

Primavera 2018

# Salute

rivista per la salute e la qualità della vita

## Intervista

Eveline  
Widmer-Schlumpf  
ci parla di amicizia  
e di previdenza

## Avventura

sentire il vento  
nei capelli

## Cruciverba e rompicapi

fitness per il  
cervello

con  
concorso  
▶ pagina 14



Insieme  
anziché da soli

## Sommario

- 3 Semplicemente insieme** Editoriale del Consigliere di Stato Christian Rathgeb
- 4 «Ho curato le relazioni con la mia cerchia di amici anche quando ero Consigliera federale»** Intervista con Eveline Widmer-Schlumpf
- 8 «Il caffè è importante almeno quanto l'evento stesso»,** afferma Franzisca Zehnder di Pro Senectute Grigioni
- 10 Scoprire i dintorni in ricsciò** e sentire il vento nei capelli
- 12 Sentirsi inclusi** – anche con la demenza
- 14 Cruciverba e rompicapi** con concorso
- 15 «Telefono 143, buongiorno»** A volte fa bene parlarne
- 16 Il richiamo della montagna** Insieme in escursione
- 18 «La solitudine provoca stress e rende malati»** Intervista con Martin Hafen
- 20 Ginnastica a qualsiasi età** Hans Laich organizza «Fitness per tutti»
- 20 «Quando vedi che funziona, ballare è uno spasso»** Heidi e Heinz Waser ballano la vita da 15 anni
- 24 Panini fioriti** La cucina alle erbe di Gisula Tschärner

### 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 3, 8, 10, 11, 20 (in alto), 21, 22: Caroline Staeger
- Pagina 4 e 7: Yvonne Bollhalder
- Pagina 12: Andrea Badrutt
- Pagina 9, 13 (in alto), 15 (in basso), 16, 17 (in basso), 20 (in basso): Adobe Stock
- Pagina 17: Sezione Rätia CAS
- Pagina 18: BFH Soziale Arbeit

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](http://www.bischfit.ch/salute).



«Ho curato le relazioni con la mia cerchia di amici anche quando ero Consigliera federale»

4



Il richiamo della montagna

16



Ginnastica a qualsiasi età

20



Editoriale

# Semplicemente insieme

« Stare da soli è bello quando si vuole stare da soli, ma non quando si deve »  
sconosciuto

Care lettrici e cari lettori,

il titolo sopracitato fa riferimento al film diretto da Claude Berri basato sul romanzo di Anna Gavalda «Insieme, e basta». È la storia di quattro persone che convivono in uno spazioso appartamento: uno scontrarsi di fasce di età e stili di vita diversi. In un turbolento processo queste quattro persone imparano pian piano e con cautela ad avvicinarsi, a esserci l'uno per l'altro. E scoprono che è più facile realizzare sogni ed essere felici quando si è insieme. Secondo i critici, «Semplicemente insieme» è una sottile commedia che parla di desiderio di amore, vicinanza, sicurezza e dell'importanza del senso di appartenenza.

## L'essere umano ha bisogno di contatti con gli altri

È scientificamente provato che simpatia, affetto, comprensione e appartenenza sono di vitale importanza per le persone. Circa il 50 per cento delle nostre attività cerebrali si dispiega in contatto con altre persone. Siamo così in grado di inviare e ricevere costantemente segnali. Queste attività stimolano e allenano il cervello e mantengono la sua efficienza. È altrettanto scientificamente provato che il rischio di una morte prematura può essere fino a cinque volte superiore per le persone sole e socialmente isolate rispetto alle persone ben

integrate nelle reti sociali. Nessi simili si constata per quanto riguarda la frequenza di malattie, le possibilità di guarigione e la durata di convalescenza. Secondo la ricerca, la solitudine è un sentimento molto diffuso. In base all'indagine sulla salute in Svizzera (2012), le persone che soffrono frequentemente di solitudine sono molto più spesso colpite da disagi fisici come mal di schiena, malattie cardiocircolatorie, problemi di digestione o malattie infettive. I legami parlano chiaro: le relazioni hanno effetti protettivi e sono altrettanto importanti per la salute come il movimento, l'alimentazione e il riposo. Le buone relazioni mettono gioia di vivere, favoriscono la stima di sé e la sicurezza, indipendentemente da età, origine, malattia o qualsiasi limitazione.

Andate a incontrare gli altri, siate presenti l'uno per l'altro. Prendete parte ad attività, restate in contatto e insieme fate qualcosa per la vostra salute. Nelle pagine seguenti trovate consigli utili su attività proposte e come realizzarle. Vi auguro una buona lettura!

**Consigliere di Stato Dr. Christian Rathgeb**

Direttore del Dipartimento di giustizia, sicurezza e sanità dei Grigioni



## «Ho curato le relazioni con la mia cerchia di amici anche quando ero Consigliera federale»

**Eveline Widmer-Schlumpf è stata la prima Consigliera di Stato donna del Cantone dei Grigioni e Consigliera federale a Berna dal 2008 al 2015. Da circa un anno è presidente del Consiglio di fondazione di Pro Senectute Svizzera. Nell'intervista di «Salute», la sessantaduenne spiega come trascorre il suo tempo dopo il periodo nella Berna federale, in quali ambiti si impegna e come fa fronte all'età che avanza.**

A colloquio con Eveline Widmer-Schlumpf,  
di Thomas Hobi

**Signora Widmer-Schlumpf, la nostra rivista si chiama «Salute», la prima domanda risulta quindi evidente: come sta?**

**Eveline Widmer-Schlumpf:** Mi sento molto bene. Tranne le usuali piccolezze, negli scorsi anni ho avuto la fortuna di non essere mai stata seriamente ammalata.

**Ma probabilmente anche Lei si accorge che l'età avanza, o mi sbaglio?**

Sì, naturalmente lo noto anch'io, in particolare quando mi occupo dei nostri nipoti. Trent'anni fa, con i miei propri figli, praticamente non me ne accorgevo. All'epoca potevo combinare vita professionale e famiglia senza alcun problema. Oggi mi concentro sui miei nipoti e non faccio altre cose al contempo e, ciononostante, la sera mi sento stanca.

**Sembra che i Suoi nipoti rivestano un ruolo importante nella Sua vita.**

Sì, me li godo tantissimo. È andata proprio a meraviglia, da quando sono rientrata da Berna posso occuparmene regolarmente e ho la fortuna di vederli crescere sin dall'inizio.

**Che cos'altro la rende felice?**

La mia nuova carica di presidente del Consiglio di fondazione di Pro Senectute mi dà molte soddisfazioni. Stimolo la cooperazione con i collaboratori e apprezzo il contatto e le discussioni con le numerose persone che incontro e conosco grazie a questo interessante compito. Lo stesso vale anche per la mia attività nel comitato dell'associazione di assistenza all'infanzia e alla gioventù Grigioni. Anche qui faccio molti incontri che mi arricchiscono.

**Come ricorda il passaggio dalla Sua vita da Consigliera federale alla Sua vita attuale? Che cosa ha fatto per non cadere «in un buco», perché improvvisamente è venuto a mancare tutto quanto gira intorno al «personaggio pubblico»?**

Mi sono preparata a questo momento in modo intenso e per tempo e mi sono ritirata dal Consiglio federale in modo assolutamente consapevole. Il cambiamento stesso non è stato un problema. Probabilmente anche perché durante l'intero periodo di Consigliera di Stato e di Consigliera federale ho sempre fatto tutto da sola. Viaggiavo in treno, facevo da sola la spesa e tutto quanto proprio come lo faccio oggi e come ho sempre fatto anche prima. Il personaggio pubblico, che del resto può essere anche un peso, non mi manca.

All'inizio mi mancavano le mie collaboratrici e i miei collaboratori. Abbiamo discusso molto ed elaborato insieme progetti interessanti. Questi colloqui sono la cosa che mi è maggiormente mancata dopo il mio rientro.

**Lei ha 62 anni, tra due anni raggiungerà l'età ordinaria di pensionamento. Cosa consiglia alle persone che si trovano al passaggio tra vita professionale ed età di pensionamento?**

Per me la cosa più importante inizia già molto prima del pensionamento: la cerchia di amici va curata anche o proprio quando si lavora a tempo pieno. Mia figlia mi disse un giorno, quand'era ancora alle scuole elementari: «Va bene se fai politica. Ma non scordarti delle tue amiche e dei tuoi amici.» All'epoca mi fece molta impressione e ho realizzato che aveva ragione. E così ho sempre curato le relazioni con la mia cerchia di amici, anche quand'ero Consigliera di Stato e più tardi Consigliera federale. Questo fatto si è rivelato essere molto prezioso. Quando ci si prende cura della rete di relazioni, il passaggio all'età di pensionamento sarà più facile. L'importante è riflettere in anticipo su come potranno essere le giornate. Nell'età di pensionamento è importante darsi strutture, simili a quelle della vita professionale quotidiana. Si possono fare molte cose, ad esempio attività di volontariato o perseguire un'attività lavorativa a tempo parziale. Sono stimolanti anche le attività con persone che perseguono gli stessi obiettivi, come praticare sport, studiare una nuova lingua, ballare o cucinare insieme. Le possibilità sono infinite. L'importante è che queste attività si praticino con piacere e regolarmente.

« Per me la cosa più importante inizia già molto prima del pensionamento: la cerchia di amici va curata anche o proprio quando si lavora a tempo pieno »



### Consigli per una vita realizzata in età di pensionamento

- Curare le relazioni con la cerchia di amici
- Svolgere attività di volontariato
- Svolgere attività con persone che perseguono gli stessi obiettivi
- Passeggiare, ballare, cucinare, praticare sport, imparare una nuova lingua

**Alla fine del periodo lavorativo, molte persone gettano uno sguardo sulla vita passata e su ciò che hanno raggiunto. Lo fa anche Lei? E qual è il Suo bilancio intermedio?**

Nella mia vita ci sono varie fasi. Tutte hanno in comune il fatto che, da quando ho terminato gli studi, ho sempre esercitato un'attività lavorativa. Credo che la combinazione famiglia, professione e politica mi sia riuscita bene. Quando i nostri figli erano piccoli ho potuto adattare flessibil-

mente il mio tempo di lavoro quale avvocato e notaio, lavorando spesso anche la sera. Anche oggi numerose giovani donne sono confrontate a questa domanda: ci si

«**Desidero promuovere il dialogo intergenerazionale a livello pubblico, nella vita professionale e nelle scuole**»

può occupare di tutto? Io credo che sia possibile, basta organizzarsi bene. In realtà, il fatto che oggi entrambe le mie figlie seguano un percorso simile al mio di allora mi dimostra che l'hanno vissuto bene. Altrimenti oggi lo farebbero diversamente. Mia madre, che mi ha aiutato molto ad accudire i figli, soleva dirmi: «Lo devi semplicemente sapere: io lo faccio almeno altrettanto bene di te. E tu devi avere fiducia che andrà bene.» Per me era importante «distaccarmi» per potermi dedicare ai miei compiti. Dopo di che ero completamente a disposizione dei miei figli. E anche per i nonni è stato positivo, perché così si è creata una relazione veramente speciale tra loro e i nipoti. E questa esperienza la sto vivendo anch'io adesso in qualità di nonna.

**Dal 1° di aprile 2017 è presidente del Consiglio di fondazione di Pro Senectute Svizzera. Come mai ha assunto questa carica?**

Dopo il mio periodo in qualità di Consigliera di Stato e poi di Consigliera federale volevo fare ancora qualcosa di completamente nuovo. Volevo mettere a disposizione le mie conoscenze a un altro livello. Ecco perché non ho più accettato mandati in qualità di consigliera amministrativa presso una banca o un'assicurazione. Quando Pro Senectute Svizzera mi ha chiesto se ero disposta ad assumere la presidenza del Consiglio di fondazione, ho saputo abbastanza subito che questo era proprio il nuovo compito adatto. Qui posso far confluire le mie competenze, la mia rete e le mie conoscenze.

**E per che cosa si impegna?**

Essenzialmente, gli ambiti che ritengo molto importanti sono tre. Desidero promuovere il dialogo intergenerazionale a livello pubblico, nella vita professionale e nelle scuole. Prima vivevano insieme contemporaneamente tre generazioni, oggi ne abbiamo quattro o persino cinque. Questo comporta sì nuovi incontri, ma anche nuove sfide. Il dialogo promuove la comprensione reciproca. Le cose sono molto più facili quando tutti cooperano e gli anziani non agiscono contro i giovani o viceversa. Dobbiamo inoltre riflettere sulle forme abitative del futuro. Nei prossimi cinquant'anni il numero di persone anziane continuerà a crescere e sono necessarie forme abitative che permettano al maggior numero possibile di queste persone di poter vivere a casa propria in modo autonomo il più a lungo possibile. Si stanno formando le prime

## Docupass

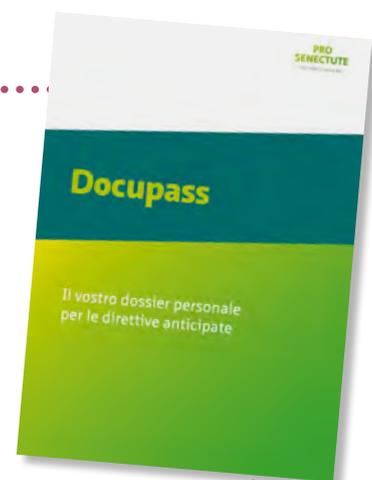
### Il dossier previdenziale di Pro Senectute

Non si sa mai quali svolte prende la vita. All'improvviso un grave incidente o un ictus possono rendere incapaci di agire. Nel «Docupass» di Pro Senectute potete fissare le vostre esigenze e richieste personali in caso di emergenza e fare in modo che si tenga conto della vostra volontà.

Ulteriori informazioni: [www.docupass.ch](http://www.docupass.ch)

### Il dossier previdenziale comprende

- Direttive del paziente
- Mandato precauzionale
- Disposizioni in caso di morte
- Testamento
- Tessera previdenziale





offerte con infrastrutture adatte e un misto di generazioni. Il terzo grande tema riguarda i rapporti con la digitalizzazione. È una realtà che apre nuove opportunità e facilita di principio anche la vita. Pro Senectute aiuta a facilitare l'accesso al mondo digitale a persone anziane. Ma vogliamo essere presenti per le persone anziane anche in futuro, quando la digitalizzazione costituisce un ostacolo insuperabile.

**Un altro tema importante è il finanziamento dell'invecchiamento. L'anno scorso si è impegnata a favore della riforma delle rendite. Qual è la situazione attuale, dopo il «no» alla previdenza vecchiaia 2020, e qual è il ruolo di Pro Senectute Svizzera?**

La popolazione svizzera è attenta al tema della convivenza e non è orientata soltanto al proprio profitto, perlomeno è come l'ho vissuta io sino ad ora. Attualmente però il benessere personale, sotto vari aspetti, viene anteposto al bene comune. Pro Senectute seguirà la discussione in modo attivo e prenderà posizione quando uscirà un nuovo progetto. L'importante è poter garantire una vita dignitosa a tutti.

**Le persone anziane spesso si sentono sole e abbandonate. Quale sostegno offre Pro Senectute in questo ambito?**

Con l'avanzare dell'età, i contatti sociali sono importanti almeno quanto la sicurezza finanziaria. Non si può obbligare nessuno, ma si possono mettere a disposizione offerte specifiche. Oltre alla consulenza, Pro Senectute offre anche corsi come pomeriggi di gioco e di ballo, oppure organizza

pranzi in comune e volontari che vanno a visitare a casa loro persone anziane sole, le portano a spasso o a bere un caffè. Questi volontari sono loro stessi spesso persone «anziane», ma ancora in forma. Questi incontri apportano moltissimo ad ambo le parti, infatti non sono solo le persone visitate ad approfittarne.

**Anche Lei stessa si occupa già ora di temi come il passaggio a una casa per anziani o di cura, oppure del tema della morte?**

Sono una persona che pianifica volentieri ciò che è pianificabile e affronto questi temi in modo realistico. L'idea che un giorno non sarò più mobile o che non potrò più decidere da sola mi preoccupa. Ho iniziato presto ad occuparmi della questione e il mio testamento l'ho scritto già numerosi anni fa. Ho preparato anche un testamento biologico e un mandato precauzionale. Posso consigliare a tutti di occuparsi di questi temi per tempo. Fintanto che si è in grado di decidere da soli, la cosa può essere affrontata apertamente senza alcuna pressione. In tale contesto, il «Docupass» di Pro Senectute è uno strumento molto utile.

**Sta quindi affrontando la questione in modo esemplare. Come la desidera la Sua terza fase di vita?**

Desidero poter essere ancora a lungo mobile come ora, ossia fisicamente e mentalmente, vorrei infatti avviare e realizzare ancora alcuni progetti con Pro Senectute. Inoltre spero di poter trascorrere ancora tanto tempo con mio marito. Desideriamo intraprendere insieme ancora alcuni viaggi e alcune passeggiate.

# «Il caffè è importante almeno quanto l'evento stesso»

Da circa un anno Franzisca Zehnder è direttrice del progetto «Promozione della salute e prevenzione in età avanzata» presso Pro Senectute Grigioni. In collaborazione con l'Ufficio dell'igiene pubblica dei Grigioni e i Comuni del Cantone contribuisce a creare uno spazio vitale a misura delle persone anziane.



Franzisca Zehnder preferisce parlare di una «fase di vita» piuttosto che di «vecchiaia». È dell'avviso che «ogni fase di vita presenti le proprie sfide, che vanno affrontate in modo positivo». Attraverso vari corsi e una vasta offerta di consulenze ed eventi, Pro Senectute Grigioni prepara la gente a questa nuova fase della vita. «Ascoltiamo le loro esigenze, offriamo loro lo spazio necessario e prendiamo provvedimenti concreti, come la realizzazione di sentieri o panchine adatti alle persone anziane, manifestazioni su temi relativi alla salute o corsi di movimento», così descrive Franzisca Zehnder la sua svariata attività.

## Compagnia con la «C» maiuscola

La prevenzione mira tra l'altro a evitare un eventuale processo di isolamento. Pro Senectute Grigioni pubblica due volte all'anno il ricco programma di corsi «envista», che comprende anche eventi di socialità come il pranzo in comune. Lo stare insieme è in ogni caso la migliore prevenzione. «Prendere insieme un caffè dopo un corso o dopo una manifestazione è importante almeno tanto quanto l'evento stesso», dice Franzisca Zehnder. Intraprendere qualcosa, uscire, parlare insieme. Pro Senectute Grigioni organizza anche volontari che accompagnano persone anziane per una passeggiata, che vanno a trovarle o insieme vanno a prendersi un caffè.

## Panoramica dell'offerta di Pro Senectute Grigioni

### PRO SENECTUTE

PIÙ FORTI INSIEME

La compagnia dà energia!  
Le possibilità di passare un momento in compagnia di persone che perseguono gli stessi obiettivi sono molteplici: mangiare, muoversi, cantare, far musica, giocare, studiare lingue, dedicarsi alla pittura ecc. I centri regionali di Pro Senectute Grigioni organizzano in tutto il Cantone pranzi, pomeriggi in compagnia, pomeriggi di gioco e di ballo. Approfittate della vasta offerta.

Maggiori dettagli si trovano su [www.gr.prosenectute.ch/de/freizeit/gesellschaft](http://www.gr.prosenectute.ch/de/freizeit/gesellschaft) oppure nel programma dei corsi e delle manifestazioni «envista».

#### Pro Senectute Grigioni

Alexanderstrasse 2  
7000 Coira

Telefono 081 252 75 83

E-mail [info@gr.prosenectute.ch](mailto:info@gr.prosenectute.ch)

### Un processo individuale

Per Franzisca Zehnder, che ha studiato gerontopsicologia, lavorare con le persone anziane è molto interessante e stimolante. Apprezza l'esperienza di vita, la saggezza e la calma che le persone anziane emanano. «Questo gruppo target mi affascina sin dal mio periodo di studi». E qual è il Suo atteggiamento nei confronti dell'età che avanza? «Invecchiare è un processo molto individuale», ci racconta, «credo però che il mio lavoro con e per le persone anziane, ma anche il mio sfondo professionale segnino fortemente il mio atteggiamento nei confronti dell'età».



*Il ricco programma di corsi «envista» esce due volte all'anno*

*Pro Senectute Grigioni accompagna la gente al nuovo ciclo di vita attraverso manifestazioni e consultazione.*



# Scoprire i dintorni in ricsciò



**«Il vento nei capelli è un diritto di tutti». Tutto ciò che sembra ovvio, non è sempre dato per scontato. Ad esempio, fare escursioni all'aperto non è sempre possibile per le persone anziane che sono limitate nei loro movimenti e di conseguenza nel loro raggio di azione. Viene così a mancare loro il vento nei capelli. Ed è proprio questo che intende cambiare l'associazione «In bici senza età». Con questo slogan invita a un viaggio nel ricsciò.**

Tutto inizia nella primavera del 2014 a Copenhagen. La grigionese Anita Flury abitava all'epoca nella capitale danese, dove ha conosciuto Ole Kassow, un professionista del marketing e appassionato ciclista, che ha lanciato il progetto «cycling without age», ossia «In bici senza età». L'idea è semplice: con un ricsciò speciale – una bicilcetta elettrica a tre posti – si portano a spasso persone anziane nei luoghi dove queste hanno trascorso la maggior

parte della loro vita. «Questo progetto intergenerazionale mi ha affascinato sin dall'inizio», ha detto Anita Flury, spiegando: «Il bello è che una cosa così semplice come una bicicletta permette di creare un ponte tra persone che altrimenti non si sarebbero mai conosciute».



« Mi impegno nel progetto <In bici senza età> perché così posso mostrare a chi si fa portare in ricsciò i più bei posti della città di Coira e delle vicinanze. A causa della loro mobilità limitata, senza ricsciò non potrebbero mai vivere un'esperienza del genere »

Christian Boner, Pilota di ricsciò ed ex sindaco di Coira

### Il Cantone dei Grigioni, un leader

Anita Flury ha portato questa idea in Svizzera e ha fondato l'associazione «In bici senza età». Attualmente, 24 case di cura e per anziani di nove Cantoni offrono ai propri ospiti viaggi in ricsciò. E il numero è costantemente in crescita. «Alla metà dell'anno saranno almeno in 30», aggiunge felice l'iniziatrice. Il movimento in ricsciò è nel frattempo un movimento internazionale e il Cantone dei Grigioni è tra i primi in classifica. Attualmente il Cantone conta nove sedi (il numero più elevato in Svizzera) e 175 ciclisti volontari, cosiddetti piloti.

### Numerosi ostacoli

Prima di poter far circolare il primo ricsciò in Svizzera, Anita Flury ha dovuto superare non pochi ostacoli burocratici. «Le condizioni per il trasporto di persone con la bicicletta elettrica sono più severe in Svizzera rispetto alla Danimarca», ci spiega, «ma adesso per fortuna abbiamo trovato una soluzione». Le biciclette elettriche, ognuna del costo di circa 10 000 franchi, arrivano in Svizzera semi-preparate. In un'officina appositamente certificata vengono in seguito adattate alle esigenze locali.

### Dove si va?

Un'escursione in ricsciò permette di variare la quotidianità. Ma ciò che conta è qualcosa di più: «Queste escursioni in un luogo conosciuto fanno emergere ricordi alle persone anziane. Questi ricordi a loro volta apportano gioia di vivere e di

viaggiare», aggiunge Anita Flury attingendo alla propria esperienza di ciclista volontaria. «Molti all'inizio dicono <mi raccomando, non andare troppo lontano>, ma poi non vogliono più rientrare». I desideri dei passeggeri dei ricsciò sono senza limiti: da un giro nel verde, al giro in città, all'escursione fino al luogo preferito della gioventù, ci si può aspettare di tutto. L'importante è che ci sia vento nei capelli.



« Si visitano luoghi familiari del passato, si incontrano spontaneamente vecchie conoscenze ed emergono ricordi, ci si racconta l'esperienza: tutto questo rende particolarmente preziose le escursioni con il ricsciò. È fantastico poter offrire ai nostri ospiti questa possibilità, grazie alle pilote e ai piloti volontari di ricsciò »

Andrea Menn, Direttore Alterssiedlung Bodmer Coira



« Desideriamo offrire a persone anziane, ma anche a giovani che si sentono limitati nella loro mobilità, escursioni indimenticabili con il ricsciò a Scuol e nei dintorni. La partecipazione di piloti

volontari è preziosissima e sempre benvenuta »

Tina Gluderer, Coordinatrice del progetto ricsciò  
Bassa Engadina



## Desiderate anche voi avere il vento nei capelli?

Attualmente le seguenti nove istituzioni partecipano a questo progetto:

- Alterssiedlung Bodmer, Coira
- CADONAU – Das Seniorenzentrum, Coira
- Centro Sanitario Valposchiavo, Poschiavo
- Flury-Stiftung, Schiers, Jenaz und Klosters-Serneus
- Alterszentrum Arosa, Arosa
- Zentrum Guggerbach, Davos Platz
- Alters- und Pflegeheim Promulins, Samedan
- Center da sandà Engiadina bassa, Scuol
- Evangelisches Pflege- und Alterszentrum, Thusis

Trovate ulteriori informazioni direttamente presso le singole istituzioni, presso l'Ufficio dell'igiene pubblica dei Grigioni o in internet all'indirizzo: [www.inbicisenzaeta.it](http://www.inbicisenzaeta.it)

# Sentirsi inclusi – anche con la demenza

**Le persone vogliono essere accettate. Sentirsi incluse. Non importa quali siano i loro punti di forza o punti deboli. Lo stesso vale anche per le persone affette da demenza. Anche loro vogliono essere integrate nella vita sociale e sentirsi accettate e comprese. E ognuno di noi può dare il suo contributo.**



## Associazione Alzheimer Sezione Grigioni

Nei Grigioni si stimano a 3000 le persone colpite da Alzheimer o da un'altra forma di demenza. E ogni anno se ne aggiungono approssimativamente 700. L'Associazione Alzheimer Sezione Grigioni gestisce dieci specifici centri di consulenza regionali e rappresenta così un importante punto di contatto per le persone colpite dalla malattia e i loro familiari. Attraverso il Telefono Alzheimer, attività di informazione, una fitta rete e la collaborazione in gruppi specializzati, si impegna a favore del mantenimento e della creazione di offerte per le persone affette da demenza. Offre formazioni per familiari, volontari e personale specializzato e in qualità di sezione, rappresenta il Cantone dei Grigioni all'interno dell'Associazione Alzheimer Svizzera.

Ulteriori informazioni: [www.alz.ch](http://www.alz.ch)

**Informazioni e consulenza Grono**, Telefono Alzheimer Moesano 079 925 89 65, [alz.moesano.gr@alz.ch](mailto:alz.moesano.gr@alz.ch)

**Informazioni e consulenza Poschiavo**, Telefono Alzheimer Valposchiavo 079 348 74 29, [alz.valposchiavo.gr@alz.ch](mailto:alz.valposchiavo.gr@alz.ch)

**Post da cussagliaziun d'Engiadin'Otà (e Bregaglia)**, Telefono Alzheimer Samedan: 079 193 00 71, [alz.engiadinota.gr@alz.ch](mailto:alz.engiadinota.gr@alz.ch)

L'Associazione Alzheimer Svizzera Sezione Grigioni (ALZ GR) e altre organizzazioni si impegnano a far sì che si possa vivere una vita dignitosa anche in caso di demenza. Una vasta rete di consulenti e varie offerte sono a disposizione delle persone interessate e dei loro familiari. Ma questo non basta per una vera e propria integrazione nella vita sociale. Affinché le persone colpite da demenza e i loro familiari continuino a essere parte integrante della società – «a restare nella vita» come suol dire Uschi Martschitsch, membro del comitato di ALZ GR, la comprensione della popolazione nei confronti del tema demenza è altrettanto importante.

### Eliminare le fobie del contatto, creare la comprensione

Un uomo anziano distribuisce in strada tutti i suoi averi, una donna cerca di salire in un'automobile chiusa che non le appartiene, un'altra paga i suoi acquisti con un pezzo di stoffa. Per gli estranei, le persone che soffrono di demenza hanno un comportamento sospetto. «Le persone colpite da demenza hanno bisogno di aiuto e sostegno», spiega Uschi Martschitsch, «e ognuno di noi può contribuire a fare in modo che queste persone continuino a sentirsi rispettate e integrate.» In Germania e Inghilterra i comuni sono particolarmente sensibili nei confronti delle persone colpite da demenza, ma anche in Svizzera ci sono comuni «solidali con le persone affette da demenza». Corsi d'istruzione ad esempio per poliziotti, conducenti di autobus o camerieri, articoli nei media, serie di conferenze e altre attività di informazione permettono di sensibilizzare il pubblico e favoriscono una migliore integrazione delle persone colpite da demenza nelle associazioni, la creazione di posti di lavoro adeguati e attività di sostegno.



## Prevenire è alla portata di tutti

È vero che età e predisposizione ereditaria sono i fattori che maggiormente influiscono su una possibile forma di demenza. Il rischio di una malattia può tuttavia essere ridotto attraverso la prevenzione. «Un'alimentazione sana, l'esercizio fisico regolare e un sonno ristoratore influiscono positivamente» spiega Uschi Martschitsch. E il movimento favorisce al contempo l'attività cerebrale. Infatti non è vero che, come afferma l'antica credenza, cambiare è impossibile. Il nostro cervello è flessibile e plasmabile per tutta la vita e ha pertanto sempre la capacità di adeguarsi a esigenze nuove. Allenare il cervello è sempre possibile e molto importante, anche se col tempo determinati processi sono rallentati. Lo scambio sociale e l'integrazione sociale sono particolarmente importanti per mantenere un cervello in forma. Imparare nuove lingue, dipingere, viaggiare, andare a teatro o visitare musei in compagnia: tutto ciò attiva i processi cognitivi. E le persone attive a livello cognitivo sono meglio protette da un calo delle prestazioni mentali. Anche cantare, danzare e fare musica hanno influssi positivi. La musica non solo stimola il movimento, tocca anche i sentimenti, risveglia ricordi e favorisce il contatto e la comunicazione.

## Suggerimenti dietetici

- bere ogni giorno da 1 a 2 litri, preferibilmente bevande non zuccherate
- mangiare ogni giorno cinque porzioni di verdura fresca, insalata e frutta
- insaporire gli alimenti con erbe e spezie riducendo il consumo di sale
- mangiare contorni vegetali (cereali, patate, riso, polenta ecc.)
- utilizzare olio di colza e di oliva
- mangiare noci ogni giorno (in piccole quantità)
- completare l'alimentazione con latte, latticini e uova (al posto della carne)
- mangiare pesce una volta alla settimana (da pesca sostenibile, osservare il marchio MSC)
- consumare con moderazione carne e cibi ricchi di grassi come insaccati o panna

Ulteriori informazioni: [www.sge-ssn.ch](http://www.sge-ssn.ch)

graubünden  
Wegweiser Alter

„Ci informiamo regolarmente consultando il sito web [www.alter.gr.ch](http://www.alter.gr.ch)“



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

# Cruciverba e rompicapi

## Partecipare e vincere

Celebre monumento di Roma	Acquitrino		Insegnante	Ozioso, inattivo	Un ente dell'Onu Ottoni dal suono cupo						Tremenda collera	Fratello di Caino	Città del Giappone Si esibisce nell'arena
Porto dell'Andalusia Contadino				4		Unione Europea In fondo alla cantina		In tale luogo Amministrare	Adoperato, impiegato Sbagliata				
						Stato africano Designazione					Uno sport invernale Assai possessivi		
Un Cantone Non antiquato, attuale								Edificare, costruire Gioca il derby col Milan				5	
						Stato con Tel Aviv L'Oriente							Ortaggio insipido
Pulsione dell'animo Sigla del Vallese										Una Amanda dello schermo			
		Si beve coi pasticcini È reale senza vocali			Impulso naturale Un po' di avarizia							In coda alla coda	
Durano milioni di anni Rete!	7			Le estremità degli stami						Segnale di arresto			
			Si piglia nel tino			Li punisce la legge						Le hanno zebra e giraffa	

1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---

## 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.

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

© raetsel.ch 58560



## Concorso



### Partecipare e vincere

Compilare la griglia delle parole crociate e inviare la soluzione **entro venerdì 15 giugno 2018**. Tra tutti coloro che ci inviano la risposta corretta saranno estratte a sorte **3x2 entrate singole per il Bogn Engiadina a Scuol (bagni e sauna, 3 ore)**.

Due sono le possibilità di partecipazione: tramite e-mail a [gf@san.gr.ch](mailto: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.

**A volte fa bene poter parlare delle proprie preoccupazioni con una persona neutra. Le donne e gli uomini appositamente formati del Telefono amico sono qui proprio per questo. Prestando attivamente ascolto e con tanta empatia.**

## «Telefono 143, buongiorno»



Nicole Zeiter è la responsabile del centro regionale Svizzera orientale e Principato del Liechtenstein e si occupa dei collaboratori volontari di questa regione. Le esperienze di Nicole Zeiter parlano chiaro: certo, tante persone possono parlare apertamente delle loro preoccupazioni, ma di gran lunga non tutte. «Attraverso le nostre domande apriamo lo spazio a un colloquio e incitiamo le persone a rispecchiarsi e a trovare da sole le proprie soluzioni». È così che descrive il lavoro del Telefono amico.

### Quasi esclusivamente donne

I collaboratori non danno consigli, ma entrano in sintonia con la persona al telefono attraverso un concetto orientato alla soluzione. «Consentiamo innanzitutto a chi ci chiama di fare una prima analisi della situazione», sottolinea Nicole Zeiter. Oggigiorno, a chi non piace parlare è offerta anche la possibilità di comunicare le proprie preoccupazioni in modo anonimo tramite e-mail o di «chattare» a orari fissi nell'ambito di una chat protetta. Complessivamente nel 2016 si sono contate 5360 consulenze online e le chat sono state utilizzate prevalentemente da giovani. Le persone di età

superiore ai 65 anni hanno preferito il telefono. «Nella maggior parte dei casi, per questa generazione le chiamate provengono soprattutto da donne». «In generale, le donne sono socialmente più abituate a parlare e a discutere». Parte tuttavia dal presupposto che nei prossimi anni la situazione si riequilibrerà gradualmente.

### Lutto e solitudine

Il Telefono amico è operativo 24 ore su 24. La maggior parte delle persone che telefonano hanno tra i 40 e i 65 anni di età. Di notte chiamano prevalentemente persone che non riescono a trovare sonno, dato che in quei momenti i problemi possono assumere proporzioni smisurate. «Le generazioni più anziane chiamano a causa del lutto per la perdita della persona amata, ma anche in generale per motivi di solitudine», spiega Nicole Zeiter. Ma anche conflitti e tensioni all'interno della famiglia costituiscono un tema sollevato regolarmente. Come le ha insegnato la sua esperienza lavorativa, «le persone anziane che si sentono sole o escluse si preoccupano molto di questo fatto, spesso i parenti sono l'unico legame con la vita esterna».

### Ben formati e preparati

Ci sono persone che chiamano più volte per cercare la vicinanza con i consulenti. Il Telefono amico è aperto assolutamente a tutti, ma non sostituisce la rete di relazioni e in nessun caso i colloqui devono portare a una situazione di dipendenza. I collaboratori sanno come gestire richieste di questo tipo. Devono frequentare un'istruzione di oltre cento lezioni. Oltre alla formazione sulla condotta di un colloquio, per essere preparati a tutto nella formazione affrontano grandi temi relativi a possibili eventi critici e a malattie psichiche. Dopo questa intensa formazione sono pronti a rispondere con attenzione a qualsiasi chiamata. È importante sapere che non ci sono temi tabù per il Telefono 143.

### Fatti e cifre



Il Telefono amico è il telefono di assistenza e di aiuto per gli adulti. Nei dodici centri regionali lavorano oltre 600 donne e uomini volontari. Ogni anno in tutta la Svizzera vengono realizzate circa 155 000 consulenze telefoniche e oltre 5300 consulenze online. Il Telefono amico lavora in modo anonimo ed è raggiungibile 24 ore su 24 al numero 143. Sono offerte anche consulenze tramite e-mail o, a determinati orari, anche tramite chat. [www.143.ch](http://www.143.ch)



# Il richiamo della montagna

**Ogni mercoledì, la sezione retica (Sektion Rätia) del Club alpino svizzero CAS invita a un'escursione per seniors. D'inverno sono organizzate escursioni con gli sci e con le ciaspole, d'estate escursioni in montagna. Da circa un anno ci sono inoltre offerte speciali per veterani. Tutte queste attività sono rivolte principalmente (ma non esclusivamente) a persone più anziane e tengono conto delle loro esigenze.**

«L'escursione con gli sci odierna ci porta da Mathon al Parpeinahorn nella Valle di Schams», ci spiega Bruno Guntli, guida CAS e responsabile dell'escursione. Ciò significa un dislivello complessivo di 1000 metri o di 300 metri all'ora. Sul sito della sezione «Rätia» del CAS è indicata anche un'escursione «meno impegnativa». Gli iscritti all'escursione sono 28: il numero massimo di partecipanti possibile. «Le escursioni per seniors sono preparate da una guida, inoltre altre tre guide accompagnano il gruppo», spiega Bruno Guntli, «possiamo così creare quattro gruppi diversi». Ciò significa che il primo gruppo raggiunge la cima, mentre il quarto gruppo, a seconda dei partecipanti, può accorciare il giro.

## **Preparazione ed equipaggiamento sono decisivi**

Bruno Guntli ha fatto un giro di ricognizione dell'intero percorso, è pertanto cosciente delle attuali difficili condizioni della neve. La salita si promette quindi faticosa per i partecipanti e anche la discesa non sarà facile. «La preparazione, che svolgo di regola insieme alle guide che mi accompagnano, è di estrema importanza», dice il sessantenne, che da quattro anni è responsabile delle escursioni. Oltre alla preparazione, è anche importante che i partecipanti siano correttamente equipaggiati. Tutti sono muniti di un apparecchio di ricerca in valanga, cosiddetto apparecchio ARVA, di una pala e di una sonda da

La Sezione «Rätia» del CAS è composta dalle categorie giovani, sezione, seniors e veterani. Le escursioni ufficiali con gli sci del CAS hanno luogo prevalentemente durante il fine settimana e in parte sono molto impegnative. Per tale motivo, sono organizzate escursioni speciali per seniors (di mercoledì) e veterani (di martedì). Il ritmo è più tranquillo e il dislivello meno marcato. Le escursioni per i veterani sono ancora meno impegnative rispetto a quelle dei seniors. Le escursioni sono condotte da guide escursionistiche appositamente formate dal CAS.

Informazioni su [www.sacraetia.ch](http://www.sacraetia.ch)



*Insieme in montagna: il gruppo di seniori della sezione Rätia del CAS diretti verso la cima.*

## Passeggiare ...

- + fa bene al cuore e alla circolazione
- + rafforza l'apparato motorio (muscoli e ossa)
- + rafforza il sistema immunitario
- + stimola il metabolismo
- + è un'attività sociale
- + è uno sport ideale in età avanzata

valanga. «Oltre all'equipaggiamento sciistico personale, a un abbigliamento adeguato e a un picnic, questo materiale è d'obbligo per le escursioni con gli sci», sottolinea Bruno Guntli, appassionato di montagna anche nella vita privata.

### Scoprire insieme nuove regioni

A partire da quale età il CAS considera «senior» una persona? Non c'è una risposta a questa domanda. «Alle nostre escursioni per seniori partecipano persone di età compresa tra i 45 e i 75 anni e più», risponde Bruno Guntli, «chi desidera prendersela con comodo, può andare con il gruppo dei veterani». L'importante è l'amore per la montagna e la curiosità di scoprire nuovi luoghi. Persone interessate e nuovi escursionisti sono i benvenuti e chi non si sente sicuro può partecipare a un'escursione di prova, anche senza essere membro del CAS. Dopo l'ascesa al Parpeinahorn il gruppo di escursionisti si gode innanzitutto la benmeritata discesa, per poi mangiare e bere in buona compagnia. Infatti, i senior del CAS non solo amano la montagna, amano anche la compagnia.

Anche altre sezioni CAS propongono offerte speciali per persone anziane arzille. Informazioni su [www.sac-cas.ch](http://www.sac-cas.ch)



## Consigli per passeggiate sane

- ✓ sudare sì, ma non perdere il fiato. Dovreste poter chiacchierare tranquillamente con il vostro compagno di passeggiata.
- ✓ all'inizio fate giri semplici, con dislivelli minimi.
- ✓ portatevi liquidi a sufficienza, per ogni mezza giornata un litro d'acqua o di tisana alla frutta o alle erbe.
- ✓ E non dimenticare: buone scarpe, vestiti di ricambio, protezione contro la pioggia, set di pronto soccorso (cerotti, disinfettante, fasciature, forbici, pinzetta), crema solare e un cappellino da sole che protegge dall'irradiazione diretta.



**Martin Hafen è assistente sociale STS e sociologo. È docente e responsabile di progetto presso l'Istituto di management sociale, politica sociale e prevenzione dell'università di Lucerna. Per lui è chiaro: l'isolamento rende malati, poiché l'uomo è un essere sociale che ha bisogno dello scambio con altre persone.**

A colloquio con il prof. dr. phil. Martin Hafen,  
di Thomas Hobi

## «La solitudine provoca stress e rende malati»

**Salute: Signor Hafen, perché l'essere umano ha bisogno di contatti sociali?**

**Martin Hafen:** Già da tempi immemorabili i nostri antenati dipendevano da altre persone per poter sopravvivere. Le capacità comunicative in costante evoluzione hanno consentito alle persone di coordinarsi in gruppi sempre più grandi. Questi sviluppi

attraverso innumerevoli generazioni si riflettono a livello genetico. Sin dalla nascita abbiamo bisogno di contatti sociali e di fiducia nei confronti del prossimo. Il fatto di non ricevere attenzione comunicativa provoca stress. La trascuratezza emotiva nei confronti dei bambini piccoli può condurre a gravi disturbi psichici nell'età adulta.

### **Spesso sono proprio persone anziane a sentirsi sole o persino escluse dalla società. Come mai?**

L'essere umano vuole essere presente per gli altri e sentirsi utile. Per tanti di noi, questa esigenza è soddisfatta perlomeno parzialmente nel quadro del lavoro. Dopo il pensionamento, tante persone cadono in un buco.

### **Come si esprime l'isolamento sociale negli anziani?**

Sociologicamente parlando, una persona isolata contro la sua volontà ha soltanto capacità ridotte di contatto nel sistema sociale. Non trova alcun contatto, non può confidarsi e non viene a sapere nulla degli altri. Questo è in contraddizione con la disposizione umana in quanto essere sociale e si manifesta attraverso il doloroso sentimento di solitudine. Il sentimento di solitudine provoca stress che a sua volta ha effetti negativi sulla salute e può condurre a tentativi di superare lo stress attraverso, ad esempio, un eccessivo consumo di alcol o di farmaci. Statisticamente, la dipendenza a sostanze che danno assuefazione e medicinali aumenta dopo l'età di pensionamento. Aumentano anche i casi di depressione e i tentativi di suicidio.

### **Che cosa possono fare le persone anziane per non isolarsi?**

La prevenzione dell'isolamento e della solitudine in età avanzata inizia, come del resto ogni prevenzione, già molto prima. È importante curare le reti sociali con amici o nell'ambito di un vicinato ben funzionante non solo dopo il pensionamento, bensì già durante l'attività lavorativa. In breve tempo, con il pensionamento vengono a mancare molti contatti sociali e la conferma quotidiana di essere utili. Ai nonni che hanno una buona relazione con i figli e con i nipoti, questa conferma e i contatti sociali sono dati nel quadro familiare; e al contempo rappresentano un valore inestimabile per la loro famiglia. Oltre a curare le amicizie, per prevenire la solitudine è utile anche svolgere attività di aiuto ai vicini e di volontariato. Donare non rende più poveri, si dice. Dare comporta anche sempre un prendere, un ricevere e questo è molto bello. Dedicandoci agli altri, ci dedichiamo anche a noi stessi.

### **Quali offerte consentono o promuovono la comunità e la coesione?**

Un'ottima possibilità in tal senso è costituita dalla combinazione di complessi residenziali misti, abitazioni per anziani, spaziosi appartamenti familiari e appartamenti per single, come pure dall'offerta di spazi comunitari e persino di attività comuni. È inoltre possibile riunire nello stesso complesso abitativo svariate offerte di assistenza, come ad esempio creare un asilo nido nel contesto di una casa per anziani o di cura. Per sfruttare al massimo questo potenziale è utile promuovere i contatti tra i vari gruppi, ad esempio incoraggiando le persone anziane a fornire un contributo attivo nell'asilo nido, oppure facendo in modo che i bambini pranzino nel ristorante della casa per anziani. Infine, i contatti sociali possono essere promossi anche da specifiche pianificazioni urbane, realizzando controlli di quartiere con persone anziane per identificare i luoghi che presentano ostacoli che potrebbero essere possibilmente eliminati. Già solo l'installazione di un numero sufficiente di gabinetti pubblici permette di ridurre l'isolamento. Infatti numerose persone non osano più uscire di casa proprio perché hanno paura di non raggiungere un WC per tempo.

### **Personalmente, che cosa desidera per il Suo invecchiamento?**

È soltanto da pochi anni che i miei genitori, come pure i genitori di mia moglie, hanno bisogno di un sostegno più vasto da parte nostra, e questa è una fortuna. Prima ci hanno sostenuti loro in modo attivo accompagnandoci attraverso l'infanzia e l'adolescenza dei nostri tre figli. Naturalmente noi speriamo di rimanere sani il più a lungo possibile e di poter offrire ai nostri figli ed eventuali nipoti lo stesso tipo di sostegno. Posso anche immaginare, visto che a noi piacciono molto i bambini, di offrire il nostro sostegno a giovani famiglie o a giovani del nostro vicinato, oppure in un contesto di volontariato. Poi nella nostra vita ci sono tante cose per le quali la nostra febbrile vita professionale di adesso ci lascia troppo poco tempo. Credo che faremo parte di quel genere di pensionati con i quali si dovranno fissare gli appuntamenti due mesi prima!

« La prevenzione dell'isolamento e della solitudine in età avanzata inizia, come del resto ogni prevenzione, già molto prima »



## Ginnastica a qualsiasi età

**Non si è mai troppo vecchi per fare fitness e movimento, come lo dimostra in modo impressionante Hans Laich: l'ottantottenne organizza da oltre quarant'anni l'offerta «Fitness per tutti» per l'associazione di ginnastica BTV di Coira. Lui stesso partecipa ancora a due dei quattro appuntamenti settimanali di ginnastica.**



«Uno e due, in avanti e indietro!» La responsabile è al centro della palestra e muove le braccia e le gambe al ritmo del brano «Euphoria» della cantante svedese Loreen. La musica è stimolante. I partecipanti al corso di ginnastica, di età molto variata, sono distribuiti in tutta la palestra e imitano i movimenti. Più o meno in ritmo. L'importante è partecipare, condividere il piacere di trascorrere insieme un'ora sudando, chiacchierando, ridendo. Lo sport non solo allena i muscoli, libera anche gli ormoni della felicità e riduce gli ormoni dello stress.

### «Chi si ferma è perduto»

«Se non avessi praticato regolarmente la ginnastica, oggi non sarei così in forma», dice Hans Laich, che ha partecipato ben sedici volte alla maratona engadinese. Prima praticava l'atletica leggera e partecipava regolarmente a vari tipi di corse, corse d'orientamento o gare di corsa con le armi. «Chi si ferma è perduto», dice con convinzione l'ottantottenne. Per fare in modo che anche altri possano beneficiare di lezioni di fitness, da oltre 40 anni organizza l'offerta «Fitness per tutti» in varie palestre di Coira. «Abbiamo regolarmente fino a 20, a volte persino 30 partecipanti». Prima venivano organizzate sette lezioni di ginnastica alla settimana, oggi sono quattro. Ogni lezione è preparata da una responsabile diversa, a volte si utilizzano nastri o palloni. «Così le lezioni sono variate, in particolare per quelli che vengono a ginnastica più volte alla settimana», aggiunge Hans Laich.

### «Ognuno fa quello che può»

La musica si è fatta più calma. Nel frattempo, i partecipanti al corso di ginnastica sono giunti alla parte tonificante. Su sottili materassini di fitness allenano la muscolatura dell'addome, della schiena e del sedere. «Ognuno fa quello che può», spiega Hans Laich, «anche per me non è più come vent'anni fa, ma resto attivo ed è ciò che conta». La ginnastica non conosce età e questo lo dimostra il partecipante più anziano. Dall'alto dei suoi 94 anni, partecipa alla ginnastica regolarmente una volta alla settimana.



«Se non avessi praticato regolarmente la ginnastica, oggi non sarei così in forma»



## «Fitness per tutti» a Coira

- Lunedì** ore 18.40–19.40, Palestra Stadtbaumgarten
- Martedì** ore 20.20–21.20, Palestra Giacometti
- Mercoledì** ore 20.20–21.20, Palestra Quader
- Giovedì** ore 18.40–19.40, Palestra Florentini

Non è necessario iscriversi. Una lezione costa quattro franchi, l'importo va pagato direttamente sul posto.

**Informazioni:** Hans Laich, telefono 081 284 41 22

Più offerte di esercizio del BTV di Coira: [www.btv-chur.ch](http://www.btv-chur.ch)

La soluzione del Sudoku della pagina 14.

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

# «Quando vedi che funziona, ballare è uno spasso»

**Heidi e Heinz Waser sono sposati da 50 anni. La loro grande passione comune è il ballo di coppia. Ballano insieme da ormai quindici anni, grazie alla caparbità di Heidi.**

«Ho sempre voluto frequentare un corso di ballo», racconta Heidi Waser, «sapevo già da tempo che questo tipo di movimento mi sarebbe piaciuto. Ma ci mancava semplicemente il tempo necessario». Un giorno, quando Heidi ha risollevato questo tema con suo marito, lui ha risposto: «Quando sarò pensionato seguiremo un corso.» A dire il vero, con questa risposta un po' sciatta lui voleva solo guadagnare tempo e posporre la questione. «Come accade spesso in numerose altre coppie, anche nel nostro caso mia moglie è stata la forza trainante in materia di ballo», ammette il 75enne. Ma faceva i calcoli senza la moglie. «Poco dopo il pensionamento di Heinz abbiamo ricevuto un abbonamento



## Lecture e media



Germana Di Paolo

### Viaggio nella solitudine

La meravigliosa metamorfosi della solitudine quando viene finalmente vissuta  
Editore: Createspace Independent Pub  
ISBN: 978-1534827608

Viaggio nella solitudine descrive dinamiche e cause di ogni stadio della solitudine, non come isolamento, ma come percorso di crescita personale che non può mancare nella vita di una persona libera e matura.

Eugenio Borgna

### La solitudine dell'anima

Editore: Feltrinelli  
ISBN: 978-8807882906

La solitudine è una condizione ineliminabile dalla vita: e in essa si riflettono desideri di riflessione e di contemplazione, di tristezza e di angoscia, di silenzio e di preghiera, di attesa e di speranza. La solitudine interiore, la solitudine creatrice, e la solitudine dolorosa, la solitudine-isolamento, sono i due aspetti tematici con cui si manifesta nella nostra vita l'esperienza radicale della solitudine.



di prova alla rivista «Schweizer Familie», ricorda Heidi. «Era pubblicato un corso di ballo per principianti della durata di una settimana a Brigels. Ho spedito la nostra iscrizione senza esitare». A questo punto, Heinz non aveva scelta poiché «ogni promessa è un debito».

### Presi dalla febbre del ballo

Non conoscevano alcun passo di ballo, ma hanno iniziato la settimana di ballo con entusiasmo. «È stato un corso eccezionale», concordano entrambi, «la responsabile del corso ci ha insegnato di tutto, dal cha cha cha alla rumba, al walzer inglese». E Heidi aggiunge: «È stata una settimana impegnativa, ma ne è valsa la pena». Era nel 2003. Da allora sono affetti dalla febbre del ballo e scendono in pista non appena l'occasione si presenta. «Siamo regolarmente a Berlino per un periodo prolungato e lì andiamo ballare al «Clärchens Ballhaus», il più bel locale da ballo della città», afferma con entusiasmo la 76enne ex insegnante delle scuole secondarie. Mentre suo marito, ex meccanico aggiustatore, aggiunge: «Abbiamo ballato persino su un battello, in occasione di una crociera fluviale sul Danubio: ogni sera c'era musica dal vivo». Attualmente frequentano una volta al mese un corso di livello avanzato a Coira, un appuntamento che mancherebbero solo in caso di estrema emergenza. «La nostra insegnante è molto stimolante ed energica, ma anche molto esigente», afferma Heidi Waser, «dopo queste due ore siamo sempre sfiniti. Ma quando vedi che funziona, ballare è uno spasso».

### Viaggi, letture, musica classica

Nella loro vita Heidi e Heinz Waser hanno fatto lunghi viaggi, in particolare provano grande fascino per l'Asia sudorientale, l'India, la Cambogia e il Laos. Fanno però anche molte attività separatamente. «A mio marito piace muoversi, mentre a me piace leggere e molto», spiega Heidi. Con il ballo di coppia hanno scoperto una passione comune. «Siamo affascinati dai ritmi di tutto il mondo in combinazione con movimenti armonici» affermano con entusiasmo questi due amanti della musica classica. C'è una sola cosa che non interessa a entrambi: «Non abbiamo mai guardato una trasmissione di ballo alla televisione». Non sarebbe interessante, secondo loro. I veri ballerini ballano, per l'appunto.

### Balla e resta in forma!

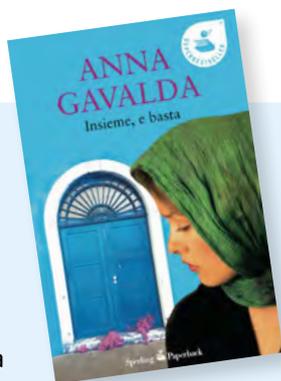
Il ballo crea legami tra le persone, mette le ali e rende felici. La danza allena tutto il corpo, affina i sensi e mantiene il cervello in forma. Non importa se walzer, ballo scozzese, tango o rock'n'roll: il ballo rende forti e veloci, aumenta la resistenza e fa perdere i chili superflui.

#### Pomeriggi di ballo con la Kappelle Fadära nel centro parrocchiale «Kirchgemeindehaus Comander» a Coira

Sono invitate tutte le persone che soffrono di demenza, che vivono ancora a casa o in una casa di cura, come pure i loro familiari e il personale di supporto. Le prossime date: 3 maggio e 8 novembre 2018, dalle ore 14.00 alle 16.30. Informazioni e iscrizione: Associazione Alzheimer Grigioni, telefono 081 253 91 42 o e-mail [info.gr@alz.ch](mailto:info.gr@alz.ch)

#### Pomeriggi di ballo con musica dal vivo in tutto il Cantone

I pomeriggi di ballo sono offerti tra l'altro anche a Thusis, Küblis, Scuol, Zernez, Ilanz, Malans, Domat/Ems e a Untervaz. Informazioni e iscrizione: Pro Senectute Grigioni, telefono 081 252 75 83 o e-mail [kurse@gr.prosenectute.ch](mailto:kurse@gr.prosenectute.ch)



Anna Gavalda

### Insieme, e basta

Editore: Frassinelli  
ISBN: 978-8876847912

Una storia d'amore tra quattro bizzarri personaggi. Camille, giovane artista di talento che sopravvive lavorando in un'impresa di pulizie; Franck cuoco famoso, ma un po' vanesio; Philibert, il coinquilino un po' matto che vende cartoline e Paulette, la nonna di Franck, che vive di ricordi. Un po' strani, un po' ingenui, i nostri eroi si ritrovano come quattro fiammiferi sotto lo stesso fuoco.



### Per accompagnare il libro:

è disponibile il DVD del film del regista Claude Berri con sottotitoli in italiano.



doccall-App

In caso di emergenza con questa App potete raggiungere immediatamente il medico di turno del pronto soccorso. In qualsiasi momento e in tutta la Svizzera. La App può essere scaricata gratuitamente dall'App Store (per iOS) o da Google Play (per apparecchi Android).



## La cucina alle erbe di Gisula Tscharner

### Panini fioriti

Adatti come bocconcini per un aperitivo, come snack o per una cena leggera



All'inizio di marzo si vedono spuntare in modo quasi impertinente le prime piante ai bordi dei prati e delle foreste, in giardino, nei luoghi più improbabili intorno alla casa; e questo già molto prima che i prati diventino completamente verdeggianti. Lo noto persino quando, viaggiando in treno, scruto il paesaggio. Infatti, si può distinguere il verde scuro di ortiche, aglio orsino, edera terrestre, dente di leone e ranuncolo favagello. Così l'occhio attira la mia attenzione sui luoghi di raccolta. Non importa se non trovo il numero esatto di tipi diversi di foglie, prendo semplicemente ciò che conosco e che trovo, senza stress né libro di botanica. L'importante è che il raccolto sia sano, variopinto e gustoso.

#### INGREDIENTI

1 scolainsalata pieno di foglie giovani, ad esempio di edera terrestre, ranuncolo favagello, giardina silvestre, aglio orsino, dente di leone, ortiche, millefoglie, silene, aglio di senape, acetosa

4 a 5 cucchiaini di olio «locale», ad esempio olio di colza, di cardo o di semi di girasole

Sale

Pane fresco

Formaggio tipo ricotta magro (Quark magro)

Alcuni fiori freschi per guarnire, ad esempio di violette di bosco, primule o margherite, di ortica bianca o rossa

#### PREPARAZIONE

Mescolare le foglie e sminuzzarle finemente. Aggiungere olio e un po' di sale e mischiare bene il tutto. Lasciar riposare per circa 1 ora, mescolando di tanto in tanto.

Tagliare il pane a fette, spalmare il quark magro sulle fette e in seguito aggiungere un pochino della preparazione alle erbe. Separare i fiori dal verde e spargerli sulle fette. Godetevi subito questi bocconcini: in bocca si diffonde un balletto di aromi che si esprime in uno spontaneo sorriso di piacere.

**Questa e altre ricette di Gisula Tscharner si trovano nel suo libro di cucina**

**«Wald und Wiese auf dem Teller – Neue Rezepte aus der wilden Weiberküche»**

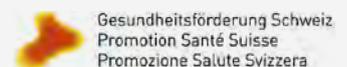
AT-Verlag / ISBN 978-3-03800-404-2

Foto © Ulla Mayer-Raichle, AT Verlag

[www.at-verlag.ch](http://www.at-verlag.ch)



#### Partner



#### Editore



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