

Autunno 2018

Salute

rivista per la salute e la qualità della vita

Sentirsi partecipi in tutta sicurezza

con
concorso
▶ pagina 15



Intervista

Lukas Zahner
parla della forza
in età avanzata

Prevenzione

ridurre a zero
le occasioni
per i criminali

Avventura

passeggiate
nei
Grigioni

Indice

- 3 La sicurezza, un bisogno fondamentale**
Editoriale del Consigliere di Stato
Christian Rathgeb
- 4 «Quando mi pulisco i denti, sto su una gamba sola»** Intervista con Lukas Zahner
- 6 Sicuri sulle gambe** La caduta è l'infortunio più frequente
- 8 Come rafforzare le vostre gambe** Esercizi che vi danno forza
- 9 In età avanzata il corpo ha bisogno di proteine** Datevi forza col cibo!
- 10 Mettere le mani in pasta, prego!** Impegnati e interconnessi nel Comune
- 12 Vittima di truffa o di furto?** A me non succede mai
- 14 Sicurezza finanziaria** Anche dopo il pensionamento
- 15 Cruciverba e rompicapi** con concorso
- 16 «Cedere alla paura vuol dire conferirle un immenso potere»** Intervista con Bettina Ugolini
- 18 Il Grigioni va meglio** Nuova campagna dell'Ufficio dell'igiene pubblica dei Grigioni
- 20 Biscotti di sambuco**
La cucina alle erbe di Gisula Tscharner

Impressum

Editore: Ufficio dell'igiene pubblica dei Grigioni, Promozione della salute e prevenzione, Hofgraben 5, Coira, telefono 081 257 64 00, e-mail gf@san.gr.ch

Direzione redazionale: Thomas Hobi, Driftwood Crossmedia, Coira, www.driftwood.one

Grafica: Stilecht Andreas Panzer, Coira, www.stilecht.ch

Immagini:

– Immagine di copertina, pagine 10, 18: Dani Ammann

– Pagina 3: Caroline Staeger

– Pagine 4, 12: Driftwood

– Pagine 6, 11: Ufficio dell'igiene pubblica dei Grigioni

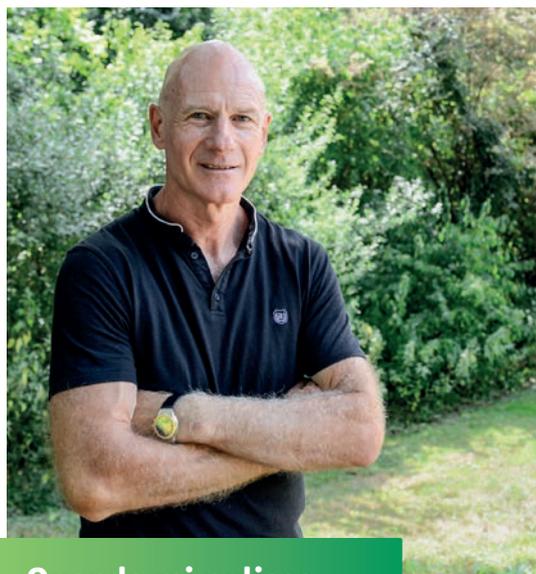
– Pagine 9, 13 (in alto), 20 (in alto): Adobe Stock

– Pagina 16: messa a disposizione

Stampa: Copier- und Druck Centrale AG, Coira, www.cdc-chur.ch

Tiratura: 8000 es. tedesco / 1000 es. italiano

La rivista può essere ordinata a titolo gratuito sul sito www.bischfit.ch/salute.



«Quando mi pulisco i denti, sto su una gamba sola»

4



In età avanzata il corpo ha bisogno di proteine

9



«Cedere alla paura vuol dire conferirle un potere immenso»

16



Editoriale

« Il mondo è nelle mani di coloro che escono e vanno alla sua conquista, armati di sicurezza e buon umore »

Charles Dickens

La sicurezza, un bisogno fondamentale

Care lettrici e cari lettori,

la presente edizione della nostra rivista «Salute» per la salute e la qualità di vita è dedicata al tema della sicurezza. La sicurezza non è importante soltanto in età avanzata, è un bisogno fondamentale dell'umanità. Chi si sente sicuro, si sente protetto e in buone mani. Ma questo sentimento di sicurezza va assottigliandosi proprio per le persone anziane, in particolare quelle che si sentono sole e abbandonate. Percepiscono come le loro forze diminuiscono e devono imparare ad accettare i limiti. Il rapido e costante cambiamento dell'ambiente circostante, in particolare di quello virtuale, può far nascere il timore di essere esclusi da determinate ambiti della società. Penso ad esempio ai bancomat e ai distributori automatici di biglietti che sempre più sostituiscono il contatto personale allo sportello, o all'online banking, che subentra al libretto giallo.

Ma come nella citazione di Charles Dickens, si tratta proprio di assumersi la responsabilità per sé stessi, di uscire e, in senso figurato, di conquistare il mondo. La psicologa Bettina Ugolini sottolinea in questa rivista che, cedendo alla paura, le si conferisce un immenso potere. E racconta anche quanto ha saputo fare una signora di 86 anni, semplicemente perché ha creduto nelle proprie capacità. Il biologo e specialista dello sport Lukas Zahner spiega quanto sia importante avere un fisico forte e perché è sensato allenare la forza anche nella vecchiaia. Provate semplicemente a fare gli esercizi presentati, che raffor-

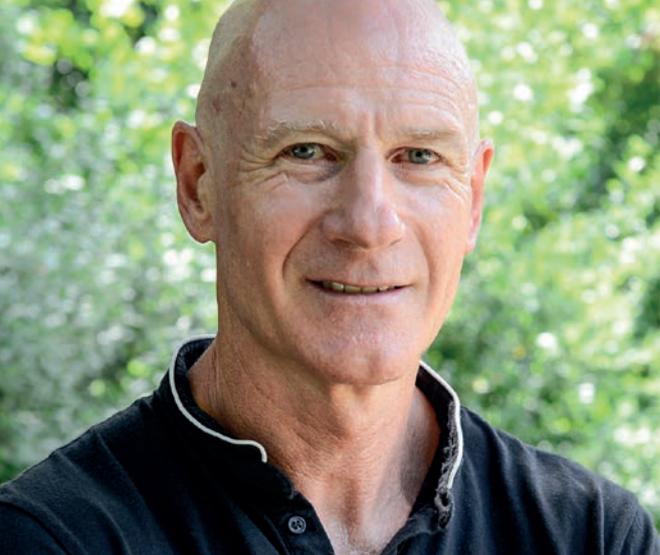
zano le vostre gambe e rallegratevi dei progressi percettibili. Per quanto riguarda la sicurezza nello spazio pubblico, se ne occupa la polizia. René Schuhmacher, specialista in materia di prevenzione presso la Polizia cantonale dei Grigioni, vi spiega che cosa fare per ridurre a zero le possibilità di furto o di frode.

Personalmente cerco di andare avanti dando il buon esempio e non solo motivo le mie collaboratrici e i miei collaboratori, bensì anche voi e tutta la popolazione dei Grigioni ad attivarsi e a praticare sport o a muoversi regolarmente all'aperto. L'Ufficio dell'igiene pubblica dei Grigioni lancia a tale scopo una campagna intitolata «Il Grigioni va meglio» che invita voi, care lettrici e cari lettori, a scoprire il nostro bel Cantone passeggiando. Per informarvi sulle attività organizzate nella vostra regione che mirano a mantenere e a promuovere la salute, vi regaliamo un'agenda 2019. Sempre nella presente rivista, scoprirete dove potete ottenerla o ordinarla.

Vi auguro tanta forza e sicurezza nella vita di tutti i giorni e buona lettura con la nostra nuova edizione di «Salute».

Consigliere di Stato Dr. Christian Rathgeb

Direttore del Dipartimento di giustizia, sicurezza e sanità dei Grigioni



«Quando mi pulisco i denti, sto su una gamba sola»

Lukas Zahner è uno specialista qualificato del settore della ricerca scientifica relativa all'allenamento biologico. Nell'intervista concessa a «Salute» spiega perché è sensato allenare la forza in età avanzata, quali esercizi semplici integra nella sua vita quotidiana e in quali casi al posto di farmaci sarebbe meglio prescrivere movimento.

A colloquio con il prof. dr. phil. Lukas Zahner*, di Thomas Hobi

Lukas Zahner, nel Suo libro si esprime a favore di un «invecchiare con forza». Che cosa intende?

Lukas Zahner: Il sentirsi forte in età avanzata presenta diversi vantaggi. Il muscolo è un organo molto importante, sia per il nostro organismo, sia per il nostro metabolismo. Se costruisco i muscoli ho più forza, una migliore postura e di conseguenza sono meno esposto alle cadute. La costruzione della massa muscolare inoltre riduce il rischio di diabete o di malattie cardiocircolatorie. Anche l'aspetto psichico è importante: le persone anziane che allenano la forza notano che non tutto è in discesa. La massa muscolare può essere costruita anche in età avanzata. Questo è un fatto motivante.

Ma è possibile cominciare ad allenare la forza anche più in là negli anni? Non si dovrebbe cominciare prima?

Non è mai troppo tardi per allenare la forza. Studi hanno dimostrato che la massa muscolare può

essere costruita anche dai novantenni che per trent'anni non hanno fatto alcun allenamento. Idealmente si comincia al più tardi a partire dai cinquant'anni, perché è in questa età che la riduzione della massa muscolare inizia ad avanzare più fortemente.

Quali vantaggi hanno le persone anziane forti?

La forza muscolare ci aiuta a restare mobili e quindi indipendenti. Chi è forte cammina più velocemente e in modo sicuro, cade meno e riesce meglio ad alzarsi e a sedersi.

È necessario recarsi in palestra o posso allenare i miei muscoli anche senza l'uso di macchinari?

Di principio consigliamo ai principianti o in caso di incertezze di rivolgersi a uno specialista. Le persone che lavorano in un centro fitness hanno una formazione specifica nel settore e sono in grado di consigliare in maniera professionale. Tuttavia è possibile integrare l'allenamento anche nella vita di tutti i giorni, ad esempio salendo e scendendo regolarmente le scale al posto di utilizzare l'ascensore. Un effetto maggiore si raggiunge salendo, fintanto possibile, due gradini alla volta. Equilibrio e forza possono essere allenati anche in altre situazioni quotidiane. Ad esempio, da anni io mi lavo i denti tenendomi su una gamba sola. Chi lo desidera, può anche chiudere gli occhi o piegare

🕒 1 minuto

1 minuto di cammino può prolungare la vita di 1,5 – 2 minuti

🕒 20 minuti

20 – 25 minuti di cammino/settimana possono prolungare la vita di diversi anni

* Lukas Zahner è responsabile del settore scienze del movimento e dell'allenamento presso il dipartimento per lo sport, il movimento e la salute dell'Università di Basilea. È titolare di un master in biologia e di un master in scienze dello sport. Dirige vari studi sullo sport per senior.

Suggerimento



Letture consigliate: «Kräftig altern» (disponibile solo in tedesco)

Libro ISBN 978-3-938939-19-2
CHF 13.80, più costi di spedizione
Ordinare:
e-mail: info@health-and-beauty.ch
Telefono: 041 417 07 79

DVD CHF 30.– più costi di spedizione
Ordinare:
e-mail: info@sfgv.ch

leggermente le ginocchia. Questo allenamento quotidiano, integrato nella vita di tutti i giorni presenta il vantaggio che non devo né cambiarmi né recarmi in un posto particolare e i progressi sono visibili velocemente.

Che cosa accade se non alleno i miei muscoli?

Con il passare degli anni la massa muscolare diminuisce in maniera costante. Con ciò aumenta anche il pericolo di cadute e prima o poi provoca la perdita dell'indipendenza. Dal momento che una persona si trova in sedia a rotelle, è difficile che torni sulle proprie gambe. Gran parte delle persone che subiscono una rottura del collo del femore in seguito non sono più autonome. Ma con un allenamento mirato e la costruzione dei muscoli, anche queste persone possono recuperare la mobilità. Spesso però, purtroppo, nell'attuale sistema sanitario mancano il tempo e la comprensione necessari.

Che cosa intende?

Fintanto che una persona può camminare, deve camminare. Oggigiorno però le persone che si trovano nelle case di cura spesso vengono portate in sala pranzo in sedia a rotelle, semplicemente perché così è più veloce. Dall'80 al 90 per cento delle persone che hanno la scelta tra l'uso di un medicamento e un programma di movi-

mento e alimentare, sceglie il medicamento, semplicemente perché è più comodo; anche se ad esempio con un programma di movimento mirato e un'alimentazione sana si possono raggiungere risultati equivalenti, se non migliori. In caso di problemi di diabete e cardiocircolatori o di depressioni lievi il programma di sostegno al movimento ha veramente gli stessi effetti del farmaco: ma appunto, occorre attivarsi.

Ha consigli che siano motivanti e facilitino il movimento?

Il restare inattivi è molto diffuso sia tra i giovani, sia tra gli anziani. Ecco perché abbiamo istituito la fondazione Hopp-la, che offre un allenamento al movimento e all'alimentazione intergenerazionale. I nipoti e i nonni si muovono insieme. Questa forma

Consigli di movimento per gli adulti di età superiore ai 65 anni

- 30 minuti di training di resistenza di intensità moderata 5 giorni alla settimana oppure
- 20 minuti di training di resistenza di intensità elevata 3 giorni alla settimana oppure
- da 8 a 10 esercizi di allenamento della forza, ognuno ripetuto 10-15 volte, 2 a 3 giorni alla settimana

Inoltre, in caso di pericolo di caduta:

- esercizi per l'equilibrio

Fatevi allestire da uno specialista un piano di movimento.

Va notato che:

- l'allenamento fisico è efficace a qualsiasi età, non è mai troppo tardi!
- i muscoli vanno tesi e poi rilassati, è importante
- movimento e sport rendono felici in quanto esperienza
- autonomia in età avanzata: in gran parte le redini le abbiamo in mano noi

dello stare insieme e del movimento è assolutamente sensata: nei bambini la forza e l'equilibrio non sono ancora completamente sviluppati e nelle persone anziane sono già in via di diminuzione. Entrambi si trovano pertanto a un livello simile e possono stimolarsi e motivarsi a vicenda. O ancora: perché non combinare interessi culturali e movimento, recandosi a piedi al museo o al concerto, invece di prendere il taxi? Anche l'impegno nei confronti di un gruppo può essere stimolante. Quando diversi senior si incontrano regolarmente per fare qualcosa insieme, allora diventa un punto fisso nell'agenda.



Sicuri sulle gambe

Basta una piccola disattenzione, ed è già troppo tardi. Per le persone anziane, una caduta può comportare gravi conseguenze e causare la perdita dell'autonomia. Con alcuni provvedimenti semplici si possono evitare le cadute.

Quando una persona anziana cade, le cause possono essere molteplici. Col passare degli anni la forza muscolare e la velocità di reazione diminuiscono, inoltre, a causa della mancanza di massa muscolare le ossa sono meno protette e aumenta il rischio di frattura. Le gambe reggono in modo malsicuro chi ha troppo poca forza. Con l'avanzare dell'età cala anche la vista. Chi non ci vede bene, spesso nota solo troppo tardi ostacoli circostanti o al suolo. Non va inoltre sottovalutato il fatto che determinati farmaci, come calmanti o medica-

menti per ridurre l'ipertensione, possono favorire le cadute perché possono comportare effetti collaterali come capogiro o stordimento.

Prudenza in inverno!

Nella stagione fredda, che non tarderà ad arrivare, occorre molta prudenza. Neve e ghiaccio aumentano considerevolmente il pericolo di caduta. Inoltre in questa stagione si fa buio molto presto. Una buona preparazione e i seguenti suggerimenti aiutano ad attraversare l'inverno in tutta sicurezza:

- ✓ **calzare scarpe adatte con un profilo spesso**
- ✓ **applicare spikes alle scarpe e ai bastoni da passeggio**
- ✓ **prendere soltanto le vie che sono state liberate dalla neve**
- ✓ **quando si cammina, togliere le mani dalle tasche (per poter parare una caduta)**
- ✓ **per la spesa, utilizzare uno zaino piuttosto che una borsa (e avere così le mani libere)**
- ✓ **portare con se una torcia**
- ✓ **ridurre il ritmo di marcia, camminare più lentamente e prevedere tempo a sufficienza per gli spostamenti**

Statistica

La caduta costituisce l'infortunio più frequente in casa, in giardino e nel tempo libero. Ogni anno in Svizzera cadono all'incirca 280'000 persone. Per circa 1400 persone le conseguenze sono fatali, di queste, il 96% sono persone anziane.

www.bfu.ch/it

Fonte: Ufficio svizzero per la prevenzione degli infortuni upi

Rischio di cadute anche in casa

La propria abitazione è un luogo in cui ci si intrattiene a lungo e volentieri. Ma proprio quando la forza fisica comincia a cedere, quella che è sempre stata la dolce casa può trasformarsi in una pericolosa trappola. Le scale rappresentano un particolare pericolo, ma anche i tappeti non fissati e la sala da bagno: cercate nella vostra abitazione i luoghi in cui si potrebbe inciampare ed eliminateli! Gli ergoterapisti della Croce Rossa Grigioni (081 258 45 84 o info@srk-gr.ch) oppure la Lega svizzera contro il reumatismo (044 487 40 00 o info@rheumaliga.ch) saranno lieti di consigliarvi. Bastano piccoli accorgimenti, di grande efficacia:

- ✓ una buona illuminazione e lampadine forti in tutta l'abitazione
- ✓ corrimano facili da afferrare e continui sulle scale
- ✓ bordi degli scalini ben segnati e antiscivolo
- ✓ tappetini antiscivolo nella vasca da bagno e nella doccia
- ✓ impugnatura accanto alla toilette, vicino al lavandino e nella vasca da bagno
- ✓ sottotappeti antiscivolo o nastri adesivi per tappeti
- ✓ mobili e scaffali stabili (ai quali potersi appoggiare se necessario)
- ✓ cavi ben ordinati e legati insieme
- ✓ non lasciare in giro oggetti

Di principio, questi semplici provvedimenti potete attuarli da soli e integrarli nella vita di tutti i giorni. Ben presto noterete che vi danno un senso di sicurezza. Se sono necessari accorgimenti architettonici, rivolgetevi alla Consulenza costruzione senza ostacoli di Pro Infirmis Grigioni (081 250 26 28 o roman.brazerol@bauberatungsstelle.ch) oppure – nel caso di oggetti in affitto – al locatore.



Ho subito una caduta – che cosa devo fare?

- Restate calmi. Non lasciatevi prendere dal panico.
- Non cercate di rimettervi in piedi da soli se avete dolori.
- Chiedete aiuto, se riuscite a raggiungere il telefono, selezionando il numero di soccorso 144. Se ciò non è possibile: chiamate ad alta voce, picchiate alla parete o al pavimento.
- Andate a carponi fino al mobile più vicino al quale potete sollevarvi.
- Se un aiuto non può arrivare subito: copritevi possibilmente con una coperta o un indumento.

Fonte: www.senioren-ratgeber.de



Ulteriori informazioni

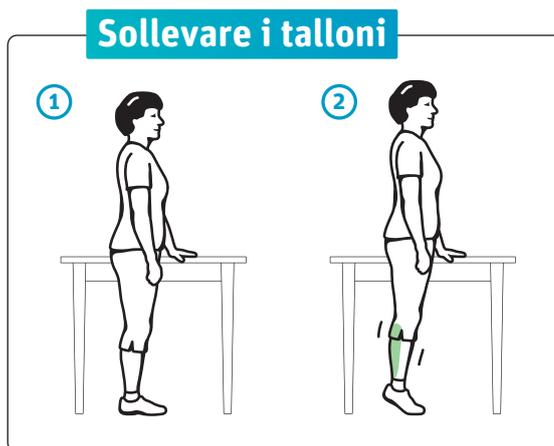
L'opuscolo «Indipendenti fino a età avanzata – Lista di controllo abitazione, allenamento e consigli per la mobilità» è disponibile a titolo gratuito presso l'Ufficio dell'igiene pubblica dei Grigioni:

Ufficio dell'igiene pubblica dei Grigioni
Promozione della salute e prevenzione
Hofgraben 5 | 7001 Coira

Telefono 081 257 64 00 | E-mail gf@san.gr.ch

Esercizi e gambe forti

Le misure edili da sole però non bastano per ridurre il rischio di caduta. È altrettanto importante mantenere in forma anche il proprio corpo. Anche in questo caso, con semplici esercizi in breve tempo si può raggiungere molto. Muovetevi regolarmente e allenativi quotidianamente! In questo modo limitate la riduzione muscolare e migliorate il senso di equilibrio e di reazione. I seguenti due esercizi rafforzano ad esempio la muscolatura delle gambe:



Iniziare l'esercizio in piedi (le gambe sono alla larghezza delle anche). Collocare una sedia dietro di sé per potersi sedere in caso di improvvisa perdita di forza. Poggiare tutta la mano su una base sicura (ad esempio il tavolo di cucina); piegare lentamente le ginocchia quanto possibile, al massimo però fino a quando il sedere sfiora il sedile della sedia (senza sedersi). Infine, rialzarsi lentamente. Ripetere l'esercizio da cinque a dieci volte.

Stare in posizione eretta, con le gambe alla larghezza delle anche. Appoggiarsi al mobile posando tutta la mano sinistra sul ripiano. Sollevare i talloni e alzarsi sulla punta dei piedi. Abbassare successivamente i talloni fino a quando non toccano il suolo. Ripetere l'esercizio da cinque a dieci volte. Attenzione: stando sulla punta dei piedi si può facilmente perdere l'equilibrio.

Trovate altri esercizi nell'opuscolo «10 esercizi per avere più sicurezza, autonomia e qualità di vita nella quotidianità», che potete ordinare gratuitamente presso l'Ufficio dell'igiene pubblica dei Grigioni:

Telefono 081 257 64 00
o e-mail gf@san.gr.ch



Allenarsi in modo corretto

- allenatevi moderatamente, ma regolarmente, se possibile ogni giorno
- durante gli esercizi, respirate con calma e in modo regolare
- il tronco deve possibilmente rimanere in una posizione eretta e stabile
- eseguite gli esercizi in modo lento e controllato
- fate in modo che gli ausili per appoggiarsi siano sufficientemente stabili
- interrompete l'esercizio se non vi sentite bene, avete dolori o soffrite di capogiro



Proteine e energia

I seguenti alimenti sono ricchi di proteine:

- carne
- pesce
- uova
- latticini
- tofu
- quorn
- leguminose come ceci, fagioli rossi, lenticchie

Oltre alle proteine occorre inoltre badare a un apporto sufficiente di energia.

Costituiscono una fonte di energia:

- carboidrati (come paste alimentari, riso, patate, pane ecc.)
- grassi (olio, burro, panna ecc.)

Col passare degli anni il corpo perde massa muscolare e il fabbisogno di energia diminuisce. Al contempo necessita di un maggiore apporto di proteine rispetto a prima. «Salute» mostra come integrare il fabbisogno di proteine nel proprio regime alimentare in maniera accorta.

In età avanzata il corpo ha bisogno di proteine

Il vostro piano di menu di oggi potrebbe essere composto come segue:

Prima colazione Muesli con fiocchi d'avena, latte o yogurt, frutta e noci

In mattinata 1 frutto

Pranzo

- Insalata
- Scaloppina di manzo con patate bollite e broccoli
- 1 pallina di gelato o 1 pezzetto di cioccolato

Merenda pomeridiana 1 frutto o alcune noci

Cena Piatto di formaggio con patate lesse e insalata di verdure

E non dimenticare di bere tanto (da 1 a 2 l al giorno)!
Da evitare: calorie vuote come dolciumi o snack ricchi di grassi

Le proteine sono una componente essenziale per il corpo. Ogni persona ha bisogno di una determinata porzione quotidiana di proteine. «Un'alimentazione ricca di proteine è importante proprio in età avanzata», asserisce Niculin Vonzun, terapista alimentare responsabile presso l'Ospedale cantonale dei Grigioni, «le persone anziane infatti di regola hanno meno appetito e mangiano porzioni più ridotte». Se non si copre il fabbisogno quotidiano di proteine, il corpo preleva le riserve di proteine dalla massa muscolare.

Niculin Vonzun consiglia di assumere a mezzogiorno e alla sera un menu comprendente tre componenti: il pasto dovrebbe essere composto in maniera tale da includere un terzo di proteine, un terzo di carboidrati e un terzo di verdure, frutta o insalata. Per coprire anche il fabbisogno di calcio, si dovrebbero inoltre consumare tre porzioni di latticini al giorno. Una porzione corrisponde ad esempio a 2 dl di latte, a uno yogurt o a un pezzo di formaggio.

Vitamina D quotidiana



La vitamina D riduce la quota di cadute delle persone anziane e protegge dalle fratture ossee, è dimostrato da studi attuali. L'alimentazione e la luce solare non bastano però per coprire il fabbisogno quotidiano di vitamina D (si dovrebbero aggiungere ogni giorno due porzioni di pesce o 20 uova). Per garantire un apporto sufficiente di vitamina D gli esperti consigliano pertanto di assumere ogni giorno, a partire dai 60 anni di età, vitamina D sotto forma di pastiglie o di gocce.

Mettere le mani in pasta, prego!

Quando si tratta di temi importanti per il futuro e di trovare soluzioni efficaci per una maggiore qualità di vita nel proprio Comune, è richiesto l'impegno di tutti gli abitanti. E proprio la generazione più anziana può apportare preziose idee e proposte, poiché le esigenze dei senior sono diverse da quelle dei giovani. Esempi di vari Comuni grigioni dimostrano che è possibile collegare creatività, esperienze di vita di tutti i giorni e conoscenze specialistiche.

Partecipazione e collaborazione sono le basi della democrazia e sono i fattori di successo della promozione della salute. «Una democrazia vivace ha bisogno possibilmente di tante persone disposte a fornire contributi attivi e a mettere le mani in pasta», ci dice Marianne Lüthi, responsabile del programma Promozione della salute e della prevenzione in età avanzata dell'Ufficio dell'igiene pubblica dei Grigioni. «La partecipazione civica e la compartecipazione politica sono forze solidali e creative che arricchiscono la vita in paese, in città, nel quartiere». Nell'ambito del suo lavoro, Marianne Lüthi constata che un numero sempre maggiore di persone anziane partecipa alla discussione, interviene nelle decisioni e desidera essere attivo. «Questo crea legami. La generazione più anziana assume responsabilità nel Comune, modellando così la propria vita senza unicamente subirla».

Il Comune, la chiave per la salute

Nella vita di tutti i giorni, quotidianamente, le persone prendono – consciamente o inconsciamente – decisioni a favore o contro la salute. Ecco perché il Comune riveste un ruolo di rilievo. «Numerosi Comuni del Cantone dei Grigioni hanno saputo riconoscere questo fatto», spiega Marianne Lüthi,

«e collaborano nell'intento di permettere ai propri abitanti più anziani di poter restare a casa propria il più a lungo possibile, in modo autonomo godendo di una buona qualità di vita». Nell'ambito di cosiddette conferenze relative agli scenari futuri si raccolgono idee, si pianificano misure, si formano gruppi di lavoro e si ancorano progetti nel Comune.

Diversi Comuni, tra cui Untervaz, hanno riconosciuto l'importanza di favorire la discussione e la partecipazione dei senior a livello comunale:



«La generazione più anziana vuole e deve essere coinvolta quando si tratta dell'ambiente di vita che la riguarda direttamente. Apporta volentieri le sue idee e risorse ed è disposta ad assumere responsabilità nell'ambito dell'attuazione concreta delle proposte. Un Comune vive della partecipazione attiva e costruttiva dei suoi abitanti, ciò rafforza e arricchisce la comunità. Le persone che vengono coinvolte si sentono valorizzate in quanto parte preziosa di una comunità viva.»

Erika Cahenzli, consigliera cantonale e membro del consiglio comunale di Untervaz



Mercato settimanale, pomeriggi di ballo e sostegno tecnico

I progetti che gli anziani apportano e realizzano nei Comuni sono tanto variati quanto le persone anziane stesse. A Domat/Ems organizzano ad esempio pomeriggi di ballo con musica dal vivo. Sulla piazza di paese a Samedan, da giugno a ottobre ha luogo ogni martedì un mercato settimanale, che diventa un luogo d'incontro e di acquisto nel centro. A Untervaz esiste la rete di volontari «Vazernetz»: i volontari si mettono a disposizione per determinati compiti, fornendo ad esempio aiuto per gli acquisti, sostegno nell'uso del PC e di apparecchi elettronici o per semplici riparazioni. A Trimmis è stato avviato il progetto «Trimmis SeniorInnen», un punto di contatto e di informa-

zione per persone anziane. La lista di progetti che promuovono la salute e la vita comunitaria va all'infinito.

Più sicurezza e mobilità

Altri progetti, altrettanto preziosi, mirano a migliorare l'infrastruttura e la mobilità. In diversi Comuni, grazie all'impulso di persone anziane, presso le fermate dell'autobus o in altri punti nevralgici del paese sono state collocate ulteriori panchine, oppure sono stati realizzati itinerari per passeggiate o escursioni nella regione, percorribili anche d'inverno. Misure di questo tipo, relativamente esigue, consentono alle persone anziane di vivere in maniera più attiva, indipendente e quindi più sana.

Volete mettere le mani in pasta nel vostro Comune?

Allora comunicatelo a Marianne Lüthi. Vi aiuterà a mettervi in contatto con le autorità del vostro Comune e a creare una rete. In qualità di centro di competenza sul tema anziani, Pro Senectute Grigioni è un partner importante in tutte le regioni del Cantone.

Telefono 081 257 64 03
oppure e-mail marianne.luethi@san.gr.ch





Come possiamo proteggerci da una truffa, da un furto o in generale da un imbroglio? René Schuhmacher, capo del servizio Prevenzione presso la Polizia cantonale dei Grigioni, spiega come mai sicurezza e comodità non vanno d'accordo.

Vittima di truffa o di furto? A me non succede mai!

Cifre a confronto

Grigioni:

36 tentativi di truffa del falso nipote,
nessun delitto

4 tentativi di truffa del falso poliziotto,
nessun delitto

A livello svizzero:

558 tentativi di truffa del falso nipote,
64 delitti per un ammontare di
CHF 2'435'000.–

783 tentativi di truffa del falso poliziotto,
13 delitti per un ammontare di
CHF 2'558'000.–

Stato 2017

Il fatto che, nel confronto nazionale, il Cantone dei Grigioni non sia troppo colpito da reati secondo il codice penale e che i furti con effrazione siano in costante calo, è indubbiamente rassicurante. Ciononostante, René Schuhmacher puntualizza: «Ogni caso è uno di troppo».

Nipoti e poliziotti falsi

Attualmente occorre essere particolarmente prudenti nei confronti di chiamate telefoniche sospette da parte di poliziotti, realizzate da numeri che sembrano veri. Questo tema è di grande attualità, afferma il capo della prevenzione. I colpevoli – presunti poliziotti – telefonano (a volte persino dal finto numero telefonico 117), asserendo di voler proteggere la persona al telefono, ad esempio da una rapina. Chiedono se vi sono oggetti di valore, se c'è denaro in contanti in casa o su un conto. Ma come reagire? «Non dare in nessun caso informazioni. Chiudere la telefonata e chiamare la polizia (telefono 117)», consiglia René Schuhmacher. «Anche la truffa del falso nipote è un imbroglio che dura da tempo». Nella maggior parte dei casi i colpevoli cercano persone sole, anziane,

Suggerimenti

Furto

- Portare con sé pochi contanti
- Portare con sé solo il numero necessario di carte di credito e tenerle separate
- Scrivere da nessuna parte il codice PIN e inserirlo coprendo con la mano
- Diversificare i codici PIN (non utilizzare sempre lo stesso)
- Avvisare immediatamente la banca in caso di perdita della carta (o se inghiottita dal bancomat)
- Conservare il denaro in contanti in luoghi sicuri (tasche interne)
- Non lasciare oggetti di valore nell'automobile

Furti con truffa

- Non lasciare entrare sconosciuti nell'abitazione
- Guardare dalla spia prima di aprire la porta. Se la porta è sprovvista di spia: guardare dalla finestra o installare una catena di sicurezza per porte
- In caso di incertezza riguardo a un operaio non richiesto o non annunciato: chiedere al locatore

Furti con introduzione clandestina

- Chiudere sempre porte e finestre (le finestre ribaltate sono finestre aperte, anche dal punto di vista assicurativo)
- In caso di assenza prolungata informare i vicini

Furto con scasso

- La Polizia cantonale dei Grigioni offre una consulenza gratuita in materia di sicurezza nella propria casa

Truffa del falso nipote e del falso poliziotto

- Diffidare quando telefona una persona sconosciuta
- Non fornire informazioni riguardo a importi di denaro e oggetti di valore
- Non dare soldi a sconosciuti
- Chiudere le chiamate sospette e informare la polizia (numero di emergenza 117)



facendo leva sui sentimenti con presunte storie di parentela e situazioni di emergenza. «E lo sanno fare veramente bene. Sono comunicatori professionisti», spiega René Schuhmacher.

Occorre cautela

La prevenzione della Polizia cantonale dei Grigioni sensibilizza le persone ad essere cauti, a tendere subito l'orecchio quando si tratta di somme di denaro elevate (di regola a cinque cifre). Anche in materia di protezione da furti con scasso e con introduzione clandestina occorre essere estremamente vigili. «Quando una casalinga sta stirando al piano superiore e uno sconosciuto si introduce al piano inferiore passando dalla porta aperta del balcone, ciò rappresenta un grande shock», afferma in modo chiaro René Schuhmacher. Questo non accade quotidianamente, ma è assolutamente possibile. Per proteggersi dai furti consiglia, tra l'altro, di far uso dell'online banking e di non trasportare grandi somme di denaro dalla banca alla Posta. «Ciononostante, il li-

bretto della Posta continua a essere utilizzato», racconta lo specialista in materia di prevenzione. Costata tuttavia cambiamenti positivi, visto che nel frattempo anche gli ultrasessantenni sono ormai esperti nell'uso di internet.

Ognuno può essere preso di mira

«Furto e truffa? A me non succederà mai!» Affermazioni del genere le sente relativamente spesso René Schuhmacher. Ma delitti di questo tipo sono parte della realtà. «Qualsiasi persona può essere colpita», aggiunge. In particolare si tratta di non prendere la propria sicurezza con troppa comodità. Comodità e sicurezza sarebbero come il gatto e il topo, non vanno d'accordo, infatti i colpevoli sfruttano proprio questa comodità. In caso di incertezza quindi, è meglio fare uno sforzo ed effettuare accertamenti prima di lasciare entrare una persona nella propria abitazione. «E, cosa estremamente importante», aggiunge lo specialista «ascoltate il vostro istinto se qualcosa vi sembra sospetto!»



Opuscolo «Sicurezza nella terza età»

Informazioni e consigli per prevenire la criminalità

Scaricabile su www.skppsc.ch

Contatto

Prevenzione della Polizia cantonale dei Grigioni, **telefono 0800 80 30 50**

Sicurezza finanziaria, anche dopo il pensionamento



Col passare degli anni sorgono molte domande riguardanti il denaro. Le finanze saranno sufficienti dopo il pensionamento? Dove si trova sostegno se mancano i soldi? Guardare al futuro finanziario può anche provocare disorientamento. In tutto il Cantone, vari uffici aiutano a chiarire le incertezze. Offrono consulenze, aiutano a compilare moduli, a inoltrare richieste oppure accordano un sostegno finanziario, facendovi così sentire al sicuro in materia di finanze. Qui trovate suggerimenti, contatti e risposte intorno alle cinque questioni finanziarie più scottanti.

1 Scarseggeranno i soldi dopo il pensionamento o le mie finanze sono sufficienti?

Intendete informarvi anticipatamente sulla situazione finanziaria in età avanzata? Pro Senectute Grigioni offre, in collaborazione con la Banca Cantonale Grigione, una consulenza gratuita, confidenziale e non vincolante in materia di questioni finanziarie e patrimoniali. Tra i temi chiave si trovano le questioni sull'eredità, sul prepensionamento, sulla cessione della proprietà abitativa. Anche la vostra banca o il gestore patrimoniale privato possono aiutarvi a pianificare la previdenza vecchiaia.

2 Ho diritto a prestazioni complementari?

Le prestazioni complementari (PC) all'AVS e all'AI aiutano laddove la rendita e il reddito non sono sufficienti a coprire i costi minimi della vita. Attraverso la sua consulenza sociale, Pro Senectute Grigioni vi offre un aiuto gratuito nelle sue sei sedi regionali. Mediante un calcolatore delle prestazioni complementari, sul sito dell'organizzazione potete calcolare da soli se avete diritto o meno a un sostegno finanziario.

3 L'AVS arriva automaticamente all'età di 65 anni?

No. Chi desidera percepire la rendita vecchiaia deve inoltrare la propria richiesta alla cassa di compensazione. Sul sito dell'Istituto delle Assicurazioni Sociali dei Grigioni (SVA) si trovano tutte le informazioni relative all'AVS e alle prestazioni complementari. Vi si trova una serie di documenti e specialisti vi consigliano a titolo gratuito. Uno dei temi principali è la pianificazione della previdenza post-professionale.

4 Come posso pagare il mio soggiorno in una casa di cura?

Il vostro Comune di residenza vi informa riguardo al finanziamento della casa per anziani o di cura. Vi può fornire aiuto a compilare le richieste per prestazioni in forma di rendita, prestazioni complementari e assegni per grandi invalidi. A tale scopo, i Comuni dispongono di un'agenzia AVS dove, tra l'altro, è possibile inoltrare una richiesta di riduzioni dei premi della cassa malati.

5 Non riesco più a pagare l'affitto. Chi mi aiuta?

La consulenza sociale di Pro Senectute Grigioni fornisce aiuti gratuiti e in modo del tutto semplice. Fornisce consulenze e mostra modi per uscire dalle difficoltà. Ad esempio, mediante contributi dell'aiuto personalizzato può concedere un sostegno a persone bisognose. Inoltre offre aiuto nella compilazione dei moduli relativi alle richieste di sostegno finanziario. Se il debito aumenta, inoltre l'Ufficio di consulenza in materia di debiti della Croce Rossa dei Grigioni può costituire una via d'uscita.

Indirizzi di contatto

Pro Senectute Grigioni

Alexanderstrasse 2, 7000 Coira
Telefono 081 252 75 83
E-mail info@gr.prosenectute.ch
www.gr.prosenectute.ch

Croce Rossa dei Grigioni

Ufficio di consulenza in materia di debiti
Steinbockstrasse 2, 7000 Coira
Telefono 081 258 45 80
www.srk-gr.ch

Istituto delle Assicurazioni Sociali del Cantone dei Grigioni (SVA)

Ottostrasse 24, 7000 Coira
Telefono 081 257 41 11
www.sva.gr.ch

Cruciverba e rompicapi

Cruciverba

Inver- tebrato utile al suolo	Cacciata dalla patria	Squadra madri- lena	L'isola dei gatti senza coda	↓	Peg- giore, scadente	Grande rapace	↓	↓	Esce con lei	De oro è Mara- dona	In modo sciolto e disin- volto	↓	Allegri e spen- sierati	Lingua comune greca	↓
→	↓	↻ 8	↓		↳ Perso- nale di bordo	↳	↻ 2			↓			↓		↻ 10
Volkswa- gen spagnola	↳				↳ Consen- so di Na- poleone	↳			↳ Fiume inglese		↳ Lo sono ue e ao				
Pianeta senza confini	↳			↻ 1		↳ Burla, scherzo		↳ Destri e capaci	↓	↻ 7				↳ Concer- nenti la morale	
↳	↻ 5		↳ Canzone tedesca		↳ Mazze delle ginnaste	↓					↳ Whitman poeta		↳ Conten- gono erbe	↓	
Tutto in inglese		↳ La riga animata di Ca- vandoli	↓					↳ Ieri per tre quarti			↳ Mae attrice a- mericana				↳ Antenato
Comodi- tà	↳		↻ 4		↳ Bamboli- ne senza bambine		↳ Prima- vera umana	↓						↻ 6	↓
Scrisse i fiori del male		↳ Protago- niste di romanzi			↓	↻ 9			↳ Fermo, stop				↳ Cavallo Vapore		
↳		↻ 3								↳ Noia, grigiore					

2_18 raetsel.ch

Le parole nascoste

Istruzioni: all'interno della griglia di lettere disposte a caso, cercare le parole elencate sotto. Le parole possono trovarsi in qualsiasi direzione (anche in diagonale) o intersecarsi. La soluzione si trova a pagina 19 della presente rivista.

AIUTO ATTENZIONE FELICITA FINANZA FORZA
PREVENZIONE SALUTE SICUREZZA SUSSIDIO VALORI

L	S	F	V	W	L	V	J	V	Q	N	P	J	J	D
A	D	L	L	N	Q	W	X	F	E	D	U	T	D	P
X	T	G	N	V	A	R	N	O	O	S	E	C	C	H
Z	V	T	O	G	H	Q	H	B	Z	R	D	X	P	P
I	K	F	E	L	I	C	I	T	A	L	Z	E	R	W
R	S	A	T	N	L	R	D	C	P	S	Q	A	E	D
S	M	S	I	F	Z	F	I	N	A	N	Z	A	V	H
E	F	I	X	U	Y	I	V	S	O	M	U	Y	E	V
X	H	P	S	E	T	G	O	O	B	P	D	O	N	I
I	Z	O	V	U	T	O	V	N	A	N	K	K	Z	F
L	X	X	W	I	F	J	K	A	E	I	S	O	I	G
J	L	C	K	M	R	H	S	A	L	U	T	E	O	P
M	Z	S	U	S	S	I	D	I	O	O	Q	Z	N	S
Q	L	G	H	Y	Q	O	U	J	U	W	R	W	E	B
E	S	E	S	I	C	U	R	E	Z	Z	A	I	H	N

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----



Concorso

.....

Partecipare e vincere

Compilare la griglia delle parole crociate e inviare la soluzione **entro venerdì 16 novembre 2018**. Tra tutti coloro che ci inviano la risposta corretta saranno estratti a sorte **3 x 2 entrate singole per i bagni minerali di Andeer**.



Due sono le possibilità di partecipazione:
tramite e-mail a gf@san.gr.ch oppure inviando una cartolina postale all'Ufficio dell'igiene pubblica dei Grigioni, Concorso Salute, Hofgraben 5, 7001 Coira.

Oltre alla soluzione, indicare anche nome, cognome e indirizzo, numero di telefono e, se disponibile, l'indirizzo e-mail. Così potremo contattarla in caso di vincita.

Ecco il nome delle tre vincitrici del concorso di primavera:
Helen Mattli-Hatz, Coira; Verena Godenzi, Li Curt; Cristiana Juon, Sent

«Cedere alla paura vuol dire conferirle un potere immenso»



Per sentirsi bene e tranquilli anche in età avanzata è importante percepire una sicurezza interiore. La psicologa Bettina Ugolini, responsabile del centro di consulenza «Leben im Alter» (la vita in età avanzata) dell'Università di Zurigo racconta come preservare e rafforzare la sicurezza interiore.

A colloquio con Bettina Ugolini,
di Madleine Barandun

Salute: signora Ugolini, nel suo centro di consulenza riceve numerose persone anziane. Che cosa inquieta particolarmente queste persone?

Bettina Ugolini: le persone arrivano da noi con tematiche estremamente variate. Una donna di 86 anni cercava aiuto perché, dopo il decesso di suo marito, non osava più uscire dal suo appartamento. Mi disse: «Fuori è tutto così febbrile e veloce, da sola non ce la faccio. Non riesco nemmeno a prendermi un biglietto al distributore automatico». Per tutta una vita questa donna si è spostata accompagnata da suo marito. La scomparsa del marito ha estremamente minato la quotidianità di questa donna, che pian pianino si è ritirata sempre più.

In che modo avete sostenuto questa donna?

Insieme, abbiamo cercato risposte alle seguenti domande: da dove viene la paura? Che cosa potrebbe succedere nella peggiore delle ipotesi? Come potrebbe reagire? La donna ha quindi pianificato la visita in treno a un'amica. Il viaggio l'abbiamo preparato insieme, passo dopo passo. Così, innanzitutto è andata a fare un giro in stazione per conoscerne gli spazi. È seguita una conversazione telefonica con la sua amica per organizzare la sua

accoglienza al luogo di destinazione. Per finire, la donna è riuscita a fare questo viaggio senza paura ed è rientrata orgogliosa. Questa esperienza positiva l'ha rafforzata e le ha permesso di ampliare il suo raggio d'azione e di osare intraprendere ulteriori passi.

Quali paure opprimono altre persone?

Molte persone vengono da noi perché hanno paura del proprio futuro. Notano che stanno invecchiando, che compaiono limitazioni fisiche e che la memoria viene meno. Temono la perdita dell'indipendenza e vedono il proprio futuro sotto una luce cupa. Pensieri di questo tipo possono provocare un senso di insicurezza.

In che modo si può preservare e rafforzare il senso di sicurezza interiore?

L'importante è prendere sul serio le paure e le incertezze. Se dico: «Non Le succederà nulla. Non deve aver paura», questo non servirà a nulla, anzi, rafforzerà le ansie. Nel colloquio sottolineo il fatto che l'apparizione di paure in età avanzata è un fenomeno possibile e normale. Incito le persone a parlarne. Molte persone infatti non parlano delle proprie paure e insicurezze.

Parlare della paura è quindi un primo passo nella giusta direzione?

Esattamente, è persino un passo decisivo. Poter ammettere nell'ambito del colloquio con una persona di fiducia che mi sento insicuro, aiuta moltissimo. È fondamentale inoltre che le persone interessate siano in chiaro con quanto segue: cedere alla paura vuol dire conferirle un potere immenso sulla mia vita. Di principio, la paura è una cosa positiva, ci protegge dai pericoli. Ma se la paura non mi offre nessuna protezione, bensì limita soltanto la mia vita, allora devo attivarmi.

Quali sono le ricette contro una paura paralizzante?

Purtroppo in psicologia non esistono ricette. Una cosa che fa bene, ad esempio, è intraprendere qualcosa con conoscenti, essere attivi fisicamente. In un corpo forte infatti ci si sente automaticamente più sicuri. Il fatto che la forza fisica diminuisca non può essere d'ostacolo alle mie attività. Se nelle escursioni il sentiero si fa troppo ripido e non riesco più ad affrontare la salita, allora prendo la funicolare e passeggiare nelle alture più pianeggianti. Un altro punto che permette di sentirsi sicuri e protetti è la relazione con altre persone. Spesso l'insicurezza è legata al fatto che le persone si sentono sole e isolate. In casi del genere, ana-

lizzo la rete sociale della persona interessata e cerco fattori che possano darle sicurezza.

Lei si impegna anche affinché le persone anziane non vengano sottovalutate.

Sì, regolarmente noto che persone di età avanzata vengono inutilmente protette dai familiari. Non le informano riguardo a determinati temi oppure decidono al posto loro. Ad esempio: «Mamma, non è necessario che tu lo sappia, ce ne occupiamo noi». Se la mia propria famiglia non si fida più di me, questo può provocare un senso di insicurezza.

Che cosa consiglia di fare ai familiari?

Proprio i figli adulti dovrebbero presumere che i propri genitori siano capaci di imparare cose nuove e di far fronte a cambiamenti, non dovrebbero proteggerli inutilmente. Invecchiare non significa che non si possono più imparare cose nuove o affrontare nuove sfide.

« Invecchiare non significa che non si possono più imparare cose nuove o affrontare nuove sfide »

Le paure vanno prese però anche con prudenza. Quando occorre agire con cautela?

Per me è molto importante sottolineare che l'ansia può essere anche patologica. Questo punto è raggiunto quando le paure oscurano la vita di tutti i giorni. Quando le persone si sentono minacciate di morte ed entrano in panico per motivi non giustificati. Quando, senza motivo apparente, a causa delle paure non riescono più a respirare, o quando l'ansia provoca sudorazione e capogiro. In casi del genere occorre assolutamente consultare il medico, poiché in questi casi non basta fare movimento o parlare con amici o conoscenti.

Qui trovate aiuto

Servizi psichiatrici dei Grigioni

Telefono 058 225 25 25

E-mail info@pdgr.ch

Servizi psichiatrici
dei Grigioni www.pdgr.ch



La nuova campagna dell'Ufficio dell'igiene pubblica dei Grigioni è intitolata «Il Grigioni va meglio». Invita a scoprire le bellezze del nostro Cantone passeggiando. E affinché nulla vada dimenticato, esiste la pratica agenda gratuita di «Il Grigioni va meglio», che vi accompagnerà durante tutto l'anno.

Il Grigioni va meglio. Camminate anche voi!

Il cantone dei Grigioni vi aspetta con innumerevoli amenità, in tutte le regioni e per tutte le stagioni. Nonostante le numerose montagne, tante località possono essere raggiunte anche passeggiando. Andare a piedi fa bene: alla salute, all'aria, al paesaggio e all'economia. Chi cammina regolarmente allena la resistenza e aumenta l'efficienza fisica e mentale. Andare a piedi previene da malattie cosiddette «della civiltà» come obesità, ipertensione o diabete. Chi va spesso a piedi riesce meglio a staccare e a rilassarsi, con rispettive ripercussioni positive anche sull'umore. La campagna «Il Grigioni va meglio» punta proprio a questo.

Consigli per piedi sani

- Le scarpe devono calzare bene. Sono ideali suole fisse e forme stabili per conferire sostegno all'apparato motorio e ai piedi.
- Permettetevi a volte di liberare i vostri piedi nella natura, lasciateli liberi sui terreni nei boschi, nei prati o nei campi. Ciò protegge i legamenti e i muscoli e allena al contempo l'equilibrio.
- Piccoli movimenti rafforzano la muscolatura del piede e prevengono da sbilanciamenti. Con le dita nude dei piedi provate a fare a pezzettini un giornale oppure ad afferrare una matita.



Qui trovate l'agenda

Potete ottenere la vostra agenda «Il Grigioni va meglio» gratuitamente nella farmacia del vostro comune o della vostra regione, oppure nel centro regionale di Pro Senectute Grigioni più vicino.

Per maggiori informazioni potete rivolgervi all'Ufficio dell'igiene pubblica dei Grigioni

telefono 081 257 64 00
e-mail gf@san.gr.ch
oppure su www.bischi.fit.ch

Un'agenda che vi accompagna durante tutto l'anno

Una pratica agenda fornisce informazioni utili sul periodo che va dal 1° novembre 2018 al 31 dicembre 2019. Nei mesi di maggio e giugno dell'anno prossimo, in otto regioni saranno offerte escursioni accompagnate. Quando esattamente, lo scoprirete nella vostra agenda «Il Grigioni va meglio». Prestate attenzione nella primavera 2019 all'avviso che sarà pubblicato nel vostro giornale locale o regionale. Ogni settimana è indicata una manifestazione che riguarda il movimento, vengono ad aggiungersi inoltre numerosi consigli pratici che possono facilmente essere integrati nella vita di tutti i giorni. L'agenda può essere utilizzata anche come taccuino personale e per iscrivervi i compleanni dei vostri cari.

«Il Grigioni va meglio» significa più movimento in cinque ambiti:

- più movimento fisico
- più socievolezza
- più fitness mentale
- più forza
- più rilassamento

Camminate, il più possibile

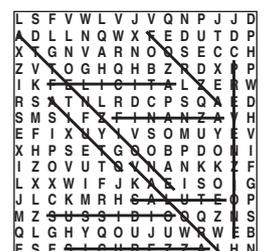
I nostri piedi ci portano per una vita intera. Nel corso della vita percorriamo in media 50 milioni di passi e 40'000 chilometri. Ciò corrisponde all'incirca a un giro del mondo. Combinare movimento, rilassamento, socievolezza e fitness mentale. Recatevi a piedi al pranzo in compagnia, al pomeriggio di scopa o al corso di yoga. Andate al concerto o al circolo di lettura passeggiando in buona compagnia. Fate gli acquisti e le visite a piedi.



Camminare è sano, perché ...

- provoca il rilascio di endorfine, gli ormoni della felicità, e migliora la salute cardiaca
- riduce lo stress, rilassa e favorisce il sonno riparatore
- rafforza le articolazioni e la muscolatura
- rafforza il sistema immunitario
- riduce l'ipertensione
- allevia i dolori alle articolazioni e alla schiena
- contrasta paura e depressioni
- diminuisce il rischio di diabete
- sostiene il mantenimento dell'equilibrio
- previene la demenza
- stimola il metabolismo e la digestione

Soluzione delle parole nascoste a pagina 15





La cucina alle erbe di Gisula Tscharner

Biscotti di sambuco

Un biscotto dall'aspetto divertente e facile da preparare, per l'occasione di una visita dei nipoti o quando si invitano amiche e amici per il tè o per una partita a scopa.

Il sambuco nero cresce vicino alle stalle e alle case, ma anche ai margini del bosco. È una pianta che accompagna le coltivazioni sin da tempi remoti. I druidi e gli antichi Celti riconoscevano un potere di allontanare il male a questo albero, l'essenza delle sue foglie e l'odore dei suoi bei fiori bianchi si sono dimostrati in grado anche di allontanare gli insetti fastidiosi. I suoi fiori bianchi annunciano la fine della primavera, le sue bacche nere l'inizio dell'autunno. Tutto di questo albero, dalla corteccia ai frutti, ha connotazioni medicinali.



INGREDIENTI

- > 110 gr. di burro morbido o di margarina
- > 200 gr. di zucchero di canna
- > 1 presa di sale
- > 2 uova
- > 2 cucchiaini di latte
- > 2 cucchiaini di polvere di cacao
- > 220 gr. di farina chiara
- > ½ bustina di lievito in polvere
- > 1 tazza di bacche di sambuco, fresche o congelate

Indicazione: i dolci sono ottimi anche se preparati con mirtilli, mirtilli rossi, more o altre bacche. Ma il sambuco conferisce ai biscotti l'aspetto più divertente.

PREPARAZIONE

Mescolare sbattendo bene burro, zucchero e sale. Aggiungere le uova, il latte e la polvere di cacao e miscelare con la frusta. Aggiungere la farina, il lievito e le bacche e mescolare il tutto per bene.

10 min

Con l'ausilio di due cucchiaini disporre mucchietti di impasto su una teglia imburata e cuocere a circa 180 – 200 gradi per circa 15 minuti. Lasciare raffreddare.

20 min

Altre ricette di Gisula Tscharner

«Hexentrunk und Wiesenschmaus – Rezepte aus der wilden Weiberküche» (disponibile solo in tedesco)
AT-Verlag, ISBN 978-3-85502-726-2

«Wald und Wiese auf dem Teller – Neue Rezepte aus der wilden Weiberküche» (disponibile solo in tedesco)
AT-Verlag / ISBN 978-3-03800-404-2



Partner



Editore



Gesundheitsamt Graubünden
Uffizi da sanadad dal Grischun
Ufficio dell'igiene pubblica dei Grigioni