla nostra memoria visiva collettiva, ma sempre di notevole impatto artistico ed emotivo per creatività, genialità, coloristica e nei personaggi.

Marc Chagall, *“maestro dell'arte moderna”*. Dal periodo della formazione, fra la Bielorussia e Parigi, agli anni '60, un viaggio nell'universo colorato e fantasmagorico di un riferimento del Novecento pittorico. Egli attraversa i movimenti artistici più importanti dell'avanguardia, senza sposarne nessuno. La passione per l'immagine allegorica lo ha reso un artista di un'originalità inclassificabile.

Le tele di Chagall; con la sua tavolozza, i suoi quadri e i suoi sogni l'artista coinvolge un pubblico sia adulto, ma anche un pubblico infantile, poiché coinvolge nel suo mondo magico!

La vita di Marc Chagall

L'esordio

Marc Chagall nasce a Vitebsk, in Russia, il 7 luglio 1887. E' il primogenito di nove figli di una famiglia ebrea praticante di origini modeste. Suo padre è impiegato in un deposito di aringhe e sua madre lavora in una drogheria. Chagall si interessa molto giovane al disegno, incoraggiato dalla madre che lo iscrive ai corsi dell'unico professore di pittura di Vitebsk. Ben presto si

distacca dalla tradizione ebraica che non permette di rappresentare Dio e le sue creature.

San Pietroburgo

A 21 anni, Chagall parte per San Pietroburgo dove studia storia dell'arte. Si iscrive dapprima all'Accademia di pittura, ma poi preferisce studiare il colore con Léon Bakst, brillante decoratore dei balletti russi di Diaghilev. Chagall deve lottare per guadagnarsi da vivere e soffre per le discriminazioni razziali nei confronti degli ebrei.

Parigi: la Ruche

A 23 anni, squattrinato, conoscendo solo il russo e lo yiddish, arriva a Parigi. Si stabilisce a Montparnasse in un atelier della "Ruche" (costruzione che deve il suo nome alla struttura che ricorda un alveare) dove soggiornano molti artisti polacchi e russi e diventa uno degli astri nascenti. Incontra i poeti Blaise Cendrars e Guillaume Apollinaire. E' qui che Chagall studia nuove possibilità di utilizzazione della forma e del colore. Nel 1911 realizza, su un pezzo di lenzuolo (la mancanza di mezzi finanziari lo costringe a dipingere su supporti di fortuna, tele riciclate, lenzuola e persino le proprie camicie!), la sua prima grande opera: *Alla Russia, agli asini e agli altri*. La tela mette in risalto il suo attaccamento alle immagini popolari russe e al mondo rurale. In un altro quadro, *Autoritratto con sette dita*, fonde gli emblemi delle due città che gli sono care, Vitebsk e Parigi.

Ritorno a Vitebsk – Rivoluzione culturale

Nel giugno 1914 Chagall va a Berlino per la sua prima esposizione. Nell'agosto 1914 la guerra è dichiarata: l'artista torna a Vitebsk per ritrovare la sua fidanzata Bella Rosenfeld che sposerà nel 1915. Un anno dopo nascerà la figlia Ida.

In questo periodo dipinge tele legate all'ambiente che lo circonda (La casa blu, 1917). Nell'ottobre del 1917 scoppia la rivoluzione bolscevica. Il nuovo regime abolisce le discriminazioni nei confronti degli ebrei. Più libera, la pittura di Chagall cambia: le sue composizioni pittoriche delle immagini poetiche. Tra il 1918 e il 1920, è nominato commissario per le Belle Arti nella sua città natale e riesce a trasformarla in un importante centro della creazione artistica creando l'Accademia libera". Ma un'incomprensione con

Malevitch, professore all'Accademia e capo del movimento suprematista, lo costringe a dimissionare. Nel 1921 l'entusiasmo rivoluzionario scompare. Lo stato limita le libertà artistiche d'avanguardia e vuole legare in modo indissolubile l'Arte e la Politica. Chagall si trasferisce con la sua famiglia a Mosca dove una vita misera e deprimente lo convincerà a lasciare per sempre il suo Paese natale.

Parigi: il Medio Oriente e l'Europa

Di ritorno a Parigi nel 1923, Chagall continua a far rivivere nella sua opera il mondo della sua infanzia, cosa che farà durante tutta la sua vita. Si stabilisce in Rue d'Orleans e si interessa ad altre tecniche.

Impara, in particolare, l'incisione che utilizza, con la tempera, per illustrare *Le Favole* (1925) e *la Bibbia* (1930).

Nel 1931, compie un viaggio in Medio Oriente, poi, sempre accompagnato dalla sua famiglia, scopre l'Europa fino al 1937, anno in cui ottiene la nazionalità francese. Nel 1941 fugge dalla guerra e va a New York dove il Museo d'arte Moderna gli dedica una mostra. E' un periodo molto fecondo per la sua pittura, si ricordavano *Piume in fiore* (1943) e *Il giocoliere* (1943). Ma, sua moglie Bella muore improvvisamente nel 1944 per una malattia virale. Molto colpito, inizierà a dipingere di nuovo solo nel 1945 eseguendo, in ricordo di Bella, *Intorno a lei*.

Ritorno in Francia

Nel 1947 Chagall lascia New York. Parigi gli dedica una grande esposizione. Nel 1949 si stabilisce definitivamente in Provenza, con sua figlia. Nel 1952 sposa un'ebrea russa, Valentina Brodsky, soprannominata Vava. Sempre curioso di scoprire nuovi modi espressivi realizza molte opere diverse: litografie, ceramiche, sculture, statuette, steli e delle vetrate per la Chiesa Notre Dame du Plateau d'Assy, in Savoia, per una sinagoga di Gerusalemme (La tribù di Neftali).

Quest'ultima esperienza che svilupperà in molti paesi fra cui la Svizzera (Fraumünster a Zurigo). Nel 1964, André Malraux gli chiede di decorare il soffitto dell'Opéra di Parigi.

Fra il 1954 e il 1967 intraprende quello che sarà il suo testamento spirituale e artistico: *Il Messaggio Biblico*.

Nel 1973 Chagall avrà il piacere di inaugurare a Nizza il suo museo interamente dedicato alle opere spirituali e religiose.

Tecniche diverse come la litografia, il mosaico, l'arazzo, la pittura, la scultura e la vetrata gli permettono di comunicare il messaggio dell'Antico Testamento. Chagall continua a dipingere e a viaggiare fino alla sua morte, a Saint-Paul-de-Vence, il 28 marzo 1985.

*Per terminare, concludo con l'esposizione di un dipinto di Marc Chagall dedicato alla donna che più ha amato, **la sua Bella**, scomparsa improvvisamente nel 1944. . In quel periodo Marc Chagall smette di dipingere per alcuni mesi; e nel 1945 espone al Museo Nazionale d'Arte moderna di Parigi la sua opera intitolata:*

❖ ***Intorno a lei**, la sua opera trascrive emozioni e ricordi della loro appassionata unione. La dominante blu, la luce lunare che avvolge la città e la composizione che evoca la natività fanno sì che da questa tela emani un'impressione di profondo raccoglimento.*



Con il mio amore per questo artista, vi auguro buona lettura, Angela

La non violenza è il culmine del coraggio

Sometime the life kill the Beauty ...
But the Beauty never dies

Felicità

Vestita di fiori e di felicità, di luce e di colori.

Raccolgo rose a piedi nudi,
con la sciarpa in giro al collo,
pallida più che mai.

Poi volo con il vento e dormo sotto il sole
e gioco tra le viole,
mentre l'arcobaleno nasce nel cielo
e sotto al mio seno nascono limpide sorgenti.

?

Era aprile, era maggio, era chi lo sa?
Sono bella, o forse è bella solo la mia età?

Guardo il cielo e mi domando,
chissà quante stelle ha?

Chiudo gli occhi e nella mente un'idea si
accende già!

Corro svelto nel mio mondo,
dove la pace e la felicità regnan in eternità.
Sfoglio i miei sogni e mi domando diventeranno
realtà?

Era aprile, era maggio, era chi lo sa?

Morena, 1976

Perle di saggezza

Saggezza conchiglia che,
racchiude la sua perla.

Virtù di esperienza di vita
nelle diverse sfaccettature,
che spaziano,
nei più diversi ambiti.

Saggezza esperienza,
di viaggi lontani, profumi, gusti, usanze, culture.
Saggezza acquisita, con il passare degli anni
un bene meraviglioso, prezioso da condividere con i più
giovani, così che possano realizzare i loro sogni.
Una strada tracciata in cui all'orizzonte si aprirà un varco,
inno alla VITA.

Con affetto Carmela

“We really want to learn English!”

Così si esprimeva il settimanale di Cooperazione N. 17 del 23 aprile 2013 a pagina 5 ad un sondaggio creato da loro che questionava la gente a proposito di quale dovrebbe essere la seconda lingua studiata a scuola per le future generazioni. Il sondaggio indicava che il 44% degli intervistati ha scelto l'inglese, il 32% il tedesco, il 15% il francese e il 9% altre lingue. Nella nostra epoca moderna l'inglese sembra aver preso il sopravvento su tutte le altre lingue.

La mia prima figlia Jessica, classe 1963, del segno dello scorpione, laureatasi in tedesco e francese, a cavallo tra gli anni '80-'85 ed ora brillante insegnante alle scuole medie di Cevio mi ha più volte ripetuto: “Quanto mai non ho scelto pure la lingua inglese!” . Più tardi dovette impararla frequentando dei corsi ottimali, al passo con i tempi. Lei stessa sosteneva la mia tesi sull'importanza dell'inglese come lingua indispensabile del futuro sia nel campo della comunicazione che del commercio. La mia terza figlia, Carmen, classe 1967, del segno dei gemelli la inviai

17enne a Londra per un anno di scuola. Correva l'anno 1984, ben 29 anni fa! Già a quell'epoca, intuivo l'importanza dell'apprendimento di questa lingua e intravedevo che presto sarebbe diventata un “passe partout” universale. Del resto per motivi di lavoro, mi trovavo spesso a viaggiare all'estero ed ero continuamente a contatto con persone di lingua madre inglese. Quest' intuizione personale l'ho riconfermata con un viaggio effettuato a Malta, dove la lingua ufficiale é l'inglese e solo come seconda lingua parlano il maltese. Sulla caratteristica isola di Malta sono presenti delle ottime scuole di inglese che io ebbi la fortuna di poter conoscere. Bisogna dire che chi sceglie di andare a Malta per apprendere o perfezionare l'inglese, gode pure di un clima molto piacevole con ideali temperature.

Nel 2005 ho potuto far parte di un viaggio organizzato in Canada. È stato per me il viaggio più arricchente. La mentalità canadese così aperta, emancipata e rispettosa dell'altro mi ha affascinato. Ancora una volta mi sono reso conto dell'espansione e della forte presenza dell'idioma inglese.

L'inglese é una lingua con una grammatica semplice e veloce da imparare. Dall'articolo "We really want to learn English" si legge pure che tra una decina d'anni la quasi totalità di giovani comunicherà per necessità nel medesimo idioma: l'inglese. Infatti, oggi giorno i giovani soprattutto, si spostano con facilità per diverse ragioni in paesi stranieri.

Ci tengo ad aggiungere che il mio quarto figlio porta un nome atipico inglese: Alan. Anche Alan, classe 1972, segno dell'acquario ottenne una laurea come traduttore (inglese - italiano e tedesco-italiano) all'Università di Basilea.

Capisco profondamente i nostalgici del dialetto. Esso infatti, ha una connotazione tradizionale, folclorica, romantica ma resta comunque legato a delle usanze e dei confini ristretti. L'esistenza umana invece é in continua evoluzione e per necessità, curiosità, é portata ad aprire i propri orizzonti e confini.

Ernesto

Il Monte San Giorgio e i suoi fossili

Domenica 28 aprile un nutrito numero di andromedini del Locarnese, compreso chi scrive, con tre auto private sono partiti malgrado il tempo piovoso per raggiungere il sud del Ticino.

Dopo aver oltrepassato il ponte diga di Melide e lasciando alle spalle il bel lago di Lugano, siamo arrivati nel sorridente e solare Mendrisiotto. Il sole faceva davvero capolino attraverso le nuvole meravigliandoci. Questo, poiché é stato un inizio di primavera fortemente uggioso e bagnato da incalzanti piogge. Dopo essere usciti dall'autostrada a Mendrisio, iniziammo a salire le pendici del Monte San Giorgio. Passammo da Rancate, Besazio e Arzo ed il panorama era bellissimo. Nel vedere le morbide colline che ornavano l'orizzonte sembrava di essere in Toscana. Sui terreni che fiancheggiavano la strada, erano presenti molti vigneti. Giunti a Meride, situato su un magnifico terrazzo dove le barbatelle del rinomato vino bianco del San Giorgio la fanno da padrone, ci incamminammo lungo la viuzza principale del villaggio. Lo stesso é rimasto incontaminato dal mondo moderno. Antiche case fiancheggiate e chiuse tra di loro con grandi portali in legno davvero imponenti, e all'interno di esse fanno bella mostra i classici cortili rurali del Mendrisiotto tenuti in uno splendore unico. É ammirevole constatare come le persone che abitano in questo ameno fazzoletto di terra siano rimaste legate alla loro terra e alle loro tradizioni, con animo semplice, mostrandosi aperte ed ospitali verso il forestiero ma soprattutto piene di vita e di allegria.

Cammin facendo arrivammo all'entrata del museo dei fossili. Il lettore si chiederà: "Fossili?"

Ebbene sì, fossili poiché il Monte San Giorgio (alto circa 1100 m s/m) assieme alle adiacenti aree dei monti Pravello ed Orsa, situati in territorio italiano, in provincia di Varese é da annoverare tra i più importanti giacimenti fossiliferi al mondo.

Nella zona in cui ci trovavamo, dai 243 ai 239 milioni di anni fa esisteva un clima subtropicale ed un bacino marino, la cui acqua aveva una temperatura

tra i 22 e i 25 gradi ed in essa vivevano pesci, bivalvi, ammonoidi, rettili marini e anche calcaree. Nel mare entravano sporadicamente rettili terrestri, insetti e piante, trasportati dai venti presenti sulle piccole isole del citato mare.

Bisogna ricordare che la fossilizzazione é un evento estremamente improbabile. Inizia con la decomposizione e dalla disgregazione da parte di agenti naturali esterni (vento ed acqua) come pure da agenti fisici e chimici ma anche dal processo necrofago da parte di agenti biologici. Per subire un processo completo di fossilizzazione un organismo deve essere sepolto rapidamente, prima che subentri, come già detto, la decomposizione e venga aggredito dagli agenti demolitori. La maggioranza dei fossili trovati sul monte San Giorgio é dovuta alle condizioni climatiche e geologiche di quell'era come pure alle acque marine presenti con il fondale con poco ossigeno e dove c'era molta sabbia e fango, permettendo così una rapida deposizione di sedimenti sul fondo come pure degli organismi morti. Per questo motivo si trovano al giorno d'oggi scheletri fossili completi. Grazie ai batteri all'interno della fanghiglia che distrussero lentamente la pelle e le parti molli delle carcasse, conservando e pietrificando durante milioni di anni gli scheletri pressandoli. In questo lungo periodo avvenne la successione sedimentare, spesso 600 m comprendente calcari, dolomie e scisti bituminosi (di colore nero). Eravamo nel Triassico medio quando iniziò tutto ciò.

La scoperta scientifica di questo importante patrimonio paleontologico ebbe inizio nel 1764, anno in cui si scoprì i primi strati di scisti bituminosi ricchi di bitume molle naturale derivante dall'alto contenuto di sostanze organiche. Da questo materiale si iniziò ad estrarre, dopo debito trattamento, combustibile e gas, destinato all'illuminazione delle vie di Milano e di Como. Si estraeva pure e si distillava a freddo un olio dalle proprietà terapeutiche per la cute denominato Saurolo (dal latino Ammonium e Sulforaulicum). Il tutto veniva preparato, dopo l'estrazione dalle gallerie, in uno stabilimento situato nelle campagne di Meride. Poco dopo la seconda guerra mondiale, a causa della concorrenza dei prodotti esteri, s'impose la chiusura delle escavazioni e dello stabilimento.

Dal 1924 al 1973 si avviarono campagne sistematiche di scavi a cielo aperto e le stesse continuarono dal 1983 al 1984 e tra il 1996 e il 2003. In seguito i ricercatori dell'Università di Zurigo, congiuntamente a quelli dell'Università e del museo di Milano, condussero annualmente ulteriori scavi scientifici e l'estrazione di reperti trovati, di cui forme di fossili unici al mondo.

Dal 2006, le ricerche e gli scavi scientifici sono condotti dal museo cantonale di storia naturale.

Nel museo di Meride, che abbiamo visitato con vivo interesse, ci sono le testimonianze dei ritrovamenti. Esso é stato inaugurato nell'ottobre 2012 e la ristrutturazione porta la firma dell'architetto Mario Botta. Strutturato su tre piani, é incentrato sulle comunità di organismi di 5 principali livelli fossiliferi del Monte San Giorgio.

Quelli risalenti al periodo Triassico, 200 milioni di anni fa, al primo piano dove abbiamo pure visto un interessante documentario su quanto descritto anteriormente. Seguendo la successione stratifica del Monte San Giorgio, hanno posto nelle vetrine i fossili più antichi della formazione di Besano.

Al secondo piano, vi sono quelli più recenti della formazione di Meride. Al terzo piano invece, sono presenti i fossili e le rocce del periodo Giurassico provenienti dalle cave di marmo di Arzo, che avremmo visto nel pomeriggio, più giovani di 50-60 milioni di anni rispetto ai livelli precedenti. Immersi e estasiati da questo affascinante mondo del passato e dei fossili ritrovati, ognuno di loro ben presentato con delle tavole scritte, non ci accorgemmo che era giunto mezzogiorno. Lasciando il museo, nel quale apprendemmo delle nozioni a noi sconosciute, ci avviammo verso il grotto "La Guana" di Meride. Purtroppo, il sole ci aveva abbandonati di nuovo, obbligandoci a pranzare all'interno. L'ambiente era particolare, con le volte ricoperte di mattonelle. Ricordo che ai tempi, nel Mendrisiotto, c'erano diverse fornaci dove le si fabbricavano. Ci hanno servito tre portate tipiche del luogo, squisite ed abbondanti, tanto da raccomandare coloro che leggono, se passano da quelle parti, a fermarsi. Dopo questa pausa luculliana, ci siamo avviati verso le citate cave di marmo di Arzo e più specificatamente quella visibile dalla strada. Nelle vicinanze ce ne sono altre bellissime da vedere, specialmente quella situata in un grande anfiteatro

naturale, chiamata cava ex Caldelari dove si sono già tenuti alcuni concerti notturni con la partecipazione di molti giovani ed artisti.

L'estrazione del marmo ebbe inizio nel 1300 con il susseguirsi di diverse ditte. L'ultima che l'ha gestita per ben 150 anni, sull'arco di 5 generazioni, fu quella della famiglia Rossi, che sospese gli scavi qualche anno fa.

Il marmo d'Arzo, con le sue tipiche tonalità di rosso e le velature bianche é il risultato di sedimentazioni e complessi movimenti geologici avvenuti 200 milioni di anni fa. Esso é diviso in 2 tipologie: Broccattello e Macchia Vecchia. Il marmo d'Arzo ha avuto una grande diffusione dal '400 all' '800, andando ad ornare chiese e palazzi locali e di tutta Europa. Il marmo costituisce un materiale pregiato per diversi impieghi edilizi, urbani ed artistici. Tutto l'attuale sedime delle cave é di proprietà del patriziato di Arzo. –

Tra le diverse epoche in cui si profuse l'uso del marmo, fu quella barocca, la più viva, specialmente per la costruzione di altari e pavimenti nelle grandi chiese come il Duomo di Milano e quello di Como ma pure in quelle ticinesi. Lasciata la montagna del Monte San Giorgio, patrimonio dell'UNESCO dall'estate 2003 per le sue rocce triassiche in territorio svizzero, siamo arrivati nel magnifico Borgo di Mendrisio. Dapprima, abbiamo visitato la mostra del nostro andromedino Samuel Giger, situata nel locale del bar, all'interno della CPC, sul tema “Le donne mi ispirano”. Una ventina di quadri, con pitturati nudi di donne e non solo.

In seguito ci recammo verso il centro di Mendrisio, dove abbiamo visto con vera meraviglia l'insolita e rara architettura Palladiana della Villa Argentina, chiamata così poiché i suoi primi proprietari, i Bernasconi di Mendrisio emigrati nel paese latino americano, dove fecero una grande fortuna. La villa venne costruita attorno al 1872 dall'architetto Croci.

La facciata della villa é ritmata da pilastri e scalinate e colpisce l'occhio per la sua bellezza. La villa é situata nel contorno di un grandioso parco e appartiene ora al comune di Mendrisio. L'inclemenza del tempo non ci dava tregua e ci obbligò a rifugiarci in un ristorante attiguo, dove prendemmo una ritemprante bibita prima di rientrare sulle sponde del Verbano felici di aver passato una giornata composta da diversi momenti che ci hanno rallegrato il cuore.

Una giornata allo Zoo

Dopo aver atteso per diverso tempo l'uscita allo zoo di Bergamo, finalmente il nostro desiderio si è realizzato.

Ci siamo trovati alle 7.30 al CD di Locarno per dirigerci verso lo zoo.

Il gruppo era numeroso, composto da sette utenti e due accompagnatori.

Arrivati allo zoo la giornata cominciò subito con un'ottima sorpresa, visto che i biglietti per gli utenti si sono rivelati gratuiti, l'unico ad aver pagato è stato il collaboratore che ha dovuto sborsare.

Tutti insieme ci siamo diretti verso l'entrata del parco faunistico per iniziare la nostra visita; al nostro arrivo ci attendeva un pavone bianco che ci ha regalato la sua immensa bellezza aprendo la sua coda come un ventaglio, entusiasti di questo fantastico spettacolo abbiamo proseguito la visita.

Dopo aver visto numerosi animali, tra cui zebre, cammelli, dromedari, avvoltoi, antilopi e cacatua, abbiamo raggiunto una serra dove al suo interno c'erano delle piante tropicali e delle tartarughe giganti. Una persona appena entrata all'interno della serra ha ben pensato di avvolgersi la testa come un ovetto di pasqua pronto ad essere mangiato, per proteggersi dall'umidità presente.

Una volta usciti dalla serra, ci attendeva una grandissima gabbia di scimmiette, che ci hanno mostrato le loro doti artistiche arrampicandosi dappertutto.

Appena dopo la gabbia delle scimmie c'era un bel trenino che ci attendeva per fare un giro dello zoo, entusiasti siamo saliti per proseguire la nostra visita seduti, questo però faceva dei rumori assordanti che ci ha spaventato tutti.

Una volta scesi abbiamo proseguito la nostra visita concedendoci un momentino di pausa, bevendo un caffè e comprando dei souvenirs. Una volta ripreso il percorso, qualcuno si è fermato a carezzare i pappagalli e le capre che si facevano viziare.

Arrivati nella zona dove si potevano vedere tigri, leoni, ghepardi, leopardi, puma, abbiamo visto per la prima volta una magnifica tigre bianca che riposava all'ombra, una vera rarità. Dopo di che abbiamo visto diversi animali tra cui le giraffe, elefanti, rinoceronti, struzzi che avevano appena deposto le uova, c'era anche una fossa di orsi con la signorina che dava delle spiegazioni sulla loro vita.

Dopo di che abbiamo deciso di fermarci a pranzare dove ci siamo ripresi le energie per continuare e concludere la visita. Abbiamo visto

ancora dei terrari dove c'erano presenti serpenti di ogni tipo, e anche pinguini, fenicotteri, foche, ecc...

Purtroppo la visita si è conclusa dopo una giornata piena di emozioni e sorprese, mangiando un buon gelato per rinfrescarci ci siamo diretti verso il pullman che ci ha riportato a casa.

Possiamo dire quindi di esserci divertite molto e di essere state super soddisfatte della splendida giornata.

Absolutamente da rifare...

Irma e Katia



On the Road

Vacanza Interclub a Cerentino

Eravamo un bel gruppo del Centro Diurno di Locarno. Alle ore 13:00 ci siamo ritrovati per partire in Valle Maggia, destinazione Cerentino.

Il weekend è stato organizzato con gli altri Centri Diurni del Cantone.

Arrivati a Cerentino, dove ci già ci aspettavano, ci siamo avviati per fare una bella camminata fino ad arrivare ad una fattoria, la quale si occupa anche di produrre formaggio. Abbiamo avuto quindi l'occasione di assistere alla produzione di questo formaggio della valle, che abbiamo in seguito acquistato.

Al ritorno ci siamo fermati a visitare un convento del 1790 e una chiesa. Verso sera siamo arrivati alla colonia e lì abbiamo preparato una buona e abbondante grigliata. Una volta riempiti la pancia ci siamo riuniti per giocare a carte e alla lotteria. In seguito abbiamo avuto un'interessante discussione inerente gli omosessuali e i trans.

Verso le 22:00 ci siamo coricati ognuno nel proprio sacco a pelo per ricaricarci. In una delle nostre stanze c'era però un odore insopportabile, perciò una persona si è dovuta trasferire in un'altra camera. Nella stessa stanza un'altra persona reclamava perché si presentava troppo buia e ne aveva paura. Quindi anche questa se ne è andata per dormire per conto suo in salotto dove c'era la luce accesa.

Il giorno dopo è arrivato un operatore chiedendo spiegazioni a riguardo e consigliandoci di trovare una soluzione che andasse bene per tutti per la notte successiva.

A questo punto la sottoscritta e la sua compagna di stanza hanno preso le coperte militari e le hanno appese attorno al letto a castello, creando

una tenda protetta dove ci siamo isolate come delle suore di clausura. Così abbiamo dormito tranquille e serene, chi con la luce e chi al buio nella stessa stanza.

Al mattino seguente abbiamo fatto una bella gita. Siamo infatti andati alla cascata di Riveo, grazie al consiglio di Renata. Ognuno si era preparato il pranzo al sacco e giunti a destinazione abbiamo consumato il nostro pasto concedendoci anche una grigliata. Dopo aver mangiato ci siamo rinfrescati i nostri piedini seduti sui sassi a bordo del laghetto con la cascata. Era molto rilassante e piacevole grazie anche al sole che splendeva e ci illuminava e riscaldava la giornata.

In serata siamo rientrati in colonia e dopo esserci rinfrescati e risistemati, abbiamo potuto goderci un buon piatto di pasta al pomodoro con insalata verde.

Dopo aver mangiato eravamo talmente stanchi e stirati che siamo andati subito a dormire.

Domenica mattina, che era l'ultimo giorno, abbiamo pulito tutta la colonia, dopodiché siamo partiti per visitare la chiesa di Mogno, progettata dall'architetto Botta. A mio parere non era una chiesa di mio gradimento, poiché troppo diversa da quelle tradizionali. Eppure quella chiesa ha un grande successo in quel paese, perché ha molti visitatori.

Per mezzogiorno siamo andati al grotto Pozzasc in Val di Peccia a mangiare polenta nostrana con spezzatino e diversi formaggi nostrani fatti in valle. Era una delizia, una favola. Incantati da questo pasto prelibato ci siamo tristemente avviati ognuno verso casa propria.

Irma



L'uomo e il sonno

Mercoledì 3 luglio 2013, al Centro Diurno abbiamo avuto il piacere di avere con noi il Dr. Tonolini ed assieme abbiamo discusso sulle problematiche del sonno. Dopo un'introduzione su quello che significa la parola sonno, in seguito si è aperta una discussione sui differenti disturbi, le loro cause e le conseguenze che toccano gli individui.

Gli esseri umani hanno al loro interno una sorta di orologio biologico che influenza alcuni processi fisiologici e che condizionano le ore di veglia e quelle di sonno. Il funzionamento di questo orologio corrisponde al **ciclo circadiano** (dal latino circa diem = circa un giorno), il quale regola attraverso l'azione di messaggeri chimici e nervosi i processi organici che avvengono ogni giorno nel nostro corpo, come ad esempio: la digestione, la minzione, l'evacuazione, la crescita e il ricambio cellulare.

Il nostro orologio biologico determina anche l'alternanza dei periodi di sonno e di veglia con un intervallo piuttosto regolare e costante all'interno del ritmo circadiano. Alcuni fattori esterni possono condizionarne in parte il funzionamento.

Un regolare ciclo di sonno e veglia fa sì che il nostro orologio biologico influisca positivamente sulla produzione ormonale ottenendo una sufficiente condizione di vigilanza diurna e un soddisfacente riposo notturno.

Durante il sonno, il livello basso di adrenalina (ormone che influisce sul sistema nervoso) e di corticosteroidi (ormoni associati alla condizione di veglia) danno la possibilità all'organismo di sfruttare i più elevati livelli di ormone della crescita, prodotto dall'ipofisi nelle ore notturne.

Dormendo diminuisce lentamente la temperatura corporea fino a raggiungere circa un grado meno, al livello serale.

Quando la temperatura si abbassa e raggiunge il livello minimo, e questo coincide con i bassi valori di adrenalina, noi ci sentiamo stanchi.

Verso la fine della notte, con le prime luci dell'alba è più difficoltoso dormire o rimanere addormentati, perché verso le cinque del mattino i livelli ormonali incominciano a crescere ed aumenta anche la temperatura corporea.

Il ciclo di sonno e veglia è regolato da un altro ormone, la **melatonina**. Il fabbisogno giornaliero di riposo può variare dalle sei alle dieci ore di sonno. Invecchiando diventa minore il tempo dedicato al sonno. Questo può essere dovuto a più cause, soprattutto originate da disturbi fisici, come le persone che soffrono ad esempio di artrite, problemi di prostata (che possono costringere l'anziano ad alzarsi presto per urinare) o persone che hanno problemi respiratori (apnee notturne).

Sembra che le caratteristiche psicologiche personali possano determinare l'esigenza nei confronti del sonno. La persona estroversa, energica, lavoratrice accanita, ambiziosa e sicura di sé, generalmente dorme poco mentre il soggetto che facilmente si preoccupa, insoddisfatto di sé, un po' nevrotico, creativo tende a dormire tempi più lunghi.

Alcune persone si rapportano ad altre e, dato le minori ore di sonno durante le quali dormono, pensano di essere afflitti dall'insonnia. In realtà, esistono soggetti che realmente necessitano di meno ore di sonno rispetto agli altri ma che pur dormendo soltanto quattro o cinque ore per notte, si sentono bene e riposati come chi ne dorme nove. Questa è una condizione estremamente **soggettiva** e dimostra quanto sia importante capire il personale ritmo naturale del sonno.

Imparare a conoscere le nostre esigenze significa anche evitare inutili **stress**. Per esempio andare a coricarsi troppo presto e non riuscire ad addormentarsi velocemente può creare il dubbio di avere un problema quando in realtà basterebbe cambiare leggermente l'orario e adeguarlo alla propria esigenza fisica. È importante **sentirsi bene** e riposati il giorno successivo, perché se questa sensazione di benessere non dovesse accompagnarci nelle ore diurne allora potrebbe realmente esserci un problema da risolvere.

Poco o troppo sonno

Quando, per un qualsiasi motivo, perdiamo ore di sonno, il giorno dopo, manifestiamo un po' di stanchezza ma certamente questo non è dannoso per la salute. Il sonno viene facilmente recuperato il giorno successivo proprio per la capacità di autoregolazione del nostro organismo. I problemi possono insorgere quando nonostante il bisogno e la richiesta del sonno non è possibile riposare e soddisfare l'esigenza fisiologica. Tutta una serie di fattori, come ad esempio: lo stress e gli orari di lavoro, possono influire negativamente sul sonno e impediscono all'organismo di riposare in modo adeguato.

Esiste un tempo minimo e indispensabile alla sopravvivenza che deve essere dedicato al sonno. Il corpo ha bisogno di dormire almeno 2 ore al giorno e al massimo 15 per vivere. Questi dati sono il risultato di esperimenti eseguiti su persone, le quali dopo essere state private dal sonno per lunghi tempi, non dormivano mai più di quindici ore consecutive. Un debito di sonno viene recuperato dal corpo in una sola notte.

Saper dormire in **modo regolare**, per un numero di ore adeguate alla nostra esigenza fisica, è sinonimo di salute e di benessere sia fisico che mentale.

Alcuni fattori esterni possono condizionare le esigenze personali del sonno come ad esempio delle variazioni ormonali (tipiche quelle che avvengono nella donna durante il ciclo mensile), che influiscono sulla qualità del sonno.

Ci sono diversi tipi di disturbi:

1. Disturbo del sonno correlato ad un disturbo psichico come ad esempio un disturbo dell'umore o un disturbo di ansia, sufficientemente grave da richiedere un'attenzione clinica indipendente.
2. Disturbo del sonno dovuto ad una condizione medica generale. Esso comporta un disturbo intenso del sonno conseguente agli effetti fisiopatologici diretti di una condizione medica generale sul sistema sonno veglia.

3. Disturbo del sonno indotto da sostanze. Esso è il risultato dell'uso concomitante di sostanze o alla recente interruzione dell'uso di una stessa.
4. Disturbi primari del sonno. Essi sono generati da anomalie dei meccanismi che regolano il ritmo sonno veglia.

I disturbi primari del sonno a loro volta sono suddivisi in **disonnie** (disturbi del sonno caratterizzati da anomalie della quantità, della qualità del ritmo del sonno) e **parasonnie** (caratterizzate da comportamenti anomali o da eventi fisiopatologici che si verificano durante il sonno, durante i suoi specifici stadi o nei passaggi sonno veglia).



Le dissonnie

Causano un disagio clinicamente significativo o menomazione del funzionamento sociale lavorativo o di aree importanti, esse comprendono:

- a) insonnia primaria
- b) ipersonnia primaria
- c) narcolessia
- d) disturbo del sonno correlato al respiro (apnee notturne)
- e) disturbi del ritmo circadiano del sonno

Riportiamo di seguito le caratteristiche ed i criteri diagnostici dei disturbi appena citati che in nessun caso dipendono dalla presenza dei disturbi mentali menzionati in precedenza o dagli effetti fisiopatologici diretti di una sostanza o di una condizione medica generale:

a) Insonnia primaria

Si caratterizza per la difficoltà ad iniziare o mantenere il sonno, o per la presenza di un sonno non ristoratore, per almeno un mese, e per la presenza di un affaticamento diurno associato. Molti dati, dimostrano che i vissuti di insonnia sono maggiori con il crescere dell'età, e tra le donne (aggirandosi intorno al 30/40% della popolazione totale).

Normalmente, l'insonnia primaria esordisce improvvisamente a seguito di uno stress per poi persistere in conseguenza della aumentata reattività e dei condizionamenti emotivi (una notevole preoccupazione riguardo l'incapacità di dormire può contribuire ad un circolo vizioso in cui il soggetto non riesce a prendere sonno).

b) Ipersonnia primaria

Si caratterizza per un'eccessiva sonnolenza per almeno un mese (o meno, se ricorrente) come evidenziato sia da episodi di sonno prolungato, sia da episodi di sonno diurno, che ricorrono quasi quotidianamente. Le persone affette da ipersonnia primaria (circa il 5, 10% della popolazione), che insorge generalmente tra i 15 ed i 30 anni di età, avvertono una sonnolenza che aumenta nel tempo, soprattutto in situazioni di bassa

stimolazione o di bassa attività (leggendo, guardando la televisione, guidando per lunghe distanze, ecc...).

c) La narcolessia

Comporta: attacchi persistenti di sonno ristoratore che ricorrono quotidianamente per almeno tre mesi e la presentazione di cataplessia (brevi episodi d'improvvisa perdita bilaterale del tono muscolare, spesso in associazione con emozioni intense e/o ricorrenti, intrusioni di sonno profondo nel passaggio tra il sonno e la veglia). Come attestato sia da allucinazioni ipopompiche (intensa attività immaginativa simile a quella del sogno appena dopo il risveglio) o ipnagogiche (intensa attività immaginativa simile al sogno subito prima di addormentarsi), sia da paralisi del sonno all'inizio o alla fine (i soggetti riferiscono di sentirsi svegli ma incapaci di muoversi o di parlare).

Si stima che una percentuale esigua di persone 0.02- 1.6% sia affetta da narcolessia.

d) Il disturbo del sonno correlato alla respirazione

Esso comporta un sonno interrotto, con eccessiva sonnolenza o insonnia, che si ritiene dovuta ad una patologia della respirazione correlata. I fenomeni respiratori anormali comprendono: apnea (episodi di cessazione del respiro), ipopnea (respirazione anormalmente lenta o poco profonda) e iperventilazione (livelli ematici del sangue normali di ossigeno e di anidride carbonica) ma soprattutto la sindrome apnoica ostruttiva del sonno. Quest'ultima, si caratterizza per apnea, ipopnea, russamenti pesanti e cessazione del respiro che può durare 60-90 secondi. I soggetti con questo disturbo non si sentono riposati e al risveglio lamentano una sensazione di ubriachezza da sonno, cefalee e secchezza delle fauci. Tale disturbo è più comune nelle persone di mezza età, di sesso maschile ed in sovrappeso.

e) Il disturbo del ritmo circadiano del sonno

Si caratterizza per una modalità persistente o ricorrente d' interruzione del sonno che porta ad eccessiva sonnolenza o insonnia dovuta ad uno squilibrio tra il ciclo sonno veglia, richiesto dall'ambiente in cui vive la persona. I soggetti con tali disturbi, per lo più persone di mezz' età, lamentano insonnia in certi momenti del giorno ed eccessiva sonnolenza in altri, con conseguenze come menomazione del funzionamento lavorativo e/o sociale. Tale disturbo presenta delle varianti:

- Il tipo a fase del sonno ritardato, che risulta da un ciclo sonno-veglia endogeno, ritardato rispetto alle convenzioni sociali.
- Il tipo da variazione causato da fusi orari, che insorge da un ciclo sonno veglia diverso rispetto a quello richiesto da un nuovo fuso orario.
- Il tipo da turno lavorativo, che insorge dal conflitto tra il ritmo di sonno veglia generato dal sistema circadiano e il ritmo sonno veglia adattato ai turni lavorativi.

Le parasonnie

Sono disturbi caratterizzati da comportamenti anomali o da eventi fisiologici, che prevedono l'inusuale attivazione del sistema nervoso autonomo, del sistema motorio o dei processi cognitivi durante il sonno o nei passaggi sonno veglia.

Le Parasonnie comprendono:

- a) Disturbi da incubi
- b) Disturbo da terrore
- c) Disturbo da sonnambulismo

Le caratteristiche ed i criteri diagnostici dei disturbi citati, che in nessun caso dipendono dalla presenza di un altro disturbo psichico (disturbo depressivo maggiore, disturbo d' ansia generalizzato, delirium, ecc.) o dagli effetti fisiopatologici diretti di una sostanza o di una condizione medica generale.

a) Il disturbo da incubi

Si caratterizza da ripetuti risvegli dal periodo di sonno principale o da sonnellini con ricordo dettagliato di sogni prolungati ed estremamente terrifici, che di solito comportano una minaccia alla sopravvivenza, alla sicurezza e all'autostima della persona. I risvegli si verificano generalmente durante la seconda metà del periodo del sonno e la persona diventa rapidamente orientata e vigile. Tale disturbo riguarda generalmente i bambini tra i 3 e i 5 anni, anche se la stessa popolazione adulta riferisce in percentuale alta, di avere occasionalmente degli incubi. Tuttavia, non è possibile stabilire la reale incidenza di tale disturbo.

b) Il disturbo da terrore

Il sonno presenta episodi ricorrenti di brusco risveglio, che di solito si verificano durante il primo terzo del principale episodio del sonno. Insorge con grida di paura, terrore e segni di iperattività del sistema nervoso autonomo, come tachicardia, tachipnea e sudorazione. L'episodio non viene ricordato in dettaglio. Il disturbo è frequente nei bambini (dall'1 al 6%) ed ha un' incidenza piuttosto alta anche negli adulti (intorno all' 1%).

c) Il disturbo da sonnambulismo

Si manifestano ripetuti episodi di allontanamento dal letto durante il sonno e di deambulazione nei dintorni, usualmente ricorrenti durante il primo terzo del principale episodio di sonno. Durante il sonnambulismo, il soggetto ha un'espressione fissa, vuota, non è reattivo agli sforzi compiuti da altri per comunicare con lui, e può essere risvegliato solo con grande difficoltà. Al risveglio, la persona presenta amnesia per l'episodio ed un breve periodo di confusione o di disorientamento. Circa il 20% dei bambini ha avuto almeno un episodio di sonnambulismo ma il disturbo del sonnambulismo è presente in una percentuale di gran lunga inferiore (tra l'1 e il 5%) ed usualmente permane nel corso dell'età adulta, mentre raramente gli episodi ricorrono per la prima volta in soggetti adulti.

La melatonina: l'ormone del sonno

La melatonina è un ormone prodotto da una piccola ghiandola chiamata pineale o epifisi, ed è presente nella parte posteriore del cervello umano. Essa si forma già nella terza settimana di gestazione.

La caratteristica della melatonina è quella di essere il solo composto che accomuna tutti gli esseri viventi, dagli uomini alle alghe unicellulari. In tutti gli esseri viventi è prodotta con le stesse caratteristiche molecolari e secreta con la stessa aciclità, i valori maggiori durante la notte e minori durante il giorno. Chimicamente, la melatonina è una molecola derivata dal triptofano aminoacido essenziale (ovvero che non può essere sintetizzato dal uomo ma deve essere assunto per forza con gli alimenti) per la sintesi della serotonina e della melatonina. Il triptofano è molto importante nella regolazione del sonno perché da esso deriva la serotonina

La produzione della melatonina pare che sia influenzata dalla luce. Nella ghiandola pineale, si trova una quantità di vasi sanguinei (che determinano un flusso sanguineo secondo solo a quello renale) per fare in modo che l'ormone secreto venga messo immediatamente in circolo a testimonianza di quanto importante sia questa sostanza per tutto il corpo. Il fatto che la secrezione di questo ormone sia influenzata dal sole indica che la ghiandola pineale svolge la funzione di sincronizzare il ritmo sonno veglia, permettendo all'individuo di adattarsi alle variazioni climatiche stagionali e di luminosità.

Il target d'attivazione preferito dalla melatonina sembrerebbe essere il cosiddetto nucleo sopra chiasmatico cioè quella parte dell'ipotalamo (regione del cervello che svolge un ruolo importante nel mantenimento dell'equilibrio interno) che svolge la funzione di promuovere la veglia nell'organismo.

L'epilessia

L'epilessia è una sindrome neurologica con crisi improvvise. Può causare dei sintomi psichici come l'alterazione dello stato di coscienza e le dispercezioni (allucinazioni). L'individuo è quindi aggredito da delle scariche cerebrali. L'epilessia si distingue dalla crisi epilettica. Il suo termine deriva dal greco: "Epilepsis" che significa attacco (il verbo *epilambanein* = "essere sopraffatti", essere colti di sorpresa) e sta ad indicare una modalità di reazione del sistema nervoso neuro centrale a diversi stimoli. Le statistiche dicono che nelle forme congenite vi è un'incidenza maggiore tra i soggetti maschili.

Generalmente l'epilessia è caratterizzata da convulsioni e perdite di coscienza. Le crisi epilettiche sono provocate da un'iperattività delle cellule nervose cerebrali (i neuroni) e sono evidenziabili con l'elettroencefalogramma monitorando il cervello tutto il giorno. Le stesse crisi vengono seguite da un periodo di completa inattività.

Paradossalmente si verifica infatti un'eccessiva attività funzionale del sistema nervoso per cui alcuni o tutti i neuroni del tronco e della corteccia cerebrale incominciano ad attivarsi ad un ritmo molto superiore a quello normale, producendo così una scarica elettrica anomala.

L'epilessia conosce molteplici cause. Guarire completamente è molto difficile anche se alcune forme infantili possono guarire spontaneamente. Si dice *sintomatica* quella che deriva da malattie del cervello e che a volte può essere rimossa tramite cure mirate.

Se però la causa non viene riconosciuta, la si definisce idiopatica e si ipotizza derivi da una malformazione ereditaria che crea un'alterazione nei neuroni cerebrali, che provoca delle scariche elettriche anomale nel cervello. Esistono altre cause che provocano la disfunzione in questione come ad esempio: trauma cranico, infezioni cerebrali, tumori cerebrali, ictus, intossicazione da farmaci, squilibri metabolici e disidratazione.

Quali sono i sintomi di un epilettico?

Le convulsioni epilettiche possono essere suddivise in due gruppi: generalizzate e parziali.

1. Convulsioni generalizzate: causano un male importante; il soggetto cade a terra, perde temporaneamente la coscienza. Non vi sono movimenti anomali. Questa convulsione si verifica soprattutto nei bambini. Il periodo di "vuoto" può durare da qualche secondo a cinque minuti durante i quali il paziente non si rende conto di nulla.

Ad un osservatore, infatti, può sembrare che il soggetto sia distratto, che stia "sognando ad occhi aperti". Per questo motivo quindi, l'attacco può passar inosservato. Questo tipo di crisi può verificarsi centinaia di volte nell'arco di una giornata.

2. Convulsioni parziali: si suddividono in semplici, in cui permane lo stato di coscienza, o complesse, in cui questo stato risulta compromesso. Durante una convulsione semplice si verifica una contrazione, una sensazione di formicolio o un'allucinazione olfattiva, visiva o gustativa. Il paziente in questo caso è cosciente e ricorda nei minimi dettagli l'attacco.

Durante una convulsione parziale complessa, invece, l'individuo è stordito. Si noterà la presenza di saliva e muco attorno alla bocca. Questa è la conseguenza delle ripetute contrazioni anche gastrointestinali che spingono le sostanze presenti all'interno dell'apparato digerente verso la bocca che si rivela l'unica uscita. Inoltre, si ha una rotazione degli occhi all'indietro da parte della vittima. In alcuni casi, si verificano azioni involontarie come giocherellare con i bottoni o schiacciare le labbra. Queste azioni, chiamate automatismi, possono, se pur raramente, assumere forme comportamentali bizzarre. Il paziente conserva in genere, un ricordo molto scarso dell'evento.

Come si cura l'epilessia?

I farmaci, come il Topamax e gli altri anticonvulsivanti per il trattamento dell'epilessia, sono in grado di ridurre la frequenza delle convulsioni. In alcuni casi può però essere necessaria una combinazione di diversi farmaci. Gli antiepilettici regolano il passaggio normale dello iodio e del calcio nei canali cellulari. Se per due o tre anni non si verificano convulsioni, è possibile ridurre o interrompere il trattamento farmacologico.

Gli epilettici sono in grado di condurre un'esistenza normale. Le uniche limitazioni sono relative alle loro scelte occupazionali. È opportuno infatti evitare lavori rischiosi che comportano per esempio la permanenza ad una certa altezza dal suolo come anche l'utilizzo di macchinari pericolosi. In certe nazioni esistono delle limitazioni per il conseguimento della patente di guida.

Come affrontare una crisi epilettica?

In caso si dovesse fronteggiare ad una crisi epilettica che ha colpito un paziente è opportuno:

- Allentare eventuali indumenti stretti intorno al collo e posizionare qualche cosa di morbido da mettergli sotto la testa.
- Non immobilizzare o ostacolare i movimenti del malato, poiché la contrattura è potente e fuori controllo.
- Non tenergli la bocca aperta per forza.
- Non porgli oggetti fra i denti per evitare che si morda la lingua.
- Allontanare vari ostacoli contro i quali il malato potrebbe urtare.
- Come in un sonnambulo, lo stato crepuscolare di sonno profondo non va turbato perché coincide con il suo recupero cerebrale che viene chiamato eclissi cerebrale dalla quale si riprenderà dopo un po' di tempo in piena lucidità, pur non ricordando nulla.
- Una volta terminata la crisi, porre l'individuo in posizione di decubito laterale destro e attendere che ritorni cosciente.
- Se la convulsione dura più di cinque minuti bisogna chiamare l'ambulanza.

...Il miracolo della vita siamo noi...

Mi sentivo vivo, camminando solo in una raggiante giornata, lungo una meravigliosa spiaggia del mare dei Caraibi.

Mi sentivo giovane immerso in quel mondo naturale.

Mi sentivo bene lasciandomi baciare i piedi dalle onde mentre una leggera brezza mi accarezzava dolcemente il corpo.

Ma, in un attimo fuggente di calma quasi sovranaturale, mi fermai e uno strano pensiero mi invase, e risi di me stesso. Ho una certa età, ho vissuto una vita intensa di emozioni sia belle che brutte che mi hanno portato alla soglia della vecchiaia. Il tempo di dare e prendere è già trascorso e devo entrare in una canone di vita diverso.

Ma ad un tratto fui interrotto da questi pensieri da una voce che saliva dal mio profondo chiedendomi:

- ma chi ha detto che la gioia della vita di una persona deve finire ad una certa età?

Perché devi richiuderti nel recinto degli esclusi? Perché devi iniziare a contare i giorni dalla dipartita finale?

No....La vita va vissuta fino in fondo, senza limiti di età, godendo ogni attimo che ti sarà regalato e soprattutto con la consapevolezza che l'età vera è quella che si sente dentro.

Il miracolo di tutto ciò sta dentro negli Uomini... quindi anche tu sei il miracolo.

Gli strilli degli albatros, alti nel cielo, ripresero e mi svegliarono da questo torpore, le onde ripresero a danzare, il vento a soffiare leggero e il sole a illuminarmi.

Appagato da queste riflessioni, con animo sereno, ripresi il cammino della mia vita. Rudy



Cari utenti del centro diurno, mancano ormai pochi giorni alla fine del mio stage. Non so bene neanche io che cosa scrivere, perché avrei troppe cose da dire, ma iniziamo prima di tutto con i ringraziamenti. Vorrei ringraziarvi per l'affetto e l'aiuto che avete saputo dimostrare nei miei confronti, mi avete permesso di fare parte delle vostre vite senza troppi impegni e senza troppe domande, come solo voi sapete fare.

Fin da subito mi sono sentita a mio agio, accolta da tutti voi.

In questo periodo di stage ho scoperto che siete persone che al contrario di molte hanno la capacità di assentarsi da ogni tipo di giudizio, perché per voi nessuno è diverso e questo è semplicemente meraviglioso.

Non dimenticherò mai le giornate trascorse insieme fatte di risate, cantate e qualche volta anche di discussioni, ma che hanno contribuito a rendere queste giornate uniche e speciali.

Voi mi avete insegnato molto, per esempio mi avete insegnato ad amare la vita e non smettere di lottare, mi avete insegnato a rinascere dal fallimento, ad imparare a rinunciare a parole e a pensieri negativi, a credere nei valori umani e cercare di essere ottimisti. Ho imparato che vale più tentare che cambiare idea, che ciò

che vale nella vita non è il punto di partenza ma il cammino che percorriamo, ma più di tutto mi avete insegnato che tutti hanno il diritto di essere **FELICI**.

Per concludere vorrei solo ricordarvi che, non ci si può dimenticare di chi ci ha fatto ridere, chi invece ci ha fatto arrabbiare o piangere. Solitamente cambia il modo in cui noi le vediamo, o il posto che

occupano nel nostro cuore e nella nostra vita. Ci sono persone che sicuramente hanno visto il meglio di voi, altre invece il peggio, chi vi ha stravolto la vita, chi invece vi ha insegnato a vivere.

Tutte queste persone faranno sempre parte della vostra vita, come voi ora, che vi ho conosciuto, farete parte della mia, per questo motivo voglio ricordarvi che non vi dimenticherò **MAI**.

Un abbraccio a tutti, con affetto.

Samantha

