

Autunno 2019

Salute

rivista per la salute e la qualità della vita

Sani e sereni

Intervista

Benedikt Weibel
in viaggio in
bicicletta per la
Danimarca

Impegno

Piccoli momenti
non spettacolari
di una nonna in
prestito

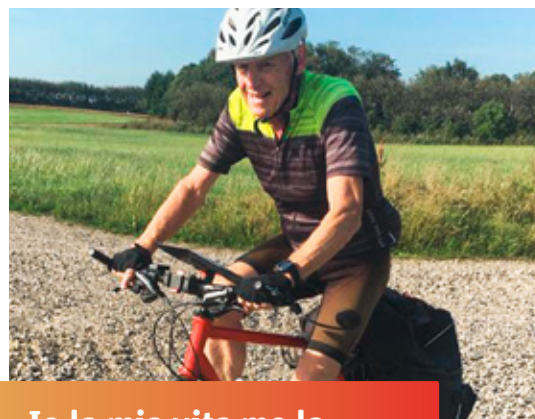
Letteratura

I libri, una
via d'accesso
al mondo

con
concorso
▶ pagina 7

Indice

- 3 **L'importante è farlo** Editoriale del Consigliere di Stato Peter Peyer
- 4 **«Io la mia vita me la gusto pienamente, non puoi immaginare quanto»** Intervista con Benedikt Weibel
- 6 **Vivere una vita «sensata»** Dovremmo utilizzare i nostri cinque sensi regolarmente e consapevolmente
- 7 **Cruciverba e rompicapi** con concorso
- 8 **Raccogliere una nuova sfida in qualità di nonna in prestito** Helena Bauer si occupa regolarmente di bambini
- 10 **Tutto in flusso** Il Qi Gong calma e rilassa
- 12 **Trazione a quattro piedi** Applicando la tecnica corretta, con il nordic walking si attiva circa il 90 % dei muscoli
- 14 **Una vita quotidiana variopinta** Nella casa «Tgea Nue» a Paspels si lavora con pezzetti di carta, immagini, cartoline, riviste
- 16 **Lettura e scrittura aprono mondi** Per Lilly Bardill, senza libri la vita sarebbe una catastrofe
- 18 **«Cantare è una fonte della giovinezza»** Visita al coro per senior «Canziano», il più grande della Svizzera
- 20 **Ricetta** Erboz



«Io la mia vita me la gusto pienamente, non puoi immaginare quanto»

4



Lettura e scrittura aprono mondi

16

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

Redazione: Thomas Hobi, Driftwood | The Content Company, Coira, www.driftwood.one

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

Immagini:

– Immagine di copertina, pagine 2 in basso, 16, 18 e 19: Flurin Bergamin

– Pagine 2 in alto, 4 e 5: Benedikt Weibel

– Pagine 3, 8 e 9: Caroline Staeger

– Pagine 6 in alto, 10, 12 in alto e 15: Adobe Stock

– Pagine 12 in basso e 14: Alex Tobisch

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

Tiratura: 8000 es. tedesco / 1500 es. italiano

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

?

Chiedere aiuto

👍

Accettarsi

🌿

Rilassarsi

👥

Partecipare

📖

Imparare qualcosa di nuovo

🎨

Essere creativi

👤

Crederci in sé stessi

👣

Rimanere in movimento

👋

Rimanere in contatto

🗣️

Parlarne

🍏

Mangiare in modo consapevole



Editoriale

L'importante è farlo

Care lettrici e cari lettori, tra le mani avete l'edizione autunnale 2019 della nostra rivista «Salute». Questa volta, la pubblicazione ruota intorno al motto «sani e sereni». Forse queste poche parole a prima vista non vi fanno un grande effetto. Tuttavia, il loro significato non dovrebbe essere sottovalutato! Ognuno di noi desidera restare in salute il più a lungo possibile e poter vivere la propria vita in maniera autonoma. Si usa pensare che una buona salute sia legata principalmente al corpo. Se abbiamo il raffreddore non siamo sani, bensì ammalati. Ma che fare se è l'anima che soffre? Quando non siamo più «sereni», insomma non siamo più felici e contenti? Le malattie psichiche restano un tabù nella società, anche se in Svizzera in media una persona su due nel corso della propria vita è confrontata con una malattia psichica, personale o di una persona vicina.

Impulsi per la salute psichica

Rafforzare la propria salute psichica e mobilitare le capacità di resistenza contro i problemi è possibile: l'ufficio dell'igiene pubblica dei Grigioni ha elaborato «impulsi per la salute psichica». È ricco di stimoli e idee per la vita quotidiana che permettono di trasmettere un buon sentimento nei confronti della vita e aiutano a superare le sfide di tutti i giorni. Si tratta a dire il vero di piccole cose come «credere in sé stessi», «essere creativi», «restare in contatto», «mangiare consapevolmente», «partecipare alla vita sociale» o «chiedere aiuto». Nella vita di tutti i giorni sono

però proprio queste piccole cose che ci creano difficoltà o che vanno velocemente dimenticate. Nella presente edizione di «Salute» trovate storie affascinanti che mostrano come imbastire il vostro tempo in modo sensato, variato e stimolante. E se vi dedicaste al nordic walking o al Qi Gong? O al canto in compagnia in un coro? O ad attività creative, alla scrittura di un diario o alla lettura? Non importa che cosa: l'importante è fare qualcosa divertendosi, imparare cose nuove e restare in movimento.

Un simbolo per articolo

Affinché possiate trovare più facilmente i nostri «impulsi per la salute psichica», per ognuno dei temi trattati trovate il simbolo corrispondente vicino a ogni articolo. Alla pagina accanto (pagina 2) sono presentate le rispettive definizioni. Trovate inoltre ulteriori informazioni riguardanti la salute psichica sul nostro sito web all'indirizzo www.bischofit.ch.

In tal senso: restate sani e sereni e lasciatevi ispirare dalle nostre storie!

Peter Peyer, Consigliere di Stato

Direttore del Dipartimento di giustizia, sicurezza e sanità dei Grigioni



Benedikt Weibel ha 72 anni, è in piena forma nonostante le responsabilità e il peso che doveva assumersi quando era manager, ad esempio presso le FFS. Anche oggi non sta tranquillo un attimo. L'intervista con «Salute» è stata pertanto realizzata telefonicamente, quando era in viaggio in bicicletta per la Danimarca.



«Io la mia vita me la gusto pienamente, non puoi immaginare quanto»

A colloquio con Benedikt Weibel, di Alex Tobisch

Salute: Signor Weibel, nel corso della Sua carriera ha assunto posizioni di alto livello. Un peso pluriennale costante. Oggi, sente ancora il peso di quegli anni?

Benedikt Weibel: No, non hanno avuto alcuna ripercussione. Del resto, è da circa dodici anni e mezzo che non sono più «in campo».

Nemmeno durante la Sua carriera attiva, non aveva sintomi di affaticamento?

No. Durante quel periodo i livelli di adrenalina erano perlopiù talmente elevati che non avevo tempo di pensare alla stanchezza. In particolare i primi tempi in cui ho assunto la direzione delle FFS, dal 1993 al 1999, sono stati estremamente intensi. Ma in qualche modo sono riuscito a sopportare tutto molto bene.

In quel periodo, ha cercato di influire attivamente sulla Sua salute mentale e fisica, o ha avuto semplicemente fortuna?

Indubbiamente ho avuto fortuna, ma ho sempre badato alla mia salute. Durante una formazione di manager presso l'ex capo di Migros Pierre Arnold ho assunto l'atteggiamento di essere in grado di fornire prestazioni estreme sotto pressione - in base al principio di Machiavelli: «Dove c'è una grande volontà non possono esserci grandi difficoltà». La mia passione per l'arrampicata e l'equi-

librio che ne deriva hanno sicuramente contribuito a darmi una buona costituzione. Oggi mi aiuta il fatto che posso ancora impartire circa 50 lezioni all'anno. Questo mi obbliga a tenermi aggiornato. E da quando scrivo libri, alimento attivamente il mio spirito.

Quant'è importante per Lei essere sano?

La salute è estremamente importante per me. Sono consapevole del fatto che la salute spesso sia anche una questione di fortuna o sfortuna. Anch'io ho attraversato periodi difficili; ho dovuto utilizzare le stampelle per ben nove mesi consecutivi: anche, schiena, ginocchio. «È tutto quanto una questione meccanica», mi dicevo allora. Per me però è stato sempre chiaro che salute fisica e mentale sono collegate. Anche se io preferisco parlare di agilità mentale. È importantissimo fare qualcosa per l'agilità mentale. Consiglio a tutti di fare il punto della situazione una volta all'anno.

Contrariamente ad altri, si direbbe che Lei dopo il pensionamento abbia bisogno di sfide.

Quando ho scritto il libro «Endlich beginnen die Schwierigkeiten» mi sono occupato molto del tema motivazione. Si fa una distinzione tra motivazione alla prestazione e motivazione all'attività. Per quest'ultima ci si sente appagati appunto attraverso l'attività stessa. Ciò che faccio, lo faccio con una grande motivazione nei confronti dell'attività



Il mio lavoro fa sì che mi gusti ancora di più le vacanze e le fini di settimana.



Occorre «fare qualcosa» quando «non c'è più niente da fare». Più è sensata l'attività, tanto più preziosa diventa.



Superare centinaia di chilometri in sella alla bicicletta, godendomi la natura e l'aria fresca, è veramente uno spasso.

stessa. Mi piace molto scrivere, insegnare, dare conferenze. Le persone che dispongono di un'elevata motivazione all'attività, come gli artisti, di per sé non smettono mai veramente di lavorare. Secondo me è ad esempio impressionante come Emil Steinberger, dall'alto dei suoi 84 anni, vada ancora in tournée. Il mio lavoro fa sì che mi gusti ancora di più le vacanze e le fini di settimana.

Le persone che raggiungono una certa età si vedono spesso confrontate con paure legate alla degradazione mentale e fisica. Può dividerle?

Spesso, in particolare persone della mia età, mi chiedono perché continuo a indaffarmi: ora potrei benissimo godermi la mia vita. Allora dico sempre: «Io la mia vita me la gusto pienamente, non puoi immaginare quanto». Uno slogan delle VBZ (aziende dei trasporti di Zurigo) dice qualcosa come: «Passeggiare. Mettersi comodamente in panchina. Approfittare.» Certo, può anche andar bene, ma in quanto contenuto della vita, non è un gran che. Per me in ogni caso troppo poco. Lo vedo anch'io che determinate cose non le posso più fare. Sono felice di tutto ciò che ho potuto fare nella mia vita. I viaggi in bicicletta rappresentano quel po' di rimasuglio di avventura che mi resta.

Rimasuglio di avventura?

Sì. Superare centinaia di chilometri in sella alla bicicletta, godendomi la natura e l'aria fresca, è veramente uno spasso. È sinonimo di libertà. Anche

in giornate come quella di oggi, in cui abbiamo attraversato il piovoso Odenwald in una tappa di quasi 100 chilometri. Allora, ci si rallegra tanto più del sorso di birra fresca che ci aspetta all'arrivo! Naturalmente, ricompense di questo tipo sono parte integrante dell'esperienza.

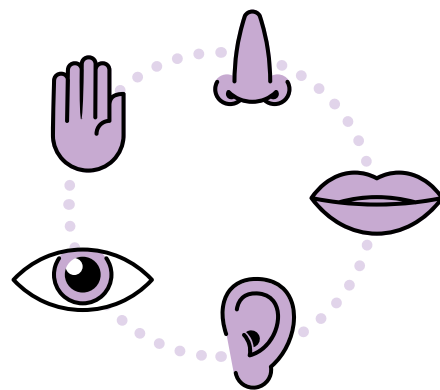
Le fa paura il momento in cui noterà che le possibilità si restringono?

No, non ho paure. Certo, non si sa cosa ci aspetta. La fine può essere già domani. Dobbiamo però essere consapevoli e accettare che determinate limitazioni sono inevitabili. Si tratta della visione secondo cui si devono accettare le cose che non possiamo cambiare, si deve avere il coraggio di cambiare quelle cose che possiamo cambiare e saper distinguere tra una cosa e l'altra. Va detto però che ho anche la grande fortuna di avere una moglie altrettanto attiva e che possiamo intraprendere tante cose insieme.

Qual è il Suo consiglio per le persone che non riescono ad accettare la propria situazione?

Alla fine, nella vita ci vuole senso, contenuto e struttura. Qui potrei rendere attenti sulle infinite possibilità di prestare attività di volontariato. Occorre «fare qualcosa» quando «non c'è più niente da fare». Più è sensata l'attività, tanto più preziosa diventa. Può essere anche l'apprendimento di una nuova lingua per poter leggere il poeta preferito nella sua lingua originale.

I nostri sensi rendono il mondo accessibile e ci consentono di partecipare attivamente e in maniera autonoma alla vita sociale. L'invecchiamento tuttavia altera le capacità sensoriali. Buono a sapersi: non solo possiamo allenare il nostro corpo, bensì anche i nostri sensi.



Vivere una vita «sensata»

Che cosa sarebbe l'essere umano senza occhi, orecchie, naso, bocca e mani? I nostri cinque organi sensoriali sono la via di accesso al mondo. Servono alla percezione e rendono accessibili impressioni, stimoli, rumori, odori e altre sensazioni. Con l'avanzare dell'età le capacità sensoriali possono diminuire. Vediamo, sentiamo, percepiamo odori, gusti e sensazioni meno bene. Singoli sensi, ma anche più sensi, possono diminuire.

Qualità di vita grazie a piccoli aiuti

Chi non ci sente più bene non è più in grado di seguire una discussione. Chi non ci vede più bene, non riesce più a leggere e perde rapidamente l'orientamento. La diminuzione delle prestazioni degli organi sensoriali va di pari passo con una riduzione della qualità di vita. Restano un senso di vuoto, un crescente senso di solitudine e di isolamento. È pertanto importante agire per tempo e adottare misure contro l'emergente perdita dei sensi. Piccoli aiutini come un apparecchio acustico o un paio di occhiali possono migliorare in maniera decisiva la qualità di vita. Studi mostrano

tuttavia che meno della metà di tutte le persone colpite da un abbassamento dell'udito porta un apparecchio acustico. Ma come mai? Gli apparecchi acustici attuali sono piccoli e molto efficienti. Si adattano al livello sonoro dell'ambiente circostante e fanno sì che potete di nuovo partecipare attivamente alle discussioni. Vale veramente la pena farsi consigliare, senza impegno, da uno specialista.

Utilizzare ogni giorno tutti i sensi

Si raccomanda di utilizzare gli organi sensoriali con consapevolezza ogni giorno, così si mantengono allenati. Una passeggiata può diventare molto più interessante se di tanto in tanto ci si ferma ad ascoltare il canto dei grilli o il cinguettare degli uccelli. E in quanti azzurri diversi riluce l'acqua del lago? Quando avete sentito l'ultima volta l'odore del muschio fresco o toccato la corteccia di un albero? Chi affina regolarmente i propri sensi, favorisce la percezione, rafforza il cervello e vive la vita di tutti i giorni in modo molto più «sensato».



Affinare i sensi con slancio

Gli spazi naturali offrono le condizioni migliori per dare slancio, movimento e gioia di vivere alla vita quotidiana. Nella nuova Agenda 2020 vi presentiamo i Parchi naturali grigioni, gli amici della natura sezione Grigioni, i sentieri grigionesi, graubündenHIKE e le offerte di Pro Senectute Grigioni, attività che fanno bene al corpo, all'anima e allo spirito. Inoltre vi mostriamo dove potete gustarvi prelibatezze regionali, pranzi ed eventi in compagnia o escursioni con persone che condividono, o meno, le vostre stesse passioni.

Procuratevi l'Agenda 2020 dal 30 ottobre, presso la vostra farmacia più vicina oppure presso l'ufficio regionale di Pro Senectute della vostra Regione. Ulteriori informazioni si trovano su www.bischfit.ch.



Cruciverba e rompicapi



Parole crociate

Sorta di ciliegia	Otto lo è di due	Irrisolti da tempo	↓	Grande lago Usa	Luogo o-riginario	↓	Club Alpino Svizzero	Né miei né tuoi	Desi-gnata per vota-zione	↓	↓	Condot-to cilin-drico	Scrisse La sirenetta	↓	Antico bovino estinto
↙	↘	↘			↘	↙	↙	↘	↘				↘		
Universi-tà di Basilea			↙				Benefico per corpo e spirito								Lo è il vulcano non attivo
↙				Pungenti come il fumo		Apparso all' orizzonte						Felici e contenti		Si dice pun-tando l'indice	↘
Ossa degli avam-bracci			Misure di sup-porto					↙	Arnese dell' arrotino		Aero-porto di Berna		↙		
↙					↙	Abbrevia et cetera		↙	Si studiano a scuola		↙				
L'eserci-zio che tiene in forma			Poco vo-lentieri		Cento grammi						Precede Vegas				Abbrev. di street
Fa bene alla salute		Realtà... simulata							↙		Prova, controllo	↙			
↙				Prima inco-gnita		↙		Preso alla fonte							

raetsel.ch

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

Sudoku

Istruzioni: riempire le caselle bianche con numeri da 1 a 9, in modo tale che in ogni riga, in ogni colonna e in ogni quadrato 3x3, siano presenti tutte le cifre da 1 a 9 senza ripetizioni. La soluzione si trova a pagina 21 della presente rivista.

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

©raetsel.ch 427842

Concorso



Partecipare e vincere

Compilare la griglia delle parole crociate e inviare la soluzione **entro venerdì, 28 febbraio 2020**. Tra tutti coloro che ci inviano la risposta corretta saranno estratte a sorte **3x2 entrate singole per Tamina Therme Bad Ragaz**.



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. Potremo così contattarla in caso di vincita.

Ecco il nome delle tre vincitrici del concorso di primavera:
Katja Bürkli, Chur; Donata à Porta, Scuol; Antonietta Gobbi, Roveredo



Raccogliere una nuova sfida in qualità di nonna in prestito

Non avete figli, ma desiderate occuparvi di un «nipote»? Potete mettervi a disposizione come nonna o nonno in prestito! Come funziona? Ve lo spieghiamo qui.



I punti salienti in qualità di nonna in prestito (Leihnani) sarebbero racchiusi «nei piccoli momenti non spettacolari», racconta Helena Bauer di Coira, che regolarmente si occupa di bambini. «Una volta, un bambino mi riconobbe subito dopo il risveglio, dopo tanto tempo che non mi ero più occupata di lui, e mi sorrise» racconta l'ex insegnante delle scuole professionali, lei stessa senza figli. Un'altra volta è stata la piccola Amanda, di sei anni, che la vide passeggiando e la chiamò gioiosa «nonna!». È proprio per questi momenti toccanti che Helena Bauer da quattro anni si impegna come nonna temporanea.



Voglia di affrontare una nuova sfida

«Dopo il pensionamento avevo voglia di fare qualcosa di completamente nuovo», ricorda Helena Bauer. Sino ad allora aveva avuto pochi contatti con bambini piccoli. Iniziò occupandosi dei rampolli di una sua ex collega. Più tardi scoprì il progetto della nonna in prestito e da allora Helena Bauer è la nonna di almeno due famiglie. Spiega: «Mi piace il fatto che, in quanto nonna in prestito, non sono obbligata a dire sempre di sì. Posso anche declinare una richiesta senza sentirmi sotto pressione». I nonni in prestito sono infatti esplicitamente pensati come complemento alla mamma diurna, all'asilo nido o ai «veri» nonni.

Il sentimento di fare qualcosa di sensato

La sensazione di fare qualcosa di sensato, il piacere di stare con i bambini, tutto questo le fa bene e la diverte, continua Helena Bauer. «Ho il privilegio di potermi dedicare completamente alle esigenze dei bambini. E la ricompensa è grande. Mi gusto la leggerezza e la giocosità dei bambini, che a volte nella vita di tutti i giorni mi manca». Cathrin Räber, presidente dell'associazione Compagna, aggiunge: «I nostri nonni in prestito sono liberi dalla pressione di dover educare i piccoli. Possono lasciarsi andare nei lati belli dell'accudire i nipoti».



Desiderate lanciarvi anche voi in una nuova esperienza, trascorrere tempo con bambini e sostenere una famiglia?

Diventate nonna o nonno in prestito. L'intermediaria dell'associazione farà la vostra conoscenza nell'ambito di un colloquio personale e vi metterà in contatto con una famiglia.

Per maggiori informazioni potete rivolgervi a

**Compagna Graubünden,
Telefono 081 533 23 71,
E-mail: info@compagna-graubuenden.ch
www.compagna-graubuenden.ch**



Da migliaia di anni, i medici cinesi sono convinti che una deteriorazione dell'energia vitale «Qi» porta a uno squilibrio nel corpo e di conseguenza crea disturbi e malattie. Nella medicina tradizionale cinese (MTC), corpo e spirito sono considerati e trattati come un'entità unitaria.

Tutto in flusso



Molte persone collegano il fatto di «invecchiare» ad «ammalarsi». «Non è così, non è quanto prevede la natura», afferma la terapeuta di medicina tradizionale cinese Silvia Oechslin di Coira. Quando tutto comincia a traballare, la mente non è più così fresca come prima e le funzioni fisiologiche non vanno più come nella gioventù, la medicina tradizionale cinese rappresenta un'alternativa meno invasiva rispetto al trattamento con medicinali. «I nostri metodi però rappresentano un sostegno applicato anche in parallelo come sostegno alla medicina tradizionale», aggiunge convinta la terapeuta. Anche l'Organizzazione mondiale della salute (OMS) considera la medicina tradizionale cinese molto utile nel caso di numerosi disturbi.

Da oltre 5000 anni la medicina cinese persegue il principio «restare sani è meglio che curare». I metodi della medicina tradizionale cinese non solo sono utili per il trattamento di disturbi e delle rispettive cause, bensì anche per il mantenimento della salute e la prevenzione. «L'obiettivo di un

« Devi scavare il pozzo prima di avere sete »

Proverbio cinese

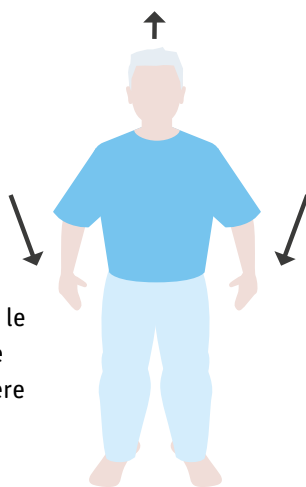
trattamento più essere anche quello di creare, stimolare e dirigere il flusso del «Qi» e di riflesso delle forze di autoguarigione», spiega Silvia Oechslin.

Arrivare

Un esercizio per calmarsi e rilassarsi

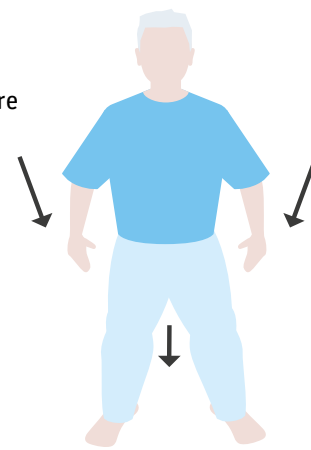
1a parte

Stando in piedi (o seduti), le gambe alla larghezza delle anche, immaginate di essere sospesi a un filo:



la testa tende leggermente verso l'alto, la nuca è eretta, lasciar cadere le spalle indietro in modo sciolto. Quindi far roteare lievemente il pube verso l'ombelico.

Stando rilassati (in piedi o seduti), volgete la vostra attenzione verso l'interno e collegatevi con la porta della nascita (ombelico).



I cinque pilastri della medicina tradizionale cinese

- › Agopuntura
- › Fitomedicina
- › Alimentazione
- › Massaggi energetici
- › Qi Gong

In maniera delicata, il Qi Gong riunisce attenzione, respiro e movimento. Esercizi di meditazione, di concentrazione e di movimento fisico consentono di purificare, rafforzare e rigenerare l'energia vitale, influenzando positivamente sulla salute psicofisica. «Essere sani come un pesce» significa «essere nel flusso». Col passare degli anni la forza e la resistenza si riducono e aumentano le limitazioni fisiche: l'energia vitale «Qi» non scorre più liberamente attraverso i canali energetici nel corpo. L'abbassamento delle forze spesso procura un sentimento di impotenza. Certo, il Qi Gong non blocca l'invecchiamento, ma gli esercizi possono contribuire a dare la sensazione di essere in grado di fare qualcosa con le proprie forze.

Secondo Silvia Oechslin, Dipl. Med. terapista Qi Gong, questa pratica è particolarmente adatta per

le persone anziane. Permette di riattivare svariate funzioni del corpo e di aprire il cuore a una maggiore energia vitale. Rafforza il senso di equilibrio e cura l'apparato motorio, assolutamente ai sensi della prevenzione delle cadute.

« L'acqua corrente non marcisce, le maniglie delle porte non arrugginiscono. Questo è dovuto al movimento. »

Lü Buwei, poeta cinese

Inoltre, come affermano vari terapeuti e associazioni, può alleviare ad esempio dolori alla schiena, l'ipertensione, malattie cardiache e dolori reumatici. Molti esercizi possono essere adattati alle persone anziane e, se necessario, possono essere svolti stando seduti.

Il corpo umano è percorso da canali energetici, cosiddetti meridiani, nei quali scorre l'energia vitale «Qi». Nella terapia gli agopuntori utilizzano centinaia di punti situati lungo questi canali per influire su questa energia. Lo stesso vale per gli altri quattro pilastri della medicina tradizionale cinese.

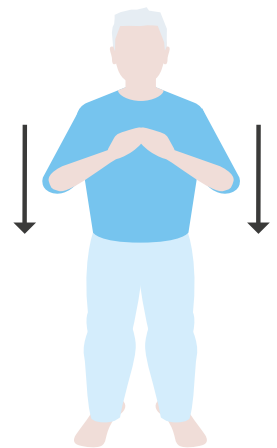
2a parte

Con la punta delle dita, accarezzate delicatamente 3x le sopracciglia dal centro verso l'esterno - questo calma e rilassa.



3a parte

Ora appoggiate la mano destra sullo sterno, e quindi la sinistra sulla destra. Ora passate le mani 9x dallo sterno fino al pube, delicatamente e con accuratezza. Respirate con calma, l'attenzione rivolta interiormente. Al termine dell'esercizio restate due a tre minuti con le mani sull'ombelico. Vi sentite calmi e rilassati.



Indicazione: questo esercizio è parte integrante di una semplice serie di esercizi in cinque parti, che si trovano online su www.bit.ly/qi-gong-uebung



Trazione a quattro piedi



All'inizio degli anni 2000 era lo sport di moda n. 1: il nordic walking. Gli effetti positivi «del camminare nordico» continua ciononostante a convincere numerosi patiti del movimento. Chi ha capito il trucco, rimane spesso fedele ai bastoncini nordici per anni, persino per decenni.

«Il nordic walking è l'allenamento fisico globale perfetto. È un programma fitness e di benessere per il corpo e lo spirito», racconta persuasa Claudia Casanova. «Applicando la tecnica giusta si utilizza circa il 90% dei muscoli del corpo e quando, come me, si fanno passeggiate nella natura, anche la testa prende aria ed è un balsamo per l'anima».



Questa abitante di Davos all'inizio guardava questa moda con occhio critico. Avendo praticato lo sci di fondo, «andare con i bastoni» per lei era un allenamento ovvio, aveva però qualche dubbio riguardo a questa nuova pratica. Grazie alla formazione di istruttrice di nordic walking, il potenziale di questa pratica l'ha ben presto convinta. Da allora, oltre allo sci di fondo, il nordic walking è una sua passione.

Dai 3 ai 99 anni

Il nordic walking è adatto sia per gli amanti dello sport, sia per coloro che non hanno tante affinità con il movimento, siano essi giovani o anziani. Se il corpo è un tantino arrugginito, questo sport offre una preziosa possibilità di frenare questo processo e dare una svolta. «È uno spasso. Grazie ai bastoncini, la trazione è come a quattro ruote, ossia a quattro piedi.

« Applicando la tecnica giusta si utilizza circa il 90% dei muscoli del corpo »

Proprio per questo il nordic walking è particolarmente adatto per le persone di età più avanzata. Le salite diventano meno faticose, ci si può appoggiare e camminare dritti, evitando così di avere il fiatone. In discesa invece i bastoncini risparmiano le articolazioni», aggiunge entusiasta la cinquantatreenne.

L'esperta sconsiglia tuttavia di andare semplicemente nel primo negozio di sport e comprarsi gli appositi bastoni: «Certo, lo si può fare. Ma non servirà tanto. Anche se utilizzando una tecnica sbagliata non è che ci si possa far male. Si portano semplicemente i bastoncini a spasso, ma non si sentono gli effetti positivi. Decisivi sono la postura e l'esecuzione corretta dei movimenti. Occorre seguire un corso. Spesso inoltre ci vuole anche un'analisi tramite video, che permette di capire come veramente funziona».

Allenamento delle vene

Oltre agli effetti generali positivi per il corpo, il nordic walking può contribuire concretamente ad alleviare disturbi vascolari delle gambe. «È lo sport ideale per prevenire e curare la debolezza vascolare», scrive in un documento Claudia Casanova. Attivando i muscoli delle gambe e dei piedi, il nordic walking favorisce il buon funzionamento delle vene. Applicando la tecnica corretta, ad ogni passo la muscolatura delle gambe si tende in maniera ottimale, creando una pressione sulle vene che a sua volta spinge il sangue delle estremità inferiori verso l'alto. In questo modo si possono prevenire anche le vene varicose.

Consigli di una professionista

Non ci vuole molto per praticare il nordic walking: bastano un abbigliamento, scarpe e bastoni adeguati. Secondo Claudia Casanova, il costo o la marca dei bastoncini non sono importanti. «Non devono essere i bastoncini più costosi. L'importante però è che il bastone sia regolabile nell'altezza (in discesa bastoncini più lunghi sgravano

« È lo sport ideale per prevenire e curare la debolezza vascolare »

maggiormente le articolazioni) e che, quando si lascia andare, il guardamano mantenga la posizione del bastoncino. Non deve quindi penzolare al polso come per i bastoni da sci». Altrimenti non si potrebbero fare i movimenti in maniera corretta.

Passeggiata della domenica

Non importa quanto si padroneggia la tecnica: chi non fa regolarmente passeggiate non può sentire nulla di quanto descritto da Claudia Casanova. «Si

dovrebbe praticare almeno due volte alla settimana», aggiunge. «Invece di andare semplicemente a bere un caffè, basta andarci utilizzando i bastoncini di nordic walking. Così si neutralizzano subito anche le calorie del cornetto o della torta», sorride l'istruttrice della SNO (Swiss Nordic Fitness Organisation). È l'atteggiamento che conta, non il voler essere assolutamente tra i primi. «Camminando, godetevi la natura, l'aria fresca, la libertà. Forse trovate persino un porcino o bei fiori di bosco. Il nordic walking non è una gara e per questo offre l'opportunità di concentrarsi su sé stessi».

Se praticato correttamente, il nordic walking può

- ✓ **allenare/rafforzare circa il 90% dei muscoli nel corpo**
- ✓ **sciogliere tensioni alla nuca e alle spalle**
- ✓ **sgravare la zona dei lombi**
- ✓ **aiutare così a prevenire le cadute e favorire l'autonomia**
- ✓ **attivare entrambi le parti del cervello attraverso il coordinamento incrociato di braccia e gambe**
- ✓ **stimolare il metabolismo e la circolazione**
- ✓ **minimizzare il carico alle articolazioni quando si cammina**
- ✓ **diversificare la vita di tutti i giorni**
- ✓ **offrire una possibilità di partecipare ad attività sociali (p. es. in un gruppo di walking)**
- ✓ **essere praticato in tutte le stagioni**

Una vita quotidiana variopinta



Essere in forma e rimanere in forma spesso sono considerati sinonimi di movimento fisico. Nella «Tgea Nue», la casa accanto al noce all'entrata del villaggio di Tomils, Sabina Pelican persegue a titolo complementare un ulteriore approccio: dar sfogo alla creatività.



Locale «Werken 2». Entrando attraverso la quasi invisibile porta nera al pianterreno della casa «Tgea Nue» a Tomils mi* lascio alle spalle il caldo sole autunnale ed entro in uno spazio privo di finestre: una cantina? No, un atelier. Nove paia di occhi mi guardano curiosi, ma discretamente. «Sabina torna subito, Grüazi (salve)», qualcuno mi accoglie. Mi aspettavano. Il cerchio di donne anziane è completato da Nela e dalla sua mamma. Come spesso accade, sono in visita dalla nonna Carmen.

Al centro del locale, adornato da lavori e fotografie degli abitanti, c'è un grande tavolo intorno al quale sono riunite le partecipanti: pieno di pezzetti di carta, immagini, cartoline, riviste, forbici, colla e matite. E subito si mettono al lavoro. «Oggi creiamo quadri in rilievo», mi spiega Sabina Pelican, entrando dalla porta.

« La sala di lavori manuali è sempre aperta per gli abitanti. »

Da un po' di tempo gestisce la casa «Tgea Nue» insieme a suo marito. Diplomata insegnante di lavori manuali e di economia familiare con specializzazione in arti applicate, attraverso il suo lavoro nell'ambito del perfezionamento degli insegnanti vede la necessità di sviluppare tecniche individuali di creazione.

Sabina è la forza creativa della casa, conduce laboratori e arricchisce le giornate degli e delle abitanti della casa. «La sala di lavori manuali è sempre aperta per gli abitanti. Ogni giovedì pomeriggio sono qui ad aiutare, a pianificare, ad apportare idee e sostegno. Ma in linea di massima è un



atelier aperto. Cucinano anche insieme, ma naturalmente in cucina. E a volte, quando il numero di partecipanti è più esiguo, ci troviamo in un caffè o ristorante e lavoriamo a maglia».

Nel frattempo io, come tutti i presenti, ho dimenticato che fuori il sole autunnale fa perdurare l'estate. Nel locale tutto è quiete. Le donne sono concentratissime sulle proprie opere. «Guarda Sabina», si fa sentire la partecipante più anziana del gruppo. «Va bene così»? «Sì, se va bene per te. A me piace», sorride Sabina. Persino oggi, giorno del suo 91° compleanno, Lena è piena di motivazione. «Già in mattinata ho ricevuto visite. E dalle quattro ne arriveranno altre. Ma dalle due alle quattro non ho tempo per le visite, li ho informati tutti; sono qui nella sala di lavori manuali», spiega la festeggiata, prendendo una cartolina di auguri che le ha consegnato Sabina. Lo stesso vale per la madre della formatrice. Nonostante il forte mal di schiena, è concentrata sul suo lavoro: un quadro in rilievo composto da fotografie di famiglia, principalmente nipoti.

«Sai, essere creativi è veramente una gran bella cosa per le persone anziane. Contatti sociali e interazione. Stimoli per la testa, il cuore e la mano. Vedi, qui si deve combinare e prendere decisioni

e questo mantiene attivo il cervello. I temi che discutiamo o elaboriamo qui possono far riemergere anche fatti personali della propria vita. Non da ultimo, è anche terapia del movimento e rafforza la motricità, che va attenuandosi», si illumina Sabina con entusiasmo e dedizione. «Le svariate forme, i colori e i compiti che svolgiamo nella sala di lavori manuali stimolano lo spirito e così si dimenticano certi pensieri sgradevoli.

Tutt'a un tratto la stanza diventa rumorosa. Un altro lavoro è finito. La madre di Nela lo mostra, tutte sono entusiaste. Nel frattempo Sabina tiene in mano l'opera di Margrith: «Lo guardi con un po' di distanza, sembra bello e finito». «Sì... No, a me non piace ancora completamente», risponde concisa la signora, riprende il quadro e cerca di trovare un posto adeguato per l'immagine di un cagnolino. Lena pian pianino si fa sulla via del ritorno nel suo appartamento. «Perché mi piace venire qui? È semplice, perché mi diverto. Ed è bello fare qualcosa insieme ad altri. E mi stimola, ne ho bisogno. Mi mantiene giovane», sorride e se ne va.

« Le svariate forme, i colori e i compiti che svolgiamo nella sala di lavori manuali stimolano lo spirito. »

Uno sguardo all'orologio collocato sopra la porta mi fa capire che è presto ora di andare. L'atmosfera diventa sempre più fremente quando man mano le partecipanti realizzano che è ora di andare. «Mie care, che cosa vogliamo fare la settimana prossima?», chiede Sabina Pelican interrompendo il lavoro di riordino. «Creiamo qualcosa di nuovo? O lavoriamo a maglia? O facciamo qualcosa di diverso?» insiste. C'è un certo disaccordo. Carmen non lo sa ancora, deve innanzitutto capire se il suo quadro è terminato. «Ognuna lo decide da sola», dice Sabina Pelican appoggiandole il braccio sulle spalle. «Ti piace?», chiede. «Sì, a dire il vero sì», sorride Carmen.

* Il redattore di Salute Alex Tobisch è stato in visita per un pomeriggio nell'atelier creativo e schizza le sue impressioni personali.





«Senza libri la vita sarebbe una catastrofe», afferma Lilly Bardill, autrice e appassionata lettrice, che raccomanda di leggere e scrivere anche in età avanzata. Entrambi questi passatempi una volta le hanno persino salvato la vita.



Letture e scrittura aprono mondi

Leggere offre la formidabile possibilità di mettersi comodi con i piedi rialzati, di rilassarsi e concedersi del tempo. Ci si può immergere in una storia, imparando cose nuove e al contempo riposando. Per Lilly Bardill la lettura è quasi una dipendenza. Vista la sua età (ha quasi 84 anni) deve stare spesso seduta o sdraiata, sfrutta pertanto appieno questo tempo per affondare nello sconfinato mondo dei libri.

I libri risvegliano desideri e sogni

Attraverso la lettura Lilly Bardill ha capito sin da subito che nessuno al mondo è da solo con i propri sentimenti e pensieri. «Inoltre i libri sono un'eccellente distrazione: dai dolori, dalla tri-

stezza, dalla solitudine», aggiunge. Ma la distrazione è proprio il modo giusto per affrontare questi temi? «In questo caso sì, secondo me. Fintanto che non rappresenta una fuga». Spesso i libri l'hanno spinta a intraprendere viaggi o in generale a scoprire cose nuove. «Le storie che mi affasciano, non solo fanno riemergere esperienze personali, in me risvegliano anche desideri e sogni», continua Lilly Bardill, che non conosce la noia ed è in tutta evidenza aperta alle novità.

Delusi con l'età

A Lilly Bardill capita regolarmente di notare che molte persone anziane hanno paura di lanciarsi in qualcosa di nuovo. O semplicemente non ne

hanno più voglia. «Può darsi che tante persone siano stanche della vita, del lavoro, che siano consumate. E per affrontare cose nuove ci vuole tanta energia», aggiunge. Ecco perché, tra l'altro, è consigliabile iniziare a lasciar spazio alla creatività e a vivere i propri sogni già prima della pensione. Le persone che ancora giovani dicono «Quando sarò in pensione farò questo o quello...» è molto probabile, a suo avviso, che prima o poi restino deluse dalla vita. Vale pertanto la pena di cominciare presto a fare le cose che ci piacciono e che ci fanno bene.

Toccare la leggerezza attraverso la scrittura

Quando per quasi due anni ha avuto difficoltà a camminare in seguito a un grave incidente automobilistico, scrivere la sua propria storia, la sua biografia (purtroppo esaurita) è stata per lei un'esperienza molto importante. Leggere e scrivere le hanno dato la forza e il coraggio di tener duro e l'hanno accompagnata verso la sua seconda vita, che considera un regalo. Scrivere per lei è stato veramente molto importante. «Scrivere su sé stessi e sulla propria vita, ripassare di nuovo attraverso tutto apporta una grande leggerezza», racconta parlando della propria esperienza. È cosciente che non è una cosa facile per tutti. «Vale però la pena fare uno sforzo». Per anni ha dato corsi di scrittura per biografie e in tale contesto ha potuto constatare sviluppi veramente sorpren-

denti. Persone molto chiuse avevano tutt'a un tratto un'espressione molto diversa in viso, potevano mandare un sospiro di sollievo ed erano più aperte. «La scrittura permette di lasciare andare molte cose. E non è mai troppo tardi» soggiunge Lilly Bardill.

E se leggere non fa per me?

Fortunatamente, Lilly Bardill ci vede ancora molto bene. Ma che fare quando con l'andare degli anni la vista viene meno o qualcuno non è molto portato per la lettura? In tal caso consiglia libri scritti in caratteri extra-grandi, oppure di procurarsi audiolibri, nel frattempo la scelta si è fatta molto vasta. Per le persone alle quali non piace né leggere né scrivere esistono alternative creative a sufficienza: come andare a teatro, ascoltare musica, o semplicemente guardare la televisione. «Ogni mattina consulto il programma televisivo e mi segno i contributi e i film che mi interessano», ci svela Lilly Bardill. Anche qui ha modo di penetrare mondi che altrimenti non potrebbe (più) scoprire. «I mezzi che abbiamo oggi a disposizione permettono di fare tante cose», aggiunge Lilly Bardill, «libri, internet e televisione ci aprono tutti i mondi possibili».

« Scrivere su sé stessi e sulla propria vita, ripassare di nuovo attraverso tutto apporta una grande leggerezza. »

Letture consigliata

Lilly Bardill

Wenn die Wasser strudeln in Venezia

Racconta la storia di una ragazza coraggiosa, Indubia del Pietro, e della sua famiglia. Il racconto di Lilly Bardill si svolge negli anni 1940-1960, tra l'altro a Venezia e a Roma.

ISBN 978-3-9524540-1-5





Cantare fa bene allo spirito, cantare in compagnia è puro divertimento. Imparare nuove canzoni apre gli orizzonti e stimola il cervello, gli evergreen e i classici fanno riemergere piacevoli ricordi. «Salute» ha fatto visita al coro per senior più grande della Svizzera, il coro misto grigionese «Canziano».

«Cantare è una fonte della giovinezza»

Battendo le mani, le teste canute seguono il ritmo e 140 paia di occhi sono puntate sul direttore Rico Peterelli, che dà il ritmo saltellando con tutto il corpo. Lo si percepisce subito: cantare nel coro grigionese «Canziano» è una faccenda movimentata. Così, all'inizio si «gioca a tennis» mimando, per sciogliere le articolazioni. La voce, che dapprima sembrava forse un po' rauca, grazie a esercizi vocali pian piano si fa più morbida. Qua e là, durante le prove si ride anche: «Cantare può, anzi deve essere una cosa divertente e piacevole», sottolinea Rico Peterelli.

In 140 a cantare «Io senza te»

Anche il direttore stesso si dimostra flessibile e motivato: «Durante le prove cerco di reagire all'ambiente che regna nel coro». Insieme a sua figlia, l'insegnante di canto e vice-direttrice Alexandra Peterelli, conduce i suoi coristi, uomini

e donne, attraverso canti popolari svizzeri, noti e meno noti, in tutte e quattro le lingue nazionali. Così, in occasione del concerto di quest'anno, il coro ha saputo riscaldare i cuori del pubblico con la canzone d'amore «Es het es Schneeli gschnyied» e conquistarlo con il brano classico in lingua romancia «La sera sper il lag». Il programma prevedeva anche brani di successo come «Io senza te».

Meglio se con slancio

«Le canzoni che funzionano meglio sono quelle con un certo impeto», aggiunge Rico Peterelli sorridendo, «le melodie che i nostri coristi conoscono da quando erano giovani. Regolarmente ci portano le loro canzoni preferite da cantare nel coro». Allora Rico Peterelli arrangia i brani per il coro, il piccolo ensemble strumentale e il pianista di lunga data Hans Peter Egli. Vengono poi ad aggiungersi

Consiglio di lettura

«Alperose»: Das Liederbuch für Jung und Alt (raccolta di canzoni per giovani e meno giovani)

Cantare fa bene e rende felici. Pro Senectute Svizzera ha riunito i canti popolari preferiti, i principali successi musicali svizzeri e i più bei brani evergreen e folk di tutto il mondo nella raccolta di canzoni «Alperose».

Formato A4, 240 pagine, ottenibile su: www.prosenectute.ch

Sotto gr.prosenectute.ch si trovano altre offerte intorno al cantare e al fare musica nelle regioni.



le composizioni proprie di Rico Peterelli, il cui testo e melodia sono scritti su misura per il coro.

Buon umore garantito

L'impegno di padre e figlia Peterelli sembra ricompensato. La maggior parte dei coristi infatti è membro del coro sin dall'inizio. Questo coro, che all'origine era stato formato per un concerto ad hoc, esiste ormai da dieci anni. Per le prove che si tengono a Coira di sabato ogni tre a quattro settimane, alcuni appassionati arrivano persino da tutto il Cantone. La corista più anziana è nata nel 1932, i più giovani sono sulla sessantina. Nel coro «Canziano», la parola comunanza è scritta con le maiuscole. Cantare crea legami. E di tanto in tanto si pranza insieme, si creano contatti, si discute animatamente. «La prova mensile mette il buon umore e conferisce una struttura alla vita di tutti i giorni di numerosi coristi», continua Rico Petrelli. Secondo lui, cantare è una fonte della giovinezza, che permette di dimenticare i malanni e le preoccupazioni. «Mia madre, che era musicista e cantante, diceva sempre che, senza il canto, non sarebbe mai invecchiata tanto».

Cantare fa bene al corpo e all'animo

Cantare insieme dà soddisfazioni e smuove. Non fa bene soltanto ai coristi stessi, bensì anche a chi li ascolta. Cantare inoltre permette di mantenersi in forma fisicamente e mentalmente e fa bene anche all'animo. Anche se, invecchiando, le capacità tonali si restringono: questo tuttavia non deve essere affatto un motivo per non cantare. Continuate a canterellare, a cantare, a cantare a squarciagola!

Desiderate anche voi dedicarvi alla musica o al canto?

Iscrivetevi a un coro, a un gruppo di canto, a un appuntamento dedicato al canto aperto a tutti o a un ensemble musicale nelle vostre vicinanze. Nei gruppi di canto aperti e nella maggior parte dei cori potete anche ascoltare e provare a cantare senza impegno.

Trovate ulteriori informazioni relative a cori nella vostra regione su www.buendner-choere.ch, presso la scuola musicale della vostra regione o di regola negli elenchi delle associazioni pubblicati sul sito web del vostro Comune.



La soluzione del Sudoku della pagina 7.

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



Ricetta



Erboz

per 4 persone



INGREDIENTI

PREPARAZIONE

> 600 grammi di patate

lessarle in acqua bollente salata, schiacciarle con lo schiaccia-patate o con una forchetta

> 600 grammi di misto di erbe spontanee: silene, farinello, ortiche, veccia, piattello, tarassaco ecc. / sale

tritarle grossolanamente, lessarle alcuni minuti e raffreddarle in acqua ghiacciata per mantenere il colore. Strizzarle bene e tritarle di nuovo con la mezzaluna o in un mixer. Amalgamare alle patate

> 150–200 gr di formaggio di latteria a pezzetti

aggiungere

> 100–150 gr di burro d'alpe / 1 grossa cipolla tritata

soffriggere bene ed aggiungere

Amalgamare il tutto e servire. Il piatto può essere accompagnato con salame nostrano o una bistecca. Gli «erboz» sono squisiti anche come pietanza vegetariana.



Gli «erboz» si basano su una vecchia ricetta valtellinese, i «taroz», preparati con ingredienti stagionali e regionali dell'orto: d'estate con fagiolini e cicoria, in inverno con fagioli rinvenuti in acqua e cotti con patate. L'idea di aggiungere una buona quantità di erbe selvatiche è di Mariagrazia Marchesi, l'iniziatrice del Festival delle erbe in Valposchiavo.

Maggiori informazioni: www.valposchiavo.ch/festival-delle-erbe-spontanee

Partner



Editore



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