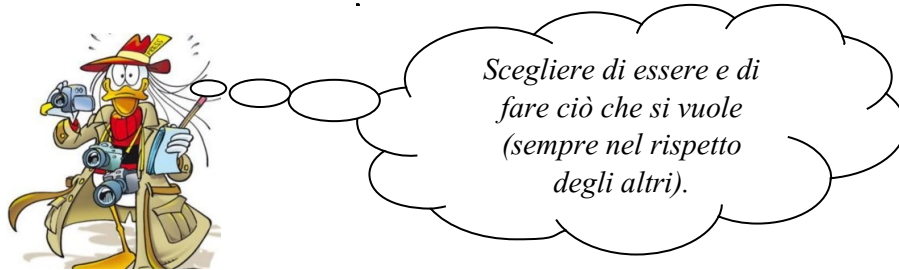


Editoriale	p. 3	Il Generale Inverno	p. 25
Aria d'autunno	p. 4	On the Road: Senegal	p. 26-28
Cuore fresco di Irma: Barzellette di un amico	p. 5	Stili di vita - La plastica	p. 29
L'arrivo dell'autunno	p. 5	Karma del Tempo	p. 29
On the Road: Un'estate al mare	p. 6	On the Road: Gli Andromedini di Locarno all'Expo	
Eco del vernissage: Il cuore non mente	p. 7	universale di Milano 2015	p. 30-31
On the Road: Amsterdam 2015	p. 8-9	On the Road: La mia gita ad Amsterdam	p. 32
Mostra "Il cuore non mente"...	p. 10	La storia di Amsterdam	p. 33
Le mie emozioni al Vernissage	p. 10		
Donne in politica, l'ipocrisia continua	p. 11		
Al mio papà	p. 11		
On the Road: Gli andromedini alla scoperta del			
Ponte Tibetano	p. 12-13		
Alla scoperta delle Tre Terre (d'Autunno)	p. 14		
Pensieri del Camerlengo	p. 15		
A sa vedom: Arianna	p. 16		
A sa vedom: Alessandra	p. 17		
Pensieri poetici di Giovanna	p. 18		
Cuore fresco di Irma: vari racconti	p. 19-20		
Cuore fresco di Irma: La scoperta dei Tre Uomini	p. 21		
Pensieri di Rudy	p. 22		
Pensieri di Ermanna	p. 22		
Sole nero	p. 23		
Tra cielo, luna e stelle	p. 23		
Amore platonico	p. 24		
Non voglio la tua lettera	p. 24		

<i>A questo numero hanno collaborato:</i>	
Ilario, Remo, Romina, Rosetta, Nello, Vincenza, Italo, Maria, Rudy, Moreno, Andrea, Osvaldo, Ermanna, Irma, Arianna, Renata F., Angela, Silvano, Alessandra, Alessandra C., Iris, Ernesto, Mariquita, Carmela, Berni, Kael, Giovanna, Kiril, Hrvoje, Viviana, Ivan, Karin, Jimmy, Vittorio, Bruno, Silvia, Giuseppe, Samuel, Claudio, Claudia, Jaime, Slavica, Katia, Fabrizio, Ernesto, Sonia, Dr. Ballan e Monica Caradonna.	

Durante l'incontro del 28 ottobre di Misteri e Psichiatria con il Dr. Ballan abbiamo trattato il tema "Libertà", dove ciascuno di noi ha potuto esprimere i propri pensieri. Il risultato è stato ciò che segue:



Non vuol dire vita spericolata, ma dovere, onestà e fiducia.

La libertà è la possibilità di cambiare idea, di credere in qualcosa di diverso.

Libero come l'uccellino: leggi, regole, giudizi, rifiuti.

Libertà di pensiero e libertà di agire.

Libertà e democrazia, possibilità di espressione, facoltà di fare, sentirsi in grado di camminare, di gioire delle cose belle della vita, poter lavorare, fare amicizia...

La parola libertà è: si può vivere liberi anche se stai con qualcuno. Essere liberi di fare le cose che credi siano giuste.

Libertà è una cosa astratta, in realtà non esiste. È come la religione, solo un sentimento un po' ingannevole. Pensando alla vita, non so quando eravamo liberi, dal concepimento: scegliere la madre e il padre, ecc...

Questa mattina sento alla radio: "Libertà è anche poter dire ciò che si pensa", nel senso che: nessuno dovrebbe essere zittito. Per fortuna, il pensiero almeno può essere ancora una delle uniche cose veramente libere...

La nostra libertà finisce dove inizia quella degli altri. Libertà di azione, di pensiero, ecc...



La libertà assoluta non esiste.

Malgrado gli attentati di venerdì 13 novembre 2015 a Parigi, i cittadini vogliono continuare a vivere liberi il proprio stile di vita, a esprimere il loro pensiero, e accettare ogni tipo di differenza culturale e religiosa.

Aria d'autunno

Questa stagione dell'anno è particolare e mutevole. Dapprima si respira una gioiosa aria. Nei vigneti si vendemmia, nei boschi si raccolgono le castagne e i prelibati funghi porcini e si va a caccia.

Lentamente le piante tingono le loro foglie di molteplici colori come una tavolozza di un artista invisibile. Sui monti gli aghi dei larici diventano di colore oro scuro.

Una vera armonia che rende felice l'animo umano, compreso il mio.

Poi, la sorpresa autunnale. Un giorno salì la casa all'alba e venni subito avvolto dal silenzio e dalla fitta nebbia stagionale. Giunto sul sagrato della parrocchia mi accorsi che non si vedeva il campanile romanico, era come se fosse sparito. Da qualche tempo era rimasto orfano delle sue amiche rondini le quali durante le giornate estive gli tenevano compagnia gremendo e volteggiandogli attorno come delle ballerine festanti.

Proseguì il mio cammino tra le grigie e acciottolate viuzze senza forma né anima. Ad un tratto, delle ombre frettolose mi apparvero, camminavano rasentando i muri rattristati, ed erano tutte imbacuccate, erano le fedeli che si recavano in chiesa ad ascoltare la prima Messa del mattino.

Un rumore di motore mi segnalava che stava per giungere un'automobile, aveva le luci accese, mi oltrepassò e si diresse, allontanandosi, tra i vicoli cenerini.

Gradualmente tutto si schiarì con lo spuntare del vibrante e monotono sole autunnale che faceva capolino dalla profondità dei bianchi cieli.

Cammin facendo, giunsi ai bordi della desolata campagna, dove fui raggiunto dal vento di tramontana, era il preludio del primo gelo.

Osservai i grandi boschi in lontananza che stavano smettendo di vivere e i loro cuori tremanti si affievolivano mentre la linfa scendeva sotto alla terra, fino a raggiungere le radici.

Oh bella foresta! Tanto tetra mi appariva, gli uccelli l'avevano abbandonata come pure i folli ronzii di vita delle vespe dorate.

Avvicinandomi sentì un fruscio secco e lieve, simile allo scalpiccio dei fantasmi erranti, erano le ultime foglie già accartocciate che elegantemente si depositavano al suolo.

Sembrava un Campo Santo della natura.

Il sole filtrava attraverso i neri e alti fusti che tristi agitavano verso il cielo i loro rami spogli. Su di essi, alcuni ragni stavano tessendo le loro strade di seta argentea che brillavano ai raggi del sole.

Nel cielo, uno stormo di corvi si parlavano tra di loro e sembrava che mi volessero dire che all'indomani sarebbero partiti anche loro.

Da lontano, portato dal vento, mi giunse il suono cristallino della campana della Chiesa, annunciandomi che era l'ora del mio rientro. Presi la via attraverso i campi, non erano ancora stati arati e qua e là vidi i fusti inermi delle piante del granoturco distesi al suolo.

Tutto era come un dolce morire, uno smettere di sentire, o una metamorfosi annunciata, tutto si sarebbe trasformato per ritornare infine e ancora a essere e rinascere.

Perché questa è la perfezione in cui opera il destino della natura. Rudy



Cuore fresco di Irma

Barzellete di un amico

Un mio amico è tanto avaro che quando guarda la messa in televisione poi vede passare il sacrestano con il cestino delle offerte, spegne la tv.

Come è bella! Grazie ma non posso dire altrettanto di lei. Faccia come me. Dica una bugia!

Tutte le volte che vengo all'osteria mia moglie non mi parla per una settimana. Ci vai spesso all'osteria? Una volta alla settimana.

Tra due ubriachi. Appena mia moglie sentirà l'alito dell'alcool chissà che scenata mi farà. Fatti furbo, fai come, me se ti interroga rispondi a bocca chiusa.

Mi sono divorziato, mia moglie era immatura, addirittura infantile. Pensa che ogni volta che facevo il bagno mi affondava tutte le barche.

Un pecoraio dice ad un altro: io nel mio regno ho 98 pecore e tu quante ne hai? Boh! E che ne so. Tutte le volte mi addormento quando le sto contando.

Mamma è vero che quando si muore diventiamo polvere? Sì tesoro. allora sotto il mio letto c'è un morto.

Dottore sento che oggi mi manca qualcosa. Dica trenta tre trenta tre. Il treno è partito senza me.

Un carabiniere arriva contento in ufficio. Ieri ho finito il puzzle, ci ho messo due anni. Sulla scatola c'era scritto da 3 a 6 anni.

Sono andata dal parrucchiere, abbiamo fatto un paio di chiacchiere mentre pagando alla cassa, il parrucchiere mi disse: di alla tua cara amica, la prossima volta, di pagare in anticipo.

L'arrivo dell'autunno che saluta l'inverno

L'arrivo dell'autunno in cui cominciano a cascare le foglie colorate dagli alberi, si fa la raccolta delle castagne, dell'uva, delle mele e delle pere; il bosco offre tanta ricchezza di funghi.

Le giornate si accorciano, il sole scende presto di sera, l'aria diventa più fredda, ci si comincia a vestire con maglioni e mantelli, ci si prepara per l'inverno.

All'arrivo dell'inverno, dal cielo scende la neve che è tutta bianca ed incanta l'atmosfera come in una favola.

In casa si prepara l'arrivo di San Nicolao. I tavoli vengono decorati con noccioline, mandarini e altre delizie. Nel camino si accende un fuoco per riscaldare l'atmosfera, per ripararsi dal freddo rigido.

Si avvicina il Natale, una festa bellissima nella quale tutta la famiglia si riunisce intorno ad un albero decorato con angioletti, nastri dorati e diversi manufatti di bambini. Il tavolo viene ricoperto da una tovaglia dorata con le candele che illuminano l'atmosfera della notte incantata.

Intorno a mezzanotte si scambiano i regali che sono stati preparati durante l'anno.

Poi arriva il Capodanno, una grande festa del fine anno. Augurandoci un buon anno nuovo e salute od altre belle cose della vita che fanno parte della vita. Con lo champagne si brinda con un "cin-cin" a salutare l'anno nuovo.

UN'ESTATE AL MARE

Ecco che è arrivato il giorno della partenza. EVVIVA!!!! (dopo 16 anni che non andavo più). Alle ore 6:30 ci siamo trovati al Centro e alle 7:00 partenza. Il viaggio è stato un po' lungo ma ci siamo divertiti.

Io, che sono vegetariana (ed essendomi addormentata in auto) parlando nel sonno avevo detto che mi veniva voglia di mangiare un panino al salame. I miei compagni di viaggio mi hanno preso in giro per questo fatto. Ecco la prima pausa (ho fatto scorta di liquerizia) in Liguria e abbiamo fatto pranzo.

E ora di nuovo in partenza.

Il paesaggio cominciava a cambiare e le montagne scomparendo.

Eccomi arrivata al tanto desiderato mare.

Non è mai stato così bello, ho passato dei giorni magnifici (anche se mi son persa alcune attività che facevano alla sera).

Io ero in compagnia con Romina (la "boss" del gruppo).

Al mattino alle 5:00 ero già sveglia, e la mia capa mi rispediva a letto fino alle 6:00-7:00.

Ecco sono le 8:00 ed è ora di colazione.

Un mattino è arrivata Angela (compagna del gruppo) ed era stravolta: rossa come un peperone e i capelli tutti per aria.

Io facevo coppia (in spiaggia) con Rosetta.

Ecco: mi sono prolungata sul viaggio, ma ora mi ricordo quando siamo andate al mercato dove Vincenza e il suo compagno hanno fatto shopping alla grande.

Angela invece già il primo giorno di mare aveva fatto un pensierino ad ognuno (molto gradito).

In spiaggia andavo tutti i giorni e con Romina (che mi ha dato coraggio) sono riuscita ad entrare nel mare e nuotare fino quasi alle boe. Grazie Romina.

In fine l'albergo era molto familiare e la cucina molto semplice, si può dire casalinga.

Adesso mi ricordo anche che Kiril ha preso una sbandata per la Romina. Sono stati i miei 5 giorni più belli dell'anno, quelli in cui mi sono divertita di più (non è la prima volta che andavo al mare ma la prima che mi divertivo così tanto).

Ora non mi viene in mente più niente e del ritorno non voglio parlare (anche se è andato bene) perché era molto triste a pensare che ritornavamo alla vita quotidiana e 5 giorni erano pochi. Comunque grazie, siete stati tutti fantastici.

Mariquita



Eco del vernissage

Il cuore non mente

Il primo di ottobre si è tenuto il vernissage della mostra di quadri del Club Andromeda del Locarnese e del Centro Diurno OSC di Locarno.

La stessa si è tenuta nell'ex convento di San Francesco ora sede della SUPSI, a Locarno.

Lo scopo è quello di presentare al pubblico una parte dei lavori prodotti dagli utenti che frequentano il Centro Diurno. Essi, sotto la supervisione della Signora Caradonna, hanno voluto con la pittura dei quadri, esprimere le proprie emozioni, le proprie creatività e fantasie, catalizzando idee ed energie prodotte dal gruppo.

Ricordo che le attività svolte sono un mezzo trainante con l'ottica della riacquisizione dell'abilità, delle capacità e competenze cognitive, delle relazioni, professionali e sociali. I quadri sono stati appesi in bella mostra al primo piano dello stabile ed erano 48 opere in totale.

Dopo il saluto di benvenuto da parte del direttore della SUPSI signor Mainardi Michele che ha voluto sottolineare l'evento come un accostamento tra la scuola e l'espressione artistica particolare della mostra, ha preso la parola il direttore Signor Dottor Calini che ha rafforzato l'evento dicendo che oltre il cuore che non mente ci sono pure le mani che non mentono, pitturando i quadri esposti e che saranno visibili sino al 30 novembre.

La signora Caradonna ha voluto tracciare, nelle sue parole, l'attività durata due anni prima di arrivare al risultato finale.

Bruno Dos Santos, presidente dell'Andromeda del locarnese, ha voluto ringraziare tutte le persone che nei diversi modi hanno collaborato alla realizzazione dell'evento, in particolar modo alla grande artista Martha Duarte che in breve tempo è stata capace di creare il coro Andromedino. La stessa si è detta onorata e contenta della fiducia datale dai coristi. Dopo il momento ufficiale si è potuto ascoltare il citato coro in diversi canti i quali hanno ricevuto l'ovazione del pubblico e per essere la prima volta che si esibivano in pubblico è stato veramente bello e toccante.

Martha Duarte per non smentire il suo grande valore ha dato voce al suo violino e da quelle corde ha creato un ambiente magico, seguito da grandi applausi della gente presente.

Durante la manifestazione era presente nel chiostro una bancarella dimostrativa di quanto oltre ai quadri gli utenti realizzano.

Durante il rinfresco preparato dal Centro Diurno Ingrado di Bellinzona il pubblico è stato allietato dall'accompagnamento musicale del Signor Nando Morandi.

E' stato un momento ben riuscito sotto ogni punto di vista che ha rallegrato tutti i presenti e premiato sia gli artisti che il coro.

Rudy



On the Road

AMSTERDAM 2015

Per raccontarvi la mia esperienza ad Amsterdam devo partire dall'inizio. Tutto è iniziato dalla sorprendente ed inaspettata convocazione da parte dell'allenatore nella nazionale Svizzera di Street Soccer. Tutta la squadra Azatlaf aveva appena finito l'allenamento quando arriva Yvan e annuncia i 3 convocati per i Mondiali di Street Soccer ad Amsterdam. Quando ha pronunciato il mio nome per un attimo sono rimasto in silenzio senza sapere cosa dire, in seguito però mi sono accorto che non stavo sognando, ma che ero veramente stato convocato per la Nazionale Svizzera di Street Soccer. Ero al settimo cielo, veramente.

Da quel giorno iniziai insieme agli altri 2 convocati, Julien e Max, un percorso abbastanza lungo di preparazione per i mondiali ad Amsterdam. Allenamenti e partite amichevoli a Basilea, per finire poi con l'ultima amichevole a Berna proprio davanti al Palazzo Federale.

Dopo una pausa estiva è iniziato il ritiro a Tenero e ho preso la difficile decisione di accantonare per un periodo Azatlaf per concentrarmi pienamente ed esclusivamente sulla Nazionale Svizzera.

Decisione a mio parere giusta perché altrimenti credo che non sarei riuscito a concentrare pienamente le mie attenzioni nella preparazione ai mondiali di Street Soccer ad Amsterdam.

Infatti ho detto anche a Julien e Max che avrei ripreso con Azatlaf dopo la fine dei Mondiali.

Durante il ritiro al Centro Sportivo di Tenero, oltre agli allenamenti, abbiamo anche fatto altre attività che comunque servivano a mantenerci sempre in forma. Ricordo ad esempio

un'uscita in bicicletta fino ad Ascona con fermata intermedia a Locarno, alla Coop in Piazza Grande per prendere da bere. Da lì siamo ripartiti in direzione del Minigolf di Ascona. Abbiamo passato un bellissimo pomeriggio. Altro bel pomeriggio è stato quello in cui abbiamo giocato a tennis.

Abbiamo finito il ritiro a Tenero con una partita amichevole contro una squadra di cui faceva parte anche il Presidente dell'Azatlaf Yvan Gentizon.

C'erano diversi famosi nella squadra di Yvan tra i quali Edo Carrasco, attualmente commentatore sportivo alla RSI. Ma la cosa che mi ha fatto più piacere di tutte è stata rivedere Alice (ex-allieva infermiera), visto che purtroppo non avevo potuto salutarla quando ha finito lo stage presso l'SPS e il Centro Diurno di Locarno. Ho approfittato dell'occasione per farle un gran in bocca al lupo per il suo futuro. Il ritiro a Tenero è durato 6 giorni: dal 6 al 11 Settembre.

Il 12 settembre dopo colazione ci ha raggiunti Renato Gualzata e siamo partiti per Amsterdam dalla stazione di Tenero. È stato un viaggio lungo ma molto piacevole. Arrivati alla stazione di Amsterdam abbiamo atteso per un po' l'arrivo del pullman che ci avrebbe portati al nostro bungalow dove siamo arrivati intorno a mezzanotte.

Il giorno dopo c'è stata la cerimonia d'apertura dei mondiali in cui era presente anche sua maestà il Re di Olanda. È stata veramente una bellissima cerimonia.

Anzi, devo dire che è stato tutto molto bene organizzato. Durante i mondiali il pranzo lo facevamo nella pausa tra una partita e l'altra perché per quasi tutta la durata dei mondiali disputavamo 2 partite, tranne il primo e l'ultimo giorno dove ne abbiamo disputata solo una. I momenti più marcanti per me sono stati: la partita contro il Portogallo, mio paese di origine, in cui sono stato capitano e la finale contro la Grecia dove anche in quel caso sono stato io il capitano ed ho avuto

l'onore quindi di ricevere il trofeo del secondo posto del girone dalle mani della responsabile della premiazione. Momento veramente emozionante!!

Altro momento indimenticabile è stato la passeggiata attraversare i canali di Amsterdam a bordo di un battello molto particolare. Veramente bellissimo.

Approfitto per ringraziare la Nazionale Svizzera di Street Soccer per la fiducia accordatami. È stato per me un onore rappresentare la Svizzera ad Amsterdam.

È stata un'esperienza bellissima ed incredibile!!!

Ringrazio tutti quelli che hanno avuto fiducia in me e mi hanno dato quest'opportunità.

E concludo con un consiglio che dò a tanti miei amici quando affrontano una nuova avventura o una nuova esperienza: opportunità come queste si hanno solo una volta nella vita, quindi cercate di godervela al meglio che potete, fino in fondo. E divertitevi anche! Auguro buona fortuna ai prossimi tre convocati.

Bruno



**MOSTRA "IL CUORE NON MENTE"
DAL 1 OTTOBRE AL 20 NOVEMBRE 2015
CLUB ANDROMEDA DEL LOCARNESE-
CENTRO DIURNO OSC DI LOCARNO**

I lavori che vedete esposti vanno letti non come un percorso estetico bensì come frammenti di biografie. Ciascun quadro riflette infatti il vissuto individuale di cui si è fatta esperienza in diversi momenti della propria vita, siano essi stati gioiosi o tristi, fecondi o privativi, espansivi o costringenti.

Sono emersi spontaneamente dalla valigia interiore dei ricordi e in una sorta di "setting biografico" protetto, calmo e accogliente; e hanno potuto emergere, riemergere e manifestarsi attraverso il mezzo artistico. Non senza dolori, come ogni parto, ciascun'opera è il frutto di ciò che è andato maturando, di incontro in incontro, per stupire e stupirsi di quanta dolorosa e feconda poesia vive in ciascuno di noi.

Non poteva esserci luogo più adatto che una scuola, dove vanno formandosi i futuri maestri di quei bimbi che sono e saranno biografie in divenire.

Grazie dunque dell'ospitalità e buon viaggio a tutti tra le valigie dei ricordi!

Monica Caradonna

Le mie emozioni al Vernissage

Già nel momento in cui la Romina mi ha chiamato al telefono a dirmi che aveva 4 dei miei quadri, e senza titolo, sono andata in confusione, perché non me li ricordavo più, poi vedendoli è stato un grande shock. Mi è ritornato tutto in mente.

Poi durante il discorso della Signora Caradonna la prima cosa che ha detto è stato un suggerimento alle persone prima di vedere la mostra. Ed è stato quello di non guardarli per la bellezza o per l'arte, ma provare ad entrare nelle situazioni e nel sentimento di ognuno delle persone che hanno dipinto, perché **questi quadri sono una viva biografia realistica**. In quel momento ho avuto un nodo in gola fortissimo: mi sono vista seduta al tavolo con la carta e il pennarello in mano, ma la mia testa talmente andata, cercando chi lo sa, una ragione in più per stare male totalmente, o magari si assisteva ad una piccola risalita dal labirinto in cui mi trovavo. Sempre dietro di me, c'era la signora Caradonna molto dolce e paziente che mi metteva **una mano sulle spalle**.

Poi il nostro coro mi ha dato un'altra emozione forte, perché ho visto il gruppo all'inizio quando ha cominciato e vedendo adesso i grandi progressi che ha fatto: ognuno di loro così diversi a cui io voglio tanto bene. Emozionante vederli con quale coraggio sono riusciti a cantare delle canzoni "pericolose" anche per quelli che sono esperti a cantare.

La mia situazione emotiva per finire è stato il fatto che il mio operatore di Bellinzona mi ha fatto servire la boule dell'aperitivo, e così ho avuto l'opportunità di sentire uno ad uno tutte le persone presenti, amici e anche quelli che non conoscevo, tutti con i loro migliori sorrisi calorosi. Penso che se fossi stata solo come ospite, non avrei avuto l'opportunità di servire e sarebbe stato diverso.

Ringrazio tutti, per me è stato **un vernissage molto toccante** che mi fa valorizzare di più tutti Voi, il Centro Diurno, Romina, che sono stati importanti per il mio **percorso di benessere**. Mi auguro che la mia esperienza possa servire anche alle persone che appena appena iniziano a scoprire il ventaglio del Centro Diurno.

Maria

Donne in politica, l'ipocrisia continua

In una delle ultime assemblee delle donne del partito del PLR del Bellinzonese, Giovanni Merlini consiglio alle presenti che, se volevano avere delle probabilità di essere elette nei vari consessi, dovevano iniziare a sgomitare qualche anno prima.

Farsi conoscere con interventi sulla stampa, con partecipazione a dibattiti pubblici, con impegno nella società civile, ecc... .

Iscriversi sulla lista di appartenenza come delle perfette sconosciute e pretendere di essere elette se lo potevano scordare. Di questi esempi ne abbiamo visti parecchi sia fra gli uomini che fra le donne in queste ultime elezioni cantonali. Candidate/i che nelle settimane precedenti la votazione tirano fuori carta, penna e foto e preparano il pezzo per la stampa o si presentano alla radio e alla TV per le tre domande di rito. Non so quanto fossero convinti che così facendo potessero raggiungere gli scranni del Consiglio di Stato o del Gran Consiglio, sta di fatto, che resta difficile avere un'idea precisa di chi si ha di fronte se queste sono le premesse. Resta il dubbio di candidature - alibi o di accompagnamento.

Terminata la burbera della campagna elettorale ritorneranno nell'anonimato da dove sono venute.

L'assenza di donne in Consiglio di Stato ha suscitato qualche reazione di dovuto sdegno. Le ritengo tuttavia delle reazioni di facciata perché è chiaro che la politica, come qualsiasi potere è territorio maschile. Le donne che raggiungono queste cariche sono degli uomini mancati, hanno delle notevoli qualità maschili senza le quali non potrebbero intraprendere nessuna carriera di vertice. Gli esempi si sprecano e sono lì a dimostrare che non si può fare politica con l'utero come scriveva la filosofa francese Elisabeth Badinter, aggiungendo

che pensare che più donne al potere equivarrebbe a meno conflitti è pura utopia. *La scomparsa delle donne*, un libro di Martina Terraghi (edizione Mondadori), cerca di analizzare perché le donne sono sempre meno donne, vale a dire non hanno più le prerogative tipiche della femminilità e scrive: "Uno degli aspetti più catastrofici e meno contestati della globalizzazione è la riduzione di due sessi a uno soltanto, quello maschile. La differenza femminile rischia di estinguersi. Invece di diventare uguali a noi stesse, invece di riconoscere la madre, diventiamo sempre più uguali agli uomini".

Allora, anche con più donne al potere, il maschile sarà comunque sempre maggioritario con buona pace delle quote rosa. E lasciamo il tempo che trovano le esternazioni ipocrite di chi auspica più spazio alle donne in politica quando per certuni la miglior donna di destra resta pur sempre un uomo di sinistra, insomma Orwell è sempre attuale.

Ernesto Wachs

Al mio papà

Se sei arrabbiato, perché nel traffico ti sei stancato, caro papà, riprendi fiato.

Il mondo è bello ma un po' affollato; caro papà se sei un po' teso ed il lavoro ti sembra un peso, tu pensa sempre: sei nel mio cuore, ti voglio bene a tutte le ore.

Ernesto Wachs

On the Road

GLI ANDROMEDINI ALLA SCOPERTA DEL PONTE TIBETANO

In primavera di quest'anno c'era giunta notizia dell'inaugurazione del Ponte Tibetano che collega l'impervia Valle che divide i comuni di Monte Carasso e Sementina che sono ubicati a sud di Bellinzona, sulla sponda destra del fiume Ticino.

La realizzazione di quest'opera è stata promossa dalla Fondazione Curzutt – S.Bernardo.

Il costo del manufatto è stato di 1,6 milioni di franchi, coperti da contributi pubblici e privati e non da ultimo dal ricavato delle tavole di camminamento, in legno di larice del ponte le quali sono state acquistate in breve tempo da privati cittadini sensibili al progetto.

Ci sono voluti ben otto mesi di lavoro da parte di ditte specializzate, che hanno operato anche con l'ausilio di un elicottero, per l'ultimazione del ponte sospeso, il quale con i suoi 270 metri di lunghezza risulta il più lungo delle Alpi ed il suo peso complessivo è di circa 50 tonnellate.

Questa premessa è per spiegare, a chi legge, la motivazione che ha spinto gli andromedini ad andare alla scoperta del ponte.

Eravamo in otto persone, dapprima abbiamo raggiunto Monte Carasso in auto e in seguito con un bus navetta, passando da Sementina e salendo la strada collinare che porta ai “fortini della fame” fiancheggiata dapprima da molteplici vigneti e in seguito da selve castanili, le quali ci avrebbero accompagnato durante tutta l'escursione, siamo arrivati al punto di partenza del sentiero che porta verso il ponte.

Dopo 50 minuti di salita, in cui il sentiero alle volte era comodo e altre meno, abbiamo raggiunto il cartello segnalatore che ci indicava la direzione da prendere per arrivare al ponte. Dopo una forte discesa ad un tratto ci apparve, guardando in basso, il manufatto e la sua visione era molto suggestiva dovuta alla sua particolare ubicazione.

In dieci minuti di marcia siamo giunti al ponte.

Prima del suo attraversamento abbiamo fatto una piccola pausa dove ci siamo rifocillati.

In seguito armati di coraggio abbiamo iniziato a salire sul ponte. L'impressione era di vedere una lunga amaca appesa, infatti l'inizio del ponte scendeva del 24 % in seguito era piano e alla fine saliva ancora della medesima misura.

Stavamo camminando su delle tavole di legno larghe 0,97 metri ed a destra e a sinistra c'erano delle sponde di sicurezza alte 1,20 metri fatte a maglia larga in acciaio.

Arrivati a metà del ponte sotto di noi c'erano 130 metri di vuoto prima di arrivare al alveo del fiume. La vista era bellissima e lo sguardo spaziava sul Piano di Magadino e sulle montagne circostanti mentre in lontananza si intravedevano i castelli di Bellinzona.

Un lieve oscillamento del ponte rendeva la sensazione ancora più piacevole e temeraria.

Arrivati dall'altro capo del ponte, e toccando di nuovo terra ferma, ci aspettava ancora il proseguimento del sentiero in una zona impervia fatta da rocce e da molteplici scalini naturali che ci ha portato in 40 minuti alla chiesa di S.Bernardo sopra Monte Carasso a 600 m/s.

La chiesa è d'importanza nazionale e le sue origini risalgono al XI secolo. Il suo interno è sobrio, nell'ottica architettonica, ma ricchissimo di affreschi del Trecento e del Quattrocento che coprono praticamente tutte le pareti.

Curioso da vedere è il dipinto dell'ultima cena in cui l'autore propone sulla tavola prodotti locali quali granchi di fiume, castagne e ciliegie.

All'ombra d'imponenti castagni ci siamo fermati a fare un picnic, riposare, prendere il sole mentre gli occhi si beavano della vista dei paesi sottostanti e delle montagne che ne fanno da corolla.

In seguito in breve tempo abbiamo raggiunto il nucleo di Curzutt con le sue splendide costruzioni in sasso a faccia vista, gli orti e i terrazzamenti coltivati a vigna.

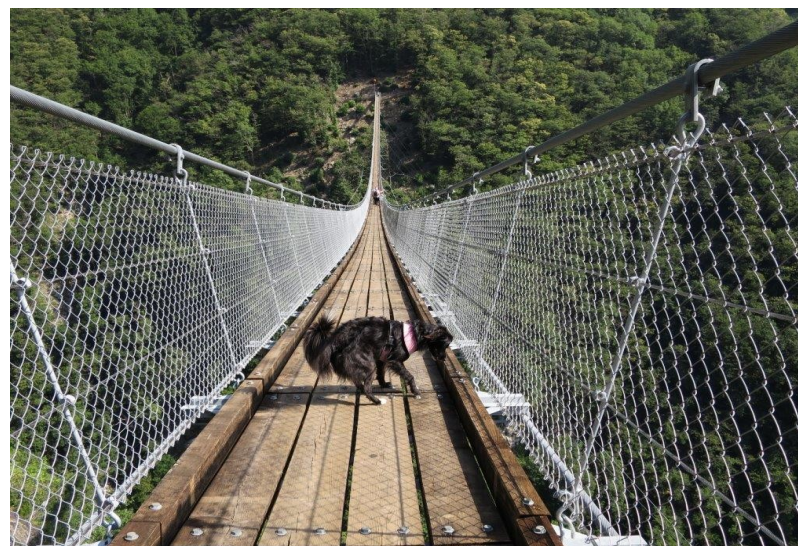
Questo piccolo lembo ticinese è stato magnificamente restaurato nel suo complesso negli ultimi anni ed è costato oltre sei milioni di franchi d'investimenti vari da parte della Fondazione Curzutt – S.Bernardo.

Sono stati ripristinati gli antichi edifici, muretti a secco e l'antica mulattiera, è stato pure creato un grazioso parco giochi per i più piccoli. Davvero un centro vivo degno di essere visitato il quale ospita anche un ostello e un bellissimo ristorante di ottima qualità, al quale noi andromedini non abbiamo potuto che soffermarci.

In seguito alcuni andromedini hanno raggiunto il piano a piedi mentre gli altri sono scesi più comodamente con la funivia (Mornera – Monte Carasso).

E' stata una fantastica giornata che non dimenticheremo e che ci ha permesso di vedere i molteplici gioielli descritti sopra a due passi da casa.

Rudy



Una piccola delegazione dell'Andromeda
Alla scoperta delle Tre Terre (d'Autunno)

Un Autunno che, però, s'è visto quasi solo agli inizi del nostro viaggio, un po' faticoso a dire il vero, salendo lungo la tortuosa scalinata che dal Mött di Ponte Brolla si snoda attraverso una quarantina di grotti naturali ricavati nella montagna, in una zona ventosa ai piedi della Valle Onsernone. Così, la colazione con pane, formaggio e marmellate di produzione locale (consigliamo a tutti quella d'uva), che ci è stata offerta dagli abitanti del luogo, è stata presto smaltita lungo la salita. Per la felicità dei più freddolosi, il resto della gita si è svolta in una giornata dal clima tutt'altro che autunnale, che ci ha permesso di togliere giacche e sciarpine (anche se qualche tedesco ha coraggiosamente indossato i guantoni di lana per l'intera giornata!) e goderci il sole ed il paesaggio, dimenticando l'ombrello nell'angolo di casa.

Gli scorci caratteristici offerti dall'escursione sono stati davvero piacevoli, forse addirittura inediti anche per molti dei residenti, alcuni dei quali si sono improvvisati ciceroni per illustrarci storia e curiosità dei luoghi. Tra le varie tappe, ricorderemo volentieri a Tegna gli edifici medievali e il gelso secolare utilizzato per l'allevamento dei bachi da seta, a Verscio il vecchio mulino colpito dall'alluvione degli anni Settanta e la chiesa ricca di marmi e di altre decorazioni donati dagli emigranti ticinesi a Livorno, e a Cavigliano la passeggiata attraverso le vigne fino alla corte storica, dove ancora è attivo un antico forno a legna per la produzione del pane, e il torchio seicentesco salvato dallo smantellamento grazie al saggio intervento dell'amministrazione comunale.

Dopo ben tre ore e mezza di camminata, siamo giunti finalmente alla piazza di Cavigliano, dove abbiamo potuto assaporare il pranzo

(guadagnato, è proprio il caso di dirlo!) a base di risotto ai funghi e luganighetta: davvero ottimo! Attorno alle tavolate affollate dai turisti, diverse bancarelle proponevano prodotti tipici di famiglie e aziende locali, in particolare miele, formaggi, liquori e svariati manufatti in legno, lana e pietre preziose.

E infine, tutti a sedere sui comodi sedili della Centovallina, dove la nostra piccola delegazione si è confrontata, durante il viaggio di ritorno, sull'andamento della giornata: le impressioni sono state davvero positive. Un ringraziamento, dunque, al Club Andromeda e al candidato Parco Nazionale delle Terre di Pedemonte, che ci hanno permesso di scoprire (o riscoprire) questa piccola regione del Ticino, lontana dal caos delle città e ormai più vicina ad un'epoca andata.

Dr.Ballan



PENSIERI DEL CAMERLENGO

L'Uomo che è come te

Ho bussato alla tua porta
Ho bussato al tuo cuore
Per avere un buon letto
Per avere un tozzo di pane
Perché mi respingi?
Aprimi il tuo focolare fratello.
Perché mi chiedi se sono africano?
Perché mi chiedi se sono asiatico?
Perché mi chiedi se sono americano?
Perché mi chiedi se sono europeo?
Perché mi chiedi la lunghezza del mio naso,
lo spessore delle labbra della mia bocca,
il colore della mia pelle e il nome del mio Dio?
Aprimi fratello.
Io non sono un nero.
Io non sono un giallo.
Io non sono un rosso.
Io non sono un bianco.
Ma io sono un Uomo.
Aprimi fratello.
Aprimi l'uscio di casa tua.
Aprimi il tuo cuore.
Perché io sono un Uomo.
L'Uomo di tutti i tempi.
L'Uomo di tutti i Cieli.
L'uomo che è come te

Ogni faccia è un miracolo

Un bambino nero, di pelle nera, dagli occhi scuri, con i capelli crespi e ricci è un bambino.

Un bambino bianco, di pelle bianca, dagli occhi blu o verdi, con i capelli biondi dritti o ondulati è un bambino.

L'uno e l'altro, sia nero o bianco, hanno lo stesso sorriso quando una mano accarezza con dolcezza il loro volto o quando si guardano con amore e con tenerezza.

Piangono le stesse lacrime se gli infastidiamo, se cadono o se si sentono male. Non ci sono due volti assolutamente identici.

Ogni faccia è un miracolo vivente, il miracolo della vita.

Questo movimento e cambio, che non riproduce le stesse immagini ma che le riavvicina in modo fortemente sensibile e incredibile, è davvero unico e sublime.

Il compartire, il vivere insieme, l'aiuto reciproco in cui l'amicizia va oltre i confini razziali dovrebbe insegnare molto agli adulti e ai politici.

Quest'avventura, tra i bambini, in cui emerge tanto amore, lo spirito d'integrazione innocente che bandisce le diversità etniche, ha svegliato in me uno spirito d'altruismo che prima non avevo. Anche se i colori, le fattezze e le provenienze cambiano ricordiamoci sempre che all'interno siamo uguali. Quindi la misteriosa differenza non esiste e non c'è ragione che lo sia.



A sa vedom



È già arrivato a gran passi il momento di dirvi “arrivederci”. Sembra impossibile, ma un anno è già trascorso dal mio arrivo al CD. Non è facile raccontare in poche righe ciò che è stato per me incontrarvi lungo il mio cammino.

Potrei cominciare col dirvi che è stato un piacere, aver la possibilità di trascorrere tanti momenti insieme a voi: Condividere i pranzi del mercoledì e del venerdì, discutere i vostri articoli alla redazione del Mix, riflettere insieme al “gruppo emozioni”, festeggiare insieme il Natale tra un canzone del coro andromedino e una tombola, passeggiare su di un ponte tibetano o tra le foglie autunnali del Monte Generoso, sfidarsi in partite tiratissime a footbalino, oppure ballare con voi al carnevale di Cadenazzo e al Vernissage all'ex Magistrale o terrorizzarvi con il foglio dei “compiti” per il pranzo. Eppure, nonostante i numerosi e vividi flash che ho nella mente di questi momenti, parto, portando con me molto altro. *Molto* di più...

Uscirò da quella porta, portando con me...il sorriso timido della Kaja, lo sguardo dolce dell'Osvaldo, i fiori poetici del Rudy, gli abbracci della Irma, il sorriso della Iris dietro al bancone del bar, le risate della Vincenza in cucina, gli occhi vispi della Maria seduta vicino a me a pranzo, i balli della Katia durante le partite di footbalino, il sorriso del Don Pedro quando mi chiede “facciamo una partita?”, le perle di saggezza dell'Ermanna, i tentativi (vani) del Bruno di rubarmi il tiramisù e le sue risate a crepapelle, la sensibilità della Giovanna, l'infinita dolcezza della Carmela, la musica dell'Hervoyé che suona in corridoio, i sudoku dell'Ilario, le riflessioni della Esther, le rose in fiore dell'Ismaele, la dolcezza del Remo quando mi dice “vieni un attimo, che ti chiedo una cosa”, le risate della Mariquita in cucina, la gentilezza del Moreno, il sorriso dolce del Marcel mentre fuma una sigaretta, le battute divertenti della Gloria, le risate del Daniele in cucina, la simpatia del Max, l'arte della Morena, la dolcezza della Rosetta seduta dinanzi a me a pranzo, la musica rock della Paola, il ballo con l'Italo al Vernissage, il sorriso del Jimmy, le discussioni con l'Jaime al gruppo “fiabe”, la timidezza della Silvia, il sorriso furbetto dell'Ernesto, la dolcezza dell'Angela, la disponibilità della Renata, la simpatia del Kiril, gli scherzi del Patrick, l'eleganza della Viviana, la timidezza del Manuel, i ciondoli intagliati del Berni, il sorriso del Samuel, il passo spedito della Carla, gli occhi azzurri del

Vittorio, la timidezza dell'Alessandra, le risate del Nello durante il Mix, il sorriso dell'Andreas, le sfide a scacchi con il Gerard, le chiacchierate con l'Alexandra, la timidezza dell'Alfonso, gli uncinetti della Karin, le riflessioni del Mischa al Mix, l'eleganza della Regina seduta sulla “panchina della speranza”, lo sguardo dell'Adriana, i progetti futuristici del Pujano, il sorriso della Roberta, il saluto del Gunay “ciao giovani!”, i balli del Romano, gli occhi azzurri della Renata, le canzoni di Ali, la musica che unisce del Kael, la voce al karaoke del Roberto, le chiacchierate con la Virginia, “la vie en rose” della Mirna, i balli di Michael Jackson del Naser, e l'energia, incredibile, della Romina! ...Il nostro limpido ruscello della Verzasca!

Saranno proprio questi semplici istanti condivisi che hanno reso intensa ed indelebile questa mia esperienza della Socioterapia. Vi porterò nel cuore, ognuno di voi, in ogni ricordo che mi avete regalato.

Ho trovato una **grande umanità** tra le mura del vostro Centro Diurno, una grande umanità e sensibilità propria a quelle persone che alle volte, invece, vengono messe ai margini della società.

...E nonostante i litigi e le grida che a volte rimbombano tra le pareti del CD, quel dono prezioso che custodite in ognuno di voi, rimane: la vostra incredibile capacità di *accogliere l'altro*. Mi avete accolta, con una **naturalzza disarmante**. Non ho altre parole, se non...*Grazie!*

Arianna



A sa vedom



Ragazzi,

Passare questi pochi mesi con voi, mi ha tolto i pochi pregiudizi che avevo nei confronti delle persone che soffrono di malattie psichiatriche. Non volete me... tutti abbiamo pregiudizi. Chissà cosa avete pensato voi di me quando mi avete visto la prima volta!...

Siete delle persone in gamba! Continuate a cantare, dipingere, creare, giocare a footballino, preparare sfiziosi aperitivi, tenervi compagnia, e scrivere bellissimi racconti, pensieri, poesie. Nessuno come voi riesce a far capire il senso della vita, della sofferenza, dell'amicizia, e del tempo che passa. Avete una fetta di saggezza in voi che altri non hanno!

In fondo, siete fortunati ad avere un posto come il Centro Diurno: una grande famiglia che non vi lascia mai soli. Tante persone fuori dal CD, non essendo malate, sono veramente da sole. Voi non lo siete mai: il Centro è sempre aperto per voi.

Siete attivissimi: visitate tanti luoghi (esposizioni, mercatini, fiere, rifugi, città) organizzate tante passeggiate in montagna o anche uscite culturali, pranzi e pomeriggi ricreativi insieme. IO non faccio così tante attività! E' una fortuna avere la Romina! Che vi scuote un po' e vi fa reagire alle proposte!

Sfruttatele tutte le possibilità che gli operatori vi offrono! Che poi vi sentite meglio.

Io continuo il mio percorso formativo e non preoccupatevi, vi saluterò sempre volentieri se mi capita di incrociarvi in quel di Locarno! Ciao e "sa vedum".

Alessandra



PENSIERI POETICI DI GIOVANNA

AMORE

Amore mi hai spezzato il cuore scagliandoti con veemenza vitrea. Oggi sento solo aghi penetrare nel mio ventre.
Nel mio presente non esisti più!
Solo una lieve scia dolorosa aleggia ancora.
Perché mi feci questo? Ora lo so, ed il rancore è andato via scemando. Il mio cuore è ancora rotto e non rimarginato da un nuovo amore.
Attendo paziente la rivincita a questo gioco che si svolge nel mio cuore, sempre speranzoso di battere, un giorno, forte forte.

DEPRESSIONE

Trottolavo confusa da una mano che mi rigirava spavalamente. Giravo e rigiravo a ritmo di un tango argentino che si perpetuava ad ogni mia giravolta. E quando questa magia s' interruppe, mi trovai spaesata, ferma su me stessa senza stimoli alcuni che mi rendessero accettabile la vita scandita dagli immancabili obblighi. Trottola, vieni in mio aiuto, gridavo!
Ma lei era muta e taceva.
Così, presi a rigirarmi su me stessa, fin che tutto un giorno tornò.

Ero guarita, cara trottolina.

PAURA

La paura della paura è di per sé sciocca, capricciosa e astuta. Essa s'insinua pian piano come una leggera nebbia, nell'essere umano ed è capace di condizionare la vita. Va per prima cosa riconosciuta, poi presa a pugni e pian piano strangolata, soffocata ed annientata. Non bisogna darle spazio, poiché altrimenti, se ne diventa persone condizionate e limitate.
Uno sfrecciante balzo d'energia e via, un calcio e dopo l'altro, si arriva a segnare il goal.
Così rimane la sana paura, quella che è indispensabile nella vita.

Cuore fresco di Irma

MAGIA

Immagina di essere un mago, con la tua bacchetta magica, fai diventare bella la giornata, piena di sole, aria fresca. Pronuncia la formula magica, il grigio del cielo si allontana, per terra restano le pozzanghere che danza, l'oca nella giornata di sole.

IL VISO RACCONTA

Un bambino arrabbiato perché il cane gli ha rotto l'aquilone, è molto triste che gli è caduto la macchinina a terra e si è rotta. Era un grande spavento, da una vipera che strisciava per terra. Il bambino corre dalla mamma che lo tranquillizza dalla sua brutta avventura.

L'ALBERO E IL GIUDIZIO

Nei secoli e negli anni che sono passati nei nostri paesi, il giudizio del tempo è stato guardato dalla amministrazione pubblica. Dagli alberi che svelano le nostre vite trascorse, sotto le loro fronde sono spesso accatastate le pigne che leggono la forza della natura e del vento. Per il nostro futuro gli alberi non possono amministrare nei nostri confronti.

Se trattiamo male la natura, l'ambiente dei nostri alberi uscirà con l'andare del tempo molto male. Ricordando che l'uomo non ha nessun potere sulla natura della madre terra, sarà sempre vincente con l'aiuto e la forza della natura stessa.

Viva la mamma

Cara mamma, la tua presenza mi dà speranza, volontà e gioia, sicurezza e consigli per affrontare la mia vita. La tua compagnia mi tranquillizza, la mia anima e il mio cuore che batte tutti i giorni con serenità e riflessioni della mia mente.

Cara mamma, mi hai fatto vedere la realtà e la miseria di questo mondo e sei riuscita a farmi diventare una persona che confronta i problemi della vita, a combattere e avere una rivincita della mia personalità, così che sulla mia strada di percorso riesco ad affrontare gli ostacoli fino al mio arrivo al Paradiso. Ciò che mi hai insegnato lo trasmetterò ai miei figli, sia il lato positivo che quello negativo della nostra vita.

Il giorno in cui mi hai lasciato mi è rimasto il mio coraggio di continuare a difendere la mia stima di me stessa. Grazie per la tua grande pazienza che hai avuto nei miei confronti, resterai sempre un ricordo nella mia vita che io percorro camminando per la mia strada.

Irma

Salvezza di una vita

La fortuna di una vittoria di essere riusciti a fuggire dalla morte salvandomi per continuare a vivere.

Il silenzio mi riferisce diversi compiti da risolvere. Salvando tutti gli altri sopravvissuti dandoli fiducia, speranza di riprendere una vita. La madre terra in cui viviamo ci fa capire che noi viventi siamo nulla, perciò ci rimane solo una sola vita. La nostra speranza di credere a ciò che ci viene incontro. Sono in ricerca di qualcosa che gira per il mondo, ma non si sa dov'è quella testa pazza. Dolore per tutto il cuore che batte forte, normale e calmo. Nelle vene scorre il sangue che riscalda l'anima stessa.

Irma

La mia preghiera del mattino (ai papà)

Oh uomo che mi dà il mio cappuccino,
hai donato, insegnato il privilegio di partecipare, in modo
mirabile, alla passione del tuo figlio,
concedimi per sua intercessione.
La grazia ... che ardentemente desidero e soprattutto domani
di essere conforme
alla morte di un'anima per raggiungere poi
la Gloria della vita nuova.

Preghiera del giorno

Va tutto in bene e in meglio,
ogni problema viene risolto.
Le domande hanno la risposta esatta,
da una corda c'è sempre un inizio ed una fine.
Dà un buco si sente la musica,
percorro una via fino all'arrivo.
Gli uccelli fischiano al mattino.

Pensiero

Ti saluto dall'alto, sopra una roccia
dove il vento mi porta con rispetto
alla madre terra.
Gli occhi guardano al cuore.
Grazie a tutti i giorni il benessere
dato dalla mamma del coro.
Conosci l'amore che desidera l'uomo.
Il silenzio protegge il nostro percorso.

Irma

Cuore fresco di Irma

LA SCOPERTA DEI TRE UOMINI

Tre uomini avevano conquistato la Terra. Con delle navi andarono in un'isola molto piccola. Lì decisero di cercare un'altra isola. Viaggiando con le loro navi, arrivarono ad una grande isola molto particolare visto che aveva sia la foresta che la spiaggia. Sulla spiaggia viveva un popolo molto unito, che si proteggeva tra di loro. In quest'isola c'era un fiume che scorreva, accanto al quale i pescatori e i fruttivendoli facevano il mercato per il loro popolo. Sul mare c'erano delle grandi navi che portavano molti passeggeri direttamente sull'isola. Tuttavia i turisti non erano benvenuti dal popolo, perché una volta una nave era arrivata all'isola e le persone su di essa avevano distrutto la loro esistenza, facendo scoppiare una guerra per conquistare l'isola. Il popolo aveva vinto la guerra, uccidendo tutti i passeggeri della nave e con le ultime forze avevano ricostruito le loro abitazioni.

Appena arrivati sull'isola questi tre uomini furono subito bloccati dal popolo. Cercarono quindi di fare una discussione con gli abitanti, per far capire loro che non erano lì per prendere, ma solo per compagnia. Il popolo accettò la loro risposta e li lasciò stare lì. Così, li tennero sull'isola trattandoli come loro ospiti. Passarono i giorni e il popolo organizzò una grande festa tradizionale, con tanto mangiare, musica, balli e canti. Durante questa festa venne sacrificato un toro per la Terra. Madre Natura avrebbe risposto al sacrificio facendo crescere frutta, riso, verdura e grano. Finita la festa i tre uomini decisero di lasciare l'isola e di continuare il loro viaggio. Durante la trasferta incontrarono una barca molto bella, ma così bella che si chiamava "magia nera". Loro

erano talmente incantati da quella nave, che si avvicinarono. Non si resero però conto che tutto d'un tratto sbucarono fuori degli uomini con delle bandane in testa, che erano poi dei pirati. Si presentò il capo della banda, il suo nome era Barbanera. Il suo aspetto era con una gamba di legno, un occhio fasciato, cintura nera e fazzoletto nero in testa. Lui aveva una sciarpa rossa al collo, un anello d'oro, orecchini all'orecchio, la pistola al fianco e un machete intriso di sangue. Il pirata tenendo il machete in direzione degli uomini disse: "Chi cercate voi?". Loro rimasero con la bocca aperta, senza parole. Barbanera comandò ai suoi pirati di rinchiudere i tre uomini nella camera nera della barca. Il capitano fece una seduta sul suo tavolo nero nel suo ufficio con dei suoi pirati, per decidere se inserire i tre uomini nel loro gruppo di pirati. Dopo una grande conversazione decisero di farli patire la fame, dopodiché avrebbero dovuto fare delle prove per essere ammessi nel loro gruppo di pirati. Questo procedimento venne quindi fatto e i tre uomini accettarono la situazione dalla grande paura di perdere la loro vita. Così divennero anche loro dei pirati e vissero a lungo, felici e contenti.

Irma



Pensieri di Rudy

Quando stai bene, i tuoi amici ti frequentano e ti conoscono.
Quando non stai bene, tu sai chi sono realmente i veri amici.
Non dipendere da nessuno in questo mondo, perché pure la tua ombra ti abbandona quando stai nell'oscurità...
Impara ad apprezzare quello che hai prima che il tempo ti insegni ad apprezzare quello che hai avuto.
Non darti mai per vinto se senti che puoi continuare a lottare...
Non aspettare il momento perfetto, prendi il presente e fallo diventare perfetto.
La vita ha quattro ragioni: amare, soffrire, lottare e vincere.
Colui che ama soffre, quel che soffre lotta... e quel che lotta vince.
Se sei un lottatore ricordati di questo mio scritto.

Guardati bene fino nel profondo dell'anima, nei momenti migliori e
RICORDALI!

Ascoltati con profonda attenzione nei momenti di pace e
MEMORIZZALI!

Cogli i momenti più belli e più allegri trascorsi con i parenti o con gli amici e FANNE TESORO!

Raccogli tutto ciò che hai imparato e custodiscilo gelosamente nel tuo cammino della tua vita, ti troverai perso nel buio e tutto quello che hai letto sopra ti sembrerà tremendamente lontano, fermati un istante chiudi gli occhi e RIVIVILO!

E ti renderai conto che probabilmente i motivi per cui stai soffrendo non valgono quello che ora ti sembra solo un ricordo!

pensieri di Ermanna

**Noi siamo quello che pensiamo,
formiamo il mondo, parlate e agite con mente
pura che la felicità vi segue come un'ombra.**

La solitudine

**Solitudine, anche chi è solo con se stesso sta bene, ha
tempo di pensare un po' al passato, alle offese ricevute e
meditare, riflettere e cercare di non fare del male al
prossimo.**

**La solitudine aiuta a maturare e a crescere e poi è un aiuto
per la disciplina e l'equilibrio mentale.**

Sole nero

Cielo, azzurrino
effervescente,
conseguente ad un sole raggiante,
emana una luce intensa,
ma d'un tratto,
sento freddo,
piano, piano
il cielo si oscura,
ed il sole diventa nero,
di lì a poco torna a risplendere,
un dolce tepore mi avvolge.

Carmela

Tra cielo, luna e stelle

La luna elemento preponderante, nel mio segno zodiacale. Forse per questo ne sono così affascinata. Infatti, ogni volta che c'è luna piena, non posso esimermi d'affacciarmi al balcone ad ammirarla, contemplarla nella sua unicità e bellezza, per me come un'attrazione, fonte di energia. Mentre quando osservo le stelle cerco sempre di individuare la più luminosa, per esprimere un pensiero che mi sta particolarmente a Cuore.

Carmela



Amore platonico

Per lei Lui era bellissimo, con il suo metro e ottanta, folti capelli nero scuro e gli occhi azzurri, corpo atletico, 30 anni, intelligente ed educato, famoso professore di storia dell'arte. Ballava benissimo e tutte le donne lo mangiavano con lo sguardo cosa che la faceva arrabbiare. Ma Lui per lei non aveva tempo, neanche uno sguardo. Lei era soltanto una semplice giovane né bella né brutta, con i capelli castani e gli occhi color miele. Occhi che lo guardavano sempre. In tutti i suoi sogni c'era sempre lui. Il tempo passava e Lui diventava più maturo ma sempre bello. Era divertente, socievole e anche molto severo nella sua professione. La sua vita andava avanti, e lei continuava a guardarlo. Intanto lei era anche maturata, non male, fisicamente. Essa provava a concentrarsi sul suo lavoro e a casa, ma continuava ad immaginarlo e fantasticare che un giorno lui sarebbe stato con lei a cena ascoltando della musica e tutto quanto. Per questo non passava un giorno che lei non mettesse in ordine tutta la casa, con la speranza che il suo sogno si avverasse. Poi Lui ormai con i capelli grigi giocava a carte e bocce con gli amici, ballava sempre con la signora del paese e ogni tanto gli chiedevano di presenziare all'università come figura di riferimento per i nuovi alunni. Passava vicino a lei, la salutava molto gentilmente e l'odore del suo dopo barba la faceva

impazzire. Lei era già in pensione, si occupava della casa e del giardino e faceva delle passeggiate dove poteva guardarlo da lontano. Poi se ne andava a letto a pensare e a sognare che Lui non aveva mai avuto tempo per lei.

Maria

Non voglio la tua lettera

Non mi scrivere.

Io preferisco non ricevere notizie tue, ho paura, tanta paura che la tua lettera mi faccia del male, che un giorno tu mi dica che il tuo amore per me è finito, che la tua tenerezza, la tua dolcezza e i tuoi baci appartengono ad un'altra, che il potere della lontananza ha annubiato soavemente il tuo ricordo di me, del mio profumo, il suono delle mie parole e il sapore delle mie labbra. Ma ieri tardi nel momento in cui mi trovavo più triste e nostalgica di tutti i bei momenti passati assieme, il suono del campanello della mia porta mi ha fatto tornare in me: era il postino con una tua lettera, in quel momento, tremolante, spaventata e confusa con la paura nelle mie mani la strappai.

Maria

Il Generale Inverno

L'inverno è un tessitore che appende ai rami delle trine finissime, le brine, dai fili d'argento.

L'inverno è anche uno scultore che con la neve fa dei bellissimi monumenti coprendo e cambiando il paesaggio.

E' pure un musicista e sul vento di tramontana ci fischia la più strana delle sinfonie.

Non si può dimenticare che oltre a essere festaiolo è uno sportivo, fa di ogni campo di neve una pista per la slitta o per lo sci e laghetti gelati per la gioia dei pattinatori.

Ci offre, da cuoco esperto, le caldarroste d'oro fragranti nella loro corteccia nera.

Doni preziosi molto amati alle nostre latitudini, anch'io lo ammiro, ma nel cuor mio sospiro che arrivi presto la primavera.

Una sera camminando verso casa, all'imbrunire inoltrato, nel buio dell'imminente notte l'aria si fa pungente, mi pizzica il naso infreddolito e mi si congelano le mani e i piedi.

Ad' un tratto, silenziosa e lieve, volteggiando, cade la neve.

Danza la falda bianca ,nell'ampio cielo, scherzosa poi sul terreno si posa stanca. In mille immote forme sui tetti sui cammini sui cippi e sui giardini, poi dorme.

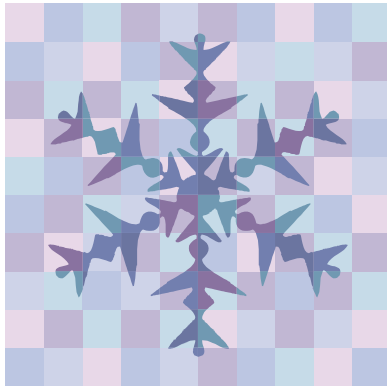
Tutt'intorno è pace in un oblio profondo e indifferente, il mondo tace.

Avanzo nella foschia nevosa e vedo trasparire i cipressi come ombre nere e di lontano, dondolando lento, mi viene un suono ovattato quasi spento della campana del villaggio. Mi affretto, e passando dalle viuzze vedo, attraverso i vetri delle case, il riverbero dei fuochi accesi e sui soffitti rischiarati si stendono le ombre ballerine di incroci di gambe e di braccia della sorte invernale.

Arrivo al mio casolare e dopo un pasto frugale mi accosto sotto le pesanti coltri del mio letto e mi addormento.

Dapprima sogno che Gennaio mi ricorda l'allungamento della luce diaria dopo il solstizio d'inverno e in seguito sogno ancora, più ardentemente, il rosa vaporoso dei peschi in fiore.

Rudy



SENEGAL

E' situato nell'Africa Occidentale; comprende Mauritania - Mali - Benin (Dahomey). Cote d'Ivoire Niger - Togo -Haute-Volta; è bagnato dall'Oceano Atlantico. Tragitto otto ore e trenta, partenza da Zurigo-Kloten, scalo a Ginevra diretti a Dakar la capitale. Documenti: passaporto più visto. Profilassi sanitaria contro la malaria: una pastiglia al giorno da assumere prima, durante e dopo il viaggio; inoltre vaccinazione contro la febbre gialla.

Lingua straniera francese.

La temperatura a Dakar corrisponde nove mesi su dodici come in Costa Azzurra. La stagione delle piogge si situa tra luglio-settembre. La

temperatura varia tra sedici-ventotto gradi in stagione secca; venticinque-trentun gradi stagione delle piogge. Miglior periodo per un viaggio tra novembre-giugno.

Il Lago Retba, comunemente chiamato Lago Rosa si trova a nord della penisola del Senegal.

Area: tre chilometri quadrati - largo circa dieci chilometri.

Chiamato così per le sue acque rosa, causate da alghe come la Dunaliella salina, responsabili dei pigmenti che caratterizzano il colore, circondato da dune di sabbia e da una fitta vegetazione.

La concentrazione salina delle acque è talmente alta; che ci si può sdraiare e leggere tranquillamente un giornale; si sta perfettamente a galla.

Il fenomeno dei laghi rosa è particolarmente diffuso nell'ovest, in altre parti del mondo, Canada, Azerbaijan, Spagna.

Il franco CFA è la valuta utilizzata da quattordici paesi africani, che sono stati colonie francesi (con le eccezioni rappresentate dalla Guinea Equatoriale, ex-colonia spagnola, e la Guinea-Bissau, ex colonia portoghese). Gli stati dell'Africa occidentale compreso il Senegal sono riuniti nell'Unione economia e monetaria dell'Africa occidentale (UEMOA).

LA STORIA DEL SENEGAL

All'estremo occidentale della grande fascia di territorio distesa tra l'Atlantico e il Mar Rosso, troviamo quella che gli Arabi antichi chiamavano "Bilad-as-Sudan" il paese dei neri, in altre parole l'Africa. Il nome Senegal prende le origini dal termine Wolot "sunu-gal", che significa "le nostre piroghe".

Il Senegal fu una delle prime zone dell'Africa occidentale ad essere abitata da esseri umani, tra il VI ed il V millennio a.C. Fino ai primi secoli dell'era cristiana le informazioni riferite all'attuale Senegal sono quasi esclusivamente di carattere paleontologico. I ritrovamenti di resti umani e utensili in pietra nell'area di Dakar e lungo il corso del fiume Senegal, rivelano che l'antropizzazione del territorio risale al paleolitico inferiore.



SOCIETÀ E POTERI NEL SENEGAL PRECOLONIALE

La storia precoloniale del Senegal, copre un periodo compreso tra dieci e sedici secoli. In questo lasso di tempo si è delineata la specificità sociologica del paese, legata alla presenza di etnie diverse, ognuna con proprie regole di parentela e organizzazione. Alcune comunità a struttura molto semplice non possedevano una organizzazione statale e l'autorità politica non superava il confine del villaggio. Altre erano fortemente gerarchizzate ed avevano espresso stati in cui i poteri erano centralizzati. Complessivamente, comunque, ad esclusione dei Djola e dei Balente della Casamance (che vivevano in società relativamente egualitaria senza caste, né schiavitù), la popolazione del

territorio dell'attuale Senegal viveva, allo sbarco dei portoghesi, già da oltre un millennio nel quadro di stati organizzati, che sul piano delle strutture e della vita democratica potevano rapportarsi ai loro omologhi della stessa epoca situati a nord del mediterraneo.

LE CASTE

La divisione in caste aveva un significato essenzialmente tecnico, cioè esprimeva la necessità di una distribuzione funzionale del lavoro sociale.
Solo più tardi le caste assunsero il valore di una gerarchia sociale.

GLI SCHIAVI

Mentre altrove l'essere schiavi implicava una completa sottomissione ed espropriazione, in Senegal essi condividevano uno status sociale fondamentale non diverso da quello dei membri delle caste, cioè godevano di diritti politici e potevano disporre, totalmente o in parte, dei frutti del loro lavoro. Solamente gli schiavi prigionieri di guerra non avevano né diritti né proprietà personali e potevano essere usati come monete di scambio nei commerci.

IMPORT - EXPORT

Amériques	Europe	Sucre – Ruhm – Café - Tabac
Europe	Afrique	Pacotille – Verroterie
		Eau-de-vie – tissus – Fer
		Chevaux – Armes
Afrique	Amériques	Esclaves (Bois d'ébène)
		Or – Ivoire – Gomme – Peaux

VOCABOLARIO

PALEONTOLOGICO: scienza che si occupa dello studio dei resti organici fossili, della loro origine, evoluzione e distribuzione geografica e temporale.

PALEOLITICO: detto del periodo più antico dell'età della pietra.

ANTROPIZZAZIONE: intervento dell'uomo sull'ambiente naturale al fine di adattarlo ai propri bisogni.

TRANSAHARIANE: indica passaggio al di là, attraversamento, mutamento; attraverso; transazione; transalpino; transatlantico.

ESPANSIONISMO MERCANTILE: tendenza ad allargare la propria sfera d'influenza politica, economica relativa al commercio. Nave marina per trasporto di merci e passeggeri.

TRAMONTO AFRICANO “SENEGAL”

All'orizzonte compare lui, il cielo s'inebria di un colore con sfumature dall'arancione al rosso.

Uno spettacolo mozzafiato. A osservare il tutto, accanto a me l'amore grande, in quel momento della mia vita, abbracciati via, via che i pensieri si susseguono.

I bungalow in stile africano molto confortevoli, mare stupendo e vaste spiagge pressoché deserte da consentirci la nostra privacy. La panoramica è molto spettacolare tra cielo-terra e mare, sublime un bel quadretto idilliaco. Lungo la Promenade si sprigiona il profumo delle pietanze cucinate dalle donne senegalesi, direi molto invitante. Infatti, i profumi dell'Africa lasciano il segno: avvolgono piacevolmente. Toccando con mano ho potuto così capire cosa s'intende per Mal d'Africa. Ho potuto constatare che è stato il mio primo viaggio in cui non volevo più tornare a casa, forse non per

sempre, ma sarei rimasta sicuramente ancora per qualche mese. Mai dire mai
chissà che un giorno ci torno e questa volta sarà per sempre, sicuramente non nell'immediato, un sogno destinato a rimanere nel cassetto? Il buon Dio mi aiuterà a capire, ma soprattutto confido nella mia salute che secondo me giocherà un ruolo fondamentale.

CIAO! CIAO!
Carmela

Stili di vita – La plastica

La plastica è una grande scoperta che ha migliorato la qualità della vita, fino a diventare però una delle prime cause d' inquinamento del pianeta. Dal 1950 a oggi la produzione mondiale è passata da un milione e mezzo a 245 milioni di tonnellate annue, ponendo sfide soprattutto per quanto riguarda lo smaltimento dei rifiuti non biodegradabili. Ne sono una testimonianza i giganteschi accumuli di rifiuti plastici venutisi a creare negli oceani, con un' estensione che arriva a milioni di chilometri quadrati un' area più estesa della superficie degli Stati Uniti. Secondo l' Agenzia per l' ambiente dell' ONU (UNEP) circa 100'000 mammiferi marini, un numero consistente di tartarughe e un milione di uccelli rimangono uccisi ogni anno dalla plastica per ingestione o intrappolamento. Trattandosi di un derivato del petrolio il primo impatto avviene però tramite l' estrazione, il trasporto e lo stoccaggio degli idro-carburi. Segue il processo della trasformazione in plastica con relativa produzione di emissioni nocive.

Ernesto Wachs

KARMA DEL TEMPO

(LA RUOTA GIRA)

Quando un uccello è vivo...mangia le formiche.
Quando l'uccello è morto...le formiche mangiano l'uccello.
Il tempo e le circostanze possono cambiare in qualsiasi momento.
Non sottovalutare o fare del male a nessuno nella vita!
Potresti essere potente oggi, ma ricordati: il tempo è più potente di tè.
Con un albero si possono fare milioni di fiammiferi, ma basta un fiammifero a bruciare milioni di alberi.
La vita a volte ci mette a dura prova senza alcuna pietà a tal punto da farci crollare dall'altare alla polvere.
Ti strappa con la massima crudeltà le cose più care e indispensabili che ci servono per continuare a viverla a viverla.
Spetta a noi a credere in qualcosa senza arrenderci mai, alzando lo sguardo su al cielo dove la nostra forza continuerà a sostenerci da lassù!!

Il Carmelengo

Gli Andromedini di Locarno all'Expo universale di Milano 2015

On the Road

Sabato 24 ottobre partenza dal Ticino direzione Expo 2015 ed eravamo in 12 persone.

Storia: la prima esposizione universale venne organizzata a Londra nel 1851. Questa manifestazione nacque da un'intuizione del Principe Alberto, marito della Regina Vittoria, e divenne il riferimento per tutte le successive, influenzando numerosi aspetti della società e le relazioni internazionali.

Durante l'ultimo conflitto mondiale, per evidenti ragioni, l'idea si fermò. Più specificatamente quella di Roma nel 1942 che si stava allestendo nella zona dell'EUR.

Note: dal 1931 al 1980 si poteva allestire una mostra universale ogni 6 anni e al massimo per 12 mesi.

Dal 1980 al 1996 ogni 10 anni e al massimo per 6 mesi, è iniziato l'obbligo di costruzione dei padiglioni da parte dei partecipanti che rimase sempre in auge.

Dal 1996 ogni 5 anni e al massimo per 6 mesi.

Il tutto è sotto il controllo dell'Ufficio Internazionale delle Esposizioni dal 1928.

Nel 2010 è stata organizzata a Shanghai (Cina). Quest'anno 2015 a Milano, mentre nel 2020 toccherà a Dubai (Emirati Arabi).

Uno degli edifici che collega un'esposizione universale e che è rimasto è la Torre Eiffel che venne costruita per l'esposizione universale del 1886.

Ogni esposizione deve seguire una tematica ben precisa, Shanghai fu la pianificazione urbana e lo sviluppo sostenibile.

Expo Milano 2015 vede protagonisti i Paesi di tutto il mondo che sono stati invitati ad interpretare il Tema Nutrire il Pianeta, Energia per la Vita.

E' il più grande evento mai realizzato sull'alimentazione e la nutrizione.

Per 6 mesi dal 1. Maggio al 31 ottobre 2015, Milano si trasforma in una vetrina mondiale in più di 140 Paesi ed Organizzazioni Internazionali mostrano il meglio delle proprie tecnologie per dare una risposta concreta a un'esigenza vitale: riuscire a garantire cibo sano, sicuro e sufficiente per tutti i popoli, nel rispetto del Pianeta e dei suoi equilibri.

Quando siamo arrivati oltre le casse, ci aspettavano ben 1.1 milioni di metri quadrati da visitare.

L'Albero della Vita, del padiglione dell'Italia non potevamo mancare di visitarlo. La sua grande chioma sveltava verso il cielo a 37 metri di altezza sorretto da un'elegante struttura di legno intrecciato e acciaio e si erge al centro di Lake Arena, specchio d'acqua, in cui si affacciano ampie gratinde. La sua immagine affonda le radici in uno dei periodi artistici italiani, il Rinascimento. Sul finire degli anni 30 XVI secolo, Michelangelo sistemava a Roma, in Piazza del Campidoglio, su ordine papale, lo sterrato, dandole una nuova pavimentazione. Per questo motivo l'artista disegnò e concepì una struttura complessa e simbolica che, partendo da un disegno a losanghe, culminava in una stella a 12 punte che indicavano le costellazioni.

Proprio da questo disegno michelangiolesco, Marco Balich, direttore artistico del padiglione italiano, e non solo, ha mutuato la forma dell'Albero della Vita in una grandiosa costruzione tra monumento, scultura, installazione, edificio e opera d'arte che oltre al Rinascimento rimanda a simbologie più complesse e comuni a numerose culture. Per cui l'Albero della Vita, emblema di questa Expo, è il simbolo della Natura

Primigenia, la grande forza da cui è scaturito il Tutto. L'Albero della Vita non è solo tradizione e simbologia religiosa, ma è anche il segno di slancio rivolto al futuro, all'innovazione e alla tecnologia. Oltre ad animarsi con diversi effetti speciali specialmente alla sera con grandi giochi di luci e suoni in cui vengono adoperate le più avanzate tecnologie di spettacolo è unica, interattiva destinata a catturare l'immaginario tra i visitatori e nel contempo creare una rete di annessioni tra i molteplici Padiglioni dei 140 paesi presenti.

Sebbene la mostra universale è posta su un grandissimo sedime con una strada centrale molto ampia, a cui fanno da corolla lungo i suoi 2 lati i padiglioni uno più bello dell'altro e con le forme sia tradizionali dei vari Paesi ma anche quelle futuristiche, il muoversi era assai difficoltoso dato la marea di folla presente, pansi a pensare che sabato 24 ottobre dall'apertura alla chiusura dell'Expo si sono contati ben 270'000 visitatori. Con il mio gruppo ho potuto visitare dopo un'ora e mezzo di colonna, il padiglione del Marocco. Questo Paese per essere in tema con l'Expo ha voluto esporre le sue idee di miglioramento dei metodi agricoli e di piscicoltura per permettere l'autosufficienza alimentare alla popolazione marocchina e l'esportazione delle filiere di eccellenza nel resto del mondo."

Nel pomeriggio dopo il pranzo al ristorante giapponese, abbiamo visitato il padiglione del Venezuela dove siamo stati particolarmente attratti dal suggestivo ballo nei costumi tradizionali in un sistema denominato oleogramma, il quale formava un particolare effetto ottico. In seguito abbiamo visto i padiglioni di Haiti, quello del Togo, quello dell'Oman, quello dell'Organizzazione Don Bosco, quello del Turkmenistan, quello del Kirghizistan di questi ultimi due non sapevamo che esistevano ma ne siamo rimasti stupefatti, dal primo per le ceramiche di una finezza unica e dal secondo per i suoi enormi

arazzi, i capi di lino dai colori molto vivaci e dalla pietre preziose, ricordo che questo paese dell'Ex Russia è ricco di giacimenti di gas naturale. Impressionanti erano le colonne di gente che si formavano per entrare nei padiglioni più gettonati anche con attese di 5 ore. Per la cronaca l'Expo è stata visitata da oltre 22'000 milioni di persone.

Al termine della giornata tutti noi andromedini concordammo che è stata un'esperienza unica molto interessante e istruttiva e data la vicinanza dell'Expo Milano 2015 sarebbe stato inopportuno non approfittare di andarci.

Rudy



Cuore fresco di Irma

La mia gita ad Amsterdam

Un sabato mattina parto in direzione Amsterdam. Sono andata alla stazione di Locarno per prendere il treno per Chiasso. Arrivata alla stazione di Giubiasco ho cambiato treno per poi andare verso Chiasso, dove lì mi aspettava la Mara. Da Chiasso siamo andate insieme alla sua macchina per poi recarci all'aeroporto Malpensa a Milano. Arrivate all'aeroporto la Mara aveva fatto impaccare la sua valigia di plastica di colore verde chiaro, sembrava un vestitino da viaggio, era per una causa di sicurezza. Dopo ci siamo recate per fare i controlli al check-in e abbiamo fatto vedere i documenti e i biglietti. Dopo aver fatto questo siamo andate in un negozio dove vendevano di tutto. Abbiamo comprato un sandwich e una bibita. Dopodiché abbiamo aspettato l'arrivo dell'aereo. Dal microfono viene annunciato l'arrivo del nostro aereo per andare ad Amsterdam. L'aereo era piccolo e molto stretto. Anche le hostess erano piccole. Comunque, noi due ci siamo accomodate all'ultimo sedile accanto al finestrino. Ad un certo punto il pilota dà l'invio di partenza da Milano. Mi sono divertita un casino: l'aereo ha preso tutta la velocità per prendere la rincorsa nel cielo. Durante il viaggio mi sono goduta il cielo e le nuvole e mi sono detta: "tutti i miei cari sono qui tra queste nuvole". Arrivate ad Amsterdam siamo andate in contro al gruppo che ci aspettava per poi portarci all'hotel. Dopo aver preso possesso della nostra

camera, ci siamo recate con tutto il gruppo per vedere l'ultima partita di calcio del mondiale di streetsoccer dove c'erano tantissime nazioni del mondo e le partite erano molto toste, soprattutto quelle delle squadre femminili.: I vincitori sono stati sia per la squadra femminile che per quella maschile, il Messico. E' il Messico che ha vinto le due coppe mondiali. Alla fine abbiamo fatto un balletto di tanta gioia e allegria per la squadra vincente. Dopodiché in gruppo siamo andate a un ristorante thailandese, dove l'idea era di mangiare. Dentro il ristorante siamo rimaste un po' male, insomma ci hanno fatto cambiare tre volte il tavolo. Dopodiché trovato il tavolo abbiamo comandato del cibo thailandese, ma neanche il mangiare era soddisfacente. Poi ci siamo recate all'hotel.

Il giorno seguente siamo andate in centro città in cui facevano il mercatino tradizionale dei fiori. Lì abbiamo trovato un ristorante caffè dove la loro tradizione è il brunch. Ci siamo sedute lì e abbiamo goduto questa tradizionale colazione. Dopodiché siamo andate al porto di Amsterdam, dove lì siamo salite su un battello e abbiamo fatto il giro sui canali, abbiamo visto dei battelli-case dove la gente vive. La guida ci spiegava la storia, la cultura e le usanze di Amsterdam. Al pomeriggio abbiamo girato la città, curiosando tra i negozi e le diverse boutiques. Abbiamo poi visto un altro ristorante-café che era molto carino ed accogliente. Sia le sedie che le tavole erano colorati coi disegni delle torte, anche le lampade erano a forma di torte. Insomma la specialità di Amsterdam sono le torte a merenda. Ci siamo fermate in questo delizioso posticino e ci siamo godute le loro torte chiacchierando tra donne. Il pomeriggio tardi siamo andate in un museo con l'idea di visitarlo ma poi abbiamo rinunciato perché era troppo impegnativo e grande. Ci siamo decise di andare a mangiare indiano. Trovato il

ristorante siamo entrate, il signore ci è venuto incontro con una grande accoglienza e ci ha fatto accomodare a un tavolo decorato in maniera incantevole. Abbiamo comandato il tradizionale menù indiano. Ci hanno servite molto bene. Il cibo era molto gustoso e abbondante che alla fine ci siamo leccate i baffi dalla bontà della loro tradizionale cucina. L'ultimo giorno, siamo andate in un quartiere della città, in cui c'era un mercatino molto variato e tanto affollato: ne abbiamo viste di cotte e di crude. Nel pomeriggio siamo andate all'aeroporto per ritornare a casa. Siamo arrivate sane e salve, felici e contente con un bel ricordo di questa grande città.

Irma

LA STORIA DI AMSTERDAM

La città si è estesa lentamente dal centro intorno alla diga, furono costruiti dei bastioni e scavati dei canali. Nel 1420 la piana urbana si espanse verso est, dove fu costruito un nuovo bastione, la metropoli si è accompagnata al Gelderskade e al Kloverniersburgwal, mentre nella parte ovest fu scavato un nuovo canale. L'economia di Amsterdam in quel preciso momento storico non era in realtà sviluppata: si basava esclusivamente sulla produzione di birra e sulla pesca delle aringhe.

Schierata contro l'oppressione spagnola (in un primo momento fu tuttavia alleata), Amsterdam partecipò alla guerra di resistenza

delle Sette province del Nord, la Guerra degli Ottant'anni (1568-1648), aderendo alla Riforma protestante del 1578. In quel periodo la città, con i suoi 30.000 abitanti, era la più popolata dell'Olanda. Il Paese era considerato tra i più tolleranti in Europa, e per questo motivo un gran numero di mercanti della ricca Anversa trasferì la propria attività ad Amsterdam, dando un rilevante stimolo all'economia locale. Tutto ciò ebbe un riflesso positivo anche in campo economico, poiché la fama di città "aperta" fece sì che ad Amsterdam si rifugiassero in gran parte anche gli ebrei scacciati dal Portogallo e dalla Spagna e, dopo la revoca dell'Editto di Nantes, anche le ricche famiglie francesi. Questi, insieme ai mercanti emigrati da Anversa, formarono il consistente nucleo della borghesia imprenditoriale di Amsterdam, da allora sempre in primo piano nelle vicende della città. Accanto all'attività mercantile si sviluppò quella manifatturiera, alimentata dai prodotti che affluivano dalle colonie asiatiche e americane, e l'industria cantieristica.

Cartesio (che in Olanda passò gran parte della sua vita) elaborò il suo pensiero filosofico e Bredero, Vondel e Hooft scrissero le loro famose poesie. Ricchezza, potere, cultura e tolleranza fiorirono in città, la popolazione crebbe rapidamente e la città si estese notevolmente. Venne inoltre costruito il noto anello di canali, edificati alti palazzi, più di ogni altra città in Olanda, ed anche chiese, un nuovo municipio ed un intero nuovo quartiere, il Jordaan. Nel Settecento, Amsterdam poteva contare già 200.000 abitanti.

Nel 1940 una delle pagine più buie nella storia del mondo divenne una terribile realtà: la Seconda guerra mondiale. La popolazione di Amsterdam venne duramente colpita, anche perché la sua popolazione comprendeva un'alta percentuale di abitanti ebrei, molti dei quali furono deportati e uccisi. Luoghi

come la Casa-Museo di Anne Frank e il Monumento Nazionale in Piazza Dam, ricordano questo tragico periodo.

Dal dopoguerra in poi, e soprattutto negli ultimi decenni, Amsterdam ha ritrovato un nuovo splendore economico, grazie allo sviluppo culturale e turistico. Molti dei suoi antichi edifici sono oggi dei monumenti storici e i suoi canali, parte del Grachtengordel, sono stati aggiunti nella lista UNESCO come Patrimonio dell'Umanità.

Irma



