

Sommario

EDITORIALE.....	2
A sa vedom	3
BUONA PENSIONE AL NOSTRO INFERMIERE PSICHIATRICO RENATO! ..	3
Un caro arrivederci a Mitko	4
IN ARRIVO LA NOSTRA NUOVA INFERMIERA DEL SPS, LAURA CAVALLI	5
Benvenuta a bordo dell'Andromeda e in attesa di incontrarti ti diamo un caloroso benvenuto!.....	5
GOCCE DI SAPERE	6
I VIRUS NON TUTTI SONO PANDEMICI	6
STORIA DELLE SCARPE.....	11
Un capo d'abbigliamento dalle origini ignote.	11
Con alcuni aneddoti curiosi.....	11
<i>Il 21 settembre 2009 si svolse a Herzogenaurach un evento memorabile. Dopo 60 anni di controversie, i dipendenti di Adidas e Puma si strinsero la mano durante una partita di calcio.....</i>	
PARLIAMO DI GIOVANI E LE LORO PROBLEMATICHE.....	21
Premessa	21
I Giovani e la pandemia da CoVID-19.....	26
Conclusione.....	27
PICCOLE RIFLESSIONI, PENSIERI E POESIE	28
Cosa è l'amore?.....	28
Locarno 20.1.2021	29
LA PAURA DEL FIUME.....	30
VOGLIO CONTINUARE A PENSARE	31
LE RICETTE DEGLI ANDROMEDINI	31
Cucina	32
LA CUCINA DI NORBERT	32
Cavolfiore in padella	34
Ingredienti per quattro persone:	34
Preparazione.....	34
TRECCIA AL BURRO	35
Ingredienti per 1 treccia da 800 g	35
Il comandante	36
Il carabiniere	36
Il gatto	36
Eventi Importanti del Club Andromeda	37

L'ARTE COME ESPRESSIONE DI RINASCITA	37
MOSTRA DI QUADRI ART BRUT DEL CLUB ANDROMEDA AL CENTRO CULTURALE IL RIVELLINO DI LOCARNO.....	37
Tutto il mese ottobre 2021.....	37
A sa vedom di Renato Gualzata.....	38

EDITORIALE

Cari amici del Club Andromeda del Locarnese, ecco a voi la seconda edizione del nostro mix 2021.

Il club lentamente, e “in punta di piedi” si sta riattivando con molteplici attività, e con grande piacere, nonostante il periodo difficile che stiamo vivendo causato dalla pandemia, notiamo una buona adesione alle nuove proposte del Club.

Ogni membro del club Andromeda si sta impegnando nel trovare dei progetti che riescano a portare un beneficio a tutti creando nuovi orizzonti e collaborazioni con enti sia interni che esterni.

Stiamo inoltre procedendo con la creazione di quadri che verranno esposti in una mostra durante il periodo autunnale, presto al Rivellino, pandemia permettendo. Questi progetti, in collaborazione anche con gli altri club terapeutici, ci permettono anche più facilmente di farci conoscere sul territorio ticinese.

Il nostro servizio, come quello psico-sociale, è in continua evoluzione, caratterizzato ultimamente da un cambio generazionale importante. In arrivo a sostituire il meritato pensionamento di Renato Gualzata, arriverà l'infermiera Laura Cavalli, già operativa da anni presso l'SPS di Bellinzona.

Troverete in allegato due piccoli spazi dedicati proprio alla loro vita lavorativa e le loro esperienze che hanno vissuto al centro diurno e con il Club. Insomma, una grande svolta e dei grandi cambiamenti.

Ringraziamo inoltre Renato per il lavoro svolto in tutti questi anni al CD e a Laura auguriamo un buon lavoro sulle vie del Verbano.

A sa vedom

BUONA PENSIONE AL NOSTRO INFERMIERE PSICHIATRICO RENATO!

Caro Renato, anche per te è giunto il capolinea professionale. In questi lunghi anni ti sei sempre prodigato nelle diverse attività del Club, fra le tante pensiamo a quella sportiva della nostra squadra di calcio oppure a quella di canterino del coro Andromeda.

Noi andromedini ti ringraziamo vivamente per tutto il tuo operato e la tua grande disponibilità.

Ti formuliamo i nostri migliori auguri per la tua quiescenza sperando di vederti ancora qualche volta nei nostri spazi.

A nome del club Andromeda, è doveroso dedicarti un grande spazio sul nostro giornalino MIX. Ecco qui sotto le migliori immagini che ti ritraggono e che sono in grado di stimolare l'immaginazione del lettore.

Vedi testo di Renato a fine MIX.

Un caro arrivederci a Mitko

Care andromedine, cari andromedini,
è con dispiacere, che oggi giunge per me il momento di salutarvi.

Se consideriamo la metafora, quella della vita piena di strade che si intrecciano, ecco che il destino mi ha portato qui da voi al Centro Diurno Andromeda: un luogo, a mio avviso, pieno di calore e accoglienza, costantemente pieno di sorrisi ed allegria. Ho avuto l'opportunità di condividere vari momenti con alcuni di voi che mi hanno arricchito tanto sia dal punto di vista personale che professionale, infatti è proprio grazie a voi che ho compreso quanto sia importante e necessario di avere luoghi come questo, che allo stesso tempo siano terapeutici e ricreativi.

Da subito mi avete accolto nella vostra comunità, permettendomi di donare a voi parte dei miei interessi e della mia persona, che spero in un qualche modo abbiate apprezzato.

A tutti voi, non posso che augurarvi tutto il bene che la vita vi può donare. Mi sento di dire che il mio percorso con voi non termina qui, ma nell'attesa di ritrovarvi vi porgo i miei più sinceri ringraziamenti per avermi accolto presso il vostro centro diurno.

Mitko, allievo infermiere

IN ARRIVO LA NOSTRA NUOVA INFERMIERA DEL SPS, LAURA CAVALLI

Benvenuta a bordo dell'Andromeda e in
attesa di incontrarti ti diamo un caloroso
benvenuto!

Oggi è giovedì 17 giugno e questo pomeriggio abbiamo accolto e fatto conoscenza con Laura Cavalli, la nuova infermiera che lavorerà al centro diurno in modo permanente.

Mentre facevamo merenda, lei ha portato delle albicocche (GRAZIE!) abbiamo scambiato due chiacchiere, ci siamo presentati e fatto qualche domanda.

Questo primo incontro mi è sembrato positivo. Mi ha fatto una buona impressione. Vedremo nel futuro. Scriverò un altro articolo per vedere come va.

Per intanto, tanti auguri Laura e benvenuta nel nostro Club!

GOCCE DI SAPERE

I VIRUS NON TUTTI SONO PANDEMICI

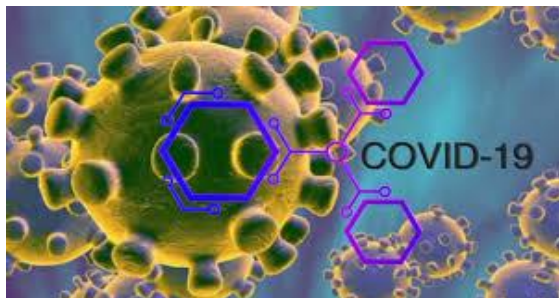
Sembra incomprensibile, ma tutti i virus pre-pandemici non creerebbero né pandemie né epidemie se solo li lasciassimo nei loro ecosistemi ed equilibri naturali.

Insomma, si potrebbe sintetizzare che i virus pre-pandemici hanno in loro «potenziale pandemico» che è molto legato alla loro via di trasmissione e alla loro contagiosità. Chiamiamolo quindi «fattore virus».

Il «fattore virus» non è l'unico elemento incendiario pandemico ma ne è la componente unica e insostituibile.

In questi ultimi anni sono state create condizioni analoghe per la emergenza di un coronavirus pandemico ma che sempre, fino al 2020, moltissimi di questi vi siano estinti mentre gli altri come SARS, MERS, Influenza Aviaria, Influenza Suina, Ebola e Zika sono state tenute più o meno sotto controllo nel giro di pochi mesi.

E perché la diffusione è stata contenuta in questi casi e con il Covid19 no?



Perché molto spesso sono proprio gli esseri umani che creano le condizioni affinché queste emergenze sanitarie si possano controllare oppure esplodono e abbiano poi delle ramificazioni di grande impatto, viepiù. La pandemia del 2020 ci informa che la sua evoluzione è particolarmente dipendente dei singoli individui e ai sistemi in cui gli individui operano. È indubbio che la diffusione accelerata in tutto il globo terracqueo sia avvenuta grazie alla movimentazione di persone infette sia a livello internazionale, che nazionale e locale fino a livello di frazione del più piccolo comune.



Chiamiamolo quindi «fattore individuo» e questo comprende oltre alle caratteristiche dell'individuo stesso e la sua recettività personale all'infezione anche per esempio alla sua mobilità.

Fino alla pandemia del 2020 questi due fattori erano i principali determinanti della diffusione di un virus pandemico e credo che nessuno di noi avrebbe immaginato, anche solo qualche anno fa, che i principi determinanti dell'andamento della pandemia sarebbero state invece entità virtuali come l'informazione e i social media.

Mai, negli ultimi cento anni (durante i quali ci sono state cinque pandemie influenzali) l'informazione è stata pervasiva, liquida e impicciona di argomenti complicati anche per gli addetti ai lavori.



Il punto chiave, che forse sfugge ai più, è che questo è il fenomeno biologico e sociale più misurato della storia.

È l'evento su cui di punto in bianco si sono rovesciate tonnellate di biotecnologie mature che ci hanno fatto avere milioni di dosi vaccino in tempo record. La medesima tecnologia sta identificando centinaia di migliaia di sequenze genetiche virali (ogni virus ha la sua sequenza) che nessuno, prima di oggi aveva mai avuto l'ardire di decodificare, analizzare, men che meno interpretare. Lo sforzo è planetario. Incontri virtuali si svolgono praticamente continui fra virologici evoluzionisti di tutto il mondo per seguire il bando della matassa pandemica e discutere le implicazioni di quello che osservano.



Lo voglio dire con forza: Non è giusto né possibile incasellare una serie di fenomeni biologici come le mutazioni, le delezioni e le loro possibili

conseguenze in caselle mentali a misura di clickbait o di telespettatore disattento. Perché non è giusto: si disorienta chi poi ha le chiavi per uscire da questa situazione cioè le persone che altro non sono il « fattore individuo». Ma non basta, purtroppo. Oltre alle informazioni giuste o sbagliate – ma comunque pubbliche e quindi tracciabili e identificabili- vi è il mare magnum dei social media.

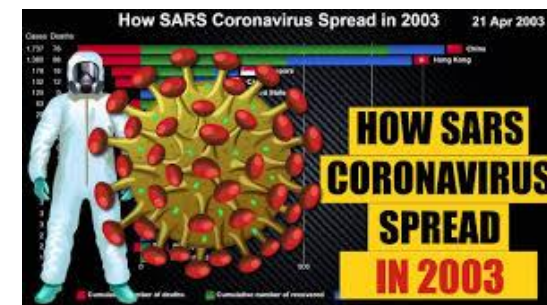


E certo direte voi, questo lo sapevamo. Ecco io volevo solo assicurarmi anche se fosse chiaro che è proprio attraverso il delirio dei messaggi che si muovono accreditati che si determina quello che succede al «fattore virus»».

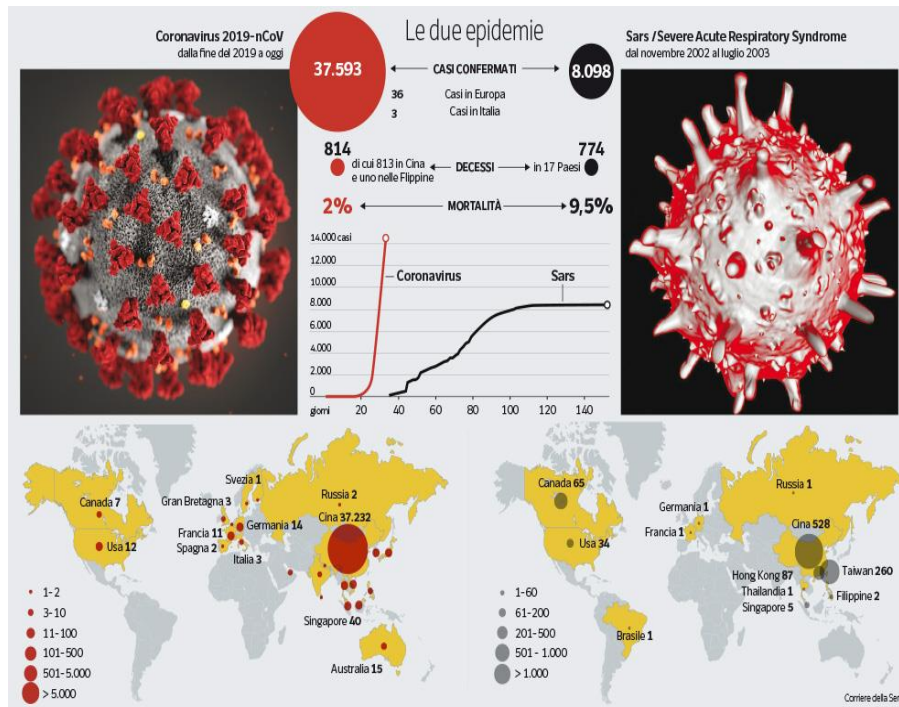
Insomma è verosimile che i principali determinanti della pandemia del 2020 saranno quelli virtuali e paradossalmente influenzeranno l'evoluzione pandemica molto di più del fattore virus e del fattore individuo messi insieme.

Una pandemia reale che si evolve spinta soprattutto da forze che nel mondo biologico non esistono, quelle virtuali.

Tutto quello che la SARS (sintomi respiratoria acuta grave) dal 2002 al 2004 ci aveva predetto sul Coronavirus:



L'epidemia è stata causata dal Coronavirus Sars-Cov, probabilmente iniziata nel 2002 in Cina, e successivamente diffusasi in 26 Nazioni del mondo contagiando più di 8000 persone e uccidendone 774.



A sinistra il CoVid19

a destra il CoVid Sars

Ma noi non abbiamo saputo ascoltare gli insegnamenti del CoVid Sars 2002-2004

«Arrischiamo l'annichilimento di milioni di persone, con il prossimo virus»: lo scrissero alcuni studiosi, dopo la pandemia SARS.

Dai mercati cinesi alla risposta politica, dalla gestione degli ospedali a quello dello stigma: perché non è stato fatto nulla per prepararci? L'irruzione dell'>>unfamiliar>> (del non-conosciuto) e dello spaesamento prolungato in cui siamo sottoposti dipende soprattutto da un limite mnemonico sull'asse temporale e da una rimozione su quello geografico.

Il limite riguarda lo scarto tra memoria storica e memoria biologica; sottolineato già da Manzoni nel capitolo della peste dei Promessi Sposi, quando – descrivendo l'espandersi del morbo a macchia di leopardo >> in questo o in quel paese in Lombardia>> dal 1628 al 1630



Oggi

nel 1628-1630 a Milano.

Lo stesso vale per noi oggi: l'ultimo vero shock epidemico è la spagnola di cento anni fa (1918-1920). Fu una epidemia influenzale insolitamente mortale che uccise decine di milioni di persone nel mondo. Nessuno - a parte qualche ultracentenario - può avere memoria se non per testimonianze documentarie o racconti di seconda mano.

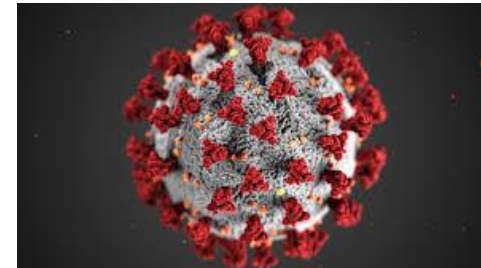
La rimozione riguarda il nostro sguardo inevitabilmente eurocentrico (o meglio occidentale), che delega a un fuori campo, quello africano, devastazioni epidemiche che non sembrano riguardarci. Non negli ultimi cento anni, ma solo negli ultimi trenta, l'Africa è stata colpita duramente dall'HIV (nell'area subsahariana) e dall'Ebola (Africa

occidentale – Guinea sud orientale, Liberia e Sierra Leone- dal 2014 al 2016), a tacere di epidemie >> minori>>, per decine di milioni di morti: ma tutto questo sembra appunto confinato – dal nostro punto di vista – in una rassicurante (perché distante) dimensione arcaica, da ricondurre un po' a colpe nostre (i tanti >> dark side >> del colonialismo), un po' a colpe loro (dittature diffuse e corrotte, guerre civili permanenti). Non sembra passarci per la mente nemmeno per un attimo che il nostro >> unifamiliare>> sia, per tanti di loro, il >> quotidiano>>.



Ma c'è un aspetto più sottile e insidioso nell' ombra, che si allunga in questi mesi: il non avere saputo ascoltare i segnali >> del futuro>> della prima SARS (patogeno SARS-CvV), che estese la sua offensiva tra il novembre 2002 e il luglio 2003, con una breve ripresa tra il 2004 e il 2005 in appena 29 Paesi, soprattutto Cina, Hong Kong, Taiwan, Singapore, Vietnam e Canada. I motivi principali della sottovalutazione, probabilmente, emergono già dai dati bruti: la stessa perimetrazione geo-temporale, il numero basso di casi (8096) e decessi (774), che offusca il tasso di letalità (10,88%); il danno economico complessivamente modesto e rapidamente riassorbito (anche se non irrilevante nei Paesi asiatici, dove ammonta, a 60 miliardi di dollari).

Di fatto, la SAR viene percepita soprattutto come un evento >> locale>>, che vede recisa sul nascere la ramificazione pandemica. Eppure, in tanti, in tantissimi >> addetti ai lavori>> rimarcano in tempo reale il proprio potenziale pandemico dell'evento. È una progressione – a posteriori – impressionante: nell'aprile del 2003 un esponente della Sanità americana prospetta (in caso di pandemia) 60.000 morti americani; nel maggio, il medico canadese David Gratzler definisce quel virus >> un avvertimento per il futuro paragonandolo >> agli attentati preparatori dell'11 settembre 2001>>. E altri scienziati hanno parlato del caso, nel contenimento locale e globale patogeno. Spifferi che invece si sono aperti per la SARS-Covid19 per cominciare da quello che vede un asintomatico tedesco – un impiegato della ditta tedesca Webasto – a sua volta contagiato da un collega di Shanghai in un meeting aziendale intercontinentale a Monaco di Baviera. Per poi passare nel Lodigiano (Lombardia) tra il 24 e il 26 di gennaio, innescando il contagio italiano. Quella serendipity (cosa non cercata e imprevedibile), in definitiva, che ha contribuito alla sua sottovalutazione, alla velatura dei segnali inascoltati, come mostra anche la risposta timida dell'Organizzazione Mondiale della Sanità. Il killer silenzioso che ha invaso il mondo.



Conclusione:

Ripercorrerli e verificarne l'incidenza non significa prodursi in un esercizio da >> senno di poi>>; ma vedere invece, da un lato, quanto ancora si possa apprendere in previsione dei prossimi mesi

dell'evoluzione pandemica (in un >> uscita>> ancora lunga); dall'altro cominciare fin da d'ora a inibire l'out break (epidemia) di altre epidemie-pandemie, che potrebbero seguire il Coronavirus o addirittura accavallarsi. Quindi, cercare di immaginare un vero >>dopo>>, nel senso di una profonda discontinuità a livello di prevenzione/ intervento.

Il tutto tenendo sempre sullo sfondo la premessa evoluzionistica con i suoi vincoli biologici: il fatto che i virus tentano da miliardi di anni (e sempre tenteranno) ogni via possibile- il primato consiste nel non travolgere troppo l'ecologia terrestre, con alterazioni (deforestazioni e altro) che aprono ai patogeni nuove nicchie da colonizzare, specie vicino alle grandi agglomerazioni.

Rudy

STORIA DELLE SCARPE

Un capo d'abbigliamento dalle origini ignote.
Con alcuni aneddoti curiosi

Premessa:

Le usiamo ogni giorno da quando scendiamo dal letto la mattina a quando ci corichiamo a letto la sera; le scegliamo con cura, controllando l'aspetto estetico non meno che la comodità. I negozi specializzati nella loro vendita sono impregnati del caratteristico profumo di pelle e di cuoio, intenso ma mai niente affatto sgradevole. Sono le scarpe, oggetto d'uso quotidiano ma anche simboli di piacere «proibiti»: gli Ungari (antenati degli Ungheresi) consideravano le scarpe simbolo erotico femminile per eccellenza, e per i feticisti quelle con il tacco a spillo divengono una sorta di perversa divinità. Possono essere anche una droga: «shoesolik» si chiama così, negli Stati Uniti, il disturbo di chi ha più di 60 paia di scarpe, una dipendenza nel senso letterale del termine; vi sono persone che nelle loro case hanno un'intera stanza dedicata esclusivamente alle scarpe.

Storia:

Il primo paio di scarpe da donna al mondo è armeno, ha 5.500 anni ed è stato ritrovato nel 2010 in una grotta in Armenia nella regione montuosa del Caucaso da alcuni archeologi in un incredibile stato di conservazione. È un numero 37 e mezzo da donna, ed è stata costruita interamente con pelle bovina. Parliamo di una cosa lavorata: la scarpa presenta anche un'allacciatura sul fronte e retro, con la pelle tagliata in due pezzi e poi cucita a mano insieme.



Si pensa che l'idea dietro la necessità di farsi un paio di scarpe sia per proteggere il piede dalle pietre taglienti e arbusti con le spine tutt'intorno la grotta armena. Una necessità. In un'intervista per la National Geographic, l'archeologo Gregory Areshian dell'università della California racconta come le diverse

temperature da affrontare potrebbe anche essere dietro l'idea di realizzare una scarpa.

Per milioni di anni si viveva scalzi senza alcun problema perché l'epidermide indurita, al di sotto del piede, preservava dal dolore e poteva persino rendere innocue le punture degli scorpioni; vi sono ancor oggi popoli così detti « primitivi» che adoperano cappelli e vestiti, ma vanno in giro scalzi (e non solo « primitivi»; una volta chiesi ad alcuni giovani domenicani se preferivano strade di terra battuta o d'asfalto: mi risposero le prime perché « ci si può camminare a piedi nudi, specialmente al campo»)

Le ipotesi sul perché a un certo momento gli uomini e le donne hanno cominciato a sentire il bisogno di coprire i piedi sono varie, e tutte potrebbero avere una loro validità: potrebbe aver influito in alcune regioni il rigore del clima, in altre la caccia o la necessità di andare per terreni aspri, infine - perché no? - anche il gusto di adornarsi, magari durante i giorni di festa o le cerimonie religiose. Probabilmente, fu una somma di due o più di questi fattori. Resta il fatto che le prime tracce di calzature risalgono a circa 40.000 anni fa, quando l'uomo anatomicamente moderno si era già diffuso in tutto il pianeta: si trattava di suole di legno o di pelle non conciata che coprivano la sola pianta, e che erano legate ai piedi con stringhe di pelle o fibre tessili. Poi, pian piano, si diversificarono. Ötzi, l'uomo ritrovato sulle Alpi Venoste (al confine tra Austria e Italia) a 3.210 metri d'altezza nei pressi del rifugio Similaun,

vissuto oltre 7.000 anni fa, portava delle calzature già complesse, ideali per affrontare lunghe marce sui terreni accidentati o sulla superficie irregolare dei ghiacciai: erano imbottite con erba secca contro il freddo, si componevano di una robusta scarpa interna in pelle di cervo e di una suola « scolpita» in pelle d'orso; le scarpe si chiudevano usando stringhe di pelle come lacci, mentre sotto la suola s'incrociava una striscia di pelle con funzione antiscivolo, esattamente come le moderne scarpe di montagna.



Col cambiare dei tempi, si sa, mutano i costumi, i gusti, i pensieri e ...le calzature. Ogni epoca, ogni Paese, ha creato un suo tipico genere di calzatura, tanto che ripercorrere la storia

delle scarpe significa ripercorrere la storia delle società umane, leggerne le caratteristiche e, anche, la visione della vita. Presso gli antichi popoli orientali pochi importanti personaggi portavano calzature, e lo facevano per ostentare un certo grado di distinzione o di raffinatezza.

Nei monumenti dell'antico Egitto, anteriori alla V dinastia, uomini e donne sono a piedi nudi.

Gli egiziani di un certo rango portavano sandali di cuoio, oppure di foglia di palma o di papiro (ne sono rinvenute nelle tombe); sotto la suola, a volte, disegnavano la figura di un nemico prigioniero, in segno di disprezzo, quasi a dirgli: «Ecco qui, ti ho sempre sotto i piedi». Il Faraone e i nobili, come pure le donne calzavano sandali riccamente adorni, mentre i sacerdoti usavano sandali guarniti d'oro.



I sandali li adoperavano anche gli Assiri e i Babilonesi; quelli dei Fenici erano fatti con cuoio e lino, mentre gli Arabi usavano sandali di pelle bovina e asinina.

Gli Ebrei usavano sandali fatti con cuoio o lino, tinti in colori brillanti, ma se li toglievano entrando nelle case o nei templi, come fanno attualmente gli Arabi e Cinesi all'ingresso dei loro luoghi di culto.

Nel libro dell'Esodo si legge che Dio ordinò a Mosè di togliersi i calzari prima di avvicinarsi al rovere ardente, poiché quella era terra sacra, e infatti i sacerdoti ebrei nelle sinagoghe celebravano a piedi nudi. L'essere scalzi era segno di umiliazione e

sottomissione: per questo i prigionieri andavano a piedi nudi. I Medi e i Persiani portavano vere e proprie scarpe di pelle o di cuoio alte, a volte, fino al ginocchio; le donne calzavano scarpette di cuoio e spesso anche di stoffa.

Le donne dell'India portavano calzature di pelle bianca, gli uomini sandali.

Presso i Greci la più antica forma di calzature era di legno o cuoio con corregge che andavano intrecciate sul collo del piede o lungo le gambe: era tipica dei nobili e veniva chiamata «suola», cioè «ciò che si lega sotto il piede». Molto eleganti erano i sandaletti femminili, in cuoio color porpora, adorni di guarnizioni metalliche e allacciature finemente lavorate. Calzature appositamente costruite a forma di stivaletto, dette «coturni», venivano portate dagli attori tragici.



Gli Spartani adoperavano una calzatura ordinariamente di cuoio, semplice, senza ornamenti, fatti a guisa di scarpa. Quelle delle donne era più alta, ma le «zitelle» l'avevano ancora più alta, come un coturno. I colori erano il nero per gli uomini e il bianco o il rosso per le donne. Licurgo (800 a.C - 730 a.C), il loro principale legislatore, emanò una legge che ordinava agli Spartani di andare a piedi nudi; le calzature erano permesse solo agli adulti, quando dovevano camminare di notte per andare alla guerra.



Gli Etruschi, in fatto di eleganza, non erano secondi a nessuno: amavano portare vesti raffinate (soprattutto quelle di pelli di animali maculate) mantelli con ricami e frange, acconciare i capelli in modo elaborato e adonarsi di gioielli. Ma dove si sbizzarrirono di più fu nel campo delle calzature: mentre le più antiche erano composte di una semplice suola legata al piede con

fettucce di pelle e di stoffa che salivano talvolta fino al ginocchio, in seguito ne inventarono di tutti i tipi, dai sandali a listarelle di cuoio colorate, alle soprascarpe rivestite di bronzo per proteggere dalla pioggia, fino agli stivaletti con la punta all'insù.



Questa stravaganza passò ai Romani altolocati che, nei tempi del loro massimo splendore, giunsero persino a creare speciali calzature, di ferro o persino d'oro e d'argento, per i loro cavalli e per i loro muli.

L'antica Roma rappresentò non solo il centro del Mondo in senso politico o culturale, ma il luogo dove più d'ogni altro ci si volle e ci si seppe calzare. Ogni classe sociale aveva una forma particolare di calzatura, che col resto del vestiario contribuiva a indicare il grado e l'importanza della persona che lo portava.

Così, i Re e gli Imperatori portavano calzature crimisi di cuoio di Persia. Le donne di qualche distinzione adoperavano i sandali, considerati quasi un articolo di lusso, perché sovente guarniti con pelle e con oro, tanto da essere portati alle matrone dentro astucci.

I popoli Germanici portavano calzature di giunco o di scorza di legno. Era loro uso porre una scarpa sul capo della donna mentre si pronunciava la formula di nozze: «con questa scarpa io ti sposo...»

Come nell'antichità, anche né Medioevo, tempo di fierissimi contrasti non mancavano gli elegantoni: e presero a portare certe scarpe strane, che fasciavano il piede ma sul davanti si lanciavano con un'arditissima punta.



Ma il Re di Francia Carlo VIII, per una certa deformità che questo tipo di scarpa causava al piede la vietò e inaugurò e diffuse un nuovo tipo, ben più adatto e lui rispetto al primo, appunto quadrata, che fu chiamato «scarpa a becco d'anitra»



Fino al cinquecento, le calzature variarono di poco nella forma, e fu solo con Rinascimento che ricchezza e cultura tornarono a fiorire, rendendo ricche ed eleganti pure le scarpe: cominciarono allora a diffondersi le calzature di stoffa, comode e leggere, che rivestivano il piede, decorate con nastri, fiori e fiocchi, come pure gli zoccoli di legno intarsiati di madreperla.



Scarpe di prostituta nel Rinascimento.

In Francia, sotto Enrico IV, fecero la loro comparsa le prime scarpe di seta con tacco alto di legno. Sembra che l'uso dei tacchi sia stato importato in Europa da Marco Polo (1254-1324) grande viaggiatore nell'oriente; ben presto i tacchi furono usati dalla donna per farsi largo nella società, e tutt'oggi nell'immaginario popolare la donna «in carriera» - fateci caso - è sempre rappresentata coi tacchi alti.



È solo nel XVII secolo che troviamo lo stivalone, dapprima stretto, alto, fin quasi al ginocchio, poi più ampio e più comodo, largo e con un risvolto nella parte superiore, fino ad arrivare al tipo ben noto dei moschettieri.

La Rivoluzione Francese rese la calzatura semplice e pratica. Era sempre di moda lo stivale dritto che cingeva la gamba, mentre l'Impero diffuse per le donne l'uso della scarpa di marocchino, colorata in verde con bottoni o cordoni, usato però esclusivamente fuori di casa.

Gli uomini adoperavano scarpe di vernice per i ricevimenti, le donne quelle di seta del colore del vestito.

Tutto in contrario in Oriente: fino a non molti decenni fa, in Cina sussisteva la millenaria tradizione per cui i poveri delle ragazze venivano altamente fasciate e rinchiusi dentro piccolissimi zoccoli a tacchi alti.



Ciò che procurava una vera tortura, ma così voleva il gusto che chiedeva alla donna piedi sempre più piccoli: durante le notti d'amore, gli uomini amavano introdurre nell'oro bocca l'intero piede femminile. Ed era anche un spettacolo, curioso e assieme pietoso, quelle delle vittime, costrette dalle scarpe - diventate come morse - a saltellare con un'andatura da anatra invece di camminare.

La Prima Guerra Mondiale rivoluzionò non solo l'assetto geopolitico dell'Europa, ma anche la forma delle scarpe. Già nel primo dopo guerra la calzatura andava copiando la forma americana: la moderna scarpetta, che la donna adottava risolutamente come adatta per tutti gli usi, col tacco basso la mattina e alto per il pomeriggio, variamente colorata splendente e preziosa per le nuove pelli, come veri gioielli.



Conclusione:

Oggi l'uomo, in questo come in ogni altro vampo della sua vita, vuole avere il massimo di comodità con il massimo di economia. Accanto alle scarpe prodotte a macchina, cioè in serie, in una varietà notevolissima di modelli, vi sono quelle fatte a mano, per opera pazienze e sapiente di calzolai specializzati (tra i più apprezzati al mondo vi sono quelli italiani).



(calzolaio di Firenze sta fabbricando a mano le scarpe)

È comunque possibile a tutti, con una spesa relativamente modesta, difendere le proprie estremità inferiori con un comodo e morbido paio di scarpe, che siano anche esteticamente piacevoli alla vista.

Al di là delle metafore letterarie sul significato della scarpa (che può essere anche vagina, come ricorda

Cenerentola) quell'elmo di cuoio che calza il piede oggi grida la sua vittoria nell'abbigliamento, proprio come succede all'elmo della guerra sormontato da un cimiero: il guerriero si deve vedere da lontano, proprio come l'eleganza di un uomo oggi non si vede il cappello, ormai in disuso, bensì dalle scarpe, che hanno bisogno dei lacci così come il collo di un uomo ha bisogno della cravatta. Le scarpe quindi, non solo proteggono quella parte delicatissima che è il piede ma sanno anche parlare attraverso i lacci e le suole.



Chi ha inventato le scarpe da ginnastica - sportive

Le scarpe con la suola di gomma furono lanciate alla fine dell'Ottocento dopo che Charles Goodyear (1800-1860), inventore americano, noto soprattutto per aver ideato un metodo per la vulcanizzazione della gomma, questo processo implicava l'aggiunta di poche unità percentuali di zolfo al lattice dell'albero della gomma seguito da riscaldamento, il quale rendeva la gomma più resistente ai solventi e più elastica. Questo metodo viene ancora utilizzato nella produzione di pneumatici e di altri oggetti di gomma.

Nel 1917 l'industria americana US Rubber lanciò sul mercato le prime scarpe da ginnastica vendute con successo le Keds.



In tela marrone e con la suola di gomma nera, riprendevano i colori delle calzature in pelle allora di moda per gli uomini.

Fino al 1962 le scarpe di ginnastica conservavano queste caratteristiche.

Quell'anno, però, un mezzo fondista dell'Università dell'Oregon e il suo allenatore si accorsero che calzature più leggere permettevano di ottenere prestazioni migliori. Si misero in affari e negli anni seguenti introdussero altre novità per migliorare l'aderenza delle scarpe al terreno. Ancora oggi le richieste provenienti dal mondo dello sport, e la moda, dettavano la linea delle scarpe di ginnastica.

La prima scarpa sportiva Europea arrivò nel 1850 dall'Inghilterra, con l'uso di una suola di gomma e il resto della tomaia in tela: si chiamava Plimsoll, (quando sbarcò negli USA prese però il nome di Sneakers, nome che ancora oggi indica questo modello di calzatura sportiva) perché aveva una striscia di gomma bianca che ricordava vagamente la linea di galleggiamento (ideata da Samuel Plimsoll) disegnata sulle fiancate delle navi per evidenziarne i limiti di sicurezza del carico.

La Nike nasce il 25 gennaio 1967, nel momento in cui lo studente di economia Phil Knight e l'allenatore della Oregon University Bill Bowermann costituirono un marchio che importi dal Giappone scarpe sportive: il nome «Nike» viene scelto a richiamare la dea omonima della mitologia greca, simbolo della vittoria

La Nike è una multinazionale statunitense che produce calzature, abbigliamento e accessori sportivi. Creata nel 1971, ha sede a Beaverton, nell'area metropolitana di Portland, Oregon.



La Nike Dunk nasce nel 1985 come scarpa da basket, ma è stata quasi immediatamente adottata dalla comunità Skater per poi essere ridisegnata nel 2002 proprio per renderla più adatta alle esigenze dei nuovi clienti. La strategia applicata dalla Nike era quella di distribuire il

modello in quantità limitata e una distribuzione esclusiva riservata agli skate shop indipendenti. Ogni SB Dunk



aveva una storia alle spalle, e questo contribuì alla creazione e allo sviluppo di una community di appassionati della scarpa



costo 12.000 Franchi

Il 21 settembre 2009 si svolse a Herzogenaurach un evento memorabile. Dopo 60 anni di controversie, i dipendenti di Adidas e Puma si strinsero la mano durante una partita di calcio

Forse non tutti sanno che Adidas e Puma nascono dalla scissione dei fratelli Rudolf e Adolf Dassler avvenuta durante la Seconda guerra mondiale. I due fratelli furono i primi a ideare delle scarpe in cuoio adatte agli sportivi, inizialmente cucendole a mano nella lavanderia della madre, poi realizzandole in una fabbrica vicino Norimberga, la Gebrüder Dassler Sportschuhfabrik. Qui furono prodotte le prime scarpe da calcio con i tacchetti e le prime scarpe da atletica chiodate. Le calzature realizzate dai fratelli Dassler contribuirono al successo di atleti come Jesse Owens, che alle olimpiadi di Berlino del 1936 vinse quattro medaglie d'oro.

Rudy

PARLIAMO DI GIOVANI E LE LORO PROBLEMATICHE

Premessa

Bisogna sempre fare molta attenzione, quando si parla di giovani, a non passare subito alle generalizzazioni: quindi in base alle vostre realtà potrete confermare o meno nonché completare, quanto qui scrivo.

Tuttavia, al giorno d'oggi, al netto del rischio di generalizzare, non si può evitare di constatare dei tratti comuni nella sociologia e nella psicologia dei giovani addirittura nel mondo intero.

Il peso del modello economico del liberalismo, della globalizzazione, dei cambiamenti nella coppia e nella famiglia, delle rappresentazioni della sessualità, l'impatto della musica, degli organi di informazione parlati e scritti, del cinema e di internet influenzano considerevolmente la mentalità giovanile di quasi tutti i Paesi.



Ma chi sono i giovani?

Sono quelli compresi nella fascia tra i 18 e i 30 anni, si trovano quindi nell'età post-adolescenziale e vogliono diventare psicologicamente autonomi cercando di affermare il proprio io. Essi manifestano diverse fragilità pur restando aperti, disponibili e generosi. Non sono più prigionieri delle ideologie, come le generazioni precedenti.

Aspirano a rapporti autentici e sono in cerca della verità, ma non trovandoli nella realtà, sperano di scoprirli dentro di sé.

Un simile atteggiamento li predispone a piegarsi sulle proprie sensazioni e sull'individualismo, mettendo al proprio servizio i legami sociali e il senso dell'interesse generale.

Anche se il contesto sociale non li aiuta a sviluppare una vera e propria dimensione spirituale, sono pronti ad impegnarsi per alcune grandi cause.

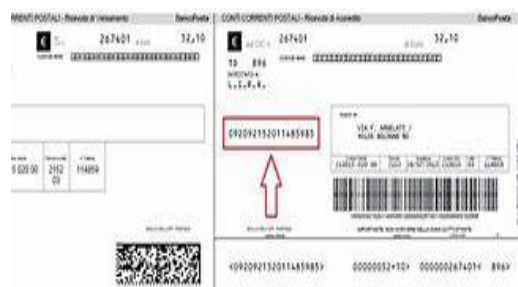
Per essere più precisi, ognuno di loro ha bisogno di essere sé stesso. I giovani in questione possono essere abbastanza inseriti socialmente nel campo degli studi o in una attività professionale, oppure possono trovarsi in situazioni professionali o personali assai precarie: disoccupazione, instabilità psicologica, comportamenti indiscriminati e numerosi altri problemi della vita.

Esprimono spesso il desiderio di acquistare fiducia in sé stessi, vogliono liberarsi dei dubbi sull'esistenza e delle paure di fronte all'idea di un impegno affettivo. A volte chiedono l'aiuto dei genitori, pur provando un certo disagio nei loro confronti.

La maggior parte continua a vivere con i genitori, mentre altri, che sono andati a vivere da soli, ne sono comunque dipendenti. Hanno spesso bisogno di essere sostenuti quando si trovano ad affrontare la realtà, per poter accettare sé stessi, accettare la vita e cominciare ad agire nella realtà.

Sono anche alla ricerca delle ragioni di vita su cui costruire la propria esistenza: la maggioranza è relativamente lontana dalle

preoccupazioni quotidiane, ad esempio, della gestione economica di una casa, della sua pulizia, dalla burocrazia come il pagamento di un affitto o delle spese varie come la luce o la raccolta rifiuti ecc.



Spesso riconoscono di non essere stati né sensibilizzati né educati in questo campo.

Viviamo in una società che, per diverse ragioni, coltiva il cinismo, la paura e l'impotenza, l'im maturità e l'infantilismo esaltando il dubbio, conseguentemente i giovani tendono ad aggrapparsi a modalità di gratificazione primarie e hanno difficoltà a diventare maturi; si può considerare matura la personalità che ha completato l'organizzazione delle funzioni basilari della vita psichica ed è quindi capace di differenziare la propria vita interiore dal mondo esterno.

Molti giovani, restano ancora in una «psicologia d'impasto», hanno difficoltà a operare tale differenziazione; quel che sentono e immaginano spesso si sostituisce ai fatti e alla realtà del mondo esterno.

Questo fenomeno è amplificato e alimentato dalla psicologia mediatica che oggi permea gli animi e l'universo virtuale creato dai videogiochi e da internet.

Tutto questo li predispone a vivere nell'immaginario e in un mondo virtuale senza contatti con la realtà, che non hanno imparato a conoscere e che li delude e li opprime.



Hanno un approccio ludico alla vita, con un bisogno di fare baldoria, soprattutto nel week-end. Ma anche moltiplicando le occasioni senza neanche saper bene perché; in questo modo cercano ambienti totalizzanti e sensazioni che danno loro l'impressione di esistere. Resta tuttavia da appurare se queste esperienze creino o meno rapporti veri e se contribuiscano all'arricchimento affettivo e intellettuale della loro personalità.

Infine sono piuttosto ambivalenti perché vogliono trovare il modo di entrare nella realtà e contemporaneamente di fuggirla....

Anche i giovani d'oggi sono come le generazioni precedenti: capaci di generosità, solidarietà e dedizione se sono motivati da una causa; ma sicuramente hanno meno riferimenti sociali e senso d'appartenenza dei loro predecessori.

Sono individualisti, vogliono fare le proprie scelte senza tener conto dell'insieme dei valori, delle idee o delle leggi comuni. Prendono i punti di riferimento un po' dappertutto per poi sperimentarli nel loro modo di vivere. Tendono facilmente all'egualitarismo e alla tolleranza, imbevuti come sono dalle mode e dei messaggi imposti dai media, che di fatto utilizzano come norme per costruire sé stessi.

Spesso cadono nel conformismo delle mode, lasciandosi impregnare come spugne, piuttosto che costruire la loro libertà partendo dalle ragioni di vivere e d'amare, il che spiega la loro fragilità affettiva e i dubbi su sé stessi in cui si dibattono.

Viviamo in una società con meno tabù, rispetto al passato, e con meno censure e più diritti civili rispetto alle differenze di genere e alle personali inclinazioni sessuali e quindi sui tipi di rapporti affettivi (etero-omo). E conseguentemente sulle forme di famiglia presenti nella società contemporanea...ma senza alcun parallelismo tra le varie situazioni, assistiamo paradossalmente al crescere della mancanza di fiducia proprio nell'altro e questa diffidenza rispetto all'altro e agli altri porta di conseguenza una sfiducia nel futuro. Mi permetto di dire che tali personalità sono anche il risultato di un'educazione e di una scolarizzazione o per meglio dire di un sistema formativo complessivo al quale oggi i media non sono certo estranei, anzi «la fanno da protagonisti» anche rispetto alla scuola...ma nel loro insieme producono un'educazione che non coltiva abbastanza l'intelligenza. Con questo non voglio dire assolutamente che i giovani non sono intelligenti... non è questo che voglio dire...perché dire questo non sarebbe intelligente. Voglio dire che sono stati abituati a vivere costantemente a livello affettivo e sensoriale, a detrimento della «ragione» intesa come conoscenza, memoria e riflessione. Sì, la loro educazione è avvenuta spesso (ma più correttamente direi con molti – salti logici-) senza una reale conoscenza e memoria storica da limitare la loro riflessione sui fatti passati e i conseguenti loro effetti sul presente e di tutto ciò sul possibile futuro.

Tutto questo favorisce edonisticamente più l'apparire che l'essere.... molta immagine e pochi contenuti e conseguentemente ...poca sostanza esistenziale.

Ecco quindi il tentativo di vivere e procurarsi tutte quelle sensazioni possibili. Tali contraddittorie personalità sono anche il risultato di un sistema educativo alquanto stratificato, che alla fine ha abdicato in ogni suo livello, al ruolo di «educatore sociale» contribuendo così ad «opacizzare» molti valori collettivi e sociali e quindi della persona quale soggetto della e nella società. Rinunciando così ad un ruolo importante della sua funzione educativa complementare e integrativa a quella della famiglia.

Infine, mi pare necessario sottolineare come anche delle istituzioni, nell'ultimo ventennio abbiamo assistito, come semplici spettatori, al realizzarsi della più colossale «operazione ideologica». Quella dell'affermazione acritica della «fine delle ideologie». Esaltato quale risultato della fine della guerra fredda tra USA e Russia all'indomani del muro di Berlino il 9 novembre 1989. Proprio mentre la globalizzazione economica e finanziaria «premeva l'acceleratore», dando per superato «ideologicamente» ogni dislivello economico e sociale all'interno delle rispettive aree geografiche d'influenza. Ignorando volutamente in nome di un «mercato finanziario e dei consumi globale» l'esistenza di un dislivello ancora maggiore di queste di queste aree rispetto al resto dei due terzi del mondo. La crisi finanziaria ed economica nell'ultimo decennio ha poi fatto il resto, con una conseguente instabilità politica di molti governi anche all'interno dell'Occidente; ma anche per l'emergere degli interessi di soggetti economici privati delle grandi banche d'affari e delle grandi multinazionali nel panorama globale...tutto ciò ha favorito una forte concentrazione di potere e di ricchezza nelle mani di «pochi «rispetto ai “molti” che popolano il Pianeta.

Come non comprendere che i giovani di fronte a tutto ciò siano perplessi e alquanto confusi e disorientati.

Lo siamo anche noi adulti d'altronde, perché non riconoscerlo?

I giovani, abituati come accennato a procurarsi tutte le sensazioni possibili, magari anche quelle tramite il consumo di alcol e droga alla ricerca dello «sballo».

Sostanze purtroppo liberamente diffuse anche nell'ambito scolastico superiore e nei locali di «di divertimento» come altrove.

Così succede che invece di acquisire il senso del: «penso, dunque sono», con il loro comportamento, per fortuna non tutti i giovani sono uguali, affermano: «provo delle sensazioni, quindi sono...rassicurandosi così di esistere».

Viviamo un contesto sociale che favorisce la dipendenza psicologica, Ci troviamo di fronte un fenomeno veramente paradossale che colpisce tutte quasi tutte le aree culturali: da un lato si vogliono rendere i bambini e gli adolescenti autonomi il più presto possibile, fin dalla scuola dell'infanzia, e dall'altro si vedono invece adolescenti, e soprattutto post-adolescenti, i quali stentano ad attuare le operazioni psichiche della separazione anche se, a sentir loro, vorrebbero farlo.

Per liberarsi di questo handicap, abbisognano, certe volte, di sostegni psicologici, sociali e spirituali su cui appoggiarsi....

L'educazione contemporanea produce soggetti troppo attaccati più che alle persone...alle cose.

Quindi si incontrano individui fortemente condizionati e dipendenti da un consumismo fatuo e ingannevole nel suo «risultato finale» e noi purtroppo.... continuiamo a negarlo?

I giovani, durante l'infanzia, hanno visto i loro desideri, e le loro attese, talmente sollecitate, spesso se non sempre a scapito delle

realtà esterne e delle esigenze obiettive, che hanno finito per credere che tutto possa essere manipolato unicamente in funzione dei propri interessi soggettivi.

Poi all'inizio dell'adolescenza, in mancanza di risorse sufficienti e di un sistema di puntelli interiori, sviluppano legami di dipendenza in rapporti di gruppo e/o di coppia.

È stata «inventata», non so quanto recentemente, una nuova nozione che definisce le «coppie-bebè», che evidenzia per l'appunto la loro economia affettiva, che non sempre distingue tra sessualità infantile e sessualità oggettuale.

Passano infatti dall'attaccamento ai genitori a quello sentimentale di coppia restando sempre all'interno nella stessa economia affettiva.

Noi adulti « moderni» preoccupandoci giustamente della qualità del rapporto con il bambino e l'adolescente, abbiamo, purtroppo, prodotto un modello di educazione familiare troppo spesso incentrata sul benessere materiale più che su quello affettivo, proprio a scapito a volte della realtà esterna al nostro nucleo familiare e al nostro sistema di relazioni ristretto e incentrato su una dimensione di ceto di appartenenza sociale, e quindi delle conoscenze, dei codici culturali e dei valori morali più complessivi, senza quindi aiutare i giovani a costruirsi interiormente, favorendone di conseguenza più a una espansione narcisistica della loro personalità che un vero e proprio sviluppo personale complessivo. Il che crea spesso personalità sicuramente plastiche e simpatiche, ma alle volte artificiali, se non insignificanti, che non sempre hanno per l'appunto il senso del limite e della realtà.

I giovani possono essere sfrontati, a volte prendersi troppa confidenza, confondendo i loro codici personali con quelli sociali,

dimentichi del senso della gerarchia, dell'autorità, del sacro e delle convenienze sociali e delle regole del «bel parlare».

Alcuni non hanno mai imparato le regole della convivenza sociale, da quelle del codice stradale ai riti della vita familiare e sociale (bulli).

Siamo noi adulti – trovo giustificata l'autocritica se vogliamo comprendere – che abbiamo fatto di tutto perché non gli mancassero nulla, inducendo i giovani a credere di dovere e poter soddisfare tutti i propri desideri, permettendo loro di confonderli con i bisogni. Scordandoci che lo scopo dei desideri non è quello di essere realizzati, bensì di costituire una fonte di ispirazione.

Non avendo fatto l'esperienza della «mancanza», da cui si elaborano i desideri, i giovani sono indecisi e incerti e fanno fatica a differenziarsi e a distaccarsi dagli abituali oggetti di riferimento per vivere la propria vita.

Crescere significa separarsi psicologicamente, abbandonare l'infanzia e l'adolescenza; ma per molti, una separazione del genere è difficile perché gli spazi psichici tra genitori e figli si confondono.



Significativa è la testimonianza fattami da un mio caro amico di 27 anni, sposato e padre di un bambino:

«Vengo classificato come adulto, ma non mi riconosco come tale e non mi sento coinvolto nel mondo degli adulti. Ho difficoltà ad appropriarmi di questa dimensione. Per me, gli adulti sono i miei

genitori. Sono in contraddizione con me stesso: interiormente mi sento come un bambino o un adolescente, con angosce terribili, ma all'esterno sono già un adulto e vengo considerato tale sul lavoro. Ma nella società contemporanea nulla ci aiuta a diventare realmente adulti»



È anche vero che continuando ad idealizzare l'infanzia e l'adolescenza, la società lascia intendere che non c'è nulla di piacevole nel crescere e nell'esistere come adulti...cosicché è sempre più difficile liberarsi dei modi di gratificazione dell'infanzia per accedere a altre soddisfazioni superiori.

L'allungamento della vita, poi, lascia inoltre supporre, che l'individuo abbia tutto il tempo per prepararsi e impegnarsi nell'esistenza.

La speranza di vita crea quindi ora più che in passato le condizioni oggettive per poter restare giovani, con questo voglio dire la «giovinezza» come il periodo dell'indecisione, se non della mancanza di distinzione tra sé, gli altri e la realtà, o ancora dell'indifferenziazione sessuale, nell'illusione che la maggior parte delle possibilità restino sempre aperte.

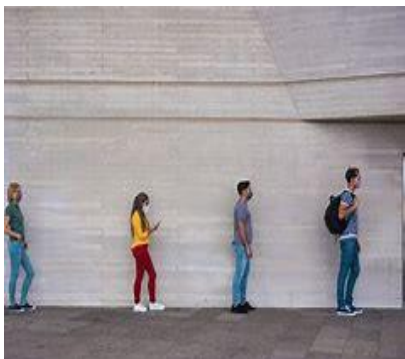
Questa concezione vaga dell'esistenza, propria dell'adolescenza, è assai preoccupante quando prosegue nel post-adolescenti, tanto da

vedere che molti di loro sono incerti nelle loro motivazioni portandoli a non avere fiducia in sé stessi.

Alcuni soffrono di questo stato di cose, temendo anche una certa personalizzazione nei rapporti con gli altri.

Altri ancora vivono l'epoca della gioventù come fine a stessa e come uno stato duraturo.

I Giovani e la pandemia da CoVID-19



Aumentato lo stress in questi due anni collegato alla pandemia e tra i più esposti ci sono i giovani, nei quali si sta sviluppando un'onda lunga di problemi.

La salute mentale è sempre più a rischio fra gli adolescenti e sta esplodendo in fenomeno dell'autolesionismo.

Tra i più esposti ci sono i giovani che vivono con criticità la perdita di un punto rappresentato dalla scuola, i ragazzi sono tra le categorie a cui prestare maggiore attenzione.

Da più parti si rivela come siano aumentati notevolmente nel mondo disturbi mentali, in particolare tentativi di suicidio o atti come già detto di autolesionismo.

Va poi considerato, a mio parere, che l'onda di questi disagi o di disturbi nei giovani «ci accompagnerà anche finita la pandemia», per cui ritengo è importante agire, «investendo nella salute mentale sul territorio».

Un altro grave problema, da non sottovalutare, sono le famiglie che hanno un problema e non sanno dove andare, ricadendo sul «privato».

Gli adolescenti separati dai compagni e, in alcuni Paesi, senza le scuole aperte in presenza a fare da «armotizzatore di stress, disagi e disturbi mentali, e con la costruzione di relazioni positive in un contesto di valenza educativa» spesso hanno trascorso le ore a chattare, giocare ai videogames ma anche solo a fissare il soffitto.



Così sono aumentati i problemi di sonno, di ansia, di irritabilità che in alcuni casi è sfociata in aggressività verso i genitori, il prossimo e se stessi, e in alcuni casi con la chiusura in casa e la mancanza di voglia di uscire.



Conclusione

A seguito di quando ho descritto nel mio testo devo dire che mi è stato riferito che anche presso il servizio psicosociale cantonale del Locarnese si è registrato, in questi due anni, un incremento di frequenza da parte di giovani. Manifestando diverse problematiche psichiche, e dato la loro gravità, sono stati ricoverati in cliniche psichiatriche presenti sul territorio cantonale.

Alla loro uscita sono tutt'ora seguiti sia dai medici del SPS, che da studi di psichiatria e psicologia privati.

Le infermiere Monika e Patrizia, del servizio cantonale, sopra citato, ci hanno comunicato che molti giovani lo frequentano appena dimessi dalle varie strutture psichiatriche presenti sul territorio cantonale. Così si è potuto vedere che questi giovani non trovano uno spazio di inserimento e dove trovarsi a Locarno.

Esse hanno manifestato l'idea di creare loro uno spazio all'interno del centro diurno SPS - Andromeda un giorno alla settimana per qualche ora. Parlando con gli andromedini e spiegando loro la necessità la stessa è stata avallata.

Ricordo che il Club Andromeda si propone tra l'altro, sin dalla nascita dello stesso avvenuta oltre trenta anni fa, in primo luogo gli scopi di solidarietà a livello sociale e umanitario nell'ottica del reinserimento nella vita quotidiana.

Il centro diurno deve essere visto un luogo di riunione per tutte quelle persone (soci e simpatizzanti) desiderose di trovare momenti di incontro dai quali possono scaturire interessanti discussioni, attività creative e culturali, gite, vacanze, pranzi ecc. e tutto mirato come veri programmi terapeutici e riabilitativi in concordanza con il servizio SPS, altre istanze similari e i medici privati.

Dato che i canoni si possono adottare anche a favore degli adolescenti da metà aprile si è partiti con questo progetto pilota. Ora

bisogna valutare quale interesse suscita e il funzionamento dello stesso, dobbiamo solo aspettare e vedere quale effetto produce.



Club Andromeda
del Locarnese

Rudy

PICCOLE RIFLESSIONI, PENSIERI E POESIE

Cosa è l'amore?

L` amore è un fiore selvatico.

Prezioso e raro,

che incontriamo nei terreni impervi.

Incontrarlo significa amare,

incondizionatamente,

coltivandolo giorno dopo giorno.

Nutrendosi l'anima e il corpo a vicenda.

Avendo cura l'uno dell'altro.

Pensando più alla persona amata

che a noi stessi.

Gioendo di un piccolo gesto gentile

o di una tenerezza.

Consapevoli che l'amore

ha il dono di trasformare

il quasi nulla, in quasi tutto.

Istante dopo istante

Talvolta per infiniti adesso.

Rudy



Locarno 20.1.2021

È una preghiera indiana ed è bellissima.

Amami ma non fermare le mie ali se vorrò volare...
Non chiudermi in una gabbia per la paura di perdermi...
Amami con l'umile certezza del tuo amore ed io non andrò
via, e se sarai con me io ti insegnerò a volare e tu mi
insegnerai a restare.

Poeta sconosciuto indiano.

Vincenza



LA PAURA DEL FIUME

Un vecchio saggio spagnolo un giorno mi disse:

Sai che il fiume imponente e forte prima di gettarsi nell'oceano, o nel mare, prova una infinita paura?

Si volta indietro è in un istante rivede tutta la sua vita, il suo cammino dalla nascita sulle vette più alte, e poi sempre più giù seguendo il suo alveo, attraversando colline, praterie in fiore e pianure infinite.

Il lungo percorso nelle foreste fitte, le città i villaggi, i salti nelle cascate.

Ed ora vede davanti a sé un'estesa d'acqua interminabile che entrarvi significa scomparire per sempre.

Ma il grande fiume non può tornare indietro, deve abbandonare la paura deve lasciarsi andare e entrare nell'oceano, o nel mare.

Perché è nato per questo.

Ed è solamente quando entra che la paura scompare.

Solo allora si rende conto che non è scomparso ma che è diventato esso stesso oceano, mare.

Si è trasformato, si è evoluto....

È rinato dal fiume solitario è diventato un'immensa massa d'acqua.

E prova un senso di pace e benessere che mai avrebbe immaginato.

Riflessione:

Così è la vita: non si può mai tornare in dietro, ma bisogna avere il coraggio di abbandonare il fatto, di essere come il grande fiume solitario e di diventare immenso un immenso oceano, mare.

Rudy



VOGLIO CONTINUARE A PENSARE

Non voglio cancellare il mio passato,
perché bene o male mi ha reso quello
che sono oggi.

Anzi, ringrazio chi mi ha fatto scoprire
l'amore e il dolore,
chi mi ha amato e chi mi ha usato,
chi mi ha detto ti voglio bene credendoci
e chi invece l'ha fatto solo per i suoi
sporchi comodi.

Io ringrazio me stesso
per aver trovato sempre la forza di rialzarmi
e andare avanti, sempre.

Per questo credo che il mio cervello,
sostanzialmente, sia lo stesso di quando
ero giovane.

Il pensiero della mia filosofia di vita
non è cambiato di molto negli anni.

Non dipende certo
da una mia particolarità.

Ma da quell'organo magnifico che tutti abbiamo
il cervello.

Se lo coltivi funziona e non smette di farlo.

Se lo lasci andare
e lo metti in pensione
si indebolisce.
La sua plasticità è formidabile.
Per questo continuerò a pensare
sino al calare del sipario
della mia vita.

Rudy



LE RICETTE DEGLI ANDROMEDINI

Cucina

Un primo piatto molto buono, per una o due persone.

Ingredienti:

Un peperone giallo
Un peperone rosso
Due o tre cipolle
Dei funghi e delle orecchie
Alcune fettine di manzo possibilmente sottili

Procedimento:

Mettere a mollo i funghi.
Tagliare i peperoni a strisce.
Tagliare le cipolle a spicchi e separarle.
In una padella con un poco d'olio mettere a cuocere i peperoni e le cipolle fino a quando sono un po' dorate.
Cinque minuti prima della fine della cottura della verdura aggiungere i funghi tagliati a pezzi.
Trasferire il tutto in una biella.
E sulla padella calda cuocere la carne per qualche secondo da ogni lato.

Tagliare la carne in tre pezzi per ogni fetta.
Aggiungere la carne alla verdura e funghi.
Se si vuole si può aggiungere della salsa di soia e limone.
Questa ricetta l'ho pensata io ed è stata ispirata dalla cucina asiatica.

Gli ingredienti li ho trovati alla Coop.

Deborah



LA CUCINA DI NORBERT

Vi farò una piccola presentazione di questo programma della televisione francese.

Norbert è un cuoco che dirige questo programma. Io lo trovo molto divertente, ben fatto ed interessante.

Ecco la mia piccola spiegazione.

Questo programma coinvolge una persona che ha una ricetta personale di sua invenzione e pensa che sia una ricetta strepitosa, invece è un disastro.

A questo punto uno dei famigliari o amici o colleghi, prende in mano la situazione e lo denuncia a Norbert, che ha messo in azione questo programma di proposito.

Queste persone vengono contattate pensando di essere state scelte per la miglior ricetta di cucina amatoriale. Norbert li segue durante la registrazione facendo finta di nulla. Alla fine Norbert chiede alla persona in questione se è disposta a fare assaggiare la ricetta a 3 persone qualsiasi per avere il loro giudizio. È qui che il denunciato inizia ad accorgersi che qualcosa non va, viste le reazioni dei giudicanti. In seguito arriva il momento di rivelare la persona che lo ha denunciato. Norbert a questo punto, cercherà di ribaltare la situazione portando la proposta di rivisitare la ricetta in modo che la stessa diventi degna di un ristorante. Fatto ciò, per finire il programma, si inviterà il denunciante che evidentemente non si immaginerà mai che ciò che mangerà è stato cucinato dal cuoco denunciato, fino a quando sbucherà Norbert con le telecamere, per la gioia di tutti.

Deborah



Cavolfiore in padella

Ingredienti per quattro persone:

Un cavolfiore
Due foglie di alloro
Una cipolla rossa
Olive nere snocciolate
Un cucchiaino di concentrato di pomodoro
Un cucchiaino di dado vegetale fatto in casa
Acqua quanto basta
Sale marino fine
Pepe nero macinato
Olio d'oliva

Preparazione

Lavare il cavolfiore, dividerlo in cimette ed eliminare il torsolo.
In una padella coi bordi bassi versate la cipolla e andate a unire le olive il concentrato di pomodoro il dado vegetale e le foglie di alloro con una spolverata di pepe nero.
Diluite il tutto con un mestolo di acqua e portate a bollore.
Posizionate il cavolfiore con le cime verso l'alto e versate acqua sufficiente a coprire metà delle cimette per poi coprire il tutto con un coperchio e portare di nuovo a bollore.
Dovete cuocere fin tanto che le cimette non saranno tenere e l'acqua evaporata, lasciando una densa salsina.

Servire ancora caldi.

Carlo

TRECCIA AL BURRO

La **treccia** o **treccia al burro** (**zopf** o **zöpfe** in tedesco, **tresse au beurre** in francese) è un tipo di pane svizzero originario del Canton Berna fatto con farina, latte, uova, burro e lievito. L'impasto è spazzolato con tuorlo d'uovo prima di metterlo in forno, per rendere la sua crosta dorata.

Viene cotto in forno nella forma di una treccia e viene tradizionalmente consumata alla domenica mattina. La treccia si può gustare anche con le varianti: al cioccolato, ad anello, con salmone e rafano lo sapevate?

Ingredienti per 1 treccia da 800 g

- 500 di farina bianca
- 2 cucchiaini rasi di sale
- 20 g di lievito
- 1 cucchiaino di zucchero
- 50 g di burro
- ca. 2,5 dl di latte
- 1uovo



1. Versate la farina e il sale in una scodella. Formate una conca nel mezzo. Mescolate il lievito con lo zucchero e versate nella conca. Sciogliete il burro e versateci il latte. Unite il liquido alla farina. Impastate il tutto fino a ottenere un impasto morbido e omogeneo. Coprite la pasta con uno strofinaccio umido e lasciate lievitare a temperatura ambiente finché la pasta raddoppia di volume.
2. Taglia a metà la pasta per la treccia dopo averla fatta lievitare e lavorala su una superficie spolverata di farina in modo da ottenere due cilindri. Appoggia i cilindri sul piano di lavoro e incrociali. Crea una treccia sovrapponendo i due cilindri di pasta in maniera alternata. Alla fine salda le estremità premendo leggermente e ripiegale sotto la treccia.
3. Scaldate il forno ventilato a 200 °C. Trasferite la treccia su una teglia foderata di carta da forno. Sbattete l'uovo e spennellate due volte la treccia. Fate riposare per 10 minuti. Cuocete al centro del forno per 25-30 minuti. Sfornate e fate raffreddare completamente.

Buone e goduriose colazioni a tutti! Laura



Il comandante

Il comandante dei carabinieri dice, è stato avvistato un panda in mezzo alla strada, va salvato perché è in via di estensione.

L'appuntato chiede:

Dov'è la via di estensione?

Il carabiniere

Un carabiniere va al cinema con la moglie e chiede due biglietti alla cassiera, dopo poco tempo torna alla cassa e chiede due biglietti e ancora di nuovo due biglietti e di nuovo ancora altri due biglietti.

La cassiera chiede sbalordita ma che se ne fa di tutti questi biglietti?

Glielo chieda al suo collega che mi strappa sempre i biglietti.

Il gatto

Un gatto decide di mangiarsi un topo che gira nei paraggi da diversi giorni. Si nasconde dietro una porta e comincia a fare: "Bau, bau, bau!". Il topolino sente e, convinto che dietro la porta ci sia un cane, esce dalla tana senza preoccuparsi. Il gatto allora se lo mangia in un boccone. "Ma come hai fatto?????" chiede allora la gatta al marito. "Eh, cara mia, oggi se non parli almeno due lingue sei spacciato...".

"Caro, dimmi una cosa che mi faccia sentire una vera donna".

"Hai ragione tu cara".

Una giornalista si sta rivolgendo ad un signore:

- Buongiorno. Stiamo facendo un sondaggio per la televisione. Se sull'autobus entra una persona anziana, lei le concede il suo posto?

- Assolutamente no!

- Ma lei è una persona maleducata.

- No signora, io sono il conducente dell'autobus.

Qual è la differenza tra la delusione ed il panico?

- La delusione è quando ti accorgi per la prima volta che non ce la fai la seconda volta.

- Il panico è quando ti accorgi per la seconda volta che non ce la fai nemmeno la prima volta.

Gli andromedini

Eventi Importanti del Club Andromeda

L'ARTE COME ESPRESSIONE DI RINASCITA

MOSTRA DI QUADRI ART BRUT DEL CLUB ANDROMEDA AL
CENTRO CULTURALE IL RIVELLINO DI LOCARNO

Tutto il mese ottobre 2021

Nel mese di ottobre il Club Andromeda del Locarnese allestirà una mostra di Art Brut presso il centro culturale il Rivellino di Locarno in via al Castello 1, angolo via B. Rusca, la vernice sarà sabato 2 ottobre 2021.

Uno degli scopi centrali di questa mostra intitolata "Rinascita", i cui espositori protagonisti saranno Deborah Candolfi, Giovanna Lanini e Rudy Flückiger, con l'aiuto delle due animatrici Catherine Decarli e Laura Taiana, è quello di promuovere un lavoro di sensibilizzazione, creando una situazione d'incontro con la popolazione.

In questi tempi oscuri, in cui impervia il Covid19, che ha colpito tutto il mondo, la dimenticata parola "La Rinascita" sembra essere tornata alla ribalta.

Anche gli artisti presenti, con i loro quadri, si sono voluti aprire a questa voce, carica di forti emozioni e numerose evocazioni, mettendo in primo piano le loro esigenze di concepire la vita e l'operare degli stessi verso un nuovo cammino. I quadri presenti densi di significati e di colori, interpretabili su più fronti, vogliono creare uno stupore

continuo. I pittori menzionati non seguono l'arte, ma vanno alla ricerca personale della loro Rinascita, focalizzando quanto osservano e sentono, per poi manifestarlo sulle loro tele.

Attraverso i loro quadri desiderano avvicinarsi alla gente, alle cose, e alla realtà quotidiana, con un occhio spalancato.

Il messaggio che vogliono trasmettere è quello di promuovere gioia, serenità e felicità, associato a quello di evolversi continuamente.

Da queste righe cogliamo l'occasione per invitarvi a visitare la mostra. E ringraziamo infinitamente, già da ora, tutti gli amici che ci onoreranno della loro visita.

