

Indice

Editoriale	
A sa Vedum di Marta	pag. 1
Sono giù di giri sono giù di vita	pag. 2
La dinastia Knie dalla nascita ai giorni nostri pag.	pag. 3 - 4
Cosa significa frequentare l'Andromeda	pag. 5 – 7
Eco del trentesimo dell'Andromeda	pag. 8 – 10
Grazie	pag. 11
Ringraziamento agli amici del CD	pag. 12
Gli andromedini alla ricerca dell'oro	pag. 13 – 17
La forza dell'amore	pag. 18
La voce della natura	pag. 19
La psicologia dicembre	pag. 20 – 22
Impegno determinazione	pag. 23 – 26
L'autunno	pag. 27
La luna di sangue	pag. 28 – 32
Gli andromedini alla ricerca dell'oro	pag. 33 - 37
Pensieri di Ermanna	pag. 38
Per te amore	pag. 39
Pranzo Interclub	pag. 40 – 41
Riflessioni di fine anno	pag. 42
Carpem dia	pag. 43
Parco naturale di Goldau	pag. 44 – 46
Giornata gastro naturale	pag. 47 – 48
Gita Sacro Monte di Ghiffa	pag. 49 – 51
Vacanze al Lido di Camaiore	pag. 52 – 53
Vacanze al Lido di Camaiore	pag. 54
Zoccoli	pag. 55

A Sa Vedum , di Marta

Cari Andromedini

per prima cosa volevo ringraziarvi per avermi accolta, con calore e gioia, sulla vostra astronave.

All'inizio del mio stage non avevo idea di cosa aspettarmi, ero un poco spaesata e forse anche timorosa.

È sempre difficile entrare in un ambiente soprattutto all'interno di un gruppo di persone che si conoscono da molti anni, ma grazie alla vostra accoglienza, giorno dopo giorno, mi avete fatta sentire sempre di più parte di questo gruppo.

Credo che parlare di " famiglia" sia più corretto, come tutte, anche la vostra, ha i suoi alti e bassi, ma sono davvero contenta di avervi conosciuto e di aver trascorso del tempo con voi.

Ho imparato davvero tanto in questo periodo, e ho arricchito sia mio bagaglio personale che quello professionale.

Prima di salutarvi voglio quindi ringraziarvi di cuore per tutti i bei momenti passati insieme e spero di rivedervi presto.

Vi porterò sempre nel mio cuore.

Un abbraccio.

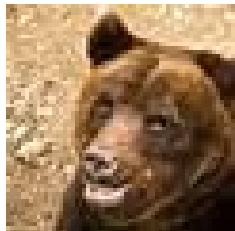
Marta



SONO GIÙ DI GIRI **SONO GIÙ DI VITA**

Questa vita molto mi pesa.
Volentieri la scambierei
Con la vita di un orso.
Mesi di letargo
E mesi all'aria aperta.
Scopi unici: cercare il cibo
E procreare.
Così facile anche per me
Non poteva essere?
Altro non avrei chiesto,
d'altro non avrei avuto bisogno.
La città barattare per la montagna
E chi più mi avrebbe vista!
Un orso nel suo habitat:
niente di più bello da vedere...
E la grattatina che si dà contro
La pianta? La vedo!

2018
ALESSANDRA SCHALLER



Povertà

Come è bella la povertà,
tutta ricca e scintillante
di cose che non si hanno.
È un chiudere gli occhi del continuo
Davanti a vetrine e negozi agghindati,
per arrivare presto a casa,
aprire la porta e capire
che tutto va bene e poveri non siamo.

2018

ALESSANDRA SCHALLER

AIUTARE UN DEPRESSO

ASCOLTARE INTUIRE E CAPIRE
PAZIENZA EMPATIA
GIÙ NEL PROFONDO...
NON PUÒ ESSERE SOLO: UN COME VA?
E UN BENE GRAZIE E TU?
INVECE:
COME STAI? E ASCOLTI!
POSSO FARE QUALCOSA PER TE?
RESTO FIN CHE VUOI!

2018

ALESSANDRA SCHALLER

LA DINASTIA KNIE DALLA NASCITA AI GIORNI NOSTRI

La storia della famiglia Knie inizia nel 1803 a Innsbruck (Austria), allorché lo studente di medicina Friedrich Knie si innamora dell'artista austriaca Wilma. L'amore si è però inseguito spezzato, ma il cuore e l'anima si sono dedicati alla vita artistica; e così Friedrich fondò una compagnia di funamboli e artisti.

In seguito si trasferiscono per anni, con la propria Arena, in Germania e Austria, presentando gli spettacoli per ogni dove. Nel 1814 per la prima volta arrivano in Svizzera, l'ormai quarta generazione riuscì ad ottenere il desiderio di avere una tenda da circo il 14 giugno 1919 celebrando la loro prima al Schuezenmatte di Berna. Nel medesimo anno si tenne il primo trimestre invernale a Rapperswil, (Canton Zurigo), e dopo un anno si è inaugurato il manège per i cavalli.

Già nel 1926 il circo Knie è in tournée con più di 80 autovetture, trasporti, serramenti e macchine da ufficio.

Nel 1934 Karl e Eugen Knie decidono di trasformare l'azienda di famiglia in una società per azioni. Solo un anno dopo, a seguito di un tour costoso e infruttuoso, il circo ha subito una battuta d'arresto. Karl aveva ingaggiato 50 artisti da l'India per una gigantesca produzione che sfortunatamente non impressionò il pubblico.

Negli anni seguenti, l'azienda si riprende e si espande. Così nel 1956 vennero aperti i nuovi quartieri di Rapperswil e più precisamente a Pentecoste, in seguito nel 1972 è stato aperto lo zoo per i bambini. Dal 1982 al 2014 il circo era nelle mani di Friedrich Junior e Franco Senior che ha condiviso la direzione artistica e tecnica. Dal 2014 la

direzione è passata a Geraldine, Franco Junior e Doris Knie.

Oggi l'ottava generazione è già sul ring del circo con Ivan Friedrich, Chris Rui e Chanel Maria.

GLI ANDROMEDINI AL CIRCO KNIE A LOCARNO

Come tradizione vuole anche quest'anno, dopo 37 tappe nelle varie città in Svizzera iniziate il 14 marzo a Rapperswil, la troupe del circo Knie con i suoi 230 dipendenti è giunta il 18 di novembre a Locarno.

Noi andromedini, amanti del circo ci siamo recati sotto il nuovo tendone per assistere al nuovo spettacolo del 99.esimo anno il cui titolo era "Formidable".

Dopo i consueti saluti dalla famiglia Knie a cominciare il programma. Su di un bellissimo cavallo frisone alto di color nero montato da Ivan Friedrich Knie, nipote di Freddy Knie jun., abbiamo assistito a dei bellissimi caroselli eseguiti da 8 cavalli arabi di color bianco. Da notare che i cavalli vengono preparati con grande abilità da Mary-José Knie, moglie di Fredy Knie, la quale si occupa anche della moda e selezione i capi scenici della famiglia che sono realizzati in uno studio a Parigi.

Le luci, suoni e effetti speciali musicali, come pure il coordinamento dei nuovi artisti prima del tour e la creazione del programma, sempre coerente e affascinante, sono affidati a Geraldine Katharina Knie.

Uno dei numeri più belli è stato quello presentato dalla inglese Laura Miller che affrancata ad un elfo bianco, che pende dall'alto, vola nell'aria sopra il centro del cerchio e si lascia scivolare velocemente senza problemi dentro un cubo colmo di acqua nuotando e in seguito riavvolgendosi nel telo e risalendo vorticosamente verso il tetto del

tendone per poi ridiscendere di nuovo nell'acqua interpretando il ruolo di sirena potente e irrefrenabile. Ecco comparire la Sakkokov troupe , composta da 6 donne, la loro specialità è l'evoluzione aerea grazie a due grandi altalene oscillanti. Il numero denominato “ sopra le nuvole” è spettacolare, infatti le artiste eseguono volteggi in aria, salti mortali, salti aerei con scambio di altalene in movimento, creando un elegante numero di performance delicata.

Entrano in scena Marie-Eve Bisson e Johnatan Monn, entrambi canadesi, e incarnano il loro motto : “ l'amore nell'aria”. Il duo 2-zen-0 interpretano la pantomina di due innamorati che salgono al cielo ancorati a due anelli, incastrati tra di loro, creati dallo stesso artista, e iniziano la loro danza amorosa e di corteggiamento elegante e perfezionato che gli rendono unici al mondo.

Da dietro i tendoni entrano maestosi e possenti sei cavalli frisoni di colo nero e sei cavalli andalusi bianchi i quali sotto la guida di Maycol Errani eseguiscono piroette, incroci e ensemble a ritmi frenetici e molto dinamici.

La graziosa principessina del circo Chanel Marie Knie, il membro più giovane della dinastia Knie, presenta i suoi lama giocando con loro e divertendosi con loro in un grazioso numero.

La tecnologia moderna fa capolino anche sotto il tendone del circo, per la prima volta in Svizzera, in un numero presentato da Linna-Sun Knie e Franco Knie jun., suo marito. Quest'ultimo, grazie alla sua formazione come informatico e direttore tecnico, si presenta al pubblico con un'idea innovativa al centro dell'arena. Con la moglie e il figlio Cris Rui uniscono la tradizione circense alla modernità facendo volare una cinquantina di mini droni che nell'oscurità formano dei bellissimi arabeschi multi colori mentre i due sposi si esibiscono in una danza

sensuale e il figlio accompagna l'orchestra con il suo pianoforte producendosi in musiche romantiche. Davvero un numero speciale che ha elettrizzato la platea.

Come riempitivo tra un numero e l'altro l'artista svizzero Schneider, vestito da tata, intrattiene il pubblico con diverse scenette esilaranti.

Ma è presente anche l'uomo del futuro il contorsionista Alexander Batuev, russo, il quale con la sua super flessibilità scambia il posto della testa con i piedi. Impressionante come gambe e braccia si piegano in tutte le direzioni formando curiose figure del corpo. Ma il clou è quando l'artista piegandosi in mille modi è capace di entrare in una scatola di soli 53 cm di altezza e 43 cm di larghezza per poi chiuderla sopra la sua testa.

Dall'Ucraina la troupe delle ballerine e ballerini presentano esercizi di forza, ma con vera grazia, quasi poetici, e velocità per spingersi sempre più in alto verso la cupola del tendone.

Come sempre l'orchestra è stata brillante nell'eseguire i brani musicali accompagnando i diversi numeri, non da ultimo bisogna riconoscere la bravura del personale che agisce nell'ombra nella preparazione degli attrezzi per gli artisti.

Appuntamento all'anno prossimo per il centenario del circo nazionale svizzero in cui si preannuncia un programma degno della ricorrenza.

Rudy

COSA SIGNIFICA FREQUENTARE L'ANDROMEDA DEL LOCARNESE

L'Andromeda del Locarnese è nata trenta anni fa e da allora si pone come oggetto mediatore tra utenti e l'istituzione (SPS), e altre strutture analoghe, diventando una sorta di megafono degli stessi i quali, nello spazio del centro diurno OSC in via Serafino Balestra 2 a Locarno, possono esprimere eventuali disagi personali, preoccupazioni, proposte, suggestioni con il fine di migliorare sia il contesto della loro vita che la loro situazione sociale.

L'Associazione mira a stabilire, attraverso scambi transazionali frequenti, l'agibilità di alcuni aspetti che caratterizzano la vita umana quotidiana, come la responsabilità, la partecipazione, la condivisione, con l'obiettivo della realizzazione di progetti socioculturali.

Essi sono di diverse tipologie che vanno da quelle espressive – verbali, espressive – manuali, espressive – corporee. Tutte sono particolarmente indicate a quelle persone che vivono un isolamento sociale, che hanno difficoltà a mantenere la regolarità, che fanno fatica a usare le risorse presenti sul territorio, che hanno problemi di relazione con il corpo.

Ulteriore aspetto a cui mira il Club riguarda la responsabilità: l'utente non è solo considerato unicamente malato o sulla via di guarigione, ma individuo il cui comportamento è parzialmente dettato dal contesto nel quale si trova.

La natura dell'Andromeda prevede "...un approccio multidimensionale (...)" che si accompagna ad uno sguardo

micro – sociale a partire da piccoli gruppi, dalle piccole collettività di cui è fatta la sua Associazione (...).

Tutto ciò senza scordarsi l'influenza e la collaborazione che intercorre con il servizio psico – sociale cantonale del locarnese e di altre istituzioni simili presenti sul solo cantonale.

Questi rapporti sono le condizioni di base che determinano lo stile della pratica all'interno del Club.

Posso asserire che gli assiomi dell'Andromeda, ossia la compartecipazione delle attività col Centro Diurno, nel ruolo di attivare l'utente attraverso l'utilizzo della relazione come strumento terapeutico, è, per eccellenza *inter – paris*, questo è un principio ben saldo all'interno del Club.

Il rapporto vissuto all'interno dell'Associazione evidenzia una simmetria, in cui la relazione si struttura alla compartecipazione d'intenti.

Proprio l'orizzontalità permette al gruppo un confronto paritetico, esule dalla subordinazione, e l'instaurazione di confronti che mettono in luce differenti punteggiature (il punto di vista degli utenti).

Le operatrici presenti al Centro Diurno, del SPS, a stretto contatto con gli andromedini, riferendosi alla base dell'animazione, definiscono come principio del proprio operato "quello di avere un rapporto basato sul criterio di parità". Questo per favorire una responsabilizzazione, una realizzazione, un ruolo della persona, poiché solo così si riesce a far emergere la potenzialità dell'utente.

Il malato non è solo un utente al quale vengono somministrati farmaci oppure seguire terapie varie, ma principale agente del proprio cambiamento psicosociale.

A maggior ragione, considerando che sovente il disagio psichico è letto come "impossibilità di incontro, di scambio e di espressione di sé (...)". L'esigenza del dialogo e il rifiuto di parole vuote si fanno ancora di più pressanti l'impossibilità di esprimere i propri sentimenti e stati d'animo, in un contesto alle volte inospitale, dove l'emarginazione diventa un dramma.

L'effetto, positivo frequentando l'Andromeda, è dell'utente percepisce tra i benefici, che tutti gli utenti sono sul medesimo scalino e si mettono a livello dell'altro. Questa relazione dà uno slancio, dà la voglia di vivere, mette in gioco ogni singolo partecipante e gli fa dire <<allora un valore ce l'ho, in fin dei conti valgo qualche cosa>>.

Il valore personale, dunque, può essere misurato in quanto fiducia da parte del gruppo e senso di appartenenza che possa far dire che "...per me il Club è diventato un po' la mia famiglia". Tutto questo nell'ottica di favorire concretamente la responsabilizzazione e la realizzazione dell'individuo, non che la costituzione di un ruolo all'interno del contesto dell'Associazione.

Un ulteriore beneficio risiede nella possibilità di una relazione costruttiva tra gli utenti, che possono trovare nell'altro uno stimolo alla riuscita del proprio percorso personale, attraverso la comparazione della propria esperienza con quella di utenti che hanno vissuto un percorso simile e ora hanno un ruolo nel Club, per esempio fanno parte del comitato Andromeda.

All'interno dell'Associazione emerge come tutte le molteplici attività settimanali abbiano un effetto positivo. Un'altra chiave importante è quella dovuta alla possibilità di condivisione e collaborazione ai progetti; poter proporre e criticare ciò che non si ritiene funzionale sia a livello contestuale sia relazionale. Lo sviluppo dell'iniziativa a prendere parola; la riflessione di sé e la messa in gioco come individuo attivo e partecipe; l'accrescimento delle capacità manuali e organizzative, la

promozione della socializzazione, l'organizzazione di escursioni sia accompagnate che autogestite.

Quindi da quanto ho scritto, il lettore, può vedere che emerge ben chiaro che l'utente che frequenta l'Andromeda, non è unicamente uditore e oggetto passivo della propria esperienza, ma catalizzatore di nuovi stimoli, con l'effetto di accrescere il senso della propria autostima. La consapevolezza di essere soggetto attivo del proprio cambiamento permette di avere uno riscontro nella vita personale.

Se si parte da un presupposto, caro al Club, in cui l'individuo sia influenzato e influenzatore del proprio contesto, bisogna fare in modo che quest'ultimo possa essere ospitante, "un senso di efficacia personale elevato in ambiente rispondente, che premia i risultati validi, alimenta le aspirazioni, l'impegno produttivo e il senso di realizzazione".

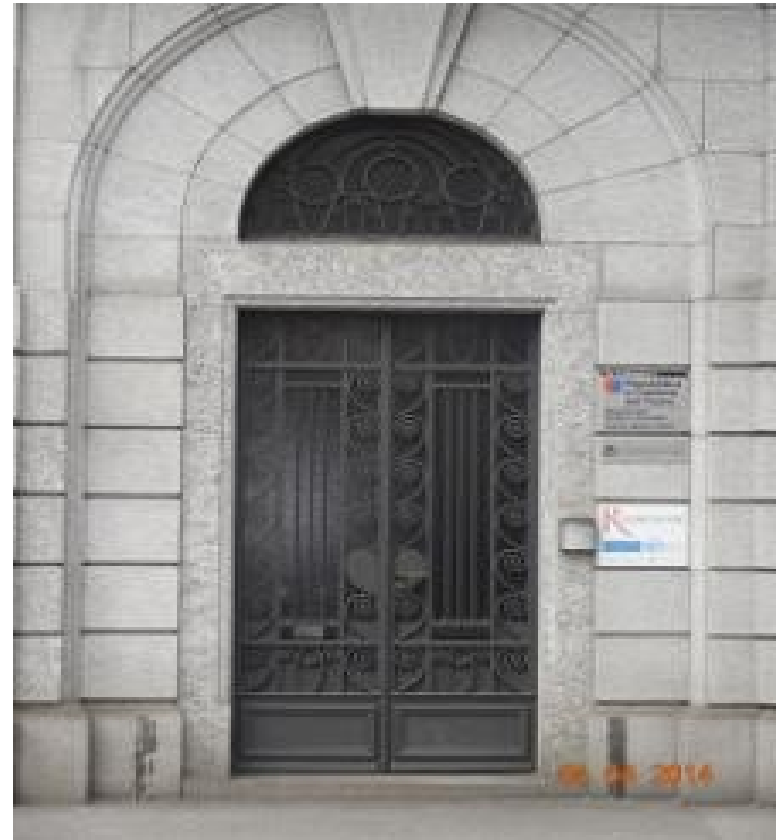
La fiducia tra operatrici e utenti è una "conditio sine qua non", essa fa parte dei membri dell'Andromeda ed è uno degli indicatori di funzionamento di un gruppo ben amalgamato e permette di sviluppare un legame al suo interno, creando le condizioni entro cui un individuo si senta accettato per la sua funzione e posizione relazionale.

In un contesto in cui il sostegno è la forza vitale, la fiducia si tramuta nell'elemento principe degli andromedini. Da ben 30 anni il Club si prodiga di ridare dignità alla persona, renderla consapevole delle proprie possibilità, per metterle di ritrovare le competenze assopite in quel momento della vita, promuovere un processo di sviluppo del controllo e della percezione di potere del soggetto sulle proprie azioni relativo alle abilità, momentaneamente perdute. Quanto descritto rappresenta in toto la filosofia del Club da ben trent'anni a questa parte e vista la positività emersa sprona tutti gli andromedini a continuare su questa rotta edificante.

Le porte del Centro Diurno SPS del locarnese sono aperte a tutti coloro che sono interessati a partecipare alla sua vita, e

quindi anche alle attività del Club Andromeda, l'unica condizione è avere il benestare del medico curante.

Rudy



(entrata del Centro Diurno / Andromeda del locarnese)

ECO DEL TRENTESIMO DELL'ANDROMEDA

Sabato 29 settembre 2018 grande giornata di commemorazione aspettava gli Andromedini del Locarnese, la quale è stata organizzata all'interno del chiostro di San Francesco (ex Magistrale ed ora sede della Supsi) a Locarno.

Il sedime, dove è stata costruita la chiesa e il convento, è stato donato 800 anni fa da una facoltosa famiglia patrizia ai frati conventuali della Lombardia il cui Padre provinciale era Antonio di Padova. Lo stesso all'anagrafe si chiamava Fernando Martins de Bulhoes ed è nato a Lisbona (Portogallo) il 15 agosto 1195, nel 1216 entrò in convento e prese i voti e ricevette il nome di Antonio. Dopo un lungo pellegrinare in Marocco e in Francia giunse in Italia e dove vi restò sino alla sua morte e morì a Padova il 13 giugno 1231 all'età di 36 anni . Nel 1232 è stato nominato Santo da papa Gregorio IX e dichiarato dottore della Chiesa nel 1946.

Una storia gloriosa quella dei frati francescani, anche se tormentata, ma che ha lasciato un segno indelebile a Locarno e che si è perpetuata sino ai giorni nostri nel convento annesso al Santuario della Madonna del Sasso a Orselina.

Per ritornare all'evento del trentesimo dirò che lo stesso è stato frutto di lunghi mesi di preparazione e il menzionato sabato, con l'aiuto di tutti gli andromedini, nelle varie forme

previste dal copione, hanno collaborato all'allestimento di questa speciale giornata . La stessa è iniziata con il discorso della presidente dell'Andromeda di Locarno, Irma Giuliani, la quale ha dato il benvenuto ai presenti e alle autorità e ringraziato i molteplici sponsor che ci hanno sostenuto finanziariamente, e non solo, per la riuscita dell'evento.

In seguito per il Municipio di Locarno ha preso la parola l'onorevole Ronnie Moretti, titolare del dicastero della socialità, che ha tracciato l'importanza della presenza dell'Andromeda nella città sul Verbano.

Il Dj cubano Noa ha poi iniziato a rallegrare i presenti con la sua musica.

Il momento più attesa del mattino è stato quello dello spettacolo del professionista del mentalismo, nonché presentatore della televisione RSI 1, Federico Soldati.

Nato a Lugano nel 1988 fin da bambino dimostra un grande interesse per il mondo dello spettacolo, in particolare lo appassionano le arti circensi con le quali si esibisce regolarmente in famiglia. Il suo incontro con la magia avviene pochi anni dopo quando, appena dodicenne, trova nel solaio di casa alcuni vecchi libri sui giochi di prestigio appartenenti al padre. È amore a prima vista, si lancia a pieno regime nel mondo della prestidigitazione dedicando anima e corpo allo studio delle tecniche illusorie.

La sua passione era la musica classica ma con il passare del tempo si è sempre di più entusiasmato nell'ampliare il proprio repertorio di magia e di mentalismo i quali lo

portano, già a quattordici anni, a proporre i suoi spettacoli per privati e aziende.

La voce della sua bravura nel presentare le sue esibizioni si espande a macchia d'olio e pochi anni dopo è invitato a diventare membro del Club Magico dell'Insubria con sede a Mendrisio. È all'interno del circolo che, confrontandosi con i colleghi, si accorge della propria predisposizione per il mentalismo : è una forma di illusionismo nella quale i suoi praticanti attraverso tecniche raffinate danno l'illusione di poter leggere nella mente altrui e sembrano così dimostrare abilità mentali e intuitive altamente sviluppate. Federico nel suo spettacolo ha dato l'impressione di poter esercitare telepatia, chiaroveggenza, divinazione, precognizione, psicocinesi, medianità, controllo mentale, ipnosi, memoria prodigiosa e rapido calcolo mentale. Parafrasando è come se utilizzasse i 5 sensi per crearne un sesto. A diciannove anni fa il suo primo esordio alla televisione RSI. Il suo picco di popolarità giunge però a ventitrè anni, su un palco molto più grande, quello dello show televisivo “ Italia'S Got Talent”. Le sue esibizioni di mentalismo gli permettono di aggiudicarsi il terzo posto fra 3.000 concorrenti e davanti a un pubblico di 8 milioni di telespettatori in diretta. Sulla scia di questo importante riconoscimento partecipa in seguito a numerosi programmi televisivi su Mediaset, RAI, SKY e altre emittenti italiane e svizzere le quali aumentano notevolmente la sua popolarità e la frequenza dei suoi spettacoli. Il suo percorso artistico lo porta inoltre a diventare lui stesso presentatore televisivo e dal 2013 presenta il programma, in prima serata, “ Il Rompiscatole”

su RSI 1. Lavora anche come pilota tandem nella sua ditta Fly-Ticino di parapendio. Il suo spettacolo ci ha ammagliato tutti affascinandoci con le sue doti e la grazia nel presentarle. A metà spettacolo è intervenuto il Consigliere di Stato Paolo Beltraminelli, direttore del DSS, nel quale ha voluto rimarcare il grado di apprezzamento delle autorità per il grande lavoro che svolge l'Andromeda nello svolgere la sua opera a favore dei suoi utenti.

A mezzogiorno pausa pranzo, dove si è potuto gustare i maccheroni alla bolognese preparati da Vincenza, Italo, motore e anima dell'Andromeda, e dalla brigata dei cuochi ai suoi ordini.

Da notare che lungo i colonnati del chiostro erano presenti la bancarella delle magliette del 30.esimo e dell'edizione speciale del Mix, il banco delle bibite, il carrello dei gelati e la mostra delle fotografie del concorso fotografico il cui tema era: I fiori. La musica del Dj era sempre in funzione durante i momenti liberi dagli intrattenimenti stimolando i presenti a ballare. Alle ore 14 è iniziato il programma del pomeriggio con l'esibizione del famosissimo coro amatoriale dell' Accademia Ticinese di Musica di Locarno, reduce da un dei tanti concerti in Italia.

L' ATM è nata nel 2006 ed è condotta dal Deo ex machina il maestro Emilio Pozzi. È un coro Gospel, il primo in Ticino, il quale ci ha presi con l'interpretazione di bellissimi canti Gospel tradizionale dei “ Negro Spiritual”. Per l'occasione era presente una squadra della RSI 1 la quale ha filmato il coro e sarà presentato nella trasmissione serale dedicata ai cori e alle bande ticinesi.

Dopo le voci ecco i strumenti musicali della Filarmonica di Curio Castelletto (Malcantone), la stessa si definisce “ un allegra compagnia di musicanti”. Quest’anno anche la stessa festeggia il suo trentesimo di attività. Per l’occasione è stata presentata la nuova bandiera sociale e l’alfiere era la nostra operatrice Laura. Il repertorio presentato era molto bello e di difficile interpretazione e esecuzione, al termine ci hanno voluto omaggiare suonando un pezzo che esaltava il trentesimo. Si è passati poi alla premiazione del concorso fotografico alla presenza dei giudici Garbani, dell’omonimo negozio a Muralto, e Farenga, proprietario dell’azienda di floricultura Linea Verde a Sant’Antonino.

La giornata volgeva al termine ed eravamo felici che tutto, in questa gioiosa giornata, è funzionato bene ed è stata ben apprezzata dai presenti.

Rudy



Grazie

Per i responsabili: Katrine, Patrizia, Florentina, gli infermieri Dany e Monica la psicologa Maria e il Dottor Romanos.

Attentamente vi vorrei dire che sarete nel mio grande cuore per sempre, vi ringrazio tantissimo per il vostro aiuto e per la vostra disponibilità. Siate sempre positivi e gentili nel vostro lavoro, vi posso dire che a volte vorrei morire...

Ringrazio dal mio cuore, preziosi come lo siete sempre, ma avevo solo detto la parola di morire quando sto male per la mia professione e perché la mia salute è grave, vorrei diventare anch'io mamma, poter avere tantissimi bebé, chissà se potrò esserlo, sarei felice.

Ringrazio Dr. Romanos per il suo lavoro anche Dany e altri per il loro lavoro, sapete spero nel mio futuro, nel mio cuore grande e ho speranza ecc...

Vi lascerò decidere, per me è importante, se avete dubbi di me, potrete farmi senza problemi delle domande, per sapere qualche cosa della mia vita quotidiana esterna e interna, vi dico potrete, sarò disponibile per una professione e sono disponibile per sempre nell'attesa... grazie! Ciao...

Evrin D.

Ringraziamento agli amici del CD

Ciao Katrine sei stata così gentile con me e per questo motivo ti amerò diecimila volte e ti penso sempre come quando penso alla Romina. Sei un tesoro nel mio cuore fammi sapere come va al Club Andromeda, mi piacerebbe scriverti per messaggio... sei stata così gentile come persona nei miei confronti, non piangere mai, puoi venire da me e scrivermi, non sentirti sola non pensare. Ringrazio Laura e Katrine e ringrazio il team del SPS.

Il vostro aiuto rimarrà per sempre nel mio cuore.

Grazie, grazie, grazie....

Evrin



GLI ANDROMEDINI ALLA RICERCA DELL'ORO

Domenica 5 agosto, partiti da Locarno, siamo andati nel Malcantone e più precisamente a Sessa, situata sulla falda meridionale del Monte Sceree. Come tutto il Malcantone, ha un sottosuolo ricco di minerali. Si suppone che già nei secoli passati si estraessero vari metalli, in particolare oro, argento e ferro.

I primi tentativi documentati risalgono al 1795, ma, agli argini del torrente Lisora, che scende da Astano per poi passare da Sessa e si immette nel fiume Tresa, ci sono cumuli ordinati di ciottoli lavati che rappresentano l'attivazione romana di terrazzi auriferi. La Tresa è l'emissario del lago di Lugano presso Lavena Ponte Tresa in Italia e Ponte Tresa in Svizzera. Dopo aver preso le acque di molti affluenti, sia svizzeri sia italiani, su una lunghezza di circa 13 km che costituisce, nella prima metà del proprio corso, il confine tra Svizzera e Italia, e più precisamente tra il Canton Ticino e la provincia di Varese, nella seconda parte diventa tutto italiano. Dopo aver alimentato, con il suo corso, la centrale elettrica di Creva, (diga di Crevi), si immette nel lago Maggiore tra Luino e Germignaga.

Grazie alla ricchezza del sottosuolo, descritto sopra, il Malcantone è stato inserito nell'inventario

nazionale svizzero come il <<Distretto Minerario fra i più grandi della Svizzera>>. Il Malcantone, diviso in tre zone: basso, medio e alto è situato fra il braccio più a ovest del lago Ceresio (golfo di Agno), il fiume Tresa, il piano del Vedeggio e la catena delle montagne prealpine che divide la Svizzera dall'Italia. La varietà del paesaggio è data dalla particolarità delle dette zone, che, dal lago di Lugano (a 270 m s/m) , si diramano seguendo il fiume Magliasina, che scende dalle pendici del Monte Gradiccioli (1936 m s/m) e sfocia nel lago di Lugano a Magliaso (da cui prende il nome).

I versanti del Gradiccioli scendono in tre vallate: a sud verso il Malcantone, a est verso la valle del Vedeggio, e a ovest verso la valle Vedasca (Italia) che inizia all'Alpe di Neggia , nel comune di Gambarogno, in località di Indemini e termina a Maccagno (provincia di Varese) ed è solcata dal torrente Giona il quale dopo 12,2 km entra nel lago Maggiore.

Un'altra importante montagna malcantonese è il Monte Lema con i suoi 1600 m s/m.

Il Malcantone è fra le regioni ticinesi che presentano il maggior numero di angoli caratteristici, ancora ben conservati e la più grande varietà di paesaggi tipici del Sottoceneri, dove allo splendore della natura si integra un ricco patrimonio culturale, minerario e artistico nonché

gastronomico arricchito da quest'anno con l'apertura della miniera d'oro di Sessa – **Astano.**

Ma perché allora si dice Malcantone?

Su questo argomento si è scritto più volte, e se ne parla tutt'oggi. La ragione vera e propria, storica, documentata non è ancora venuta alla luce.

Il nominativo Malcantone appare soltanto intorno al 1700, in una cartina topografica del lago di Lugano, dove si lesse per la prima volta la denominazione MAL-CANTONE (due parole) disegnata dal frate cappuccino Antonio Maria de Albogasio. Viene confermato che Malcantone deriva dal latino Malus Angulus epiteto affibbiato da un vescovo di Como venuto in visita pastorale nel basso Malcantone ad alcune parrocchie il cui gregge appariva un po' "sbadato" e forse restio a pagare puntualmente le dovute decime.

Ma un'altra ipotesi vuol pure che significhi "Terra di magli e mulini". Vista la ricchezza delle acque se ne contò un grande numero e, ancora oggi si contano una trentina di ruderi tra mulini, torchi e magli.

Infine, Malcantone dovrebbe significare, "terra rifugio" di soldatesche, disertori e contrabbandieri; una terra di confine a passaggio obbligato delle armate di invasori e alleati.

Ma ritorniamo alle miniere d'oro, esse sono dovute **ad un concentrato geologico complesso dovuto alla coltre tettonica tra l'Africa e l'Europa.**

Le miniere d'oro, ad esempio, si trovavano anche ai **piedi del Monte Rosa (provincia di Verbania) la cui altezza è di 4000 m s/m, dove si è estratto 30/40 kg di oro grezzo al mese. Il giacimento esiste ancora ed è grande 20 kmq. ed è più grande di quelli produttivi presenti in Sudafrica. L'ultima miniera aurifera della zona è stata chiusa nel 1961 dopo che in un incidente persero la vita quattro persone ma anche a causa di problemi ambientali, di sicurezza e di costi d'estrazione.**

E in Svizzera?

Ad esempio c'era una miniera d'oro nel villaggio **grigionese di Medel sino alla fine del 2012. Dove gli abitanti del villaggio decisero di non più prolungare la concessione alla Swiss Gold Exploration che giungeva in giungo. L'azienda, filiale della società canadese NV Gold, aveva ottenuto risultati incoraggianti dai primi scavi con oltre dieci grammi d'oro per ogni tonnellata di roccia, ma gli abitanti hanno deciso di stroncare sul nascere un eventuale corsa all'oro nel timore di vedere rovinata l'armoniosa natura che circonda il villaggio. La zona denominata Surselva è effettivamente un nuovo potenziale come nel Klondike (nel Canada occidentale dove ci sono notevoli quantità d'oro**

sfruttabili commercialmente) se si pensa che in zona sono già stati effettuati i più importanti ritrovamenti in Svizzera, una pepita di 123 g nel 1997 a Disentis, e nelle acque del fiume Reno superiore da una placca di quarzo ricoperta con ben 400 g d'oro nel 2000.

Ma ci fu un precedente Malcantonese inerente all'opposizione dell'estrazione del prezioso metallo, quindi non fu una novità nel nostro Paese.

Anche in Ticino, a Sessa, alla fine degli anni '80 la **popolazione si oppose a un nuovo sfruttamento dei giacimenti auriferi da parte di un gruppo canadese, malgrado la regione fosse già stata in passato terra di miniere d'oro.** “Nel XIX secolo molte **famiglie malcantonesi emigrarono in Sud America** alla ricerca dell'oro, quando l'oro ce l'avevano tra i piedi”, così raccontava il **defunto sindaco di Sessa Bepe Zanetti** che era anche il curatore del “Museo della miniera d'oro” da lui voluto e creato da **grande ricercatore e amante della sua Terra come nessun altro.**

Zanetti, alla pari del sindaco grigionese di Medel, ai tempi avrebbe visto di buon occhio ulteriori sondaggi, almeno per verificare la redditività di un eventuale estrazione. Lo stesso durante un'intervista alla televisione nel 2012, dopo la votazione negativa disse: “la gente ha avuto paura perché pensava alle vecchie gallerie, ma io credo

che con le tecniche moderne di trivellazione sarebbe stato diverso. Al giorno d'oggi non occorre più scendere fin giù nel pozzo per tornare su con il materiale. Con dei nastri trasportatori, tipo AlpTransit, il materiale esce con più facilità verso l'esterno. E alla domanda in futuro? È ipotizzabile qualcuno torni a cercare l'oro nel Malcantone? Rispose: “sicuramente di oro ce n'è ancora ma, **soprattutto per motivi ecologici, non credo che verranno mai fatte altre trivellazioni. Il problema nella nostra regione è che non si trovano pepite d'oro, ma una amalgama di una trentina di minerali, tra cui l'oro, tenuti assieme dall'arsenico, semi metallo velenoso, che in effetti può contaminare l'ambiente circostante”.**

Dopo la chiusura definitiva nel 1961 la miniera totalmente abbandonata.

Nel 2015 un gruppo di persone decisero di creare un progetto turistico per l'apertura didattica e culturale della miniera. Si trattava di tutelare e preservare un autentico tassello di storia e di cultura che riguarda il Malcantone, il Luganese e tutto il Ticino.

Si è provveduto, da un canto, ai lavori relativi alla sistemazione e al recupero della miniera stessa e dall'altro, alla riqualificazione dell'area esterna con il recupero di un rustico destinato all'accoglienza dei visitatori.

I lavori si sono così suddivisi in due settori:

-Settore interno

Le gallerie sono state recuperate, mantenendo le loro peculiarità storiche e le bellezze dell'arte mineraria. Con il loro arredo originale, mettendole in sicurezza e illuminandole adeguatamente in modo da renderle agibile al pubblico.

-Settore esterno

Il vecchio locale del compressore è stato trasformato in luogo d'accoglienza per gli ospiti chiamato in dialetto locale "Ra Ca dara minéra".

Nella parte superiore una piccola esposizione tematica, realizzata in collaborazione con il "Museo della miniera di Sessa" grazie al mensionato

Bepe Zanetti, ed ora sulle orme del padre continua la figlia Luana, offre informazioni riguardante le varie fasi storiche dell'estrazione e della lavorazione dei metalli che dama lavoro ad oltre trecento operai che negli anni estrassero più di 500 kg d'oro per un valore di oltre 2 milioni di franchi. Durante li scavi purtroppo persero la vita due minatori.

Lo spazio esterno, con i pannelli didattici, utilizzabile come area di svago, ha assunto la forma di un bel terrazzo che si affaccia sulla Valle della Tresa.

Noi andromedini arrivati sul posto ci siamo incontrati con una guida che ci aspettava. Dopo

aver indossato il casco da minatore munito da una lampada, lo abbiamo seguito inoltrandoci nel cunicolo dove regna una temperatura costante di 11-12 °C con un umidità del 100 %. Avanzavamo seguendo i vecchi binari che una volta servivano a portare fuori carrelli carichi di cumuli di materiale. La guida molto preparata ci ha illustrato quanto vedevamo e ci ha insegnato cosa sono i quarzi e la grafite, ci ha raccontato del lavoro dei minatori, ci ha fatto entrare nei vari cunicoli e ci ha spiegato come e con quali attrezzi veniva estratto l'oro. C i siamo lasciati impressionare dai pozzi d'acqua e dalle gallerie costruite in alto e dalla bella statuetta di Santa Barbara protettrice dei minatori. Arrivati alla fine del tunnel lungo 372 m eravamo tutti contenti di avercela fatta. Ma bisognava ancora tornare indietro. Ripercorremmo il medesimo percorso a ritroso, incrociando altri piccoli gruppi con le loro guide e, dopo circa un ora uscimmo alla luce del sole. Senza oro ma contenti e arricchiti di aver imparato qualche cosa in più del nostro territorio.

A mezzogiorno ci siamo recati all'agriturismo Al Cairello a Manno. Questo è condotto sotto lo spirito dell'azienda familiare ed è riconosciuto dalla Swissgarantie. Si pratica l'equitazione, l'orticoltura, l'allevamento di animali da cortile. I prodotti tipici: verdure, uova, salumeria, cucina

nostrana con prodotti della regione (specialità grigliate). Un vero paradiso dove abbiamo concluso questa bella giornata in comune all'insegna della **socializzazione, cultura e gastronomia. Dove** abbiamo avuto l'occasione di fare un'esperienza **unica per vivere e conoscere la storia** dell'estrazione dell'oro nel Canton Ticino.

Rudy

LA FORZA DELL'AMORE

Ho imparato molto, durante la mia vita, osservando le cellule del cervello umano e ho visto come interagiscono nella nostra vita quotidiana.

Per esempio mi sono reso conto che la felicità è la chimica che proviene da un cervello innamorato e che ci permette di guarire o perlomeno alleviare molte malattie, mentre quella della paura ci fa ammalare e reprimere.

Lasciar andare o meglio abbandonare dalla nostra vita i falsi pregiudizi, i falsi insegnamenti morali, sociali e religiosi è assolutamente essenziale.

Ricordiamoci sempre che al mondo non c'è niente di permanente, tutto è in movimento.

Quindi volendo raggiungere il massimo in una relazione per esempio, o in qualsiasi altra situazione, bisognerà rinunciare anche ad avere ragione totalmente e completamente e solo così il mondo sarà vostro.

Impariamo a perdonare e a perdonarci, a continuare a vivere malgrado le avversità. Ma prima dobbiamo divenire forti dentro, solo allora potremo assolvere e perdonare chi nelle varie forme ci ha arrecato dei torti.

Dovremmo imparare a socializzare maggiormente, anche se questo può rappresentare un processo lungo, ma dobbiamo sforzarci a farlo perché questo è molto importante al fine di poter guarire e fare guarire gli altri e assieme camminare raggianti nel futuro.

Più persone partoriranno quanto di bello hanno nel loro cuore, trasmettendolo agli altri, più forza ci sarà nell'etere e quindi più amore ci sarà nel nostro mondo.

Il Camerlengo

LA VOCE DELLA NATURA

Il numero degli animali vertebrati sulla terra (mammiferi, uccelli, pesci, rettili e anfibi) è calato del 60% dal 1970 al 2014. Lo indica il rapporto annuale del WWF sulla biodiversità, il <<Living Planet Report 2018>>, preparato da un pool di 50 esperti in collaborazione con la Zoological Society of London. Il rapporto ha studiato l'abbondanza di 16'704 popolazioni di oltre 4'000 specie di vertebrati di tutto il mondo. Nel rapporto del WWF si parla di sfruttamento e alterazione dell'ambiente.

La fauna secondo la ricerca si riduce per l'azione dell'uomo: sovra sfruttamento e modifiche degli ambienti naturali, cambiamento climatico, inquinamento, specie invasive, dighe e miniere.

Negli ultimi 50 anni l'impronta economica umana, cioè la misura del consumo delle risorse naturali, è cresciuta del 190%. Oggi meno del 25% della superficie terrestre è ancora in condizioni naturali. Nel 2050 se non si inverte la tendenza, la percentuale si abbasserà al 10%. Secondo il rapporto, il degrado dei terreni, mina il benessere di circa 3,2 miliardi di persone nel mondo. In 50 anni il 20% della superficie delle foreste dell'Amazzonia è scomparsa, mentre gli ambienti marini del mondo hanno perso quasi la metà dei coralli negli ultimi 30 anni. Il documento del WWF chiede un accordo globale (Global Deal) per la natura per invertire il trend della riduzione della fauna selvatica.

La Voce della Natura dice: Alcuni mi chiamano Natura, altri Madre Natura. Io sono qui da oltre 5 miliardi di anni, 22'500 volte più a lungo di te Uomo. Io non ho bisogno di quest'ultimo, ma lui sì. Ebbene, sì. Il mio futuro dipende da me, se io prospero tu prosperi. Ma attenzione, se io vacillo, tu vacilli, o peggioSono stata qui per miliardi di anni, ho nutrito esseri più grandi di te, e altri li ho fatti morire di fame e non solo. I miei oceani, la mia terra, i miei corsi d'acqua, i miei ghiacciai, le mie foreste (che ti danno ossigeno per vivere) possono prenderti o lasciarti andare alla deriva. Come decidi di vivere ogni giorno, se mi rispetti o no, per me non ha importanza. In un modo o in un altro, le tue azioni determineranno il tuo destino, non sicuramente il mio. Io sono la Natura, io vivrò ancora perché ho la capacità di mutarmi, come Darwin ben ha visto. Sono pronta a qualsiasi evoluzione, e tu? Ricordati sempre che io la Natura non ho bisogno dell'Uomo, ma l'Uomo ha bisogno di me.

Rudy

LA PSICOLOGIA DICE:
(PENSIERI DEL CAMERLENGO)

QUANDO UNA PERSONA A CUI TIENI MOLTO, IL TUO CERVELLO REAZIONA CON UNA SENSAZIONE SIMILE AL DOLORE FISICO.

QUANDO TI CONCENTRI IN UN PROBLEMA, AVRAI PIÙ PROBLEMI.

QUANDO INVECE TI CONCENTRI NELLE OPPORTUNITÀ, AVRAI PIÙ OPPORTUNITÀ.

SEMPRE C' È UNA RAGIONE PER CONOSCERE LE PERSONE, TI SERVONO PER CAMBIARE LA TUA VITA O LA LORO.

PERÒ ATTENTO PERCHÉ È FACILE CHE LE TUE EMOZIONI POSSONO PASSARE DALLA FELICITÀ ALLA TRISTEZZA Istantaneamente quando vedi che non sei corrisposto.

NON METTERE TUTTO SUL PERSONALE, PERCHÉ NON TUTTI PENSANO IN TE COME CREDERESTI.

MENTRE MENO PARLI, PIÙ VALGONO LE TUE PAROLE.

NON IMPORTA QUANTO TI FACCIA MALE ADESSO UN PROBLEMA, UN GIORNO TI RICORDERAI DI QUESTO E TI RENDERAI CONTO CHE IL DOLORE HA CAMBIATO LA TUA VITA IN MEGLIO.

NON AVER PAURA DI FARE COSE NUOVE, PERCHÉ LA TUA VITA TI ANNOIA QUANDO RIMANI NEI TUOI LIMITI DELLE COSE CHE GIÀ CONOSCI.

NON LASCIARE ANDARE QUELLO CHE REALMENTE VUOI, È DIFFICILE SPERARE PERÒ E PIÙ DIFFICILE PENTIRSENE.

CON PIÙ RINVII LE INIZIATIVE, MENO LA GENTE CREDERÀ IN TE.

LA GENTE CHE DA IN CONTINUAZIONE CONSIGLI NORMALMENTE SONO QUELLI CHE HANNO PIÙ PROBLEMI.

MENTRE PIÙ È INTELLIGENTE LA PERSONA, PIÙ VELOCE PENSA E LA SUA CALLIGRAFIA PERÒ È PIÙ DISGUIDATA.

IL MODO CHE UNA PERSONA TRATTA PER ESEMPIO IL PERSONALE IN UN RISTORANTE RIVELA LA SUA VERA PERSONALITÀ.

LE PERSONE CHE HANNO UN FORTE SENTIMENTO DI COLPA, SONO LE MIGLIORI PERCHÉ COMPRENDONO IL PENSAMENTO E IL SENTIMENTO DEGLI ALTRI.

ASCOLTARE MUSICA DI ALTA FREQUENZA TI FA SENTIRE CALMO, RILASSATO E FELICE.

FARE COSE CHE TI DANNO PAURA TI FANNO FELICE.

QUANDO PRENDI PER MANO UNA PERSONA CHE AMI, SI RIDUCONO I DOLORI E LE PREOCCUPAZIONI.

LE DONNE CHE HANNO AMICI UOMINI, SI MANTENGONO DI BUON UMORE.

STAR SOLO PER TANTO TEMPO FA MALE ALLA SALUTE, COME SE SI FUMASSERO DUE PACCHETTI DI SIGARETTE AL GIORNO.

BACIARSI SI LIBERA L'OSSITOCINA NEL CERVELLO, CHE È UN ORMONE CHE RINFORZA LE CELLULE EMOZIONALI DEL CEREBRO.

AIUTARE LA PERSONA CHE SI AMA PUÒ ELIMINARE LO STRESS E LA PAURA COME PURE IL DOLORE FISICO.

IL CERVELLO RICHIEDE QUATTRO COSE: CIBO, SESSO. ACQUA E SONNO.

IL CERVELLO DI UNA PERSONA INNAMORATA SI VEDE UGUALE A UNA PERSONA CHE PRENDE COCAINA.

QUANDO TI PIACE QUALCUNO, IL TUO CERVELLO IGNORA I SUOI DIFETTI PERCHÉ VEDI SOLO CON GLI OCCHI.

RICORDATEVI LE CIRCOSTANZE DELLA VITA POSSONO CAMBIARE IN QUALSIASI MOMENTO. QUINDI NON

OFFENDERE O FERIRE NESSUNO NEL SUO VISSUTO.
VIVETE IN PACE CON VOI STESSI E AMATEVI SOLO COSÌ
POTRESTE AMARE IL VOSTRO PROSSIMO.

IL CARMELENGO

IMPEGNO DETERMINAZIONE NONOSTANTE LE DIFFICOLTÀDELLA VITA ESPRESSIONE DELLE PROPRIE POTENZIALITÀ

La prima riflessione che voglio fare è di matrice antropologica, è la convinzione che alberga in me, cioè l'essere Umano è fatto per lavorare. Questo perché è intrinsecamente generativo, e la sua generatività una delle modalità espressive più funzionali sia il lavoro.

La seconda riflessione è più psicologica, cioè il bisogno di alcuni elementi, nel fabbisogno Umano, e sono l'autonomia e la necessità di essere in relazione, e il desiderio di eccedere e essere efficaci e competenti in quello che si fa.

Purtroppo oggi viviamo in un mondo carico di incertezze strutturali.

L'incertezza è un'esperienza Umana abbastanza devastante e sicuramente tra i fattori che determinano la stessa, in questa era, sono i cambiamenti, anche se ci sono sempre stati. Il cambiamento è la base di qualsiasi sviluppo umano. Però quelli di oggi non sono mai stati così veloci nelle altre epoche.

Il tema sicuramente di incertezza rispetto all'evoluzione del passato è sempre più attuale.

Oggi cambiamenti interni sono più veloci di quelli esterni. E questo è un tema che nelle aziende si vede benissimo.

L'altro fattore critico di incertezza è la perdita dei confini, oggi, per esempio, i confini tra vita privata e quella lavorativa, tra lo spazio personale e quello pubblico, tra il tempo del lavoro e quello del non lavoro, è estremamente evanescente.

Molto spesso si vede nelle persone che vivono in difficoltà, che provocano e vivono in uno stato di stress elevato, per esempio negli ambienti di lavoro, che si infonde in loro un meccanismo o

un tentato meccanismo che si può dire per parafrasare come "la notte che passa mai".

In situazione di crisi, per esempio in caso di catastrofi, i legami si rafforzano, l'unione fa la forza in qualche modo. In questo sicuramente c'è un elemento positivo legato proprio allo sviluppare un ruolo difensivo e protettivo dei legami. È però vero che la nostra società post moderna i legami gli ha messi fortemente in discussione, prima fissando il focus della generabilità sociale collettiva, spostando ad esempio l'attenzione nel lavoro.

Nel XX secolo la dimensione più preminente era sicuramente quella collettiva.

Oggi si vede sempre di più nei rapporti lavorativi l'individualizzazione come regola.

Le varie forme di precarietà di lavoro, e di tanti piccoli lavori, che le persone fanno per sbarcare il lunario sono divenute una regola.

Queste condizioni di vita, chiaramente, non sono ottimali per l'autoaffermazione.

Questa crisi che stiamo vivendo non è solo economica ma anche morale, anche se forse ha radici più lontane ancora dalla crisi economica.

I governi dei diversi Paesi non sempre hanno trovato delle possibilità o delle capacità di affrontare adeguatamente questo status quo sempre più invadente! per cui inevitabilmente la gente sta male, e a questo malessere non è corrisposto un movimento, non c'è stato e non c'è nella nostra società un movimento di rivolta, intendiamoci di rivolta come fatto interiore. Per cui una persona ad un certo punto non può dire qualche cosa di nuovo, anche se dentro di sé sa di avere ragione. Non

ci sono più neanche di intellettuali di vecchio stampo, che proponevano, come pure non esistono più i movimenti giovanili. Oggi si vive in un mondo senza immaginazione, questa è la condizione e la situazione che siamo tutti immersi.

Questo stato purtroppo conduce sempre di più ad un malessere che non si interrompe ma aumenta.

La maggior parte delle persone ritiene che l'aggravarsi della crisi finanziaria abbia contribuito ad accentuare la situazione di disagio psicologico ed a aumentare la diffusione dei disturbi psichiatrici.

Però non bisogna in qualche modo con questo, decolperizzare la società.

Dobbiamo anche pensare che l'immagine di se non è l'immagine che restituisce lo specchio, ma quella che restituisce il corpo sociale, le persone che amiamo e che stimiamo. Lo specchio che conta è quello che ci restituisce, in fondo, alla dignità del nostro essere Uomini, ma purtroppo alle volte si frantuma. Così si entra in sofferenza perché ci si sente spogliati di una certa immagine di se, che il lavoro, diversamente che fonte di alienazione da valore identitario alla vita, potrebbe essere questa una tesi marxiana, evidentemente poco alla moda, ma penso che si tratti di questo.

Viviamo in un'epoca strutturale carica di incertezze, che si esprime in ogni ambito di relazione tra il soggetto e l'ambiente.

Viviamo in una società che vede l'individuo come il solo responsabile della propria esistenza.

Per far fronte a questa situazione in cui si sviluppano veri e propri sintomi patologici, che portano la gente a rivolgersi agli psicologi del servizio cantonale e del privato sociale, nella speranza di lenire il dolore e per trovare strade creative per la sopravvivenza.

Uno dei contributi particolari che ci può aiutare nella vita quotidiana è quello di sviluppare la propria resilienza.

Resilienza?

Le varie interpretazioni del termine resilienza sono molteplici e davvero molto stimolanti.

In fisica resilienza è la capacità di un materiale di assorbire energia se sottoposto a deformazione elastica, l'esempio più semplice è quello delle corde della racchetta da tennis che si deformano sotto l'urto della pallina, accumulando una quantità di energia che restituiscono subito nel colpo di rimando (.....).

Resilienza non è quindi sinonimo di resistenza: il materiale resiliente non contrasta l'urto, finché non si spezza, ma lo ammortizza, in virtù delle proprietà elastiche della propria struttura.

In ingegneria, informatica, ecologia, biologia la resilienza è la capacità di superare un cambiamento, rispondere in modo reattivo e flessibile alle difficoltà.

Il significato originario di "Resilio" è collegato al gesto di risalire sull'imbarcazione capovolta dalla forza del mare, e andare avanti senza arrendersi dopo di che aggiustare la rotta.

La resilienza è presente in ognuno di noi va solo conosciuta e sviluppata. Ma come? Mi chiederai... Cambia il modo di vedere lo stress. Cosa intendo? Spesso a primo impatto rendiamo negative le situazioni definendole subito stressanti, quando a volte è importante aprirsi alle opportunità di imparare qualche cosa di nuovo.

Lo sapevi che esiste lo stress buono chiamato Eustress?

Ecco alcuni insegnamenti da mettere in pratica nel combattere lo stress.

- da oggi pensa allo stress come qualche cosa di positivo, più luminoso da come lo osservavi prima.
- Valuta attentamente le situazioni che ti si propongono ogni giorno e domandati: da questo momento difficile da questa situazione complicata cosa posso imparare?

Questa semplice domanda ti farà fare un passo indietro, ti darà una visuale migliore.

Fatto questo diventerai anche più creativo nel trovare soluzioni.

- se ritieni che le situazioni della tua vita sono troppo stressanti, non riesci a cambiare prospettiva, leggi attentamente questo passaggio:

l'acciaio armonico (al silicio) è molto flessibile ed è ultra resiliente, lo puoi piegare e ripiegare, senza spezzarsi, fino a riportarlo alla forma iniziale.

È come se ti dicessi: Mi piego ma non mi spezzo!

La cosa davvero interessante è quella che dopo l'aggiunta del silicio, viene ricotto, temprato, diventando così elastico e flessibile pensa che con l'acciaio vengono costruite per esempio le molle.

Nel suo etimo latino resalio, o meglio il suo interattivo salio significa saltare, rimbalzare.

Quindi impara a fare rimbalzare come una molla le pressioni esterne! Ed è davvero pratico e essenziale.

- quando ti trovi in una situazione particolarmente stressante immagina di far rimbalzare lo stress verso l'esterno. Come? Fermandoti un attimo e praticando con calma una giusta respirazione immettendo aria nei tuoi polmoni come se stessi gonfiando un palloncino interno piano piano, e espirando piano, tranquillamente per dieci minuti.
- Persevera – Persevera- Persevera

Perseverare significa persistere, mantenersi fermo e costante nei propositi, nelle azioni, nello svolgimento di una

attività. La perseveranza è la qualità di ferro per superare qualsiasi difficoltà.

Nonostante le battute d'arresto e di eventi esterni non vantaggiosi, la perseveranza è un ingrediente fondamentale per il superamento di un cambiamento, a questo però va aggiunto autodisciplina e soluzioni alternative.

-aiutati con il tuo Mantra “che è il veicolo o strumento del pensiero o del pensare” e ripeti più di una volta: non mollo mai e poi mai! Non mollo mai e poi mai! Dopo di che respira, come ti ho descritto sopra e lascia andare gradualmente le tensioni.

- Ricordati di te.

Potrebbe risultarti grammaticalmente scorretto ma volevo dire proprio questo. Sono sicuro che in passato avrai vissuto dei momenti di difficoltà più o meno intensi e li hai superati.

- Ma come hai fatto?

Ricordati in modo accurato quali erano i tuoi pensieri, quali azioni hai intrapreso, qual'era il tuo atteggiamento ma soprattutto, come ti sentivi?

Quanto dico ricordati di te, voglio dire che la soluzione per andare avanti o guardare oltre è già dentro di te, devi solo ricordartela! Semplice no?

- sviluppare la tua resilienza, con i fattori che ti ho esposti sopra, ti aiuterà a leggere gli eventi negativi come passeggeri e momentanei, ti aiuterà ad aumentare la motivazione e superarli.
- Resilienza è trasformare la parola DIFFICOLTÀ IN OPPORTUNITÀ.

Le difficoltà sono camuffate da opportunità, dobbiamo solo imparare a leggerle.

Vuoi più praticità? Impariamo osservando la fermezza dell'Albero del Tenèrè, un Agacia, che si ergeva solitario nel deserto del Niger e veniva considerato l'albero più isolato al mondo, dal momento che non ce n'erano altri nel raggio di

alcune centinaia di km tutt'attorno. Costituiva, con la sua unica presenza, un punto di riferimento per le carovane di cammelli che attraversavano questo deserto, nel nord ovest del Niger, a tal punto di essere segnalato su di una cartina in scala 1:4°000°000. Malgrado le sue piccole dimensioni, era alto appena tre metri, era l'ultimo sopravvissuto di un gruppo cresciuto quando il deserto era meno arido.

Ma qual'era il suo segreto? I cammelli lo rispettavano e non mangiavano ne le sue foglie ne le sue spine, i Tuareg, che conducevano le carovane del sale, non tagliavano i suoi rami per farne fuochi per preparare il te. Ma come mai? L'albero era sacro e d'era divenuto un faro vivente.

Nel 1973 l'albero venne investito e abbattuto da un camionista libico – a quanto si dice – ubriaco. L'8 novembre 1973 l'albero morto venne trasferito come una reliquia al Museo Nazionale del Niger nella capitale Niamey. Nel luogo ove esso si erigeva è stata in seguito collocata una scultura metallica che simboleggia un albero. Nel 1974 ad un anno dalla morte dell'albero il Niger emesse un francobollo con l'effigie dell'albero in suo ricordo e della sua Grande Resilienza.

- Metti in pratica fin da ora una distanza mentale tra il tuo Ego interiore e il mondo esterno solo così la tua resilienza aumenterà.
- Ti consiglio anche di riapprendere a ridere, ritaglia degli spazi quotidiani in cui riesci a sorridere, anche di te stesso! Ma anche di abbandonare il tuo mondo personale di comfort ovattato, esci di casa e sperimenta la tua resilienza ogni giorno.

Non essere preoccupato nel farlo perché hai paura di sbagliare, di fallire, solo così aumenterai sempre di più la tua resilienza.

- Un vecchio saggio citava: per terminare un percorso ci sono solo due cose certe da fare: iniziare e finire.

Tutto quello che svilupperai durante questo percorso, pensa solo a compirlo e se ad un certo punto ti rendi conto che lo stesso non è magari così importante continua a svilupparlo. Tutte le esperienze che farai arricchiranno il tuo Talamo celebrale.

Abituati a concludere quello che hai iniziato così ti aumenterà l'autostima e affronterai, con animo sereno tutte le difficoltà della vita che ti sono accessibili.

Per terminare ti cito questa bellissima frase, che oggi viene attribuita a culture diverse:

“Signore dammi il coraggio di cambiare quelle cose che posso cambiare, dammi la serenità di accettare quello che non posso cambiare ma soprattutto dammi la saggezza di distinguere tra le due”.

Rudy

L'autunno

Già l'odore nei giardini d'amarezza ci punge. Le rondini liete son tutte partite, i giorni si fan corti e verdi sono ancora gli orti.
Nei boschi cadono i ricci e i guelfi fanno i capricci.
L'uva è da pigiare e la legna da accatastare.
Se più mesto è il cielo qualcosa di più lieto c'è nel vigneto.
More alle siepi e il melo non cela più il tesoro delle sue mele d'oro.
Piano piano il vento illumina le vigne spoglie e avanza.
Nella piazza del villaggio alza a vela i nubi di polvere e foglie morte.
L'autunno colorato è laborioso chi ha detto che è noioso?

Rudy



DAL BREVIARIO DEL CARMELENGO : **LA LUNA DI SANGUE**

La legge della vibrazione e del movimento : dice che tutto sta vibrando. Ci sono gradi di vibrazione però la stessa è costante. Ci dice anche che niente sta tranquillo anche se non ci sembra. La differenze che c'è tra una pietra e un animale o una goccia d'acqua è solo un differente grado di vibrazione e di movimento.

Questa legge parla anche dell'unità vibrazionale cosmica dell'Universo. Esso attira e affascina da sempre l'Uomo. Come la notte del venerdì **27 luglio** di quest'anno che tra le ore 21.29 e le 23.13 in cui **abbiamo assistito ad un record di astronomia, cioè alla più lunga eclissi solare del XXI secolo. Per ben 103 minuti la luna è stata interamente coperta dal cono d'ombra terrestre e si è tinta di rosso.** Cono d'ombra? La presenza nello spazio, da una di un corpo luminoso quale è il Sole e dall'altra di un **corpo opaco quale la Terra, fa sì che si proietti dalla parte della Terra opposta al Sole quella che comunemente si chiama << ombra >>. Parrebbe molto facile a prima vista ma non altrettanto**

semplice ad un attento esame. Come si può facilmente intuire, l'ombra della Terra nello spazio è sempre presente, ma in pari tempo invisibile. E non solo dallo spazio e dagli altri Pianeti, ma anche dalla Terra stessa. L'unico modo di evidenziare l'ombra è la presenza di qualche corpo celeste sul suo percorso: come la Luna o le Comete. Una delle conseguenze della proiezione di detta ombra sono le Eclissi. Ci sono Eclissi di Sole e Eclissi di Luna ma in realtà esse si verificano sempre contemporaneamente, ma come? Nello stesso istante nel quale, per un osservatore situato sulla terra, si verifica un Eclisse di Luna, per un ipotetico osservatore situato sulla Luna si verifica un Eclisse di Sole.

Il nostro rapporto con la Luna è conflittuale, a volte siamo talmente influenzati negativamente dalla sua posizione << da avere quello che si dice la Luna storta>>. Altre volte, invece, mette agitazione e talune persone non dormono bene quando la Luna è piena.

Ma conosciamo il nostro satellite chiamato Luna?

- **Si pensa che la Luna si sia formata 4,5 miliardi di anni fa, non molto tempo dopo la nascita della Terra. Esistono diverse teorie riguardo la sua formazione, la più accreditata è che si sia formata dall'aggregazione dei detriti rimasti in orbita dopo la collisione tra la Terra e un presunto pianeta, dalle dimensioni di Marte, chiamato Theia secondo la teoria dell'impatto gigante.**
- **Diametro medio della Luna 3476 km (circa 1/4 del diametro terrestre).**
- **Tempo di rotazione attorno alla Terra 27,3 giorni.**
- **Distanza media dalla Terra: quando è più vicina al suo Pianeta (la Terra) è di 356.419 km (e si dice il Perigeo), mentre nel punto più lontano questa distanza arriva a 406.740 km (e si dice l' Apogeo)**
- **La Luna percorre un'orbita la cui circonferenza è di 2.413.402 km con una velocità di 1,023, quando si trova più vicino alla terra e 0,96 km quando si trova più lontana dalla stessa. Essa si muove rispetto alle stelle ogni ora di una distanza pari al suo**

diametro angolare, cioè 0,5 gradi circa. Diversamente dalla maggior parte dei satelliti

- **degli altri pianeti, la Luna è vicina al piano dell'eclittica e non al piano equatoriale sulla Terra.**
- **L'orbita della Luna è alquanto complicata infatti non è solo influenzata dalla forza gravitazionale della Terra, ma anche, in minor parte, da quella del Sole.**
- **Temperatura di giorno fino a + 130° e di notte fino a - 160°.**
- **La faccia visibile della Luna è caratterizzata dalla presenza di ca. 300'000 crateri da impatto meteoritico. I crateri sono causati da impatti di meteoriti, asteroidi e comete.**
- **La faccia del lato B della Luna, quella non visibile dalla Terra, fu vista dall'umanità solo nel 1959 quando la sonda sovietica Luna 3 girò attorno al nostro satellite per tre volte e catturò alcuni fotogrammi e finalmente si osservò il lato rimasto sempre nascosto.**
- **Ogni giorno la Luna sorge 52 minuti in ritardo rispetto al giorno precedente.**

- **La Luna completa la sua orbita intorno alla Terra in ca. 27,32 giorni (mese siderale).**
- **Popolazione permanente nessuna.**
- **Finora 12 visitatori in sei allunaggi della Missione americana Apollo 11.**
- **Primi uomini sulla Luna: partiti dalla Terra il 16 luglio 1969, i cosmonauti Amstrong, Aldrin e Collins, il 20 dello stesso mese fecero l'allunaggio con il modulo lunare Eagle sul Mare della Tranquillità, e Amstrong e Aldrin, scendendo dalla scaletta del modulo, fecero i primi passi sul suolo lunare e rimasero per circa due ore, Collins rimase al comando del vettore in orbita lunare che li riportò sulla Terra il 24 di luglio ammarando nell'Oceano Pacifico. La missione durò otto giorni, tre ore e diciotto minuti.**
- **La Luna piena o mezzaluna non sono altro che un fenomeno luminoso <<Dipende solo dal angolo nel quale si trova il Sole rispetto alla Terra e alla Luna>> quindi la Luna è sempre presente in tutta la tonalità della sua massa.**
- **Come riconoscere se la Luna è crescente o calante? Un vecchio detto cita: gobba illuminata a ponente Luna crescente, gobba illuminata a levante Luna calante.**

Una correlazione tra Luna e Terra sono le maree: due volte al giorno la Luna provoca da una parte del globo la bassa marea e dall'altra parte l'alta marea e questo succede ogni dodici ore e venticinque minuti, il che vuol dire che per circa sei ore il livello del mare scende e altrettante ore sale. Trascurando gli altri corpi del sistema solare, la forza che provoca le maree risulta dalla non completa cancellazione di due forze opposte tra loro: l'attrazione gravitazionale esercitata dalla Luna sulla Terra, la quale controlla e frena la sua velocità, di rotazione ellittica, di 200 km/h. La Luna si allontana dalla Terra di tre metri all'anno il che vuol dire tra migliaia di anni la Terra girerà più in fretta e il giorno si accorcerà. L'altra forza è quella centrifuga dovuta alla rotazione della Terra intorno al centro di massa del Sistema Terra – Luna (che si trova a circa 4700 km dal centro della Terra, e circa 1700 km sotto la superficie terrestre). Ma anche il Sole esercita sulla Terra una forza di marea analoga a quella esercitata dalla Luna, poiché la distanza Terra – Sole è maggiore della distanza Terra – Luna (mediamente 390 volte) la sua forza di marea è di solo il 46% circa di quella della Luna, sebbene il Sole abbia una massa maggiore. Quindi quando non è Luna piena, o è Luna nuova (che è la fase della Luna in cui il suo emisfero visibile esulta completamente in ombra.

La Luna nuova avviene quando nel corso della sua orbita il nostro satellite è in congiunzione col Sole, cioè si frappone tra la Terra e il Sole. Durante la fase di Luna nuova, non è possibile vedere la Luna in quanto essa è presente in cielo di giorno a poca distanza apparente dal Sole). I due corpi si stiracchiano l'uno contro l'altro e causano alte e basse maree di poca identità.

L'esempio più classico in Europa di bassa e alta marea si nota in Normandia (costa settentrionale della Francia sull'oceano Atlantico) è situato l'isolotto tidale (collegato da un tombolo, una banda sabbiosa che periodicamente viene ricoperta dalle acque durante l'alta marea) e come tale viene definito piano mesolitorale di **Saint-Michel, detto, au pericle de la mer (al pericolo del mare). Questo pericolo è dovuto per l'eccezionale ampiezza delle maree (circa 14 m di dislivello tra l'alta e la bassa marea) che, anche a causa dell'andamento piatto delle acque, montano con grande rapidità (si dice con la velocità di un cavallo al galoppo). Questo è causato, talvolta, annegamenti frequenti e disagi alle automobili che erano parcheggiate troppo a lungo nelle parti basse della baia che si apre sull'Oceano Atlantico. Alcuni anni fa la diga (che era carrozzabile) costruita tra la Terra e l'isola nel 1880 fu distrutta qualche anno**

fa perché tratteneva la sabbia e aggravava l'insabbiamento della baia, essa ha una circonferenza di ca. 900 metri e una superficie di 7 ettari, rischiando di fare perdere alla roccia granitica la natura di isola. Al suo posto si è costruita una passerella pedonale che è costata 180 milioni di Euro ed è stata inaugurata il 22 luglio 2014, con questa operazione se è reso l'isolotto interamente marittimo.

Ma ci sono anche dei miti che riguardano gli effetti della Luna:

<<Meglio abbattere le piante per la legna con la Luna calante>> il taglio del legno lunare avviene nel Ultimo quarto di Luna calante della stagione fredda (ottobre-gennaio). Questo perché le fasi lunari influenzano non solo l'alburno (il tessuto legnoso sotto la corteccia), ma anche il durame (la parte legnosa interna che circonda il midollo e si estende fino all'alburno). La Luna agisce sul processo d'asciugatura e quindi sul impermeabilità del legno: quello lunare si asciuga più rapidamente, è meno soggetto all'erosione, è più duro e stabile.

<<Le piante si piantano con la Luna piena>> secondo la Federazione – Demeter Svizzera, che osserva le condizioni climatiche e geografiche che caratterizzano e limitano allo stesso tempo le

aziende affiliate e la loro produzione. L'agricoltura adottata è la biodinamica la quale presta particolare attenzione alle materie prime e i contadini si orientano anche in base alle forze della natura, utilizzandole come alleate. Osservano anche la Luna quando è ascendente o discendente, quindi non prendono in considerazione quando è calante o crescente. Nella fase discendente, la Luna transita dalla posizione più alta nel segno dei Gemelli e quella più bassa nel segno del Sagittario. Pare che in questo periodo le piante concentrino la loro vitalità sulle radici: È il momento ideale per il trapianto, la lavorazione del terreno, la concimatura e la potatura.

Ma la notte del 27 di luglio non è stata solo la notte speciale della Luna di Sangue (rossa) lo stesso giorno ci siamo trovati anche con la Grande Opposizione di Marte. Quel che sembra il nome di un programma politico è stato invece un processo di sorpasso cosmico. La Terra che è più vicina al Sole rispetto alla Luna, li ruota attorno più velocemente di Marte, entrambi in orbita leggermente ellittica. Questo significa che in media ogni 780 giorni la Terra supera Marte. Il 27 di luglio di quest'anno, è avvenuto il sorpasso e siamo passati nuovamente di fronte a Marte e a una distanza più ravvicinata un evento piuttosto

raro: a soli 58 milioni di km. Recentemente degli scienziati italiani hanno scoperto sul suolo di Marte acqua liquida.

Quindi abbiamo visto quella notte l'eclissi **totale di** Luna e un po' più in basso della stessa, poco dopo l'orizzonte, quasi in parallelo il Pianeta Rosso.

<<Bisognerà aspettare diverse migliaia di anni perché questa costellazione di eventi si ripeta lo stesso giorno>>.

IL Camerlengo

GLI ANDROMEDINI ALLA RICERCA DELL'ORO

Domenica 5 agosto, partiti da Locarno, siamo andati nel Malcantone e più precisamente a Sessa, situata sulla falda meridionale del Monte Sceree. Come tutto il Malcantone, ha un sottosuolo ricco di minerali. Si suppone che già nei secoli passati si estraessero vari metalli, in particolare oro, argento e ferro.

I primi tentativi documentati risalgono al 1795, ma, agli argini del torrente Lisora, che scende da Astano per poi passare da Sessa e si immette nel fiume Tresa, ci sono cumuli ordinati di ciottoli lavati che rappresentano l'attivazione romana di terrazzi auriferi. La Tresa è l'emissario del lago di Lugano presso Lavena Ponte Tresa in Italia e Ponte Tresa in Svizzera. Dopo aver preso le acque di molti affluenti, sia svizzeri sia italiani, su una lunghezza di circa 13 km che costituisce, nella prima metà del proprio corso, il confine tra Svizzera e Italia, e più precisamente tra il Canton Ticino e la provincia di Varese, nella seconda parte diventa tutto italiano. Dopo aver alimentato, con il suo corso, la centrale elettrica di Creva, (diga di Crevi), si immette nel lago Maggiore tra Luino e Germignaga.

Grazie alla ricchezza del sottosuolo, descritto sopra, il Malcantone è stato inserito nell'inventario

nazionale svizzero come il <<Distretto Minerario fra i più grandi della Svizzera>>. Il Malcantone, diviso in tre zone: basso, medio e alto è situato fra il braccio più a ovest del lago Ceresio (golfo di Agno), il fiume Tresa, il piano del Vedeggio e la catena delle montagne prealpine che divide la Svizzera dall'Italia. La varietà del paesaggio è data dalla particolarità delle dette zone, che, dal lago di Lugano (a 270 m s/m) , si diramano seguendo il fiume Magliasina, che scende dalle pendici del Monte Gradiccioli (1936 m s/m) e sfocia nel lago di Lugano a Magliaso (da cui prende il nome).

I versanti del Gradiccioli scendono in tre vallate: a sud verso il Malcantone, a est verso la valle del Vedeggio, e a ovest verso la valle Vedasca (Italia) che inizia all'Alpe di Neggia , nel comune di Gambarogno, in località di Indemini e termina a Maccagno (provincia di Varese) ed è solcata dal torrente Giona il quale dopo 12,2 km entra nel lago Maggiore.

Un'altra importante montagna malcantonese è il Monte Lema con i suoi 1600 m s/m.

Il Malcantone è fra le regioni ticinesi che presentano il maggior numero di angoli caratteristici, ancora ben conservati e la più grande varietà di paesaggi tipici del Sottoceneri, dove allo splendore della natura si integra un ricco patrimonio culturale, minerario e artistico nonché

gastronomico arricchito da quest'anno con l'apertura della miniera d'oro di Sessa – **Astano.**

Ma perché allora si dice Malcantone?

Su questo argomento si è scritto più volte, e se ne parla tutt'oggi. La ragione vera e propria, storica, documentata non è ancora venuta alla luce.

Il nominativo Malcantone appare soltanto intorno al 1700, in una cartina topografica del lago di Lugano, dove si lesse per la prima volta la denominazione MAL-CANTONE (due parole) disegnata dal frate cappuccino Antonio Maria de Albogasio. Viene confermato che Malcantone deriva dal latino Malus Angulus epiteto affibbiato da un vescovo di Como venuto in visita pastorale nel basso Malcantone ad alcune parrocchie il cui gregge appariva un po' "sbadato" e forse restio a pagare puntualmente le dovute decime.

Ma un'altra ipotesi vuol pure che significhi "Terra di magli e mulini". Vista la ricchezza delle acque se ne contò un grande numero e, ancora oggi si contano una trentina di ruderi tra mulini, torchi e magli.

Infine, Malcantone dovrebbe significare, "terra rifugio" di soldatesche, disertori e contrabbandieri; una terra di confine a passaggio obbligato delle armate di invasori e alleati.

Ma ritorniamo alle miniere d'oro, esse sono dovute **ad un concentrato geologico complesso dovuto alla coltre tettonica tra l'Africa e l'Europa.**

Le miniere d'oro, ad esempio, si trovavano anche ai **piedi del Monte Rosa (provincia di Verbania) la cui altezza è di 4000 m s/m, dove si è estratto 30/40 kg di oro grezzo al mese. Il giacimento esiste ancora ed è grande 20 kmq. ed è più grande di quelli produttivi presenti in Sudafrica. L'ultima miniera aurifera della zona è stata chiusa nel 1961 dopo che in un incidente persero la vita quattro persone ma anche a causa di problemi ambientali, di sicurezza e di costi d'estrazione.**

E in Svizzera?

Ad esempio c'era una miniera d'oro nel villaggio **grigionese di Medel sino alla fine del 2012. Dove gli abitanti del villaggio decisero di non più prolungare la concessione alla Swiss Gold Exploration che giungeva in giungo. L'azienda, filiale della società canadese NV Gold, aveva ottenuto risultati incoraggianti dai primi scavi con oltre dieci grammi d'oro per ogni tonnellata di roccia, ma gli abitanti hanno deciso di stroncare sul nascere un eventuale corsa all'oro nel timore di vedere rovinata l'armoniosa natura che circonda il villaggio. La zona denominata Surselva è effettivamente un nuovo potenziale come nel Klondike (nel Canada occidentale dove ci sono notevoli quantità d'oro**

sfruttabili commercialmente) se si pensa che in zona sono già stati effettuati i più importanti ritrovamenti in Svizzera, una pepita di 123 g nel 1997 a Disentis, e nelle acque del fiume Reno superiore da una placca di quarzo ricoperta con ben 400 g d'oro nel 2000.

Ma ci fu un precedente Malcantonese inerente all'opposizione dell'estrazione del prezioso metallo, quindi non fu una novità nel nostro Paese.

Anche in Ticino, a Sessa, alla fine degli anni '80 la **popolazione si oppose a un nuovo sfruttamento dei giacimenti auriferi da parte di un gruppo canadese, malgrado la regione fosse già stata in passato terra di miniere d'oro.** “Nel XIX secolo molte **famiglie malcantonesi emigrarono in Sud America** alla ricerca dell'oro, quando l'oro ce l'avevano tra i piedi”, così raccontava il **defunto sindaco di Sessa Bepe Zanetti** che era anche il curatore del “Museo della miniera d'oro” da lui voluto e creato da **grande ricercatore e amante della sua Terra come nessun altro.**

Zanetti, alla pari del sindaco grigionese di Medel, ai tempi avrebbe visto di buon occhio ulteriori sondaggi, almeno per verificare la redditività di un eventuale estrazione. Lo stesso durante un'intervista alla televisione nel 2012, dopo la votazione negativa disse: “la gente ha avuto paura perché pensava alle vecchie gallerie, ma io credo

che con le tecniche moderne di trivellazione sarebbe stato diverso. Al giorno d'oggi non occorre più scendere fin giù nel pozzo per tornare su con il materiale. Con dei nastri trasportatori, tipo AlpTransit, il materiale esce con più facilità verso l'esterno. E alla domanda in futuro? È ipotizzabile qualcuno torni a cercare l'oro nel Malcantone? Rispose: “sicuramente di oro ce n'è ancora ma, **soprattutto per motivi ecologici, non credo che verranno mai fatte altre trivellazioni. Il problema nella nostra regione è che non si trovano pepite d'oro, ma una amalgama di una trentina di minerali, tra cui l'oro, tenuti assieme dall'arsenico, semi metallo velenoso, che in effetti può contaminare l'ambiente circostante”.**

Dopo la chiusura definitiva nel 1961 la miniera totalmente abbandonata.

Nel 2015 un gruppo di persone decisero di creare un progetto turistico per l'apertura didattica e culturale della miniera. Si trattava di tutelare e preservare un autentico tassello di storia e di cultura che riguarda il Malcantone, il Luganese e tutto il Ticino.

Si è provveduto, da un canto, ai lavori relativi alla sistemazione e al recupero della miniera stessa e dall'altro, alla riqualificazione dell'area esterna con il recupero di un rustico destinato all'accoglienza dei visitatori.

I lavori si sono così suddivisi in due settori:

-Settore interno

Le gallerie sono state recuperate, mantenendo le loro peculiarità storiche e le bellezze dell'arte mineraria. Con il loro arredo originale, mettendole in sicurezza e illuminandole adeguatamente in modo da renderle agibile al pubblico.

-Settore esterno

Il vecchio locale del compressore è stato trasformato in luogo d'accoglienza per gli ospiti chiamato in dialetto locale "Ra Ca dara minéra".

Nella parte superiore una piccola esposizione tematica, realizzata in collaborazione con il "Museo della miniera di Sessa" grazie al mensionato

Bepe Zanetti, ed ora sulle orme del padre continua la figlia Luana, offre informazioni riguardante le varie fasi storiche dell'estrazione e della lavorazione dei metalli che dama lavoro ad oltre trecento operai che negli anni estrassero più di 500 kg d'oro per un valore di oltre 2 milioni di franchi. Durante li scavi purtroppo persero la vita due minatori.

Lo spazio esterno, con i pannelli didattici, utilizzabile come area di svago, ha assunto la forma di un bel terrazzo che si affaccia sulla Valle della Tresa.

Noi andromedini arrivati sul posto ci siamo incontrati con una guida che ci aspettava. Dopo

aver indossato il casco da minatore munito da una lampada, lo abbiamo seguito inoltrandoci nel cunicolo dove regna una temperatura costante di 11-12 °C con un umidità del 100 %. Avanzavamo seguendo i vecchi binari che una volta servivano a portare fuori carrelli carichi di cumuli di materiale. La guida molto preparata ci ha illustrato quanto vedevamo e ci ha insegnato cosa sono i quarzi e la grafite, ci ha raccontato del lavoro dei minatori, ci ha fatto entrare nei vari cunicoli e ci ha spiegato come e con quali attrezzi veniva estratto l'oro. C i siamo lasciati impressionare dai pozzi d'acqua e dalle gallerie costruite in alto e dalla bella statuetta di Santa Barbara protettrice dei minatori. Arrivati alla fine del tunnel lungo 372 m eravamo tutti contenti di avercela fatta. Ma bisognava ancora tornare indietro. Ripercorremmo il medesimo percorso a ritroso, incrociando altri piccoli gruppi con le loro guide e, dopo circa un ora uscimmo alla luce del sole. Senza oro ma contenti e arricchiti di aver imparato qualche cosa in più del nostro territorio.

A mezzogiorno ci siamo recati all'agriturismo Al Cairello a Manno. Questo è condotto sotto lo spirito dell'azienda familiare ed è riconosciuto dalla Swissgarantie. Si pratica l'equitazione, l'orticoltura, l'allevamento di animali da cortile. I prodotti tipici: verdure, uova, salumeria, cucina

nostrana con prodotti della regione (specialità grigliate). Un vero paradiso dove abbiamo concluso questa bella giornata in comune all'insegna della socializzazione, cultura e gastronomia. Dove abbiamo avuto l'occasione di fare un'esperienza unica per vivere e conoscere la storia dell'estrazione dell'oro nel Canton Ticino.

Rudy



Pensieri di Ermanna

Non si può sempre aver fretta, spingere...

Perché nella vita non è tutto lecito, bisogna sapersi accontentare.

La parola è un dono, ma a volte è usata male.

Può causare conflitti, ci vuole prudenza.

Ermanna



PER TE AMORE

Tu vieni dal profondo cielo, o sei emersa dagli abissi? Sei un angelo o una sirena?

Non mi importa saperlo , so solo che con il tuo sorriso mi hai aperto la porta del mio cuore, o fata dagli occhi di cerbiatta. Guardandoli vedo alle volte l' aurora della speranza, e altre il tramonto velato di malinconia.

Come una notte stellata di primavera, odorosa di fiori di campo, mentre le tue labbra vellutate si avvicinano alle mie emani profumi celestiali.

L'anfora della tua splendida bocca è ricca di saggezza e di beltà.

Il tuo portamento sprizza di ritmo, gioia, luce e voglia di vivere.

Sei riuscita a cambiare il mio universo ripugnante, reso il sentiero della mia vita più leggero e risvegliato in me i valori che mi si erano assopiti.

Assieme raggiungiamo la felicità la quale ci invade il cuore e ci sublima in una fantastica apoteosi segreta e tutta nostra.

Grazie di esistere.

Rudy



Pranzo Interclub nel Parco di Casvegno

In questa estate rovente, come non mai si era pensato di riprendere il 8. 8. '18 la tradizione di incontrarci ai Monti di Laura, idilliaco posto situato sui Monti di Roveredo Grigioni, salendo sulla sponda sinistra della Mesolcina sino a raggiungere un'altezza di 1505 m.s/m. La località si raggiunge da Roré lungo una strada in pendenza, carrozzabile, che porta dai 299 m.s/m sino a raggiungere la menzionata altezza. Già si pensava di trascorrere una giornata nel refrigerio di questa perla coronata da piante latifoglie e dagli abeti, dove vezzose villette fanno della mostra di loro a testimonianza del fervore della costruzione avvenuta dal 1969 con la pavimentazione della strada. Ma Giove il Re della pioggia, del lampo e del tuono ci ha attirato un brutto scherzo scatenando nei giorni precedenti la sua forza e rovinandoci così le nostre attese e belle speranze. Ma grazie al Club 74 si è potuto rimediare organizzando l'incontro al Sud della Svizzera e del Cantone Ticino, all'interno della Clinica situata nel quartiere di Casvegno a Mendrisio a 354 m.s/m. La Clinica psichiatrica Cantonale è stata creata nel 1898.

Il Club 74 è la madre di tutti i Club presenti sul suolo cantonale. Il suo ideatore è stato Ettore Pellandini, che seguendo il modello della Psicoterapia Istituzionale francese che, con la stretta collaborazione fra utenti e operatori nel ottobre del 1974 ha costituito il Club Terapeutico dei Pazienti chiamato Club 74 con tanto di comitato.

Le finalità terapeutiche e riabilitative, dell'Associazione, si sono e si confermano sempre di più in uno strumento di lavoro, che attraverso la piattaforma della mediazione relazionale e di un'agile struttura organizzativa, ha permesso la realizzazione di progetti culturali di diversa natura, attivando in modo concreto e creativo l'autodeterminazione e la responsabilizzazione delle persone coinvolte in un'ottica di confronto e di condivisione delle esperienze. All'interno della Clinica il Club 74, oltre agli altri pregi, ha saputo creare degli spazi di incontro e dall'altra parte, dare, ridare e conservare il diritto alla parola di una categoria di soggetti, di persone, che per lungo tempo per ragioni storiche e sociali sono spesso stati emarginati e quindi avevano perso questo diritto.

Il Parco di Casvegno:

Tra il 1987 e il 1996 è stato mosso un progetto di rivalutazione del Parco per aprirlo alla popolazione del Magnifico Borgo e dei suoi dintorni.

In questa area di circa 30 ettari incontriamo un notevole patrimonio arboreo in stretto contatto con il paesaggio circostante e dove sono ben amalgamate le diverse strutture del Ospedale. La salvaguardia di questo Parco “vero e importante polmone verde” dipende dalla consulenza di accompagnamento e della manutenzione che i giardinieri che si prodigano giornalmente alla sua cura.

Il “ Villaggio dei Matti”, così chiamato negli anni passati, con il passare del tempo ha perso questa denominazione integrandosi nella realtà di quartiere di Mendrisio. Con la nuova ottica della psichiatria la Clinica è stata aperta alla popolazione, pertanto anche i bimbi possono entrare a giocare nel Parco, cosa impensabile ai tempi che furono.

Per tornare al incontro Interclub, svolto sul piazzale della casa del Club74, ex Valletta, posso dire che è stata un'ennesima dimostrazione di efficienza e di solidarietà nella preparazione del desco, a dimostrazione della collaudata operosità dell'Associazione che ha pure coinvolto gli altri Club per l'ottima riuscita della giornata. Il Dio Elio era presente e ha contribuito che l'incontro si realizzasse nei migliori dei modi. Queste giornate sono valide sotto l'aspetto terapeutico e conviviale orientato anche

verso la socializzazione dei diversi membri dei Club cantonali e che stimolano ad organizzarle delle altre.

Rudy



RIFLESSIONI DI FINE ANNO

La paura ci rende vivi e ci dà la possibilità di scegliere.

Dicembre è un periodo di riflessioni, bilanci e nuovi propositi, anche se sinceramente non mi è mai piaciuto attendere la fine dell'anno per programmare la mia vita o per tirare le somme.

Sto scrivendo seduto alla mia scrivania e la fiamma del caminetto mi fa da compagnia mentre la legna scoppiettando mi porta lontano, mentre fuori le luci natalizie, multicolori, danzano nella via.

Sto riflettendo che questi dodici mesi mi hanno cambiato, un anno sono pure in 365 giorni colmi di vita, ma anche di morte, ed esperienze che ho accumulato nel mio salotto familiare.

Pensare che dentro di me non si sia mosso nulla è impossibile. Quest'anno è stato quello delle frasi che ho espresso con troppa leggerezza, ma anche quello delle parole che temuto pronunciare; è stato quello degli errori (e mi rendo conto che devo migliorare sensibilmente questo aspetto del mio carattere).

È stato un nuovo viaggio attraverso me stesso, che mi ha permesso di continuare a scoprire altre sfaccettature del mio carattere che prima ignoravo o che semplicemente nascondevo accuratamente.

È stato l'anno in cui in alcuni luoghi, del mio pellegrinare, mi è sembrato di rivivere il calore delle persone a me care, salite al giardino dei giusti, che ho amato e di cui sento la loro mancanza; è stato l'anno in cui ho compiuto decisioni importanti – alcune mi hanno riguardato nel profondo – scelte che mi hanno ferito e mi hanno alcune volte a chiudermi in me stesso, in lunghi silenzi scanditi dagli impegni giornalieri.

È stato l'anno in cui ho creduto di rimanere schiacciato sotto il peso delle mie paure, in cui l'ho sentite gravare sulla mia anima, ma è stato anche l'anno in cui ho sorriso per aver compreso che

non vi è esistenza senza timorie che non c'è nulla di male nel mostrare il proprio lato umano.

A volte ammettere le proprie paure ci rende fragili, più di quanto vogliamo ammettere. Avere paura non sempre però è una cosa sbagliata, siamo noi che le attribuiamo una connotazione negativa.

Il mio lato riflessivo, mentre l'orologio del campanile della vicina chiesa tocca le ore 23, mi porta a ricercare un aspetto filosofico della mia vita, a vedere la luce anche nel buio più intenso.

Un essere umano dovrebbe misurarsi per limiti che è riuscito a superare, non per il vile denaro nel suo portafoglio.

Per me, la fine dell'anno significa quindi avere la forza di lasciarsi alle spalle le paure più intime, e avere il coraggio di migliorare la propria esistenza. Una di esse per me era quella di non essere in grado di fare qualcosa o di sentirmi inadeguato ma grazie allo

studio e all'azione l'ho sconfitta, ho imparato così che con determinazione e la volontà sono riuscito a vincere

la mia paura. E ho capito che questi due elementi ci possono guidare dolcemente nei nostri cammini più oscuri.

Bisogna vivere la propria vita nel presente, nel passato o nel futuro, migliorare il nostro presente per avere un futuro migliore. Non possiamo aspettare, noi siamo qui ora, quindi dobbiamo agire.

Chiudo questa mia riflessione di fine anno Augurando a chi mi legge e ai suoi cari un felice Anno Nuovo, e con la raccomandazione di lasciarsi alle spalle molte delle vostre paure per andare in contro ai vostri sogni e progetti di vita.

Ricordatevi che l'unica cosa che non si compera sulla terra è la vita, dunque: siate avari nel modo in cui la spendete.

Il Camerlengo

CARPEM DIA

Se, se restano solo momenti e
 La vita è un viaggio non volontario, non si fuggono, si scordano, si
 trascina e non lascia tempo per trovarla, allora tu candida paloma
 direzione da seguire e neppure per essere prigionieri di me stesso.
 un posto dove stare. Accarezzami i capelli con la mano e
 Se il mio cuore diventa un cespuglio, ed io il momento piano, piano
 spine che mi ferisce ad ogni battito e non nella mano, nella maschera
 posso fermare mai nemmeno un attimo, perché reinizieremo insieme
 un attimo solo, allora tu mia dolce fantastico viaggio che ci porterà lo
 principessa, linfa della mia vita, sirena dei
 miei momenti bui, soffia sul mio crudele
 destino e accarezzami con la mano e canta
 piano, piano, piano e canta piano con il tuo
 sublime essere fonte di beltà.

Rudy

ALLA SCOPERTA DEL PARCO NATURALE E FAUNISTICO DI GOLDAU

Il parco naturale e zoologico di Goldau deve l'unicità del suo paesaggio ad una violenta catastrofe naturale. Correva il 2 settembre 1806 quando alle ore 17.00, a seguito delle intense precipitazioni dei giorni prima, 36 milioni di metri cubi di rocce, pietrisco e alberi si staccarono dalla vicina montagna, il Rossberg 1500 m. s/m, precipitando fragorosamente e con una violenza inaudita a valle come una vera valanga.

Si racconta che dapprima si udì uno spettrale e forte rumore, in seguito seguirono tre minuti terribili. Come un'alta onda il materiale ricoprì il paese di Goldau e di Röthen, spazzando via tutto quello che incontrava sul suo cammino. Furono sotterrate cento undici case e aziende agricole oltre a quattro chiese e cappelle su una superficie di 6,5 km quadrati. Le vittime sono state 457, ma perirono anche 185 bovini e 200 animali da bosco. È stata la catastrofe naturale più grande che la Svizzera Ricordi.

Su questa morena nel 1925 è stato creato il Parco Naturale e Faunistico di Goldau che si trova tra il lago di Zugo e il lago di Lauzers in un'ampia area di sgambamento dove adulti e bambini possono inoltrarsi in questa particolare oasi.

Lo stesso durante gli anni è stato ampliato e rimodernato.

Oggi ospita 100 specie di animali per un totale di 1000 animali ed è curato fin nei minimi particolari grazie a oltre cento persone che si occupano delle varie mansioni.

Incuriositi da tutto ciò, sabato 9 giugno, alcuni andromedini, compreso chi scrive, del locarnese, a bordo di un pulmino guidato da Dany, siamo partiti da Locarno per raggiungere il Canton Svitto e più specificatamente la località di Goldau. La giornata si presentava solatia, cosa rara in questo periodo piovigginoso.

Arrivati ci siamo subito incamminati lungo uno dei tre itinerari tematici, ognuno percorribile in un'ora e mezzo, i quali si collegano tra di loro in un percorso circolare.

Siamo stati accolti da diversi mufloni che girovagavano liberi e si avvicinavano ai visitatori per ricevere da loro il cibo acquistato all'entrata del Parco. In un recinto sonnecchiavano i bisonti, mentre in un laghetto pieno di bellissime ninfee in fiore le raganelle gracidavano e i cormorani ci osservavano imperterriti. Salendo lungo il sentiero cintato "del lupo e dell'orso" a mezzogiorno siamo arrivati in uno dei vari spazi picnic

presenti nel parco, e dal terrazzo si godeva un bel panorama. Finito il pranzo abbiamo proseguito, passando vicino il ristorante Il Cigno Verde, il percorso menzionato costeggia il grande bosco dove vivono separatamente gli orsi e i lupi. Lo stesso è costellato da punti panoramici di osservazione. Abbiamo avuto la fortuna di vedere due grandi plantigradi bruni che si rifocillavano, mentre i lupi erano nella macchia del bosco. Poco distante in un recinto c'erano degli asinelli bianchi e marroni.

Continuando il cammino, che era tutto un sali e scendi lungo tutto il parco, siamo giunti in uno spazio espositivo e didattico, coperto, dove c'era un interessante mostra sulle api, e le dovute spiegazioni, una delle quali ci ricordava che senza le api l'uomo non potrebbe vivere.

Nelle vicinanze era ubicato un ristorante, in un grande piazzale al cui centro una fontana con giochi d'acqua, vera delizia per i bimbi che si bagnavano felici, mentre gli adulti osservavano le capre nane, racchiuse in un recinto, nel quale è permesso entrare per accarezzarle, coccolare ed intenerirsi... a proposito Irma e Angela ne sanno qualcosa.

Il sole alto nel cielo creava una forte calura quindi abbiamo preso il percorso "Roccia e Bosco" che si snoda in mezzo a

enormi massi, caduti con la frana menzionata, dove i ragazzi si divertivano a nascondersi nelle grotte o ad arrampicarsi sugli stessi.

Lungo il cammino abbiamo potuto vedere, fotografare e toccare parecchi cerbiatti, stambecchi e camosci che erano liberi. Ad un certo punto della salita siamo arrivati dove è posizionata una grande torre in pino rosso e in pino bianco di 234 metri cubi. Il sottoscritto con Dany, Ermanna e Angela siamo entrati all'interno della stessa salendo ben 144 scalini in legno e siamo giunti alla sommità ad un'altezza di 30 m dal suolo. La fatica è stata appagata dalla stupenda vista su tutto il parco e il paesaggio sottostante che va dal lago di Zugo sino a quello di Lauzers. Dal punto più alto del parco abbiamo preso il percorso in discesa denominato "pesci e uccelli" che si snoda lungo il perimetro di un delizioso laghetto dove abbiamo visto in una grande voliera l'upupa, i gufi reali, civette, avvoltoi barbuti, la cicogna nera, l'ibis eremita e nell'acqua diverse qualità di pesci d'acqua dolce. In prossimità dell'uscita camminavano tranquilli galli, galline e pulcini come pure le faraone, mentre in uno spazio apposito c'erano gli orsetti lavatori. Abbiamo camminato per oltre tre ore in questo paradiso naturale, sconnesso, lungo sentieri comodi e alla fine eravamo un po'

stanchi di aver trascorso una giornata speciale.

Al ritorno ci siamo fermati sul San Gottardo, ancora parzialmente innevato, per una breve merenda dopo di ch  abbiamo preso il cammino del ritorno.

Rudy



SABATO 15 SETTEMBRE 2018
GIORNATA
GASTRO CULTURALE

Gli Andromedini del Locarnese a metà settembre, dopo un pranzo luculliano al Grotto Efra a Sonogno, associato alla manifestazione 2018 Lugano città del Gusto, dove le pietanze tipiche della Valle erano a Km 0.

Nel pomeriggio dopo il pranzo gastronomico di 7 portate si sono recati a Bellinzona alla vernice Art Brut organizzata dal Club Andromeda Perseo della capitale.

L'esposizione era in una sala del castello di Monte Bello, lo stesso fu costruito nel XIII secolo per ordine del casato dei Rusca, che si rifugiarono durante l'occupazione milanese in loco.

Il castello è il secondo più antico dei tre presenti.

Nel XIV secolo alla struttura furono aggiunti i merli Ghibellini, fra il 1462 e il 1490 fu ulteriormente ampliato con la costruzione di nuove infrastrutture e cioè nuove mura, torri tonde e poligonali con l'apertura verso l'interno, del Rivellino (struttura esterna che racchiude la fortificazione già esistente), di un secondo fossato e un camminamento di ronda nel quale si aprono alcune caditoie. I tre castelli di Bellinzona, Castel Grande, Monte Bello e Sasso Corbaro, come pure tutte le mura che li collegavano, dal 2000 fanno parte del patrimonio dell'umanità dell'UNESCO.

La cornice per presentare questa esposizione di Art Brut non poteva essere scelta meglio.

Ma cosa significa Art Brut? Il concetto di quest'arte, (in italiano letteralmente: arte grezza) è stato inventato nel 1945 dal pittore francese Jean Dubuffet (1901-1985) per indicare le produzioni artistiche realizzate da non professionisti, o utenti degli ospedali psichiatrici francofoni, che operavano fuori dalle norme estetiche convenzionali (autodidatti, psicotici, prigionieri, persone completamente digiune di cultura artistica).

Egli intendeva, in tal modo, definire un'arte spontanea, senza pretese culturali e senza alcuna riflessione.

L'inventore spesso diceva: "l'Art Brut deve: sorgere dal materiale (...) nutrirsi delle iscrizioni, dare spazio alle disposizioni istintive".

L'arte grezza designa "il mimetismo, contrariamente a ciò che avviene nel mondo intellettuale, che abbia poca o niente in parte della realtà in modo che gli autori traggano tutto: argomenti, scelta del materiale, messa in opera, mezzi di trasposizione, ritmo, modi di scritture, ecc".

Ed ancora: "quei lavori spesso creati dalla solitudine e da impulsi negativi ed autentici – dove le preoccupazioni della concorrenza, l'acclamazione e la promozione sociale non interferiscono – sono, proprio a causa di questo, più preziosi delle produzioni dei professionisti.

Anche le opere esposte, che appartengono alla collezione privata degli utenti del Club 74 di Mendrisio e dell'Associazione Andromeda Perseo di Bellinzona

illustrano stati mentali estremi, idee non convenzionali, o mondi di fantasia elaborati.

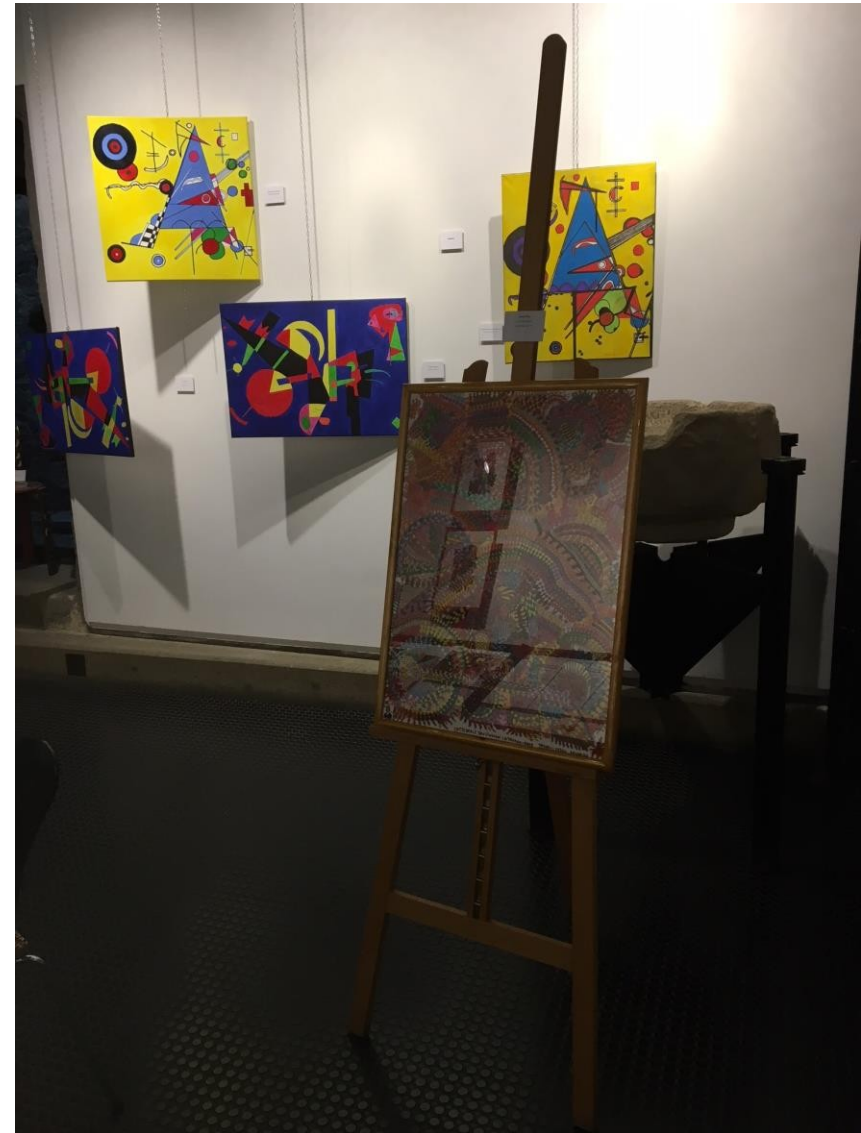
Come l'Art Brut vuole i quadri esposti rivelano come lo stato selvaggio o la libertà non devono essere concepiti come luoghi, soprattutto non come luoghi fissi, ma come direzioni, aspirazioni, tendenze.

Gli artisti espositori hanno seguito tutti i canoni dettati dall'Art Brut dando alle loro opere un concetto spaziale personale ben definito.

Al vernissage erano presenti parecchie autorità pubbliche e mediche e privati cittadini e tutti sono rimasti esterefatti da quanto hanno potuto vedere.

Al termine è stato servito un ricco buffet preparato dalla Fondazione Sirio.

R. F.



GITA CULTURALE DEGLI ANDROMEDINI DI LOCARNO AL SACRO MONTE DI GHIFFA (O SACRO MONTE DELLA SANTA TRINITÀ)

Il Sacro Monte è inserito nel gruppo dei nove Sacri Monti alpini situati : In Piemonte – Quello di Belmonte nel comune di Val Purga vicino a Torino, il Santo Monte di Crea situato su una delle colline più alte del Monferrato in provincia di Alessandria e più precisamente nei pressi di Serralunga di Crea, il Sacro Monte Calvario a Domodossola, il Sacro Monte di Oropa vicino a Biella in cui Santuario è dedicato alla Madonna Nera, il sacro Monte di Orta situato sull'isola al centro del omonimo lago, il Sacro Monte di Varallo situato nel comune di Varallo (VC) e esso rappresenta l'esempio più antico e di maggior interesse artistico di tutti gli altri Sacri Monti. In Lombardia invece si trovano il Sacro Monte di Ossuccio il quale è situato sulla riva occidentale del lago di Como, a venticinque km dalla omonima città, nel territorio di Ossuccio e giace su un dirupo a 419 metri s/m, di fronte all'isola Comacina. Per concludere, il Sacro Monte di Varese che è situato nel borgo di Santa Maria del Monte, ad una altezza di 844 metri s/m, ed è collegato al resto della città oltre e attraverso una strada carrozzabile anche da una teleferica.

Tutti i nove Sacri Monti menzionati sopra sono stati inseriti dal 2003 nell'elenco dei Patrimoni dell'umanità (UNESCO).

Quello dove siamo saliti noi, il sette di luglio, è situato sulla sponda destra del Lago Maggiore situato lungo le pendici boschive del Monte Cargiagno ad una altezza di 360 m s/m e si sale dalla località di Ghiffa. Arrivati sul luogo Sacro, in una giornata tersa, la vista che si poteva vedere sul Lago Verbano era grandiosa.

In questo sito già era presente nel IV secolo un minuscolo edificio di culto. tra la fine del XVI e la metà del XVII secolo fu concepito un piano edilizio di ampliamento dell'antico Oratorio dedicato alla S.S.Trinità e la costruzione, attorno ad esso, di un Sacro Monte sulla

collina fitta di boschi. La descrizione dell'esistenza della prima chiesa è del 1591 e contempla che essa corrispondesse allo spazio occupato dalla prima campata dell'attuale Santuario in cui, all'interno dello stesso, è visibile sotto il pavimento della navata una parte delle antiche vetustà vi era sopra l'antico altare affresco, il quale è stato recuperato e tutt'ora presente e visibile, con l'immagine ripetuta tre volte del Cristo assiso su un desco, con i simboli dell'ultima cena e si tratta di un simbolo trinitario (che evoca tre persone uguali ma distinte tra di loro). Questa immagine è ancora oggi molto venerata alla quale sono riconosciuti dei fenomeni taumaturgici e molti fedeli vengono in processione, sia dal Piemonte che dalla Lombardia, in questo particolare luogo, a pregare e chiedere l'intercessione e l'assoluzione dei loro peccati.

Il primo edificio religioso, che si trovava a pochi km dal Monte doveva essere posto sotto la tutela dell'antico ordine della Santissima Trinità, che era un istituto religioso maschile di diritto pontificio. I frati di quest'ordine mendicante, senza lucro, il cui scopo era la diffusione della S.S. Trinità, detti popolarmente Trinitari e venivano riconosciuti per la croce antica di color rosso e azzurro ricamata sullo scapolare e sul mantello di lana bianco.

Ma sussiste anche il mistero della trilogia delle tre cappelle erette in prossimità del Santuario: quella dell'incoronazione della vergine, eretta nel 1647, nel cui interno, all'epoca erano presenti cinque confessionali e i fedeli venivano da ogni parte del Nord Italia a confessarsi perché ricevevano l'assunzione plenaria da parte dei frati. Nel 1659 fu eretta la cappella dedicata a San Giovanni Battista. Un poco più distante dalle due è situata la cappella di Abramo realizzata tra il 1703-1722. Notevole la costruzione, sul piazzale del Santuario, dell'elegante porticato a quattordici arcate dove sono presenti le stazioni della via Crucis realizzate attorno al 1930.

In questo scenario, le suore della comunità delle suore Benedettine del Santissimo Sacramento, che hanno fatto la scelta della vita di clausura, trascorrono la loro vita seguendo nel monastero eretto nel 1906, dove abitavano i frati del convento menzionato sopra, il ritmo della tradizione e della regola Benedettina che cita: “Ora e Labora” facendo di ogni momento quotidiano un atto d’amore verso Dio e verso il prossimo. Nel tempo le monache Hanno provveduto alla confezione di ostie e al lavoro di ricamo dei parati liturgici con l’abilità e il gusto che il nostro tempo più non conosce.

Vicino al sedime del Santuario si trova foresteria atta ad ospitare chiunque senta l’esigenza di passare qualche giorno di silenzio e di raccoglimento alla scoperta dei veri lavori della vita, al di là di tutto il frastuono e la frenesia della società moderna che spesso non ce lo permette. Questo grazie alle suore del convento che lo permettono e che seguono l’affermazione di S. Benedetto che raccomanda di accogliere l’ospite come se fosse Dio in persona.

Come coreografia della foresteria, dove è pure situato un ristorante in cui abbiamo preso il caffè, i platani maestosi e frondosi e i tigli ne fanno da cornice e da ombra.

Il platano simboleggia con la sua longevità la sapienza, e non ha timore del caldo perché le sue foglie rimangono sempre verdi, e negli anni della siccità le sue profonde radici gli consentono di rimanere vitale e di produrre i suoi frutti. Il tiglio rappresenta la figura umana, ben radicato in terra con i rami rizzati al cielo, simboleggia l’immagine del mondo terreno proiettato verso il mondo celeste.

Nella grande regione boscata di latifoglie, in prevalenza di ceduo di castagno, che circonda il sedime sacro di oltre 200 ettari, sono pure presenti aceri, frassini, ontani e betulle mentre nel sottobosco si distinguono presenze di tasso (pianta dell’ordine delle conifere) agrifogli, pungitopi e laurocerasi (arbusto sempre verde).

Di particolare interesse è la presenza di un percorso ginnico attrezzato (percorso vita) immerso nel bosco di castagno. Numerosi sono i sentieri escursionistici segnalati che raggiungono mete di particolare

interesse come le cappelle votive o i punti panoramici. Due sono i sentieri autodidattici con delle bacheche illustrative:

“Il Sentiero Storico archeologico Segni sulla Pietra” e il “Sentiero Naturalistico denominato una Riserva nel Verde”.

Consiglio a chi legge di andare a visitare questo mistico e ritemprante lembo di terra.

Cariche di energia siamo ridiscesi sulla strada maestra che costeggi il lago per recarci al ristorante Buon Gusto di Verbania dove ci attendeva un lauto pranzo a base di specialità cinesi, giapponesi, thailandesi, brasiliane e italiane, una vera squisitezza gastronomica che ci ha deliziato il palato.

Al pomeriggio siamo andati a vedere, e a fare compere, al mercato di questa ridente cittadina lacuale che è il capoluogo della provincia Piemontese del Verbano-Cusio-Ossola, che è il centro più popoloso di tutto il bacino del Lago Maggiore con i suoi trentamila abitanti. Verbania presenta un turismo sviluppato, con i molti alberghi presenti grazie alla privilegiata posizione geografica, di particolare interesse sono i suoi giardini e le terrazze in fiore che la tempestano e che la definiscono il giardino sul Lago Verbano, i suoi caratteristici acciottolati nei vicoli stretti dove sono ubicate molte boutique, ristoranti e gelaterie. Non si può dimenticare il suo traffico lacustre pubblico della SNLM, che fa capo al suo grande porto, e a quello privato. La città è al primo posto in Piemonte per la sua posizione, ottava a livello nazionale italiano, e per la vivibilità ambientale nei capoluoghi di provincia, nella ricerca annuale di Legambiente realizzata con il Sole 24 ore nel 2017. Il primato è stato conquistato da Mantova. Dati che spronano la municipalità a impegnarsi per stare ai vertici anche in futuro. Si ricorda tra i molti interventi in questo settore, l’impegno profuso sulla realizzazione di piste ciclope donabili. Da notare anche il secondo posto in Italia per la qualità dell’aria che si respira.

Per noi andromedini del Locarnese è stata una giornata positiva sotto ogni punto di vista, caratterizzata anche da una splendida giornata estiva che ci ha rigenerati spiritualmente ed emozionalmente

all'insegna della socializzazione, seguendo i canoni del Club, e che un'ennesima volta si è dimostrato come sono importanti le uscite del fine settimana.

Rudy



Vacanze terapeutiche al lido di camaiole in Toscana

Sabato primo settembre: Vincenza, Irma, Cristina, Roberta, Kaja, Italo con l'animatrice del Centro Diurno di Locarno e l'infermiera Monika siamo partiti con il furgone alla mattina ore 8.00 per il viaggio che ci porterà in Toscana al Lido di Camaiole. Il viaggio è andato bene e dopo una sosta per uno spuntino siamo arrivati a destinazione. Abbiamo pranzato all'arrivo in una cantina con buon menu, dopo di che ci siamo recati all'albergo Bixio.

Abbiamo preso le camere e ci siamo rinfrescati; in seguito abbiamo fatto una passeggiata al lungomare, dove c'erano negozi, ristoranti,...

Alla sera per le ore 20.00 veniva servita un'ottima cena con primo, secondo e dessert; ogni giorno c'era un menu a scelta. Siamo stati in una bella tavolata e in buona compagnia.

Nei giorni seguenti abbiamo potuto visitare diversi luoghi nelle vicinanze; Pisa, con la sua bellissima torre e architettura, le vie del centro storico, il mercato e ci siamo fermati a pranzare. Poi abbiamo potuto guardare le vetrine del centro storico, il mercato e ci siamo fermati a pranzare. Poi abbiamo potuto guardare le vetrine del centro e gustarci un buon caffè

e cappuccino! Dopo aver passeggiato, fatto un po' di shopping siamo rientrati all'hotel. In seguito abbiamo visitato Lucca con la sua cattedrale dedicata a San Michele, abbiamo visitato l'interno. Anche il centro città offriva molto da guardare e visitare, abbiamo acquistato souvenirs e potuto bere un buon aperitivo prima di tornare a Camaiole.

Una sera siamo stati a Forte dei Marmi, luogo turistico frequentato da attori e benestanti con prezzi alquanto alti esposti in vetrina,... comunque ci siamo gustati un buon gelato artigianale.

Il gruppo era affiatato e la compagnia molto bella.

Per non tralasciare il tempo trascorso in spiaggia con un bellissimo mare e i piedi immersi facendo lunghe passeggiate guardando il bel panorama e per rinfrescarci ci siamo fermati a fare il bagno, nuotando contenti. L'hotel offriva anche una stupenda piscina tutta per noi!!! Con lettini e gazebo eravamo coccolate in spiaggia al sole e ombra, per pranzo in spiaggia il ristorante da Moreno ci serviva con piadine, insalatone, frutta e bevande dissetanti!

Sono state delle vacanze bellissime, sono volate. Con Catherine alla guida, il furgone ci portava qua e là in modo comodo e potevamo ammirare il paesaggio.

Serberemo credo tutti quanti un bel ricordo di questa vacanza.

Cristina e Roberta

Le nostre vacanze terapeutiche estive al Lido di Camaiore

Siamo partite alle 8.00 da Locarno in direzione della Toscana, durante il viaggio abbiamo fatto una fermata all'autogrill, poi abbiamo continuato fino a raggiungere un bel ristorante dove abbiamo pranzato. Dopodiché abbiamo raggiunto l'hotel Bixio al Lido di Camaiore, una volta ritirate le camere ci siamo rinfrescati.

Siamo partiti a visitare il luogo di Viareggio, dove c'erano diversi negozi, gelaterie, ristoranti e bar con un bel lungomare con palme esotiche.

Ritornati in hotel abbiamo cenato è stata una vera delizia. Alla sera siamo usciti tutti insieme a fare una passeggiata al lungomare. Il giorno seguente abbiamo visitato la città di Pisa, molto bella con tanta architettura nella torre di Pisa e cattedrale con bellissimi giardini. In seguito abbiamo visitato la città vecchia ricca di storia e i quartieri più nuovi con bei negozi.

Abbiamo poi fatto rientro e goduto della bella spiaggia al mare e alcuni hanno nuotato altri sono rimasti a riposare al sole.

Continuando le nostre vacanze con un tempo splendido abbiamo visitato la città di Lucca con la

cattedrale di San Michele. Abbiamo fatto una bella passeggiata per le viuzze della città.

Alcuni hanno fatto degli acquisti di souvenirs e altro.

Siamo stati molto bene contenti e soddisfatti di questa favolosa vacanza in compagnia di un bel gruppo affiatato con l'operatrice Catherine e Monika.

Irma e Roberta

Zoccoli

Cosa sarebbe mai stato
Se Dio avesse creato
L'uomo con gli zoccoli.
Al posto delle mani e dei piedi?
Cosa mai avrebbe
Potuto fare l'uomo?
...solo gli zoccoli alle mani, avrebbe fatto danno con i
piedi.
Con quattro zoccoli, invece,
non avrebbe potuto fare nulla.
Che strano, le scimmie hanno
Mani e piedi eppure non distruggono.
La loro fortuna
È non avere
L'intelligenza dell'uomo,
quest'ultimo sarebbe sopravvissuto
anche con gli zoccoli
e il tempo sarebbe stato mite
tanto da non doversi coprire.

Avrebbe avuto una bella e
Spaziosa caverna e
Tanta buona erba e frutti da mangiare...
Questo è l'uomo che avrei voluto io!

Alessandra Schaller

