

Editoriale	pag. 3	On the road: le nostre vacanze al mare	pag. 36
Festa di inizio autunno	pag. 4-6	Come un albero-il dolore	pag. 37
Festa di inizio autunno	pag. 7-8	Cuore fresco di Irma	pag. 38-39
On the road: visita a Vigevano	pag. 9-11	Arrivederci caro Matteo	pag. 40
Primavera 2014	pag. 12	Ricordi di un fiore sbocciato a Valencia	pag. 41
Mamma	pag. 13	A sa vedom di Anna	pag. 42
On the road: uscita sul lago tremorgio	pag. 14-15	On the road: vacanze in Toscana	pag. 43-44
On the road: vacanze invernali a S. Bernardino	pag. 16	Uscita al cinema Rialto	pag. 45-47
Sandra Caola	pag. 17	Senza di lei	pag. 47
La forza dell'amore	pag. 18	On the road: vacanze estive	pag. 48
Danza lenta	pag. 19	Il girasole si racconta	pag. 49
On the road: vacanze interclub in valle di Blenio	pag. 20	On the road: gita nel mendrisiotto	pag. 50-53
I "cercatori di Dio"-il tabacco	Pag. 21	Scoperta di Esther	pag. 54
A sa vedom di Maurizio	pag. 22		
Andromeda	pag. 23		
On the road: giornata intersportiva	pag. 24-27		
Scritti di Enrico O.	pag. 28-29		
Riflessioni sul natale della patria	pag. 30-31		
La mia rinascita	pag. 32-33		
La gioventù	pag. 34		
Gli uomini	pag. 35		

A questo numero hanno collaborato:

Enrico, Anna, Gloria, Maria V., Maria P., Romina, Moreno, Marilena, Osvaldo, Rudy, Daniele, Ilario, Silvano, Maurizio, Carmela, Rosetta, Alfonso, Silvia, Nello, Ermanna, Ernesto, Irma, Alexandra, Wanda, Vincenza, Morena, Italo, Vittorio, Fabrizio, Danilla, Hervojé, Angela, Claudia, Flavia, Gaia, Sandy, Bruno, Pierangelo, Roberta, Markus, Rodrigo, Carla, Remo e Massimiliano.

Carissimi lettori del Mix, membri del Club Andromeda e persone che frequentano il Centro Diurno tutti, in un batter d'occhio è arrivato il momento dei saluti. Mi sembra ieri, quando in un soleggiato pomeriggio primaverile, varcavo per la prima volta la soglia del centro diurno. Ora, posso affermare con convinzione che oltre quella porticina di legno chiaro, mi si è aperto un mondo nuovo, a me sconosciuto. Un mondo colorato, allegro nel quale ho trovato subito il mio spazio, sentendomi ben accolta e a mio agio. Mi riferisco ovviamente... alla cucina!. Attenzione però... non avete acquistato una nuova cuoca provetta ma piuttosto una sprovveduta, leggermente ossessiva, fortunatamente coadiuvata da una squadra di validi e affiatati aiutanti che a ritmo di musica dance facevano brillare e risplendere placche e stoviglie.

Se mi dirigo in seguito verso il salone, mi colpisce la vivacità dei colori dello stravagante bar tartaruga, dove il/la barista è spesso apparentemente disperso/a, salvo poi sorprenderti all'improvviso, ricomparendo da sotto il bancone con un esotico cocktail analcolico che permette di viaggiare con la mente fino ad arrivare su una qualche spiaggia esotica. Alle mie spalle il tavolo da calcetto... che sudate! Quanti sospiri ed attimi sospesi...match point...adrenalina pura

mentre Antonella Clerici in sottofondo ci invita a mettere alla prova il nostro cuoco, il quale però non si smentisce mai, preparandoci sempre delle prelibatezze. Mi viene l'acquolina in bocca ripensando al pesto ticinese by Markus!

La sala da pranzo, il refettorio... il cuore del Centro Diurno, dove avvengono gli scambi più creativi. È proprio tra fusilli cucinati nel paiolo, articoli freschi del cuore di Irma ed emozionanti gruppi di rilassamento che ci siamo conosciuti, imparando, a rispettarci e ad apprezzarci. Il Mix, un'esperienza terapeutica ma non solo. L'oggetto mediatore che permette di esprimere i propri contenuti emotivi, i propri desideri come anche le proprie frustrazioni rispetto ad una realtà che sconfina le nostre aspettative. Un'esperienza di condivisione, dove tutto è possibile e dove viene data vita e forma all'amorfo.

Questo è ciò che è stato per me il centro diurno; l'occasione di scoprire, sia attraverso il mio ruolo statico ma soprattutto attraverso lo scambio dinamico e arricchente con voi tutti, l'importanza e la bellezza della Socioterapia. Grazie!

Maria

Festa di inizio Autunno

Giovedì 2 ottobre 2014

La tradizione degli andromedini del Centro Diurno di Locarno, come ogni anno, vuole che si organizzi la festa di fine estate. Dato che quest'ultima estate non si è fatta sentire e vedere, si è voluto cambiare la serata e nominarla la festa di inizio autunno. L'idea di Rudy è stata accolta, quella di improntarla sul nostro amato Canton Ticino. L'ideatore ha però voluto sottolineare che per comporre il puzzle era necessario l'aiuto di tutti gli andromedini.

Dopo aver gettato le basi e distribuiti i vari compiti si è iniziato a lavorare nelle diverse forme in modo serio. Abbiamo coinvolto pure la direttrice del museo della civiltà agricola di Stabio, la signora Solinas, la quale gentilmente ci ha messo a disposizione diversi attrezzi che usavano secoli scorsi i contadini ticinesi, attrezzi che sono stati ubicati in bella mostra sotto il gazebo del "Grottino Ticinese" naturalmente analcolico, erano presenti tre qualità di gazzosa della ditta Romerio che sono andate a ruba.

Molto belle erano le tre botti presenti grazie all'interessamento del figlio della Vincenza che opera alla ditta Matasci Vini di Tenero. Il grande "maestro" Italo, con alcuni andromedini, si è prodigato a preparare la terrazza trasformandola grazie alle diverse decorazioni e poster del Ticino, in un vero ambiente nostrano.

Da citare le belle decorazioni presenti sulla porta d'ingresso al centro del corridoio come pure i nastri colorati che sventolavano dai balconi dando l'idea all'esterno sulla

tematica della serata. Degne di nota la moltitudine di bellissime fotografie in bianco e nero in cui si potevano vedere delle scene agricole dell'inizio del secolo scorso, gentilmente prestate da Ivo Fibioli su due pareti del grande salone. Sulle altre due pareti a modo di spaccato erano esposte delle fotografie con i paesaggi odierni del Ticino. Dopo il saluto da parte della Presidente dell'Andromeda Angela, la quale oltre i saluti agli ospiti e i ringraziamenti a tutti coloro che hanno collaborato per la riuscita della serata, ha voluto citare alcune tappe storiche del nostro splendido Canton Ticino. A seguito iniziava la musica folcloristica con il cantante Mauro Buzzetti dei Romantici Vagabondi.

I cuochi Gabriele e Osvaldo davano "fuoco" alla caldaia preparando la polenta mentre in cucina, la cuoca Irene ed alcune andromedine si misero a cucinare lo spezzatino.



Giunti al momento dell'aperitivo vennero serviti salame nostrano della premiata macelleria Valsangiacomo di Mendrisio accompagnato dalla formaggella di Nante prodotta dal caseificio di Airolò.

Dopo il piatto forte è stata servita la torta di pane, preparata dalle andromedine la quale non poteva mancare in questa circostanza.

Particolarmente interessante è stato il momento della presentazione della società dei costumi ticinesi che ha voluto portare alla festa sei figuranti che indossavano i costumi della Valle Verzasca e della Valle Maggia.

Le note di Mauro e la sua voce incalzavano e ci deliziavano coinvolgendoci nei balli senza tregua. Ci è stato riportato che la musica giungeva ovunque nella silenziosa città adagiata sulle rive del Verbano e la gente si chiedeva chi era quel eccezionale cantante.

Al termine di quest'indimenticabile e riuscita festa, tutti erano contenti. Anche quest'anno siamo riusciti ad onorare nei migliori dei modi questa nostra tradizione, grazie anche al Dio Giove che è stato clemente con il tempo.

Lasciandoci ci siamo riproposti di continuare anche l'anno prossimo.

Gli Andromedini
di Locarno

Anche quest'anno la tradizione si è mantenuta con l'organizzazione della festa d'inizio Autunno.

Il tema era il Ticino e devo dire che è stato degnamente rappresentato, sia dalle decorazioni che dalla musica; come pure dal menu e dai costumi indossati da 6 persone invitate a tale scopo, persone che indossavano per l'appunto i costumi ticinesi.

All'inizio c'erano un po' di divergenze per quello che riguarda le decorazioni ma si è arrivati infine ad un accordo.

Il grande mentore di questa festa è stato senza dubbi Rudy, che ha portato veramente delle bellissime idee. Si è occupato della musica, di alcune decorazioni, ed ha contattato chi di dovere per rendere possibile la presenza delle 6 persone coi costumi ticinesi.

Vincenza si è occupata invece di contattare il Comune di Locarno per la caldaia per la polenta, e il Matasci per farci avere le 3 botti di vino vuote.

In terrazza è stato allestito un bellissimo grotto ticinese opera di Italo con l'aiuto anche di altri utenti del CD.

La sala da pranzo era veramente bellissima decorata sia con ghirlande coi colori ticinesi, sia con dei poster con delle immagini del nostro amato cantone Ticino. Ghirlande che comunque ancora adesso ci sono un po' per tutto il centro diurno e danno veramente un colore diverso ai corridoi e non solo, a tutto il CD.

La musica con Mauro Buzzetti dei Romantici Vagabondi era veramente eccezionale. Da non dimenticare inoltre la gustosissima cena preparata dai 2 bravissimi cuochi, Gabriele e Irene con l'aiuto di alcuni utenti del CD.

Insomma una festa veramente coi fiocchi.

Complimenti a tutti per la brillantissima organizzazione e realizzazione di questa magnifica festa, mantenendo così una tradizione che da anni va avanti al nostro CD.

Con affetto

Bruno

La festa di inizio Autunno è stata organizzata con cura, grazie a tutte le persone che hanno collaborato. Bella la

musica, è stata l'occasione per incontrare i vecchi amici dei vari Club, quelli di Lugano e di Mendrisio.

Mi è piaciuto il discorso di Angela in cui ringraziava tutte le persone che hanno aiutato.

Ermanna



... non ti fermi mai, avanti e indietro tutto il giorno, che la notte a volte dormire è solo un optional, ma non ti importa, continui a “creare” e dispensare sorrisi.

A portare via nuvoloni, a dare luce quando il cielo si fa scuro. Hai sempre un “ci penso io”. Sì, sei uno splendido miscuglio di ciò che di più bello c’è:

affetto, tenerezza, “durezza pacata” quando occorre, mani tese, fiducia, affidamento, amicizia, semplicità... sì, incantevole semplicità: sei il **Centro Diurno**, sei la nostra costellazione nei cieli bui e limpidi...

ANDROMEDA, grazie per essere atterrata nel Canton Ticino, con affetto per il mio Paese ed in particolare per il mio Cantone, dove lo Stato rappresenta la vita Comune del Popolo

La presidente : Angela S.

Festa di inizio Autunno: serata ticinese

Buona sera a tutti, mi presento, sono Angela e da aprile sono stata eletta dagli Andromedini in qualità di Presidente in seno al Club Andromeda del Locarnese; al Centro diurno mi sono occupata per un periodo del segretariato a fianco di Romina e continuo a svolgere, su richiesta, un impiego temporaneo di lavori di sartoria.

Questa Festa è organizzata come di consueto annualmente a Locarno per chiudere una stagione, l'estate, e aprirne una nuova, anche se quest'anno l'estate non ci ha sicuramente riscaldati, vogliamo così darvi il calore e il benvenuto con l'avvento dell'autunno!

Abbiamo pensato, dopo svariate manifestazioni degli ultimi anni, e più precisamente dall'anno 2002, la prima inaugurava la Festa di fine estate e prendeva titolo: Festa del Bar Tartaruga e così ricordandomi io dalla Festa Cappelli seguiva la Festa Africana e la Festa Cubana di rivolgerci anche al nostro Paese, alla nostra geografia, ed in particolar modo al nostro Canton Ticino, che ci permette comunque con il suo territorio, e l'impegno sociale, di coinvolgerci tutti in uno scopo comune: Centri Diurni, Associazioni, Club e Organizzazione Socio Psichiatrica Cantonale, quest'ultima parte integrante che rappresenta una tappa importante del piano terapeutico per responsabilizzare e reinserire gli utenti nel contesto sociale. Essi sono pertanto istanze di mediazione tra il paziente e l'istituzione ovvero il terzo mediatore tra curante e curato.

Per questo tengo a ringraziare in particolare Il responsabile Medico Dottor Calini e Dottor Tonolini; che purtroppo non sono presenti alla nostra splendida serata; gli infermieri, gli assistenti sociali ed in modo affettuoso gli utenti stessi che attingono alle loro forze, necessarie per il perseguimento agli obiettivi stessi!!!

Voglio premettere che l'idea di organizzare la Festa a tema Ticino è stata di Rudi.

Ringraziamo inoltre il nostro nonno Italo per le sue idee creative con il suo team, il Museo della civiltà contadino del Mendrisiotto a Stabio inaugurato nel 1981. Per concessione della curatrice del museo Signora Solinas abbiamo potuto ricevere in prestito gli attrezzi che potete vedere esposti.

Ringrazio inoltre la ditta Matasci vini di Tenero che gentilmente ci ha dato in prestito le Botti di vino "vuote", considerato il no Alcol, ma che ben rappresentano parte integrante dei nostri Grotti ticinesi... e Vincenza che ne ha dato il suo contributo all'allestimento.

Riguardo al tema, vi propongo una premessa storica sul Ticino:

il **Canton Ticino** (*Tesin, Tasin* o *Tisin* nel dialetto locale della lingua lombarda; *Tessin* in tedesco, francese e romancio) è il cantone più meridionale della Svizzera ed è situato quasi completamente sul versante meridionale delle Alpi, se si eccettua una piccola porzione di territorio lungo l'alto corso del fiume Reuss, appartenente al bacino idrografico del Reno. Prende il nome dal fiume Ticino che lo attraversa dalla sorgente al Passo della Novena fino al Lago Maggiore.

Secondo la Costituzione cantonale "***il Canton Ticino è una repubblica democratica di cultura e lingua italiane***" (articolo 1 Cost.) e il preambolo chiarisce che "*il popolo ticinese*" è "*fedele al compito storico di interpretare la cultura italiana nella Confederazione elvetica*" (Preambolo della Costituzione)

Con l'atto di mediazione siglato 19 febbraio 1803, Napoleone Bonaparte redige il certificato di nascita della Repubblica e del Cantone Ticino

Dopo aver assaporato un po' di Storia, vi auguro di poter gustare insieme a tutti noi con viva convivialità la gustosissima polenta tipica ticinese, con spezzatino; cucinata ad opera d'arte
da Gabriele ed Irene qui con noi...

... a seguire la deliziosa torta di pane tipico dolce ticinese, preparata dalle meritate Vincenza e Carmela

Torta di pane che trae comunque le sue origini dal vicino
Piemonte... (Italia)
e dove viene chiamata PATONA

Ringrazio tutti per la collaborazione e l'amicizia che ci è stata offerta alla partecipazione di questo evento, in particolare il mio attuale Comitato sempre attivo e partecipe,

ringrazio Romina che si da sempre da fare in ogni manifestazione
i vari club del cantone Ticino: gli amici del Club Andromeda Perseo,
l'associazione La Fenice di Lugano e il Club '74 che quest'anno festeggia il
40° anniversario!

e per non dimenticarmi anche dar merito alla Musica di Mauro Buzzetti del Gruppo Romantici Vagabondi, al Folclore del gruppo COSTUMI TICINESI della Valle Maggia e della Valle Verzasca

... auguro una lieta serata a tutti, Angela

13 maggio 2014

Visita a Vigevano

Siamo partiti dal Centro Diurno alle ore sette in direzione di Mendrisio, dove abbiamo raggiunto gli altri gruppi: quello di Mendrisio, Bellinzona e di Lugano. Siamo saliti nel bus ed è iniziata la nostra avventura. Abbiamo fatto una piccola pausa per fare colazione. Quasi arrivati a Vigevano campagna, abbiamo intrapreso una strada stretta che aveva dirittura un buco, cosa che ha fatto spaventare alcune persone. Così si è deciso di scendere e percorrere il cammino fino al museo a piedi. Abbiamo potuto ammirare i campi di riso; è stato bello, almeno io parlo per me stessa. Siamo quindi arrivati al museo... che gioia un posto fantastico! Mi hanno subito attirato i mulini e l'acqua che scorreva. In seguito, siamo andati in una sala, dove la signora che ci ha accompagnato durante la visita guidata ci ha parlato un po' di Leonardo Da Vinci e di come lui fosse stato un gran genio in quell'epoca. Leonardo Da Vinci è nato il 15 aprile 1452 ed è morto il 2 maggio 1519 all'età di sessantasette anni, cosa rara a quei tempi. Di norma le persone vivevano solo fino a trentasette anni.

Leonardo si fa notare come ingegnere, architetto, pittore, dottore... insomma era un gran genio in tutto quello che lui si proponeva di fare e riusciva sempre a farlo molto bene. In alcuni dei suoi lavori ha avuto come aiuto Archimede. Ho potuto confermare con i miei occhi la genialità dei lavori di Leonardo Da Vinci: i meccanismi degli orologi, le attrezzature per andare in acqua e per volare. Uscendo abbiamo visto i veri mulini e anche un ponte in legno ingegnato da Leonardo... insomma io dico semplicemente fantastico!

Leonardo non era solo un genio ma era anche un birichino: era bisessuale, ma aveva una donna, Beatrice come promessa sposa già dall'età di cinque anni. Si sono poi sposati quando lei aveva quindici e lui trentotto anni. Allo stesso tempo, Leonardo era amante di donna Cecilia, era un amante della festa! Terminata la visita al museo, dove c'era anche un piccolo negozietto, in cui abbiamo potuto comperare qualche ricordo del posto. In seguito ci siamo recati a Vigevano paese. Lì ogni gruppo si è diviso ed è andato per conto proprio. Abbiamo raggiunto una bella piazza, con una chiesa bellissima. Siamo anche andati al castello, dove si trova il museo internazionale della calzatura. Potete ammirare tutto ciò tramite le foto che la nostra cara Katia ha scattato... rimarrete stupiti... io non dico più niente... sorpresa!

Abbiamo mangiato e bevuto bene; ci siamo rilassati in questa piazza però girava poca gente. Mi sa che se non ci fossimo stati noi, il paese sarebbe stato deserto!

Alle ore sedici e un quarto siamo partiti verso la Svizzera, ascoltando un po' di musica... l'atmosfera era bellissima!

Abbiamo fatto ancora una pausa per poi ripartire col nostro bus, all'arrivo abbiamo ringraziato gli organizzatori di questo viaggio con degli applausi.

Ben vengano queste uscite che tanto bene ci fanno all'anima e al cuore.

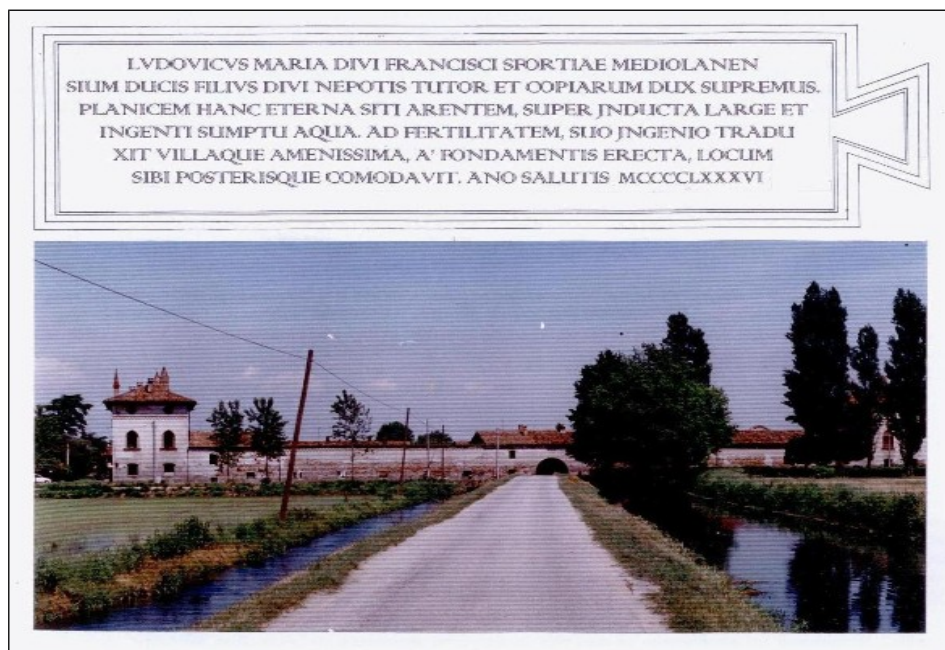
Siamo arrivati a Mendrisio verso le diciotto, abbiamo salutato tutti e ci siamo recati verso casa. È stata una giornata fantastica! Concludo ringraziando i miei colleghi: Katia, Morena, Viviana, Roberto, Angela, Monica, Ermanna, Carla e Irma.

Grazie di cuore Alexandra

Leonardo a Vigevano

La presenza e gli studi di Leonardo a Vigevano sono stati oggetto di un' iniziativa culturale chiamata "Leonardo a Vigevano: un anno di eventi per celebrare il genio del rinascimento", presso il comune di Vigevano dal quattro aprile 2009 al cinque aprile 2010.

Il fatto che Leonardo Da Vinci si sia recato alla sforzesca è documentato e certo.



La Sforzesca

Tuttavia rimangono dubbi sul fatto che proprio lui abbia lavorato e realizzato opere nella tenuta vigevanese del Moro, dato che i suoi manoscritti non ne danno l'assoluta certezza e lasciano termini non del tutto chiari.

Comunque, di certo, c'è un'annotazione di Leonardo del 1494, su un Manoscritto alla Sforzesca che attesta uno dei suoi viaggi a Vigevano (dove soggiornò per un po' presso la villa Sforzesca) e testimonia la sua presenza per i lavori di Mora Bassa, regalo di nozze di Ludovico il Moro a Beatrice d'Este.



Mulino di Mora Bassa

Nei testi di Leonardo, il nome "Vigevano" compare spesso soprattutto nel Manoscritto H, con note su congegni e problemi idraulici, lavori di bonifica agraria, e sulla costruzione di un padiglione di legno. La maggior parte dei lavori può essere di legno e può essere datata verso febbraio-marzo del 1494. Mentre soggiornò a Vigevano e in Lomellina, Leonardo studiò non solo i problemi di bonifica idraulica ma anche semplici curiosità, sempre annotate sul manoscritto H, dove si trovano anche vari riferimenti ai "Mulini di Vigevine". Nell'annotazione per esempio è presente uno schizzo che riproduce la disposizione delle viti che i contadini sotterravano d'inverno per ripararle dal clima rigido e umido.

Nel codice Hammer, redatto verso il 1494, sono stesi studi e progetti leonardeschi sulla potenza dell'acqua, destinati ad attuare piani per contenerla. Leonardo dimostrò la necessità di un margine per il moto e la forza dell'acqua. Quest'ultima, Infatti, non deve essere compressa, ma deve potersi muovere in modo da poter passare senza creare danni. Nei pressi della Sforzesca, si trovano testimonianze di questi lavori di Leonardo. Nella zona, in un corso d'acqua derivato dal Naviglio Sforzesco, si osserva un sistema chiamato a tre incastri, che permette di regolare l'afflusso dell'acqua della roggia che arriva fino ai campi coltivati.

Oltre alle annotazioni e ai disegni noti nel Manoscritto H, a Vigevano e in Lomellina, gli studi di Leonardo sono attestati nel Codice Hammer. Leonardo, durante un rilevamento territoriale nei pressi di Vigevano, si accorse della presenza nel terreno di specie di scale. Decise di sperimentare, grazie a queste scale, un mezzo di trasporto dell'acqua per l'irrigazione, che inoltre avrebbe potuto permettere la bonifica delle terre. Trasportando un'abbondante quantità di terra, le scale d'acqua potevano colmare le paludi circostanti. Leonardo tentò quindi di sperimentare nuove tecniche agricole per assolvere agli incarichi commissionati dal Moro e le sue realizzazioni furono di grande interesse sia per la tecnica della bonifica che per quella dell'irrigazione. Si deve anche notare che la tecnica agronomica della scala di Vigevano è tuttora esistente e visibile nei prati della Sforzesca.

Fonte: Acquisite da internet da parte di Morena e Alexandra



Primavera 2014

Oggi sono stata in mezzo ai fiori, ho raccolto fiori bianchi per la purezza, fiori gialli per la felicità e fiori cerulei perché tu non ti scordi di me. tra tutti questi fiori ho raccolto rose colorate per voi amici del Centro Diurno e una rosa speciale per te Romina.

Interessanti sono i percorsi botanici sul Monte Generoso nel canton Ticino, Someo, Campo Blenio, Dottero, Ascona/Monte Verità e molti altri ancora.

In Ticino ci sono 27 qualità di orchidee, 62 qualità di fiori diversi. Come diceva un famoso botanico: "i fiori sono felici in Ticino". Un futuro al nostro paesaggio naturale, da tutti considerato straordinario, per qualità e ricchezza di specie.

Ci sono diverse qualità e significati per i fiori.

Ci sono fiori che curano come la calendula e la lavanda; le altre sono quasi tutte piante come la lingua di gatto per curare le infiammazioni. Ci sono fiori che servono a preparare profumi e creme, fiori carnivori e fiori rari.

Ci sono pure fiori come i fiori di bach, nome derivato da Edward Bach. Ne citerò solo alcuni: agrimony per l'ipersensibilità, aspen per la paura, beech per la preoccupazione eccessiva, chicory per lo stress, mimus per la paura e water violet per la solitudine.

Ci sono fiori che con il loro linguaggio comunicano dei significati:

acacia amore platonico;

begonia fai attenzione;

cactus duratura;

camelia rossa sei la fiamma del mio cuore;

dalia riconoscenza;

mimosa sensibilità;

felce sincerità;

fiori di pesco amore immortale,

gardenia sincerità;

margherita semplicità ed

acanico cavalleria.

Per l'uomo l'orchidea significa sessualità e passione, fiore ideale da regalare quando siete sicuri che la passione divampa; per la donna la calla.

Aneddoti: *l'amore è un bellissimo fiore, ma bisogna avere il coraggio di coglierlo sull'orlo del precipizio. Scritto da Stendhal.*

Il fiore si nasconde nell'erba ma il vento sparge il suo profumo

Le parole che non abbiamo pronunciato sono fiori di silenzio

Curiosità: uno dei fiori più rari si chiama fiore cadavere, una pianta parassita originaria dell'Indonesia.

Proverbi: non bisogna mai ascoltare i fiori, basta guardarli e annusarli. Chi sente soltanto il profumo di un fiore, non lo conosce. Prendo un soffione e soffio....

Con affetto Morena

Mamma

Mamma libro aperto davanti ai miei occhi, sempre disponibile e gentile con tutti.

Tu dolce carezza della notte, vedi nel giusto dei veri ideali e sai capire il meglio della vita.

Io e te complicità assoluta.

La musica ci scorre nelle vene.

Ogni nota costituisce la parte di un tutto.

Come da ogni singola goccia o spruzzo d'acqua, deriva la freschezza del mare:

Quello che vedo nei tuoi occhi ogni mattina e ogni sera.

Vedo il tuo viso illuminato dal sole.



Mentre leggi l'amore scritto su un foglio, mi volto verso te.

La tranquillità dei tuoi lineamenti, la bontà del tuo sorriso alimentano il mio cuore.

Questa poesia, è dedicata a te mamma.

Ma niente sarà mai più grande, o intenso di quello che sento, dell'amore che provo.

Perché sei unica e insostituibile mamma, auguri a te mamma.

Dal Centro Diurno di Locarno.
Auguri mamma

Gloria Lopéz

GLI ANDROMEDINI ALLA SCOPERTA DEL LAGO TREMORGIO

La leggenda:

Si narra che un luogotenente di Carlo Magno (714/842) di nome Tremor aveva fatto costruire un castello, sopra uno sperone di roccia, in montagna a 1850m nel nord dell'attuale Canton Ticino.

In quel luogo purtroppo doveva sempre lottare con una strega malefica che lo molestava di continuo e che alla fine gli giocò un perfido tiro.

Un giorno Tremor vide una leggiadra fanciulla giovane dai riccioli d'oro che danzava allegra nei prati circostanti il castello. Fu amore a prima vista tanto che la sposò.

Ma poco dopo si accorse che la sua sposa aveva al posto dei piedi delle zampe d'oca e si rese conto che aveva sposato la tanto odiata strega. Lei, quando si vide scoperta scatenò un violento terremoto in tutta la zona circostante alla cui fine apparve, al posto del maniero di Tremor, una voragine piena d'acqua di color azzurro, così profonda che si dedusse fosse collegata con l'inferno.

Il povero Tremor fu tramutato dalla strega in un fiore, l'Aquilegia Alpina (della famiglia delle ranuncoli), di color azzurro con la corolla a forma di corona ducale a cinque punte.



Incuriositi da questa particolare leggenda di altri tempi abbiamo deciso di andare alla scoperta di questo sito naturale.

Così domenica 31 agosto, con un pulmino e un'auto siamo partiti da Locarno in direzione della Val Leventina, più precisamente dell'amenissimo villaggio di Rodi Fiesco situato sulla sponda destra della stessa.

Giunti ci siamo accomodati, in due riprese, nelle cabine della teleferica dell' AET costruita nel 1999, il suo cavo dalla partenza all'arrivo è lungo 1475 metri il quale permette in 4 minuti di superare un dislivello di 900 metri.

All'arrivo lo spettacolo che ci attendeva era sublime, Madre natura era presente ovunque.

Giunti ai bordi del lago iniziammo a camminare lungo il sentiero, inaugurato da poco, che si snoda lungo tutto il perimetro del lago. Le acque erano di colore blu-verde e donavano all'intero ambiente un carattere misterioso e impenetrabile. Al margine di questo specchio d'acqua rotondo si snodano dei bellissimi pascoli dove alpeggiano capre, vacche, asini e cavalli.

Questo magnifico quadro alpestre viene completato da rade abetaie, folti boschi dalla tipica vegetazione alpina,

romantiche vallette, a est la cascata con i suoi argentei flussi d'acqua, il tutto tempestato da miriadi di fiori di ogni tipo, grandezza, forma e colori che rendono viva, semmai ce ne fosse bisogno, questa particolare conca posta ai piedi delle grandi montagne che la circondano come il massiccio del Campo Lungo e il Pizzo Prevat.

Le particolari caratteristiche delle rocce nelle vicinanze del lago spingono alcuni geologi a supporre che il lago sia effettivamente il risultato di un impatto meteorico avvenuto migliaia di secoli fa.

Dopo avere camminato, con animo riverente all'ambiente in cui eravamo circondati, per quaranta minuti, raggiungemmo il punto di partenza.

Allo scoccare del mezzogiorno ci recammo al ristorante del Lago del Tremorgio situato nelle vicinanze dove, il mitico Charly e il suo staff, ci attendevano pronti a servirci sul terrazzo un succulento pranzo ticinese. La meteorologia era dalla nostra parte il che non era poco visto l'estate avara di sole ma ricca di pioggia come mai era accaduto.

Terminato il pranzo lentamente fummo avvolti da un mare di nebbia che saliva dalle appendici sottostanti. Questa situazione naturale rendeva ancora più misterioso questo posto considerato nei secoli passati dimora di streghe, draghi e lupi mannari e la gente si guardava bene dal recarsi nei suoi paraggi. La situazione ci portava a ridiscendere, la cabina della teleferica si immerse in un ambiente ovattato creato dalla nebbia e fummo assaliti da una strana sensazione quasi irreale.

Arrivati al piano, il nostro viaggio è continuato verso Airolo dove ci siamo recati al Caseificio del Gottardo aperto nel 1996.

All'interno dello stesso abbiamo avuto modo di visitare il museo del caseificio. L'esposizione offre un percorso lineare,

On the Road

formato da oggetti e fotografie del passato legati ai lavori di

fienagione, mungitura, lavorazione del latte ed infine al trasporto dei formaggi prodotti sulle montagne. La nostra

mente è andata a ritroso a rivivere i momenti del passato alpestre delle nostre genti.

Con la creazione di questo museo si è voluto testimoniare l'operoso passato dei contadini e dei casari della Leventina ma anche per la promozione e lo sviluppo della montagna, finalizzata alla valorizzazione dell'ambiente, della cultura, dei mestieri di montagna e dei prodotti, specialmente quelli caseari.

Il Caseificio del Gottardo conta anche un grande Ristorante dove i formaggi, prodotti negli spazi inferiori dello stesso da abili e esperti casari, sono al centro di molte portate ma si possono gustare anche altre prelibatezze.

Al banco del chiosco del Caseificio del Gottardo fanno bella mostra i prodotti di eccellenza prodotti dall'azienda.

Accanto ai rinomati formaggi Gottardo, Lucendro e Tremola sono presenti altri tipi di formaggi prodotti dagli alpigiani sulle montagne della Leventina e della Valle Bedretto.

Oggi, oltre ai formaggi, si possono anche acquistare latte, panna, burro, yogurt o gelati, tutti rigorosamente prodotti sul posto.

Dopo una pausa caffè e l'acquisto dei prodotti abbiamo preso la via del ritorno.

Tutti eravamo contenti della giornata trascorsa il cui scopo era improntato sulla socializzazione tra noi andromedini e la conoscenza corale su quanto di bello può offrire l'ambiente naturale montano dell'alto Canton Ticino.

Rudy

Vacanze invernali a San Bernardino

Ci siamo trovati tutti alle 8 di mattina al CD di Locarno per partire per le nostre vacanze invernali.

Il viaggio è iniziato verso Andeer per andare alle terme, dove abbiamo rilassato i nostri muscoli tesi. Dopodiché siamo andati in un ristorante che era vicino alle terme e abbiamo pranzato: il cibo era tanto e molto gustoso.

Nel pomeriggio siamo partiti verso San Bernardino dove c'era l'ostello in cui abbiamo dormito. Abbiamo lasciato le valige nelle stanze ed in seguito abbiamo fatto la visita del paese. Altri compagni sono andati a fare delle compere, ed altri ancora sono andati a fare una bella passeggiata. Il paese era incantevole, tutto in bianco, sembrava di essere in una favola.

Verso sera siamo ritornati all'ostello per fare cena, la cucina era ottima, in tarda serata ci siamo recati tutti nelle stanze a dormire. Di notte si sentiva una bella "musica" di "russamenti".

Arrivata la mattina ci siamo preparati per un'altra gita, abbiamo fatto una colazione abbondante ed in seguito siamo partiti in direzione di Thusis dove abbiamo aspettato il treno. Arrivato il treno siamo saliti in direzione di San Moritz, ci siamo goduti il bel paesaggio dei Grigioni, era tutto bianco di neve, una favola da non dimenticare. Siamo poi arrivati a St. Moritz ed abbiamo cercato un ristorante per pranzare. Ne abbiamo trovato uno molto lussuoso dove i prezzi erano molto alti. Ci siamo accontentati di un piatto di pasta che era l'unico piatto a buon mercato ma che comunque era molto buono e abbondante. Poi ci siamo fatti una bella camminata sulla neve

di St. Moritz verso il museo di Segantini che era un grande pittore. I quadri assomigliavano a delle fotografie, erano fatti molto bene! In seguito ci siamo recati a

piedi alla stazione di St. Moritz. C'era talmente tanta neve che tutti sono caduti per terra! Solo la Irma è rimasta in piedi con i

tacchi a spillo! Arrivati alla stazione siamo saliti sul treno ed abbiamo fatto un grande giro nei Grigioni perché a Davos era caduta una valanga sui binari. Il paesaggio che abbiamo potuto vedere era meraviglioso, arrivati alla stazione di Thusis ci aspettava il nostro bus per riportarci all'ostello di San Bernardino, arrivati all'ostello abbiamo cenato. Più tardi siamo andati tutti a letto perché eravamo stanchissimi per via del lungo viaggio. L'ultimo giorno abbiamo preparato le nostre valige per poi caricarle sul bus. Dopo la colazione siamo partiti per andare a Coira, dove abbiamo pranzato e visitato la bellissima città. Nel pomeriggio siamo ritornati a Locarno ed ognuno è tornato a casa sua.

Irma



SANDRA CAOLA

“Ho avuto e sto tuttora avendo il privilegio di tradurre i più svariati seminari inerenti il tema della spiritualità ed in particolare della medianità, come pure sul metodo delle Costellazioni Familiari.

Da 6 anni sto frequentando l'Arthur Findlay College di Stansted (GB), un collegio per spiritualismo e fenomeni paranormali e scienze psichiche, sia come studente che come traduttrice.



Per me sono grandi opportunità di apprendimento che mi hanno fatto e mi fanno capire molte cose. Ho potuto sviluppare e mettere in pratica delle mie teorie personali. La mia più grande soddisfazione è di poter condividere con gli altri ciò che ho appreso. Ho quindi iniziato ad organizzare degli incontri con lo scopo principale di diffondere al maggior numero possibile di persone la consapevolezza che non esiste solo il mondo in cui viviamo, ovvero le nostre esperienze nel corpo fisico, ma che vi è anche un Mondo Spirituale, con il quale siamo in costante collegamento.

Non si tratta né di cartomanzia, né di chiaroveggenza, ma piuttosto di trovare insieme e attraverso i più svariati metodi, una via per migliorare la qualità di vita.

I massaggi:

Nel corso degli ultimi 9 anni, partendo da una tecnica di massaggio ayurvedico, ho personalizzato e ampliato il

genere di massaggio che propongo, fino a farlo diventare una cosa unica, mia, dove le componenti principali sono l'amore ed il rispetto per il prossimo.

Il massaggio è presenza, movimento, attenzione, empatia; le mani ricreano l'equilibrio energetico e l'armonia nel corpo.

La maggior parte dei massaggi, in generale, è concepita per “modificare” in qualche modo il proprio corpo. Il mio massaggio, invece, lo valorizza, lo accetta così com'è e ne fa risaltare la bellezza che ognuno di noi possiede, anche solo per il semplice fatto che siamo esseri umani.”

Riportato da Carmela e preso da internet.

Non giudicare te stesso o gli altri.

Ogni cosa ha la sua ragione,

uno scopo, un motivo di essere.

Tu sei stato pensato e concepito così come sei,

e sei giusto e voluto esattamente così come sei.

Ciò vale anche per il tuo prossimo.



Vacanze interclub in Valle di Blenio

Dal 8 al 10 giugno 2014

La valle del sole ma vedo anche tanti fiori, uao fiori gialli, blu, bianchi, viola, un vero dipinto! Adoro i fiori di campo... .

La grigliata mega con Flavia e company e tra costine e camino acceso un pizzico di grandine. Abbiamo trascorso una bella serata giocando a carte, ascoltando la musica, i grilli in tutta libertà. E l'Adula, la mia Adula, le sue catene. I bagni al fiume per congelarsi le dita dei piedi, il sole, le bocce, le chiacchiere con tutti e un mega frappé. E la neve, le marmotte, il mio cammello di legno. Ci siamo gettati al mondo con la neve con tutto il nostro profondo.

Grazie a
Romina e Aleks

Morena



Siamo partiti da Locarno in direzione della Valle di Blenio. C'erano anche alcune persone del CD di Mendrisio, del nostro Club e Flavia, una signora del Club di Bellinzona.

Siamo stati ospitati in una colonia, dove abbiamo appoggiato le nostre valigie e poi preparato il pranzo. Nel pomeriggio abbiamo fatto una bella passeggiata sulla diga del Lucomagno godendo il paesaggio della bella Valle del Sole. Ritornati, abbiamo preparato la cena, abbiamo fatto una festa con una bella grigliata, così buona che ci siamo leccati i baffi da tanto era buona!

In serata, diverse persone hanno giocato a carte mentre altri discutevano della bella uscita fatta nel pomeriggio.

La mattina dopo ci siamo preparati per fare una bella gita ad Olivone. Abbiamo fatto una bella camminata fino ad arrivare ad una stalla in cui producevano del formaggio nostrano. C'erano anche dei bei piccoli maialini che si divertivano a correre nel recinto. A mezzogiorno abbiamo pranzato in un ristorante.

Nel pomeriggio ci siamo riposati in un bel prato, dove alcuni di noi hanno raccolto le pigne e dei bei sassi. Tornati nella nostra casetta, abbiamo cenato e poi siamo andati a dormire stanchissimi.

Il giorno dopo abbiamo preparato le valigie, pulito la casa e abbiamo trascorso un paio di ore facendo un gustoso picnic con le ultime cibarie rimaste in un bellissimo prato pieno di fiori colorati. Lì alcuni di noi hanno provato a "pociare" i piedi nel fiume, ma l'acqua era gelidissima. Per concludere la nostra vacanza, abbiamo deciso di spendere gli ultimi soldi, facendo cosa? Mangiando una coupe di gelato! Ringraziamo tutte le persone che hanno fatto sì che questa colonia sia riuscita bene, e anche il tempo, che era veramente splendido!!!!

Ciao Ciao

Irma e Romina

I “Cercatori di Dio”

Chiariamo bene chi è ateo e chi è veramente credente.

Mi sembra che ci sia un po' di confusione sui termini. Ateo è chi nega l'esistenza di Dio. E ci sono atei così convinti che diventano “missionari” per diffondere l'ateismo e combattere ogni forma di religione. Ma si può includere l'ateismo tra i peccati? Se uno in buona fede arriva alla conclusione che Dio non esiste, che peccato commette? Lui ha cercato la verità e l'ha trovata nella negazione di Dio. Agnostici, invece, sono quelli che non se la sentono di pronunciarsi per l'affermazione o la negazione dell'esistenza di Dio, e possono essere definiti “cercatori della verità” o se si vuole, anche di Dio, così come chi è nel dubbio. Che poi ci siano atei e agnostici onesti, moralmente migliori dei credenti, è noto da tempo. Così come ci sono atei pratici che, pur dicendo di credere, vivono come se Dio non ci fosse. È poi scontato che a tutti, credenti e non, sia dovuto rispetto. Dio ama tutti, anche gli atei. Quanto a cristiani “non pensanti”, cioè “minori nella fede”, è una curiosa definizione. Infine, c'è chi non sa che farsene di Dio, ma ne sente la nostalgia.

(Ernesto Wachs - aprile 2014)

Il tabacco

La sigaretta uccide anche senza fumarla.

Human Rights Wach denuncia: ci sono bambini lavoratori nei campi di tabacco americani avvelenati dalla nicotina e dai pesticidi. Che il fumo facesse male lo si sapeva, ma che dei bambini di sette anni si ammalassero, perché lavorano nei campi di tabacco negli Stati Uniti, è una novità.

La denuncia forte, arriva dall'organizzazione non governativa Human Rights Wach. Secondo il rapporto “tabacco's ridde children” redatto dalla ONG nelle piantagioni di tabacco nel North Carolina, Kentucky, Tennessee e Virginia, i quattro stati da cui proviene più del 90% del tabacco americano, vengono impiegati bambini e adolescenti dai 7 ai 14 anni che lavorano fino a 72 ore settimanali. Spesso accusano sintomi di avvelenamento da nicotina, come vomito, nausea e mal di testa. Non solo, gli enormi campi di tabacco sono sorvolati da aerei che spruzzano i pesticidi, e i ragazzi lo inalano con gravi danni alla salute.

Human Rights Watch spiega che i pesticidi usati nella produzione del tabacco sono delle neurotossine, sostanze tossiche in grado di alterare il sistema nervoso. Le conseguenze da lunga esposizione possono essere il cancro, dei problemi cognitivi e alla salute riproduttiva. I ragazzi sono particolarmente vulnerabili perché il loro organismo e il loro cervello sono ancora nella fase di sviluppo. La denuncia evidenzia un altro problema: la lacuna legislativa del lavoro minorile negli Stati Uniti. Se in paesi come India, Brasile e Cina è proibito impiegare minori di 18 anni nella produzione di tabacco, negli U.S.A questo stesso limite è fissato a 12 anni, per una quantità di ore illimitata purché siano fuori dall'orario scolastico.

Con le ferie estive, molti bambini, vengono reclutati nei campi di tabacco. E siamo nel ventunesimo secolo!

Ernesto Wachs

A sa vedom



Il Centro diurno: come una seconda famiglia! È questo il pensiero che mi girava da qualche tempo, quando pensavo all'articolo che ogni stagiaire, alla fine della sua esperienza qui al Centro diurno, scrive per la rubrica "A sa vedom". E in effetti, è proprio così. Per chi ha già una famiglia, o per chi non l'ha più, questo luogo d'incontro è come ritrovarsi in un nuovo nucleo familiare, trovare o ritrovare un po' di calore (e non solo per chi soffre il freddo pungente delle giornate invernali...), avere l'ascolto da parte di qualcuno, condividere le gioie come pure i momenti difficili. O più semplicemente, non sentirsi soli. Per me questa è stata un'esperienza importante, dopo quattro anni di formazione in cui ho lavorato spesso con persone che non potevano comunicare verbalmente. Ho potuto riscoprire il valore della parola e soprattutto, il valore dell'ascolto grazie ai preziosi momenti in cui ho potuto conoscere le vostre vite e le vostre storie. Ma non dimentico neanche le esperienze pratiche che ho potuto realizzare con alcuni di voi, nei progetti come il corso di fotografia, la sistemazione del solaio e della cantina (quanta polvere che abbiamo spazzato, Alfonso...) o la realizzazione delle foto per il nuovo sito del Club Andromeda (grazie Bruno!). Ma ogni lavoro realizzato insieme, dalla lettera scritta al computer fino al dolce preparato per le nostre pance affamate, fa parte di quel mosaico di esperienze, importanti per

me e per la mia formazione, ma mi auguro anche per voi e per il vostro benessere. Naturalmente ci sono stati anche momenti più difficili e qualche volta anche un po' di confusione che però ci fa ricordare che siamo umani e che siamo qui anche per sbagliare, facendo poi tesoro di queste esperienze per il nostro futuro. Mi mancheranno anche i momenti di svago, come le partite di fotbalino con Don Pedro o le partite a scala 40 che a volte animano il dopo pranzo del mercoledì o del venerdì. E come dimenticare le riunioni del Mix e del Paiolo con Romina che vi domanda "chi scrive il verbale?" e, mentre attende un volontario, esclama la sua classica frase "non tutti insieme, però!".

Ma una famiglia non va in avanti da sola.... quindi, Andromedini: coraggio, rimboccatevi le maniche e non dimenticate che siete voi che fate parte di questa famiglia. E per quanto mi riguarda, se prima o poi, tra impegni di scuola e di lavoro, mi dovesse partire qualche rotella, tenetemi un posto libero in famiglia che vi raggiungo qui al Centro diurno. E questa volta, lo prometto, la tassa sociale la pagherò anch'io...

Con amicizia, Maurizio



Andromeda

porta aperta,
appena uno spiraglio,
arriva un brulichio di voci.
L'animazione è partita!
Tra un caffè e il rumore dei passi,
ancora trascinati, vista l'ora.

Qualcuno pensa già al decoro,
spolverando da un locale all'altro,
in una sorta di ziq zaq.

In cucina, silenzio!
Ma tra poco sarà il rumore
del coltello sull'asse di legno
o del burro che fregola in padella,
a mischiarsi alle nostre voci.

La curiosità
mi porta verso la terrazza.
Piccole boccate di fumo,
sembravano nebbia, da lontano.
Qualcuno mi chiede una sigaretta
che da queste parti
sembra avere il valore dell'oro.

Ma già sento, all'interno
una voce che chiama, sicura.
Non tutti insieme,
mi viene da pensare.

E intanto
il profumo della cipolla frita,
sta già invadendo i locali...

Maurizio

Giornata intersportiva

Giovedì 17 luglio, giornata intersportiva dei Centri Diurni al CST di Tenero.

La storia del CST:

Il Centro Sportivo Nazionale della Gioventù di Tenero è nato cinquantuno anni fa, e offre impianti sportivi all'avanguardia, alloggi e campeggio.

La sua nascita è collegata alla storia della Fondazione “Dono Nazionale Svizzero” (DNS) per i soldati svizzeri e le loro famiglie. Nel novembre 1921 il DNS promuove l'istituzione di uno **stabilimento agricolo di cura** a Tenero, destinato al reinserimento nella società civile, dei soldati debilitati dalla prima guerra mondiale.

Il motto della casa era: “*Qui se penche sur la terre, se relève*”, che in italiano suona : chi si curva sulla terra si rialza (lavorando la campagna).

Tra il 1922 e il 1923 la “CURA” ammette 1936 pazienti, ma l'apice delle presenze si verifica nel 1932 con ben 276 ammissioni.

Sul totale dei pazienti ricoverati, indirizzati in massima parte dall'assicurazione militare federale, 1073 (il 77%) lasciano lo stabilimento guariti al termine di un soggiorno di cura della durata media di novantadue giorni.

Il compito della “CURA” perde inesorabilmente di attualità nel secondo dopoguerra, quando il numero di pazienti, fortunatamente, diminuisce drasticamente.

Nella seconda metà degli anni 1950-1960 la Fondazione decisa a compiere un ulteriore passo possibile, non solo per mantenere, ma anche per sviluppare lo stabilimento di Tenero. Elabora così un progetto per attribuirlo al Canton Ticino e istituirci un **centro cantonale di recupero** degli invalidi militari e civili, l'iniziativa però è respinta dal Consiglio di Stato del Canton Ticino.

Nel 1962 la commissione di liquidazione approva la decisione della Fondazione del DNS di mantenere l'attività dell'azienda agricola, ancora redditizia, e di liquidare invece quella medico-sanitaria.

Nella primavera del 1962 la commissione di gestione si accorda verbalmente con la società solettese di ginnastica che nel corso dell'estate organizza a Tenero un **campo sportivo** per quarantacinque ginnasti.

Questa esperienza, tanto innovativa quanto positiva, evidenzia in modo marcato l'idoneità del sito quale sede di colonie sportive.

Il campo estivo si inserisce in un contesto di fervore sportivo, in quegli anni il programma di promozione dello sport nei giovani maschi svizzeri per la preparazione del futuro bravo soldato, denominato Istruzione Preparatoria (IP), conosceva una crescita importante ed era gestito dalla Scuola Federale di Ginnastica e Sport (SFGS) inaugurata nel 1944 a Macolin. Nel 1963 la SFGS sottoscrive con il DNS un accordo per l'utilizzo gratuito di 3,6 ettari della proprietà di Tenero per lo svolgimento dei corsi estivi IP.

Il programma, organizzato secondo la formula delle **vacanze sportive all'aria aperta** prevede: il nuoto, la corsa d'orientamento, gli sport sul terreno e l'escursionismo nella regione.

Nel 1966, di fronte agli ottimi sviluppi, del partenariato, il DNS all'epoca SFGS stipulano un contratto che regola il

possesso, l'utilizzo e la manutenzione del Centro Sportivo. L'utilizzo intensivo del Centro non tarda a mettere in evidenza le lacune, in particolare l'assenza di una piscina, di una palestra e l'insufficienza dei campi da gioco.

Pertanto nel 1971 la SFGS allestisce un programma edilizio in tre tappe (1975, 1978 e 1983), inoltrato al Dipartimento Militare Federale nell'ottobre 1971. Il progetto non avrebbe probabilmente avuto riscontro positivo, se non fosse subentrata la Legge Federale sulla Promozione della ginnastica e dello sport alla quale viene aggregato il CST. La legge abolisce inoltre l'IP trasformandolo nel Programma Gioventù + Sport (GS) aperto finalmente anche alle ragazze.

Fin dalla sua introduzione G+S riscuote un ampio successo di pubblico ed elegge Tenero a sede privilegiata dei corsi promossi dalle direzioni Cantionali G+S nella bella stagione.

Tra il 1970 e il 1980 la SFGS e il DNS aggiornano a più riprese il contratto di partenariato, apportando una serie di migliorie alla logistica.

Il due giugno 1980 il DNS vende i 182 mila metri quadrati di terreno alla Confederazione, viene quindi avviata la prima **tappa di ampliamento** del Centro, diretta dallo studio Otto e associati. Il 27 settembre 1985 il CST è inaugurato ufficialmente, esso dispone di una palestra, di un centro natatorio (vasca olimpica, vasca per i tuffi, vasca per l'apprendimento per il nuoto) di due campi sintetici per i giochi di squadra, di nuovi locali per l'amministrazione, la direzione tecnica e i corsi tecnici.

Nel 1996 il DNS chiude l'amministrazione dell'azienda agricola, gran parte degli appezzamenti viene venduta alla Confederazione per un importo complessivo di dodici milioni di franchi.

A partire dal 1997 la direzione e l'amministrazione del GST vengono assunte dalla SFGS ribattezzato l'anno successivo Ufficio Federale dello Sport di Macolin.

A questo cambiamento istituzionale corrisponde il pensionamento dell'amministratore Rodolfo Feitnecht che cede la direzione a Bixio Caprara il quale è tuttora in carica.

Nel 1997 il Parlamento approva il messaggio federale sulle costruzioni civili che include il progetto della successiva tappa di ampliamento del CST, vinto dall'architetto Mario Botta.

I lavori, conclusi nel 2001 e costati 49,7 milioni di franchi, dotano il CST di due nuove costruzioni sportive e residenziali: l'ostello Sasso Rosso, con camere e uffici amministrativi e il complesso Gottardo, con palestra tripla, sala polivalente, aule per la teoria, caffetteria, cucina e mensa.

Tale potenziamento consente al CST di ospitare un numero crescente di ospiti e di consolidare il proprio ruolo di Centro Nazionale per la **promozione dello sport giovanile** e per la formazione delle promesse dello sport elvetico.

Ma il CST accresce pure il proprio contributo per lo sviluppo dello sport ticinese grazie all'insediamento a Tenero nel 2001 della scuola professionale per sportivi d'élite.

Il fulcro della attività rimane però lo sviluppo dello sport giovanile a livello nazionale. Lo conferma il successo dei Campi "tutti i talenti a Tenero" che, dal 2003, passa da una a due settimane all'anno.

Una **crescita continua** quindi quella del CST, premiata dalla decisione del Consiglio Federale di sostenere una nuova tappa di ampliamento. Alla fine del 2010 il Parlamento accetta il messaggio federale sulle costruzioni civili e concede un credito di 23,7 milioni di franchi. Per l'ammodernamento e l'ampliamento del campeggio del Centro, come pure la costruzione di tre campi da giuoco esterni di calcio e la rinaturalizzazione del ruscello.

Come per le tappe precedenti anche questo progetto realizzato dall'architetto Botta, a due anni dall'apertura dell'ennesimo cantiere i lavori sono terminati. Il sei settembre 2013 i nuovi impianti vengono inaugurati alla presenza del Presidente della Confederazione Ueli Maurer e di alte autorità politiche cantonali e federali come pure ecclesiastiche.

Il CST è un luogo di incontro e di formazione ad alto livello per i giovani sportivi provenienti dai quattro angoli della Svizzera.

È pure un contesto ideale anche per favorire la vita comunitaria, la conoscenza reciproca, la socialità e la **dinamica di gruppo**.

Tutti i valori che si rispecchiano nei canoni dei nostri Centri Diurni.

Proprio su questi concetti di vita si è voluto anche quest'anno organizzare in questo magnifico luogo la nostra **giornata intersportiva**. Alla stessa hanno aderito i Centri Diurni di Bellinzona e Locarno come pure il Club'74 di Mendrisio per un totale di circa trenta persone. Dopo esserci riuniti ci siamo avviati verso il poligono di tiro con l'arco dove eravamo attesi da un istruttore del CST il quale ci delucidava le diverse regole di questa disciplina sportiva, la quale con le olimpiadi di Monaco di Baviera del 1972 è diventata una delle specialità olimpiche. Quindi una bella evoluzione dell'arco se pensiamo che nacque come strumento di offesa (arma) ma anche strumento di caccia, svago ed ora sportivo.

L'arco è uno dei primi congegni primitivi evoluti e certamente più originali dell'umanità, col tempo sviluppato nelle varie aree del pianeta, in diversi tempi e indipendenti tra di loro. Sin dal paleolitico nuovo (circa 2 milioni di anni fa) ci si serviva di questo strumento come sistema di caccia per tentare di colpire le prede mantenendosi a distanza di sicurezza.

Noi dopo aver appreso la tecnica abbiamo iniziato la pratica del tiro al bersaglio, per molti di noi, compreso quello che scrive, era la prima volta che ci cimentavamo in questa disciplina sportiva. È stata una bella esperienza caratterizzata dal buon umore che regnava tra di noi e dalla solidarietà reciproca nelle fasi di preparazione ai tiri. Dopo una meritata pausa a mezzogiorno con relativo pic-nic e bagno nel Verbano rinfrescante, abbiamo ripreso nel pomeriggio l'attività della giornata. Ci attendevano due operatori del CST i quali si sono prodigati nel insegnarci a ballare **lo Zumba**.

Lo Zumba? Si avete letto bene!

Il fondatore dello Zumba è Beto Perez, nato in Colombia nella città di Calì il 15 marzo 1970, lui era un semplice istruttore di fitness ed era molto amato nella sua palestra. Un giorno, dimenticandosi a casa le musiche da fitness, propose una lezione alternativa con musiche latino-americane, fu un vero successo! Da quel momento la sua vita cambiò. Dalla città natale si spostò in Florida e più precisamente a Miami per proporre la sua nuova invenzione e questo fu alla fine negli anni novanta.

Dopo un clamoroso incremento dello Zumba Fitness, Perez, ha dato al via a numerose sottocategorie: lo Zumba Gold, lo Zumba Toning, lo Zumba Atomic, lo Zumba Sentà e lo Zumba

Acqua. Quest'ultimo viene praticato dagli andromedini di Locarno il giovedì pomeriggio al lido della città, sotto lo sguardo di un monitore.

Lo Zumba è muoversi per divertirsi, scaricare rabbia e aggressività represses, di sfogarsi, di scrollarsi di dosso stress e tensioni sudando e bruciando calorie. Basti a pensare che durante una lezione media, da cinquanta minuti a un'ora, si "polverizzano" fino a 800-900 calorie.



Vi posso garantire che la maggior parte di noi ci siamo scatenati con lo Zumba e alla fine della lezione eravamo stanchi e madidi di sudore, ma contenti.

In seguito raggiungemmo di nuovo il Lido del CST per ritemprarci all'ombra delle maestose piante e per fare un'ennesima nuotata nelle acque del Lago Maggiore.

Al termine della giornata dopo il rito dell'anguria, attraversando gli immensi prati verdi da gioco, veramente ben curati, ed avendo ammirato tutte le infrastrutture e le diverse aree per praticare le molteplici discipline sportive raggiungemmo l'uscita. Prima di salutarci ci siamo promessi di ritrovarci l'anno prossimo per ripetere la giornata intersportiva che grazie alla giornata solatia è stata veramente entusiasmante.

Rudy

Il CD di Locarno resterà per sempre
una pietra angolare per me.

Una bussola che segna sempre il nord.

Itaca per Ulisse, il fiore per l'ape,

il miele per il pover orsetto.

L'unica cosa che da un senso compiuto
alla mia pazza vita.

Infatti qui si trova il mio unico grande amore,

la normalità in persona, la salute

per la mia mente bacata.

Sempre mi sarà caro quel dolce sorriso,

quel corpo da sirenetta,

quel volto da fatina

che trasforma il piombo in oro,

e pinocchio in un bimbo vero.

Tutto questo ha un solo nome

che riecheggerà nella storia.

Immortale come Dio.

Unico e semplice

il mio grande e solo amore

La Romina con i suoi tigrotti.

Infatti grazie a loro

ho intrapreso un viaggio

attraverso gli inferi.

Fino al purgatorio e infine

al paradiso.

Grazie mille a tutti!

Il Centro Diurno di Locarno

E' stato un piacere vivere.
Sperare e morire con voi.
Altri lidi, altre spiagge
mi attendono ma come dice
il sommo poeta,
sempre caro mi fu
quest'ermo colle...
e come è dolce naufragar
in questo mare!

Per chi suona la campana

Oggi mi sono recato a Locarno per andare a trovare la Romina e i suoi tigrotti. A mezzogiorno ho sentito suonare le campane! Sembrerà una cosa assurda ma è la prima volta che sento suonare le campane a Locarno! Dopo aver fatto un giro sotto i portici, ho incontrato mia cugina, con il suo ex marito, che purtroppo non si chiama più Ongaro ma Vanetti. L'ho trovata molto in forma, adesso non prende più medicinali ma beve la birra! E non è più bruna ma è bionda.

Enrico Vittore Ongaro

La mia anima vola

Quando la mia anima è al CD
non so più quello che faccio
o quello che sono.
La Romina mi ha stregato
e sono sotto incantesimo.
La bestia è in gabbia, il re è in scacco.
Il mondo si ferma e muoio di te.
Non ti ho amato mai così tanto.

Mio dio, amor cortese.
Mia dea, ti amo e ti adoro
Come il sugo di pomodoro...
Sono fuori!
Ciaaoooo Romi.

Enrico Vittore Ongaro

Il Centro Diurno più figo che c'è...

Adesso faccio il DJ al Centro Diurno, che prima si chiamava centro sportivo e stava a Minusio e c'era anche il dott. Farah. Adesso c'è il mio amico Dominoni che mi farà andare in vacanza a Forte dei Marmi, perché gli devo raccontare la barzelletta del pappagallo. Anche il dott. Tonolini mi vuole bene e mi ha detto che devo chiedere al Kalini (con la K) il permesso per andare a Forte dei MARMI in Toscana. Cosa ti tocca fare per andare al Mare, direbbe il Manzoni.

Intanto me ne sto in seno (o in grembo, chi lo sa) della fantastica e superdotata Romina. Viva il Centro diurno più FIGO CHE c'è, che sta a Locarno.

Ciao Romina, ci sposiamo a Las Vegas in America e ripopoliamo il vecchio continente, ciao sono fuori!

Enrico Ongaro

RIFLESSIONI SUL NATALE DELLA PATRIA

La storia della nostra Patria è ricca di episodi al confine tra leggenda e realtà, ma è fondamentale per comprendere le basi sulla quale poggiano i nostri valori:

si dice che correva il mese di agosto del 1291, quando i congiurati dei tre Cantoni forestali (detti anche primitivi) di Uri, Svitto e Unterwaldo, riunendosi, decisero di impegnarsi e di aiutarsi reciprocamente contro tutti coloro che avessero fatto loro torto o violenza. Ma anche a mantenere inalterati gli equilibri di potere esistenti e firmarono il Patto Federale.

Lo stesso riassume in sé la Volontà di Indipendenza e di reciproco aiuto, che è stata all'origine del federalismo elvetico e con il trascorrere dei secoli ha acquistato sempre maggior importanza diventando il vero nucleo del progetto federalista, che ha reso la Svizzera un modello unico al mondo.

Dal lontano 1291 la nostra Patria è cresciuta e cambiata, anche nella sua geografia territoriale.

Nel 1848, dopo diverse annessioni (Canton Ticino nel 1803) che si sono succedute nei secoli precedenti, è diventata la Confederazione moderna composta da Cantoni indipendenti nel loro agire tra di loro, tranne negli ordini emessi direttamente dalla Confederazione, (ricordo che l'ultimo Cantone ad entrare nella stessa fu il Giura nel 1979).

Il 1° di agosto di ogni anno si commemora il Natale della Patria e il nostro pensiero corre ai congiurati del 1291 che con

il loro sacro giuramento e avendo posto la loro firma sulla pergamena del Patto Federale, sigillandolo, resero quell'istante perenne come un fuoco inestinguibile.

Negli ultimi decenni, purtroppo, quei valori che hanno reso forte la nostra Patria, nel corso dei secoli, continuano a subire violenti attacchi - sia dall'esterno che dall'interno - e il loro palese indebolimento sta mettendo in serio pericolo il modello svizzero.

Stiamo diventando come un vascello in piena bufera, in balia delle onde, destinato a naufragare per la colpa, la sfrontatezza, l'incapacità e l'arroganza dei suoi capitani.

Con questa ferrale prospettiva arrischiamo la povertà di milioni di persone svizzere facendo perdere loro, se mai l'hanno avuto, il diritto fondamentale dell'autodeterminazione.

È perturbata l'autonomia della Svizzera poiché essa viene piano piano erosa e minata, annientando quei valori che le hanno permesso di non partecipare a due sanguinose guerre mondiali e che ancora oggi le permettono di resistere alla grave crisi economica che si sta abbattendo sul mondo occidentale.

Il 1° di agosto tutti gli oratori spendono belle parole a favore della Madre Patria, ma si sa che le parole vanno al vento.

Dentro e fuori dai nostri confini nazionali le pressioni che viviamo sono quasi quotidiane e sono molte e forti.

È nostro dovere quali svizzeri, quindi a partire dai politici, combattere con vero spirito nazionalista, giorno dopo giorno, sul piano dei fatti e delle azioni mirate, a difendere con tutti i mezzi a disposizione, le conquiste dei nostri Padri e per mantenere vivi e intatti i principi basilari che ci sono stati storicamente tramandati.

Se amiamo veramente il nostro paese dobbiamo mantenerlo forte, neutrale e indipendente, eviteremo così che perda la libertà, l'indipendenza e l'autodeterminazione del suo popolo.

E' solo onorando costantemente il suolo elvetico, sotto ogni aspetto, in tutte le sue regioni con vera fermezza che si potrà continuare a tenere alti i valori atavici. Gli stessi che tramandati da generazione in generazione giunsero a noi, in modo che gli stessi potremo consegnarli integri, ed essere condivisi ai nostri posteri. Negli anni a venire come fecero i nostri Padri nel segno indelebile di quanto figura nel Patto Federale.

Tutti noi dobbiamo avere il coraggio di essere liberi e di essere svizzeri.



Rudy

La mia rinascita

Con questa piccola lettera spero di arrivare al cuore di tutti voi ed essere all'altezza di ringraziarvi di tutto quanto avete fatto per me. Sono arrivata il 10 maggio 2013 e mi sono ritrovata nel reparto protetto della clinica Santa Croce di Orselina.

Ne ho sentite di cotte e di crude su questo reparto; invece per me è stato il mio piccolo paradiso. Lì mi sono ritrovata come persona, dove sono rinata dalle ceneri e dall'inferno. Ma lì ho trovato degli angeli che mi hanno aiutata a rialzarmi dal periodo più brutto della mia vita. Fra questi cito: Dimitra Presuria, Miceli Walter, Floriano, Eugenio, Laura, Aurélia, Davide, Elia, Ricardo, Gaetano, Michela (Michi), Giuseppe e tutte le altre persone.

La dottoressa Dimitra Presuria, mio primo medico psichiatrico, mi ha accolta con professionalità e mi è stata di grande aiuto con le sue qualità, in primis la sua umanità.

Dottor Walter Miceli, sempre presente nelle visite mediche, da lui ho avuto in ogni momento tutto quanto avevo bisogno. (Informazioni riguardanti la terapia, aiuti per la mia richiesta di avere un curatore e alla disponibilità nella ricerca di uno psichiatra, che mi sosterrà dopo la decenza. Per ultimo il mio percorso verso il Centro Diurno di Locarno, anche lui sempre presente e professionale.

Eugenio, mio caro Eugenio, tu che hai sopportato tutte le mie problematiche, ti vedo come un fratello maggiore, ti voglio bene.

Laura pure te ti sento come una sorella e non ti ho mai vista come infermiera.

Quanti pomeriggi passati in infermeria del protetto, io che ero disperata, piangendo per mia figlia Debora. Era lei a confortarmi ed a

asciugarmi le mie lacrime con le sue carezze e la sua dolcezza, Laura, ti voglio un mondo di bene.

E pure tu Aurelia, sempre disponibile ad ascoltarmi a darmi forza e coraggio. Auguro che Dio le benedica entrambe. Elia, Ricardo, Gaetano, Giuseppe e Davide, anche loro molto importanti per me.

Mi accompagnavano in terrazza a fumare, a prendermi un caffè..... ed erano sempre vicini a me sia nel silenzio o quando impazzivo e mi portavano alla calma e alla ragione. Sono diventata una donna più matura, più consapevole, più paziente. Grazie a loro, e per tutto questo, che io affermo che tutto il personale del protetto è dotato di una marcia in più.

Voi per me siete e sarete sempre i miei ANGELI CUSTODI, vi voglio un mondo di bene e vi ringrazio.

Per il reparto aperto ringrazio più di tutti Floriano, per essere stato dal primo giorno la persona più speciale che Dio in questa clinica ha messo sulla mia strada.

"Flo", grazie di non aver più dubitato della mia persona, per non avermi mai dato un'informazione storta, per essere stato sempre disponibile, gentile e professionale e per avermi dissuasa nel mio assurdo tentativo. Floriano se mi permetti e con tutto il rispetto ti voglio bene, continua così tu sei un essere umano fantastico.

Elisa Pugliese, "mia cara" come mi chiamavi tu, in modo affettuoso anche se la conosco da poco, sarà sempre nel mio cuore. Elisa lascia i tuoi capelli sciolti, sei bella così diventi sempre più bella, anche lei, ha negli occhi quella brillantezza che una persona speciale ha, ti voglio bene.



Mi scuso se mi sono dimenticata di altre persone, ma quelli citati sono stati per me molto importanti e li porterò a vita dentro il mio cuore.

Anche queste persone sono speciali per me. Queste persone sono:

Djana, ci troveremo in una vasca di profumi, grazie per tutto cara.

Monica, l'autista più brava della clinica, grazie di tutto e mi scuso per averle "rotto le scatole".

Sabrina Stelitano, mia cara, in questi cinque mesi hai sempre avuto una bella parola per me e sempre con il sorriso in fronte, grazie per tutto.

Marco Cicarelli, anche a te come per Sabrina, sii sempre uguale e non cambiare mai, anche tu sei una persona straordinaria.

E, non da ultimo, ma tra i primi, arriva la mia cara dottoressa Maria Concetta Finazzo, lei è stata il faro, il mio raggio di luce, la mia ancora di salvezza, la mamma che tutti vorrebbero avere.

Approfitto del mio scritto per chiedere umilmente scusa per tutte le volte che ho stressato Enrico e Serena per ottenere un colloquio con lei per tutte le mie paranoie.

Un ringraziamento speciale anche per Serena e ad Enrico che in tutti questi lunghi cinque mesi hanno sopportato ogni cosa nei miei confronti, saranno contenti che me ne vado via, dai ragazzi, scherzo, un po' di buon umore, vi voglio bene.

Dottoressa Finazzo le voglio un mondo di bene, e non solo io ma anche tutti i suoi pazienti, continui ad essere quel raggio di sole, quel magnifico essere umano. Da parte mia la ringrazio di cuore e le auguro tutto il bene che lei si merita e che Dio la benedica sempre.

Con affetto

Alexandra Delgado

Clinica Orselina, 1 ottobre 2013

La Gioventù

Viva, viva la gioventù
spensierata fantasia
che apre nuovi orizzonti sul mondo;
tutto da scoprire,
farlo apparire
ai nostri occhi sognanti
più bello che mai.

La bellezza della gioventù
idillio di una stella cadente,
ove esprimere un desiderio d'amor.
Gioventù come un leone intrepido,
scruta temerario la sua preda.



Gioventù fonte di energia,
entusiasmo
nonché esplorazione di tutto
ciò che ci circonda,
sana curiosità,
desiderio di essere
pura essenza vitale.

La gioventù grande dono
colto al volo;
osservando con tenerezza
un piccolo pettirosso;
posatosi sul davanzale della finestra,
fa capolino nel nostro cuor.

Carmela

Gli uomini

Comandano e vogliono
obbedienza.

Per loro dovremmo avere
Pazienza.

Alcuni sono buoni,
altri bruschi come tuoni.

C'è chi ti regala una rosa
e chi il prato ti tosa,
ma c'è pure chi ti mena
dalle gambe alla schiena.

Molti fanno soffrire.

Pochi sono coloro che ti fanno
gioire.

Di quello sbagliato t'innamori.

Ma come son strani questi cuori!

Capita pure d'incontrare quello
giusto
E allora ci prendi gusto...

Chi sono lo volete sapere?

Ma gli uomini quelli
tutti da capir!

Gloria

Le nostre vacanze al mare

Partita con tanta fiducia per poter almeno superare le mie paure, eravamo una bella squadra di andromedini che dormivano e che guardavano il panorama.

Arrivati all'hotel Delfin, circondato da tanto verde, sistemati ognuno nella sua camera, dopo aver fatto questo, sono andata a scoprire questa piccola periferia dei Forti dei Marmi. Abbiamo visto una sposa e le usanze del posto, è stato molto interessante. Ma la cosa più bella era il mare pulito, non c'era molta gente, mi sembrava quasi che la spiaggia fosse tutta per noi. Una delle scene più belle è stata "la bagnata" di Rosetta ai piedi e la sua caduta al mare, mi diceva che affogava e io non sapevo cosa fare; visto che non poteva affogare siccome l'acqua era bassa, è arrivato il bagnino e due bei ragazzi a tirarla su, poi gli ho detto che volevo andare via con loro e lasciarla giù.

Le nostre uscite serali erano super e scintillanti, io che non esco mai alla sera, per me anche questo era un ostacolo da superare. Anche il mare quest'anno mi ha creato un poco di paura, ho detto perfino che c'era troppa acqua e riuscivo a fatica ad andare avanti ma malgrado le mie paure è stata una bella vacanza.

Ringrazio di cuore la nostra mitica Romina e il Dott. Calini e tutti gli andromedini.

Vin
cen
za



Questo testo ha partecipato al VI concorso letterario dell'Agorà, dal tema "La storia delle storie: guardare, raccontare, ricordare" e ha vinto il secondo posto. Brava Maria!

Come un albero

Le sue radici e i suoi rami mal nutriti non sopportano facilmente i temporali estivi ed il vento. Sono qui davanti a questa casa con questi alberi, tutti e due vecchi. Raccontano le persone di questo paesino, che si trovavano in questa casa il giorno in cui è nato un bel bambino, un po' abbandonato al suo destino. Poco a poco, crescendo il bambino cominciava a farsi delle domande sulle sue origini: "Forse era il frutto di un amore sfortunato". Tutto quello che ha sentito raccontare era che sarebbe stato concepito in una notte di ubriachezza di due persone, o per lo meno di una. Al momento della sua nascita la madre è morta.

Egli ha continuato a crescere, lavorando, pensando e allontanandosi da tutti. Ha iniziato quindi a bere fino ad esagerare, trovandosi in una situazione dove ha dovuto scegliere tra l'alcool e la salute. Abbandonare l'alcool nel punto dove si trovava era molto difficile. Altrettanto difficile era il recupero della sua salute...non c'erano troppe speranze. Si fermò un attimo a ragionare: se non lascio l'alcool morirò e se curo la salute per lo meno mi danno una piccola luce di speranza.

Non è stata una passeggiata: ha sofferto con tantissimo dolore e alla fine la sua radice non è cambiata, la sua storia nemmeno ma la sua vita cambiò radicalmente.

Maria

Il dolore

Dicono che tutto il dolore lo cura il dottore, ci sono però tanti dolori diversi. Credo che il primo dolore che risentiamo è durante il travaglio della mamma; la nostra prima reazione è piangere. In quel momento non siamo consapevoli di ciò che ci aspetta, ci sentiamo impauriti ed abbandonati. Crescendo ci capiterà sicuramente di avere mal di testa, la febbre, male alla gamba o dolori alla schiena...

Ci sono comunque dei dolori che nessun “dafalgan” può alleviare, sono sofferenze intrinseche al nostro essere.

Ogni tanto può anche capitare che stai bene ma devi per forza inventarti un dolore per essere visitato dal dottore, o solo per giustificare il tuo malessere.

Vi è anche il dolore che si risente, salutando il proprio figlio quando cresce, e se ne va di casa, forse per il militare o per sposarsi.

Oppure vi è il dolore di lasciare una persona cara all’ospedale sapendo che probabilmente non la si vedrà più...

Io penso che il dolore fa parte di tutti noi ed è un qualcosa di molto intimo e soggettivo.

Maria

Cuore fresco di Irma

La vera guerra

Fino adesso continua la mia difesa per la sopravvivenza.

Il primo uomo ha appoggiato i piedi sulla luna. Il lutto degli americani. La costruzione del tunnel del Gottardo. Viene posata la prima pietra del Monte Bianco simbolo delle frontiere d'Europa che permettono il libero passaggio delle persone e del boom economico in quanto permette la circolazione delle merci.

Gli artisti si dedicavano alla pittura, alla musica per lo spirito, e al balletto che portarono al teatro di Roma; presentarono i loro quadri e lo spettacolo teatrale. Nei musei, da visitare, ci sono le collezioni di quadri e altre biografie ancora da scoprire, che raccontano le storie e sui quali si può dare la propria opinione.

I datori di lavoro danno alla gente povera la possibilità di lavorare.

È partita la nave spaziale americana che ha dato il via mondiale dalla terra all'impero del volo.

C'è una critica da tutto il mondo da questo spettacolo universale mondiale dato dagli americani. L'uomo sulla luna è uno spettacolo fulminante, cielo su cielo, come un ricordo spaziale.

Io pregavo Santa Maria. Al momento della partenza della nave spaziale, l'esplosione mi ha fatto prendere uno spavento, ho avuto paura e nella paura mi sono buttata nelle storie alla scoperta madre terra.

Il mare invase la città. Nella guerra le armi erano in festa e causarono dei morti.

Nella mancanza di tutto sulle strade si decise di riunirsi insieme e continuare il cammino percorrendo le strade fino alla fine, come la mia vita che mi dirige per la mia strada.

La guerra ha lasciato il panico, il terrore, la tristezza, il passare del tempo fa guarire piano piano i ricordi passati. La guerra era l'inferno della vita, era il buio dato dal mare sulla città.

Ci furono molti morti e li portarono via per le strade.

Un'altra guerra si chiama Maria Nera Trangatas, è la Mafia che è la forza dell'uomo. La Mafia prende possesso della popolazione e dei cittadini che non sono protetti dalla Marina Militare, visto la violenza e la morte che la Mafia causa senza scrupoli. La paura è dentro a tutti. L'aiuto al popolo arriva dallo Stato, dalla protezione civile e dai militari di sicurezza.

Al teatro di Roma misero gli artisti a cantare le storie vissute di amore, idee e dispiaceri, ecc.

I padroni avevano il possesso della gente debole, ma alla fine, tramite le guerre, la gente si è liberata.

Il mondo che cambia

Ai tempi dei dinosauri i vulcani sputavano la lava, così la terra riceveva una nuova crosta che dava una vita nuova. C'è stata una guerra per la Piazza Pedrazzini dove poi han messo la fontana simbolo di libertà degli ostaggi tenuti dai nazisti.

La Terra si libera dal malore facendo scorrere le cascate e l'acqua dalle montagne raggiunge i fiumi. L'aria rinfresca dal grande caldo che deriva dal sole su nel cielo dove sta con le stelle e le nuvole grigie e nere. Le nuvole piene d'acqua fanno scoppiare la pioggia e i fulmini. L'acqua fa nascere dal terreno la frutta, la verdura e altre cose.

La Madre Terra è sempre buona.

La mia visita all'Istituto "LA MOTTA"

Sono partita verso le ore 14 del pomeriggio dal Centro Diurno di Locarno, per andare a visitare e conoscere "La Motta".

Arrivati a "La Motta" gli utenti ci hanno accolti con grande simpatia; ci hanno fatto vedere il soggiorno, la cucina e con il loro permesso, le loro stanze. Successivamente abbiamo fatto la merenda che avevano preparato Ermanna e Silvia. Gli utenti dell'istituto erano molto soddisfatti e contenti delle gustose sfogliatine di mele.

Maurizio ci ha proposto di visitare altre case, nelle quali venivano svolte diverse attività come ad esempio: cucina, lavanderia, lavori manuali, falegnameria, ecc.

Ritornando dal nostro giro dell'istituto, abbiamo salutato e ringraziato per la grande ospitalità.

Questa esperienza mi ha permesso di conoscere un'altra vita differente dalla mia.

Arrivederci caro Matteo

... con sorpresa per noi tutti abbiamo appreso che sei volato via da questo Mondo, proprio come una rondine silenziosa che fa il suo ultimo volo verso una nuova ed eterna dimora...

Entrambi i nostri Club, in special modo quello di Locarno, nel quale sei stato apprezzato e partecipe, ti rendono onore e stima!

Con il nostro corale augurio che nel luogo dove ora ti trovi, tu abbia serenità e gioia...

Irma



Enrico con Matteo al Grotto Baldoria

Ho saputo per caso della tua morte, un messaggio nella segreteria...

Mi è dispiaciuto molto, abbiamo trascorso parecchio tempo assieme qui al Centro Diurno.

Sei stato un arguto aiuto cassiere, un ottimo bibliotecario (grazie a te abbiamo riattivato la biblioteca), un intelligente scrittore del giornale Mix (per un periodo avevi una tua rubrica “La carrozza della storia”) ma soprattutto eri una persona molto intelligente con uno spiccato senso del humour. Negli ultimi tempi facevi fatica a salire le scale del CD, quindi ci vedevamo meno ma ti facevi sempre sentire, anche con una semplice chiamata. Di solito, quando tornavo dai miei tanti viaggi, tu mi lasciavi sempre un messaggio nella segreteria di bentornata a casa.

Anche questa volta c’era implicitamente un tuo messaggio.

Ciao Matteo, spero ovunque tu sia, che tu abbia trovato quella serenità, non sempre facile da cogliere nella vita terrena.

Un forte abbraccio

Romina

Ricordi di un fiore sbocciato a Valencia

Un giorno di primavera di alcuni anni orsono, durante una delle mie escursioni in terra Iberica, stavo scendendo i gradini in legno di una scalinata che mi avrebbe portato a un grande giardino botanico di Valencia.

Ad un tratto vidi per la prima volta la figura elegante di Amparo.

Era una perla bellissima con i capelli neri corvino che le scendevano a riccioli sulle spalle, di carnagione olivastra e un sorriso splendente. Ma quello che mi colpì furono i suoi vispi occhi color verde come il mare.

Ci guardammo e dopo i primi convenevoli mi chiese se conoscevo il linguaggio dei fiori, io le risposi di no.

Mi invitò a sedermi con lei sopra una panchina all'ombra di un grande pino marittimo e il silenzio era interrotto solo dal canto delle cicale. Il sole era alto nel cielo terso.

Con dolcezza iniziò a dirmi che secoli fa le persone usavano comunicare con i fiori.

Nell'epoca Vittoriana (1873-1901) in Inghilterra era una tradizione molto sentita.

Perciò ad esempio un uomo doveva stare molto attento che tipo di fiore regalava alla sua amata poiché la stessa correva a casa per decifrarne il messaggio segreto.

Le rose rosse significavano amore, quelle gialle infedeltà.

Anche ai giorni nostri tutti i fiori hanno un loro linguaggio particolare.

Poi guardandomi negli occhi mi disse: “sai io non mi fido come la lavanda, mi sento sola come la rosa bianca e alle volte ho paura. E quando ho paura lascio che i fiori siano la mia voce”.

Ammaliato da tanta tenerezza, che emanava da quel corpo, esile ma ben proporzionato, le chiesi, quasi sussurrandole, quale sia il fiore che indica il desiderio, sorridendo mi rispose il narciso.

Riprendemmo a camminare lungo i viottoli, in mezzo ai fiori profumati che facevano da una meravigliosa cornice, del parco.

Ad un tratto mi colpì un bellissimo giglio tigre color arancione, la guardai nel mare dei suoi occhi e le dissi : se si potesse raccoglierlo l'avrei fatto per donarlo a lei.

Con grande affabilità mi disse: “questo fiore significa regalità ed io non sono una regina, ed io le replicai che le si addiceva ugualmente”. Poco oltre Amparo mi insegnò una stupenda dalia con i strati di petali viola e con i margini bianchi che si dispiegavano dal centro del fiore. Non capivo il suo significato ma dato che era lei ad averlo scelto sentii una strana sensazione piacevole.

Ella mi disse questo è il fiore della dignità come il tuo comportamento nei miei confronti e te ne sono grata anche perché vedo che mi presti attenzione quando ti parlo del linguaggio dei fiori e ne sono felice, nel dirlo mi baciò.

Quasi al termine del parco furtivamente volle raccogliere dei fiori e formò un bouquet composto con dei fiori di verbena, bianchi come la neve, con delle rose pallide e strinse il mazzo con un nastro di raso che aveva sciolto dai capelli. Io delicatamente tolsi tutte le spine.

E come un incanto i fiori iniziarono a parlare di preghiera, verità e di un cuore che fremeva.

Nessuno, tranne noi due, li avrebbe sentiti né capiti.

Poi la luce del sole si spense ma il profumo dei fiori rimase a lungo dentro di noi. In seguito, la volta celeste si accese di migliaia di luci e noi ci avvinghiammo come l'edera attorno al tronco lasciando parlare questa volta i nostri corpi.

Rudy

A sa vedom



Eccoci qua, ultimi 2 giorni di questo stage intenso passato davvero in fretta.

Come per altri prima di me, è arrivato anche il mio momento di salutarvi. Non voglio però dilungarmi troppo, preferisco lasciare ai bei momenti passati insieme il ruolo di ricordare questi 3 mesi insieme qui al CD.

È stata la mia prima esperienza nell'ambito della psichiatria, sfera che mi affascinava e ad oggi mi affascina ancora di più, questo mondo sconosciuto. Sono stata con voi durante questo breve periodo "solo" come allieva infermiera (ancora per poco ;) ma spero di essere riuscita per chi con una chiacchierata sul passato, per chi cercando un appartamento, per chi cantando al Karaoke, per chi facendo due risate o giocando a footbalino ad esservi stata d'aiuto e a farvi passare dei bei momenti. Voglio inoltre ringraziarvi tutti, per avermi accolta in questa grande famiglia e per avermi accettata e permesso di essere me stessa. Con voi ho passato momenti belli e momenti più difficili, ed ho potuto apprendere il valore di alcune importanti cose che fino a qualche mese fa consideravo solo in maniera superficiale: il peso che possono avere le parole, l'importanza dei silenzi ed il valore dei piccoli gesti, che seppur piccoli, strappano sempre un sorriso.

Tra qualche settimana inizierà per me un nuovo percorso, nel mondo del lavoro, ma ora che so dell'esistenza di questo Centro

Diurno, se mi capiterà di passare da Locarno farò sicuramente un salto qui, a rubarvi un po' di torta o di tiramisù! :D

Un abbraccio a tutti voi.

Anna



Vacanze in Toscana

Come tradizione vuole, anche quest'anno gli andromedini del Centro Diurno di Locarno, sono partiti per le vacanze terapeutiche al mare; anch'io vi ho partecipato.

Giovedì mattina, 11 settembre 2014 ci siamo trovati al CD di Locarno e in seguito con un furgone e un'automobile guidati da Romina e dal Dott. Calini, siamo partiti.

Lungo l'autostrada in territorio italiano, durante il viaggio ci siamo fermati in un autogrill per una fresca pausa, in seguito siamo ripartiti verso la Toscana, diretti senza fermata.

Il posto di arrivo era Forte dei Marmi nell'hotel Delfin dove c'era la consueta famiglia napoletana che ci ha accolti con grande simpatia. Abbiamo preso le stanze, abbiamo appoggiato le nostre valigie e poi abbiamo pranzato.

Dopodiché ci siamo recati alla spiaggia dove il mare era molto calmo e l'acqua era calda, così ci siamo goduti la giornata solare e calda nel totale relax.

Verso sera siamo ritornati all'hotel per farci la doccia e prepararci per la serata, abbiamo cenato in hotel e in seguito ci siamo recati al Lido di Camaiore dove c'erano tanti negozi e bancarelle, dove abbiamo approfittato per fare delle compere. C'erano anche tanti ristoranti, in uno di questi ci siamo rinfrescati con una buona bibita.

In tarda serata siamo ritornati all'hotel a dormire, stanchi della giornata.

Il giorno seguente, c'era un mercatino vicino a Forte dei Marmi dove c'erano tante bancarelle a basso prezzo, ne abbiamo approfittato della loro grande varietà di prodotti e souvenirs.

Nel pomeriggio alcuni di noi sono andati a visitare la miniera di Stazzema, miniera d'argento e di mercurio situata nelle montagne vicino a Forte dei Marmi. La visita era molto impressionante per il lavoro che i lavoratori facevano nella miniera. Durante la visita ci hanno spiegato che la miniera era stata chiusa a causa di una brutta frana che l'ha resa inagibile. Per questo è poi diventato un museo dove i turisti possono ammirare il lavoro che i minatori un tempo facevano; ci hanno anche spiegato che all'interno vi erano delle rocce pericolose perché se toccate provocano gravi danni fino alla morte del minatore. Da questo abbiamo compreso come questo lavoro era molto pericoloso e il coraggio dei minatori che ci lavoravano, per guadagnarsi quel poco per vivere, era un lavoro di ossa.

Una volta giunti in hotel, abbiamo discusso di questa visita alla miniera, suscitando diversi punti di vista, abbiamo cenato tutti insieme e poi verso sera ci siamo recati nella vicina Marina di Carrara dove vi era una festa della birra e un grande luna park con diverse attrazioni. Io mi sono divertita molto giocando al tiro al bersaglio, sparando alle lattine e facendole cadere una ad una. Così ho vinto un peluche di delfino che poi con grande cuore l'ho regalato a Romina.

Il giorno seguente abbiamo visitato il castello Malaspina di Fosdinovo, situato su un alpe che aveva il potere sulla zona della Toscana, Liguria ed Emilia Romagna. Collegato al castello vi era un paesino in cui

gli abitanti dovevano custodire e sorvegliare il castello stesso.

All'interno del castello c'era una prigione dove una volta torturavano i bugiardi, le male lingue della zona e anche i ladri; c'era una grandissima sala dove si prestavano le riunioni, le grandi feste, le accoglienze e via dicendo. In una sala vi era un grande tavolo e uno splendido ed enorme camino che serviva per riscaldare l'interno castello e per consumare i pasti. Nel piano superiore vi era una stanzetta per la principessa o il Re che viveva lì; dicevano che il letto di legno presente in quella stanza di notte tremava e parlava. Nell'ultimo piano c'erano altre stanze in cui viveva la servitù.

Oggi il castello viene usato come museo per i turisti e anche per organizzare feste di compleanno o sposalizi.

Al pomeriggio ci siamo recati alla spiaggia per goderci ancora il mare e il sole che ci riscaldava le ossa. Alla sera abbiamo fatto una bella uscita vicino a Forte dei Marmi dove c'era un ristorante che faceva karaoke, abbiamo cantato con grande gioia e ci siamo divertiti moltissimo fino a mezzanotte.

L'ultimo giorno c'era un grande mercato a Forte dei Marmi; alcuni ci sono andati mentre altri sono andati in spiaggia; in serata siamo andati al Lido di Camaiore a goderci delle ottime coppe di gelato.

Il mattino seguente abbiamo ringraziato di cuore e salutato la famiglia napoletana dell'hotel Delfin e siamo partiti in direzione di casa.

Durante il viaggio ci siamo fermati a Sestri Levante, dove abbiamo goduto il buon pesce, le cozze e la pasta al pesto, era una goduria!!
Infine siamo tornati ognuno a casa propria, é stata una vacanza davvero bella da rifare.

Irma



Uscita al cinema Rialto

Ci siamo trovate al cinema Rialto verso le 18.15 per guardare il film **Maleficent**, Le spettatrici erano: Monika, Gaia, Angela, Irma, Morena ed io, Alexandra. Da parte mia ero già euforica perché il personaggio principale era Angelina Jolie, la mia attrice preferita, non solo per il suo percorso cinematografico ma anche come persona.

Angelina ha adottato tre bambini, oltre ad aver concepito con suo marito Brad Pitt altri tre figli. I due attori molto famosi fanno anche molta beneficenza nei paesi meno fortunati del loro, perciò meritano molte cose buone.

Il film si chiamava **Maleficent**. Tutto cominciò con Malefica, una bella ragazzina di sedici anni che abitava in una specie di foresta incantata, la Brughiera, dove tutto aveva vita. C'erano le tre fatine buone, gli uccelli bellissimi di tutti i colori, che volavano. Gli alberi ed i fiori che guadagnavano vita, si muovevano e parlavano, insomma una foresta incantata dove tutti noi avremmo voluto essere. Malefica era una bella ragazzina con dei poteri. Aveva dei capelli e degli occhi bellissimi, ma a me quello che più ha incantato erano le sue ali nere grandi con cui volava, erano bellissime...

Fino a quando arriva nella foresta un ragazzino di nome Stefan, che si era perduto e aveva la stessa età di Malefica, sedici anni.

Un vero colpo di fulmine tra i due, è stato tutto bello fino all'età adulta, quando Stefan disse: "un giorno quel Castello sarà mio, ed io sarò Re".

E così fu, lui diede il bacio dell'amore a Malefica e toccò le sue mani con le sue, e successe qualcosa, lui portava un anello di ferro e quando toccò Malefica lei si bruciò, questo era il punto debole di Malefica e più tardi lui ne trarrà profitto per farle del male.

Lui andò in quel castello dove c'era un Re debilitato e gli è stato vicino fino a quando lui morì. Prima questo Re ha detto: "portatemi la testa di Malefica, vi coronerò Re e gli darò mia figlia per sposa". Questo Re era arrabbiato con Malefica perché era stato sconfitto da lei, perché lui voleva la sua foresta ma non ce l'ha fatta perché Malefica ed i suoi amici, compagni di guerra, non hanno permesso l'entrata nel loro mondo. Così quel ragazzino, che adesso era adulto e avido di potere, è andato da Malefica e lei fu felice di vederlo senza sapere le sue vere intenzioni.

Così lui le diede una pozione per dormire, e quando lei si svegliò le sue magnifiche ali non c'erano più. Capendo di essere stata ingannata, fece un urlo che si fece sentire fino al castello. Nel frattempo un altro uomo compare nella vita di Malefica, era Fosco, un

canè che stava per essere attaccato e lei con i suoi poteri lo salvò, trasformandolo in un uomo. Lui le fu fedele per sempre, essendo il suo braccio destro.

Il Re ha compiuto la promessa e prima di morire fece Re Stefan e gli consegnò la figlia che sposò ed ebbero una figlia, Aurora. Quando lei nacque le tre fatine si recarono al castello ed una ad una la benedirono con dei poteri e tutto andava liscio. Tutti erano contenti e festeggiavano fino a quando arrivò Malefica con il suo pupillo Fosco, che aveva la forma di un corvo. Anche lei voleva regalarle qualcosa ma niente di buono. Le lanciò qualcosa di terribile, poteva vivere fino all'età di sedici anni, arrivando a quell'età entrava in un sonno mortifero risvegliandosi solo con il bacio dell'amore, se no sarebbe morta.

Allora il Re incaricò le tre fatine di crescere e proteggere Aurora fino al giorno del suo sedicesimo compleanno. È stato carino vedere le tre fatine che non sapevano come fare per alimentarla ed erano sempre contrarie a quello che diceva una o l'altra, non andavano mai d'accordo.

Malefica incaricò Fosco di andare a vedere dove abitava Aurora. Un giorno Aurora entrò nella foresta incantata di Malefica la trovò e sorridendole le disse: "tu sei la mia fata madrina". Malefica negò ma Aurora sorridendo le disse: "la tua ombra mi ha seguito per tutti questi anni". Malefica non le aveva fatto capire che con gli anni lei si era affezionata ad Aurora.

A un certo punto Aurora trova un principe e fu un colpo di fulmine, tale come è successo a suo padre e a Malefica, anche questo voleva andare al castello dove abitava suo padre e così fu.

Nel frattempo suo padre sapendo che arrivava il giorno del compleanno di Aurora e per non permettere a Malefica di avverare il suo incantesimo, ingaggiò degli uomini per costruire attorno al castello, delle costruzioni di ferro, così quando lei sarebbe arrivata, i suoi poteri non avrebbero più funzionato. E così fu. Ma Malefica non voleva più farle del male, così tentò di rubare l'incantesimo ma invano... mancava il bacio dell'amore. Aurora quando fu a conoscenza di questo incantesimo rimase arrabbiata e triste con Malefica. E

Malefica pianse... le voleva bene. Arrivò il fatidico giorno e Aurora entra nel sonno profondo. Avendo Malefica visto "l'amore" che è nato tra la ragazzina e il principe lo addormentò e lo portò al castello, lo risvegliò e gli disse di baciarla, ma niente tolse l'effetto. Malefica fu insistente, ma niente, non c'era modo di svegliarla. Così lei si mise vicino al suo capezzale, piangendo, le sue lacrime caddero su Aurora e la baciò e Aurora si svegliò e guardò sorridendo Malefica e lei pure le sorrise. Allora cosa vuol dire il bacio dell'amore domando io! Non deve essere per forza un bacio tra uomo e donna e questo si capì dal bacio di Malefica ad Aurora. Malefica amava questa ragazzina. Io interpreto quello che ho sempre pensato e creduto nella mia vita. Ci sta l'amore tra uomo e donna, l'amore degli amici, alla fine vincono i sentimenti.

E questo ne fu prova, Aurora non si risvegliò dal bacio dato dal principe ma dal bacio di Malefica che l'amava come una figlia!

Malefica recuperò le sue ali ma... c'era il ferro, ed il ferro la intrappolò e lei si bruciò, era debole ma tutti i suoi amici si sono messi in moto per salvarla, anche Aurora. E lei si liberò dalle catene che la sprigionavano e vinse la sua battaglia. Monika, l'infermiera era seduta accanto a me e tutte e due eravamo molto emozionare.

Monika ha un anno in più di me, siamo uguali in tante cose, anche nel modo di pensare, ha già vinto un posto nel mio cuore. Ti voglio un mondo di bene continua ad essere così cara Monika e Dio ti benedica.

Ma il film come è finito? Sorpresa ... suspense andate a guardarlo.

Morena e Angela se ne sono andate alla fine del film. Io, Monika, Irma e Gaia siamo andate a mangiare alla Manor.

Gaia ha mangiato il minestrone e invece noi tre insalate, tutte cose sane per mantenere la nostra linea. Abbiamo intrapreso un bel discorso, quello dei figli e Monika e Gaia hanno domandato ad Irma ed a me come è andato il nostro parto. Irma ha detto che non ha sofferto tanto. Io ho raccontato come è stato e Monika ha fatto una faccia da paura; penso che ci penserà bene prima di fare un figlio, eh eh eh! Dovevano sapere la realtà nuda e cruda almeno così sono pronte anche se non tutti i parti sono uguali. Dopo abbiamo

intrapreso un altro discorso anche questo interessante, quello delle credenze e delle sette. Io ho detto che sono evangelica e che credo nella vita dopo la morte. Monika ha accennato sui testimoni di Geova ed io le ho detto che sono gli unici che non hanno una Bibbia uguale alle altre. Monika ha riferito che loro preferiscono lasciare morire i propri figli che fare uso della trasfusione sanguigna. Io ho ribadito dicendo che è sbagliato, perché Gesù ha versato il suo sangue per la nostra salvezza, non per lasciarci morire!

Ma non solo i testimoni di Geova ma anche gli scientology lasciano a desiderare. Mi ricordo che John Travolta una volta fu uno dei grandi capi di questa setta. Almeno io penso che lo sia, ha lasciato morire suo figlio perché credeva che tutto si risolvesse con il pensiero. Ma non solo lui, anche Tom Cruise e tante altre persone famose seguono questa linea, quest'ultimo ha fatto addirittura mangiare alla sua ex moglie la placenta di quando lei partorì Suri, la loro figlia.

Sarà per questo e per altri motivi che Katie Holmes lo ha lasciato. Tom Cruise ha costruito un bunker nella sua abitazione. Sembra una scena da film ma è la pura realtà!

E così abbiamo trascorso una bellissima serata senza accorgerci che erano già le dieci di sera. Alla fine ci siamo salutati con il bacio dell'amore, del rispetto, dell'onestà e dell'amicizia che ci rende unici. Evviva l'amore!

Una piccola parola va anche all'allieva Gaia che sempre si interessa di me, di come sto e mi sta aiutando in una faccenda personale, grazie cara Gaia, sei fantastica, ti voglio bene come se tu fossi mia nipotina.

Un ringraziamento speciale va ad Irma, la prima persona che mi ha accolto al Centro Diurno rendendo tutto più facile.

Irma è la mia sorella acquisita e la figlia acquisita da mia mamma, Irma ti amo, ti sogno.

Morena tu sei la mia cara amica ed entrambe ci confidiamo a vicenda, ti voglio bene.

Per ultimo Angela, ti vedo come mammina, ti voglio un mondo di bene. E così finisco il mio racconto, le nostre e le mie emozioni sentimentali che queste rimangano per sempre, la vostra Alexandra.

Alexandra

Senza di lei

questa notte stellata d'estate, mi rendo conto che non posso esistere

senza di lei, mi dimentico di tutto tranne che di rivederla.

La mia vita sembra che si arresti lì, non vedo più avanti.

Lei mi ha assorbito.

On the Road

In questo momento della mia vita ho la sensazione come di dissolvermi.

Sarei estremamente triste, senza la speranza di vederla presto, avrei paura a staccarmi da lei.

Mi ha rapito via l'anima con un potere cui non posso resistere; eppure potrei resistere solo e errante finché non la vidi; e anche dopo averla veduta mi sforzai spesso di ragionare contro le ragioni del mio amore per lei.

Ora non ne sono più capace.

Sarebbe una pena troppo grande

Rudy

VACANZE ESTIVE

Quest'anno ho passato 5 giorni veramente stupendi col Cd.

Le vacanze al mare sono state veramente bellissime. Mi sono goduto appieno il mare, il sole e mi sono divertito molto.

Romina e Dr. Calini sono stati instancabili. La serata di karaoke è stata veramente incredibile, abbiamo scoperto bravi cantanti nel nostro cd. Anche se comunque io già lo sapevo, ma è chiaro che una cosa è cantare al centro diurno, un'altra è cantare davanti ad altra gente che non conosci. Comunque sono stati tutti bravi. Complimenti a tutti!!

Quest'anno ero in stanza con Kiril ed Ismaele e devo dire che mi sono trovato molto bene in quanto sono

veramente bravi ragazzi. Colgo l'occasione per ringraziarli per avermi fatto sentire veramente a mio agio.

In sostanza bilancio estremamente positivo.
Grazie di cuore a tutti.

Bruno

Tutto questo é stato!

Grazie a tutti.

Carla

Vacanze

Le sogni tutto l'anno.

Ecco che arrivano.

Speri di aver scelto un bel luogo,

speri nel bel tempo,

speri nella bella compagnia,

speri di divertirti,

speri di mangiare tanto pesce
speri che tutto vada bene.

Il Girasole si racconta

Miracolo d'amore

Lassù in quel cielo sereno,
vorrei ci fosse un angelo vero,
che prendesse la mia nonna per mano
e, seguendo il mio dolore,
la portassi a me
con tanto amore.

La prenderei fra le mie braccia
come se fosse una bambina,
perché non possa più andar via.
Dio fai un miracolo d'amore
e porta la mia nonna qui sul mio cuore,
in cambio cinquant'anni della mia vita ti darei,
per vivere sempre insieme a lei.

L'amore

Sorrisi, sguardi, legami,
l'amore in tutte le sue forme.
I sogni e le speranze
scorrono come rime nei sogni di un innamorato
addormentato, così come l'amore grande come il sole,
io ti amo come io so fare
e dopo tutto questo dare
riposo in un sogno, dove
tu amore sei protagonista,
dove tu gridi il mio nome,
dove tu amore non reciti dolore
ma accompagnato da dolci suoni,
risvegli l'ardore,
l'amore di cui ho bisogno.

On the Road

GLI ANDROMEDINI NELLA NATURA DEL MENDRISIOTTO

Domenica 22 giugno con due automobili siamo partiti da Locarno in direzione del Mendrisiotto.

Giunti a Coldrerio abbiamo recuperato l'operatore Fabrizio che ci aspettava in un posto prestabilito.

Con lui eravamo in 10 persone.

La nostra prima meta era il Mulino del Daniello.

Preso il sentiero nelle vicinanze di Casvegno lato sud, sulla strada che dalla Croce Grande porta verso Coldrerio, ci siamo inoltrati lungo il sentiero, appena inaugurato da due mesi, della Valle della Motta. Esso si snoda lungo circa tre chilometri, toccando i territori dei comuni di Novazzano, Coldrerio e Mendrisio (o meglio il suo quartiere di Genestrerio).

La Valle della Motta è rimasta poco frequentata e risparmiata dallo scempio edilizio che si incontra nelle immediate vicinanze.

Questo sino nel 1988 quando decisero di trasformare la parte alta della Valle in discarica per i rifiuti con l'autorizzazione federale.

Scaturì in seguito la necessità di promuovere uno studio atto a conoscere le particolarità naturalistiche presenti nella zona interessata alla discarica per poter compensare, dove era possibile, quanto annientato. Gli interventi furono ben mirati, lo scopo era quello di ricostituire l'habitat nella rimanente area della Valle della Motta. Ogni parco naturale pone al centro del proprio interesse la conservazione della natura abbinata alla promozione di attività ricreative e didattiche come pure alla protezione e alla valorizzazione degli ambienti di interesse naturalistico.

Il Parco della Valle della Motta, che si estende su 163 ettari, include tutta la Valle in cui scorre il fiume Roncaglia, nonché i boschi e le aree agricole che formano con essa un'unità paesaggistica ben definita.

Noi andromedini avanzavamo lungo i sentieri, ben preparati in ogni dettaglio, che erano all'ombra grazie a una folta superficie boschiva ai loro lati.

Abbiamo potuto apprendere, grazie a delle tavole sinottiche poste lungo il percorso, quanto ci appariva.

Interessante è stato osservare la sinergia formata dagli ambienti differenti che creano un paesaggio di rara bellezza.

Siamo veramente stati ammaliati da questo grande mosaico diversificato da boschi, corsi d'acqua, cascatelle, zone umide, stagni, praterie, siepi naturali e campi coltivati.

L'ambiente appena descritto ha permesso l'insediamento di innumerevoli specie di animali e di vegetali.

Sono state individuate parecchie specie in via di estinzione che sono sulla lista rossa. Degna di nota è la particolarità della presenza di ben sette specie di funghi che non ci sono in nessun'altra parte del mondo.

In questa oasi naturale camminavamo in silenzio per non disturbare quanto la natura ci regalava e il nostro intercedere era accompagnato dai canti delle diverse specie di uccelli presenti nel Parco.

Uscendo da questa meraviglia naturale e oltrepassando lo spazio di svago, in cui è presente anche un grill, siamo giunti dopo circa quaranta minuti alla meta: Il Mulino del Daniello.

Il custode signor Camponovo ci ha accolti per poi farci da cicerone.

Abbiamo appreso così nel suo dire che il Mulino e le case rurali adiacenti furono costruite nel 1801 dalla famiglia Pozzi di Coldrerio. Il complesso di immobili e i quattro ettari di terreno adiacente vennero in seguito acquistati in diverse tappe dalla famiglia di mugnai Galli di Chiasso. I quali vi operarono per tre intere generazioni su tutto l'arco dell'Ottocento.

La famiglia oltre ai prodotti del Mulino, che originariamente erano solo olive (raccolte e spremute) in seguito abbandonate, coltivava il mais e il frumento, che erano i maggiori prodotti seguiti poi dal segale, grano saraceno, orzo, farro, panico (miglio) e castagne. Sopravviveva con il supporto dei famigliari che svolgevano diversi lavori agricoli, come per esempio la viticoltura, l'allevamento di mucche, maiali e animali da cortile, la coltivazione dei cereali e delle noci, e non da ultimo all'allevamento dei bachi da seta, questo grazie alla presenza delle piante da gelso in loco unico loro nutrimento. Questa attività si concentrava nel periodo da maggio a giugno e ne è testimone lo stabile denominato "Bigatteria", dal nome dialettale mo-mo Bigat che significa verme, situato a lato dello stabile del Mulino, che fu costruito nel 1870. Proprio in quest'anno si ebbe il maggior sviluppo dell'attività serica nel Canton Ticino.

Questa attività era presente in diversi luoghi come ad esempio nella filanda di Mendrisio e in quella di Capolago. Fatto curioso è quello che si reclutavano delle donne per scaldare mettendoli al caldo dei loro petti i bozzoli che produceva il baco entrando a mo di crisalide, e favorendo la mutazione in farfalla che sarebbe poi volata nella natura. A quel punto si prendevano i bozzoli e si iniziava a filare la seta.

Particolarmente interessante è stata la spiegazione del funzionamento del Mulino e delle sue tre macchine, che erano adoperate principalmente per produrre la farina dei cereali, e un frantoio, in granito, molto pesante per la produzione del prezioso olio estratto dalle noci, ma anche per frantumare i semi di lino, ravizzone e canapa. I diversi olii a seconda della loro specifica qualità erano destinati al consumo come derrate alimentari oppure all'illuminazione come combustibili.

Il curatore del Museo ci ha voluto fare una dimostrazione pratica del funzionamento del frantoio adoperando dei chicchi di mais. Interessante il piccolo museo situato in due stanze dove sono raccolti, in vasi di vetro, i diversi semi che venivano lavorati e i loro prodotti finali. Dalla canapa si producevano anche vestiti e borsette. Notevole è pure la grande varietà di attrezzi e di una grande quantità di documenti dell'epoca in cui sono racchiusi tutti i dati storici del Mulino, che fu chiuso definitivamente nella metà del secolo scorso.

La Valle della Motta e il Mulino sono luoghi veramente incantevoli, didattici e unici nel loro genere che ci hanno incantato e affascinato. Pertanto invito chi legge ad andare a visitarli.

Da una Valle all'altra: la Valle di Muggio.

Lasciata la pianura della Campagna Adorna ci siamo diretti verso la menzionata Valle montana.

Essa è considerata uno dei luoghi più autentici e tradizionali del panorama turistico cantonale. Si estende tra le pendici del Monte Generoso e del Monte Bisbino.

Per salirci si parte da Mendrisio lungo una strada impegnativa però ricca di scorci bellissimi. La Valle di Muggio è la più meridionale del Ticino, essa è ricca di pittoreschi villaggi arroccati sulle pendici, vedendoli da lontano assomigliano ai paesini che si vedono in certi presepi natalizi. Il tracciato della strada scorre lungo le splendide selve castanili.

Sul fondo Valle scorre il fiume Breggia che nasce in territorio italiano e dopo aver percorso, con il suo alveolo, il suo tragitto in terra elvetica ritorna a Chiasso in terra italica per poi sfociare nel lago di Como.

Quest'anno la Fondazione Svizzera per la tutela del paesaggio ha eletto la Valle di Muggio "Paesaggio Svizzero dell'Anno 2014". Con questo riconoscimento si è pure voluto premiare il Museo Etnografico della Valle di Muggio, situato a Cabbio, per

il suo trentennale impegno a favore della valorizzazione del territorio vallerano.

La cerimonia di consegna del premio si è tenuta lo scorso 24 di maggio alla presenza della Consigliera Federale Doris Leuthard.

Già nel 1797 il grande scrittore svizzero-tedesco Heinz disse: "questa è una delle più belle valli prealpine che io abbia mai visto".

Anche noi andromedini, incuriositi dal posto, abbiamo scoperto questo scrigno posto in mezzo ad una ricca natura e carico di cose belle da vedere come ad esempio a Bruzzella il monumento di Emilio Bossi (1870-1920). Bossi era noto come Milesbo ed era giornalista, anticlericale e ateo. Fu deputato in Gran Consiglio per il partito radicale (1905-1910) Consigliere Nazionale (1914-1920) e nel 1920 fu eletto Consigliere al Consiglio degli Stati.

In Valle si possono ammirare diverse testimonianze del passato come ad esempio i vecchi lavatoi ancora ben tenuti, dove le massaie andavano a lavare a mano la biancheria.

Finalmente dopo aver percorso la tortuosa strada in salita e attraversato diversi ponti siamo arrivati a destinazione: a Scudellate. Questo piccolo e ridente nucleo di case situato a 904 metri sul livello del mare è il punto limite superiore della Valle di Muggio, poco più in avanti si arriva al nucleo di Roncapiano situato a 980 m.s.l.m che rappresenta il punto terminale della strada cantonale, da lì partono i diversi sentieri montani.

Noi andromedini eravamo attesi dai proprietari all'osteria-ristorante Marciana.

Il menu era completo delle diverse pietanze nostrane della Valle. Verso fine pasto abbiamo potuto assaggiare i famosi formaggini della Valle, sia alti che bassi, ma per la prima volta per alcuni di noi abbiamo provato il formaggio chiamato

Zincarin da la Val da Mücc. Esso è stato premiato molteplici volte con diversi titoli di merito, per citarne alcuni nel 2007 ha ricevuto la medaglia d'oro al secondo concorso svizzero dei prodotti regionali.

La sua preparazione richiede un lungo lavoro: prima si lavora il latte di mucca e capra sino ad ottenere, dopo i diversi procedimenti, la pasta la quale viene mischiata, in seguito, con una quantità adeguata di pepe e di sale. In seguito si procede alla sua modellatura a mano.

Lo Zincarin è pronto al consumo solo dopo una stagionatura di due mesi e oltre. La sua maturazione avviene in cantine semi-interrate con caratteristiche particolari di aereazione grazie ai cunicoli sotterranei presenti nelle rocce del Monte Generoso.

Per evitare lo sviluppo di muffe, durante la sua maturazione, l'esterno del formaggio viene trattato con il vino bianco e sale quasi quotidianamente.

Alla fine si vede la trasformazione dello Zincarin infatti la sua pelle esterna da bianca diventa di color giallo-rossiccia, la pasta si fa morbida e pastosa, le note olfattive organolettiche si arricchiscono in complessità e persistenza.

Lo Zincarin si gusta accompagnato dal miele, il cui connubio lo rende una pietanza regale, e da un buon pezzo di pane nero. Al termine con il caffè ci è stata data un'ottima torta di pane casalinga. Dopo aver salutato e ringraziato i proprietari dell'osteria Marciana per il trattamento che ci hanno riservato abbiamo ripreso la strada, questa volta in discesa, dalla Valle sino a giungere all'amenissimo villaggio di Sagno. Il paesino è adagiato su un dosso del Monte Bisbino, sempre però in Valle di Muggio. Ritrovamenti storici hanno indicato che era già abitato fin dall'età del bronzo (1200-1600 a.C.).

Da Sagno l'occhio può spaziare sulla parte bassa del Mendrisiotto sino ad arrivare alla fascia di confine con l'Italia che lo circonda.

Sagno è la Patria della famiglia Chiesa che conta artisti e letterati del passato. Il più conosciuto è Francesco Chiesa (1871-1973) che fu premiato con il premio Schiller nel 1927, il premio Mondadori come romanziere nel 1928 e il premio dell'Accademia d'Italia nel 1940. Fu anche Dottore Honoris Causa dell'università di Losanna, dell'Università di Roma e di quella di Pavia.

Noi andromedini, dopo una bella passeggiata all'interno delle viuzze di Sagno, ammirando ancora le vecchie case con i tetti in coppi tipici del Mendrisiotto e dei balconi fioriti abbiamo ripreso a scendere verso Morbio Superiore. Lì abbiamo fatto una sosta al ristorante Lattecaldo, dove, nelle vicinanze dello stesso, si trova la bella villa della cantante italiana Rita Pavone.

E' stata una bella giornata attiva improntata sulla base dello Statuto del Club Andromeda del Locarnese. Infatti il suo articolo due cita fra le sue righe, l'importanza del Club di favorire i momenti di incontro tra i suoi membri implicandoli in attività ricreative e culturali, come pure nell'organizzare delle escursioni, come quella descritta sopra, le quali favoriscono la socializzazione fra gli andromedini.

Giornate come queste permettono loro di conoscere le diverse particolarità del territorio cantonale e non da ultimo anche quelle gastronomiche, che altrimenti per la maggior parte di loro, per ovvi motivi, non sarebbe possibile farlo.

Giornata che considero riuscita in pieno anche per il fatto che tutti erano contenti.

Rudy



Un polpo? Non esattamente. Il **Clathrus archeri**, comunemente noto come **Octopus Stinkhorn**, è indigeno in Australia e Tasmania ed é una specie introdotta in Europa, Nord America e Asia. Ovulo ca. 4 x 5 cm, infossato leggermente nel terreno. Carpoforo con 4-7 braccia cavernose, alveolate e fragili, rosse, lunghe ca. 10-12 cm, attenuate in punta. Le braccia poi si dispiegano per rivelare un interno rosso coperto con un dark-oliva. Spore contenenti gleba. Nelle maturità si sente un forte odore di carne putrida. L'Octopus Stinkhorn si trova in cluster umido, prati ombreggiati e di latifoglie o boschi misti nel mese da luglio a settembre. Il colore rosso e l'odore fetido del fungo maturo sono pensati per assomigliare a carne in decomposizione e quindi per attirare mosche che diffondono inconsapevolmente la gleba e così la specie.

Trovato a Lodano/Valle Maggia nel luglio 2014

Esther