

Primavera 2019

Salute

rivista per la salute e la qualità della vita

Intervista

Köbi Gantenbein
ama le passeggiate

Rilassamento

consigli per un
sonno riparatore

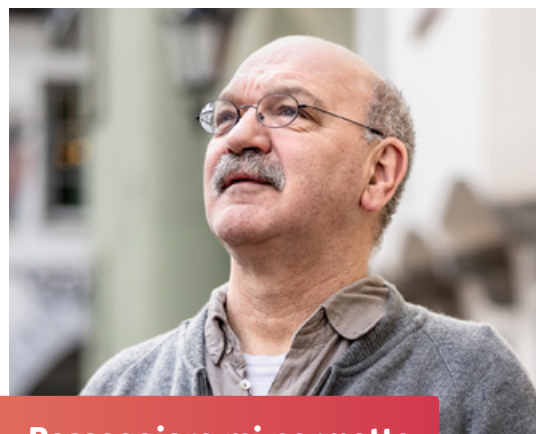
Mente in forma

visita a un corso
di italiano

In
equilibrio

con
concorso
▶ pagina 15

-
- 3 Mantenere l'equilibrio** Editoriale del Consigliere di Stato Peter Peyer
-
- 4 «Passeggiare mi permette di scaricarmi ed è per me come un rituale»**
Intervista con Köbi Gantenbein
-
- 6 Il Grigioni va meglio – con voi ancora meglio!** Passeggiate guidate nei Grigioni
-
- 8 Piedi sani, vita sana!** Anche i nostri piedi hanno bisogno di cure
-
- 10 Buona notte!** Consigli per un «sonno sano e profondo»
-
- 12 «Lo yoga conferisce stabilità e sostegno»**
Chi desidera mantenersi flessibile dovrebbe praticare lo yoga
-
- 14 Saldamente in sella** A Coira ha luogo la prima festa della bicicletta
-
- 15 Cruciverba e rompicapi** con concorso
-
- 16 Che giorno è oggi?** Nel corso di italiano di Marisa Biechler si impara molto, si ride ancora di più
-
- 18 Godersi il cibo con tutti i sensi**
Consigli e idee per mantenere l'equilibrio anche mangiando
-
- 20 Noce di prosciutto affumicato con risotto alla milanese e insalata di formentino**
Il menu di Gusti Tschärner per il «pranzo in comune»



«Passeggiare mi permette di scaricarmi ed è per me come un rituale»

4



«Lo yoga conferisce stabilità e sostegno»

12



Godersi il cibo con tutti i sensi

18

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:

– Pagine 2 – 9, 10 (in basso), 12 – 13, 19 (in alto), 20: Caroline Staeger

– Pagine 16, 17: Thomas Hobi

– Immagine di copertina, Pagine 10, 18, 19 (in basso): Adobe Stock

– Pagina 14 (in alto): Gesundheitsförderung Schweiz/Peter Tillessen

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.bischfit.ch/salute.

« Trascorri un po' di tempo
da solo ogni giorno. »

Tenzin Gyatso, 14. Dalai Lama

Editoriale

Mantenere l'equilibrio

Care lettrici e cari lettori,

sono membro del Consiglio di Stato grigionese dall'inizio dell'anno. In qualità di direttore del Dipartimento di giustizia, sicurezza e sanità, sono tra l'altro responsabile anche del Servizio Promozione della salute e prevenzione dell'Ufficio dell'igiene pubblica, editore della rivista «Salute». La presente edizione ruota intorno al tema dell'equilibrio. Una parola importante nella nostra febbrile vita di tutti i giorni, caratterizzata dall'evoluzione della tecnica e dalla velocità. Poter mantenere un equilibrio interno con sé stessi è di estrema importanza per una vita sana e felice. Con la perdita delle forze e la mancanza di movimento, l'equilibrio fisico – di fondamentale importanza – è quello che diminuisce più rapidamente. La buona notizia è che è possibile allenarsi durante tutta la vita. Per «restare centrati» a livello fisico, mentale e spirituale è pertanto consigliabile muoversi regolarmente e fare il pieno di aria fresca e luce: risveglia gli spiriti vitali, aumenta la capacità di resistenza e mette il buonumore. Qualsiasi tipo di movimento fisico favorisce il benessere. Anche solo una mezz'ora al giorno influisce positivamente sulla salute fisica e mentale, come pure sull'umore. Se si aggiunge un'alimentazione equilibrata e l'assunzione sufficiente di liquidi, non solo si tutelano le nostre funzioni vitali, bensì si rafforza anche il sistema immunitario. Mantenete pertanto il vostro equilibrio: tra attività e calma, tra testa e cuore, tra movimento e rilassamento. Badate al vostro equilibrio energetico. Create ogni giorno un'armonia tra l'assorbimento di energia, ossia mangiare e bere, e il consumo di energia, ossia la pratica di

movimento. Nella presente rivista trovate spunti per mantenere l'equilibrio: idee di passeggiate all'aperto, consigli per un sonno rilassato e un'alimentazione equilibrata, attività volte a mantenere in forma e a stimolare il cervello. Con il passare degli anni dobbiamo accettare che le cose non sono più così facili come prima, ci dice l'insegnante di yoga Nja Christmann nell'articolo sullo yoga per senior pubblicato a pagina 12. L'insegnante di yoga dimostra tuttavia anche che lo yoga può contribuire a restare indipendenti e attivi il più a lungo possibile. E allora, perché non andare a una lezione di prova di yoga? Invece di mangiare da soli, ci si può unire e cucinare per gli invitati, come descritto a pagina 19 nell'articolo su Gusti Tschärner e il suo pranzo in comune. E chi si prende cura anche dei piedi, attraverserà la vita in maniera più rilassata ed equilibrata (pagina 8). La maggior parte degli spunti presentati nella rivista si possono realizzare in buona compagnia, ma anche da soli. Curate la vostra rete di contatti per far fronte alla solitudine. E provate a fare ciò che consiglia il Dalai Lama: trascorrete un po' di tempo da soli ogni giorno. Ciò favorisce l'equilibrio. Vi auguro tanti momenti equilibrati nella vita e una lettura stimolante con l'edizione primaverile della nostra rivista Salute.

Consigliere di Stato Peter Peyer

Direttore del Dipartimento di giustizia, sicurezza e sanità dei Grigioni



«Passeggiare mi permette di scaricare ed è per me come un rituale»

Pioggia e poltiglia di neve a Coira: nonostante un «tempo da lupi» l'editore e redattore capo della rivista di architettura «Hochparterre» Köbi Gantenbein ci invita a fare una passeggiata. Passeggiare è un'abitudine ben radicata nella quotidianità lavorativa del 63enne di Fläsch. Pertanto, anche il colloquio con «Salute» ha luogo passeggiando.

A colloquio con Köbi Gantenbein, di Madleina Barandun

Köbi Gantenbein: ma ci sono situazioni meteorologiche in cui non esce di casa?

No, io esco con qualsiasi tempo. Quando il tempo infuria, mi metto pantaloni e giacca impermeabili. Il tempo non mi impedisce mai di fare la mia passeggiata.

È piuttosto il lavoro che la trattiene dalla passeggiata?

Questo può succedere. Quando sono in redazione a Zurigo lavoro molto. A mezzogiorno però faccio sempre una passeggiata di mezz'ora. Mi esercito anche ogni giorno con il clarinetto. Questi due rituali sono sacri per me, per questo è molto raro che li tralasci.

Anche le sue «sedute» di lavoro hanno poco a che vedere con lo stare «seduti»...

Esattamente. Con me, gli incontri non si fanno in una seduta, bensì passeggiando. Durante i colloqui con i collaboratori nel mese di dicembre, ho percorso una distanza di 108 chilometri. Praticamente ho fatto un tragitto pari a Zurigo-Fläsch (ride). Mi piace discutere così, poiché camminando insieme nessuno può nascondersi dietro a scartoffie varie, fatto che presenta grandi vantaggi. E del resto, camminare fa bene. Occorre tuttavia scegliere un ritmo in cui tutti possano respirare e

parlare in maniera gradevole. A Fläsch, dove trascorro circa la metà del mio tempo di lavoro, ho più tempo per passeggiare, allora faccio giri di due ore.

Ci sveli qual è il suo giro preferito

Il mio giro classico personale porta da Fläsch a Malans, dove vive mia madre. Sono sicuramente l'abitante della Bündner Herrschaft (Signoria grigionese) che detiene il record per questo itinerario. Anche mio padre, nel frattempo deceduto, faceva questo giro. Quando non poté più fare la passeggiata quotidiana perché troppo debole, gli mancava enormemente. E già mio nonno era un camminatore. Lui considerava lo sport come qualcosa per «quelli alla moda». In quanto mastro falegname, la maggior parte delle volte si recava dai suoi clienti a piedi.

La passeggiata l'accompagna quindi sin da bambino.

Sì. E sin da giovanissimo sono anche stato attratto dalle alture. Avevo fatto una formazione di alpinista nel quadro di Gioventù e sport del Club alpino svizzero. Mi è però sempre mancato il coraggio di praticare l'arrampicata più ardita. E così, all'età di vent'anni sono passato all'escursionismo. Oggi sono escursionista e passeggiatore. È utile anche nella mia

Consiglio di lettura

Mobilità pedonale Svizzera Questa associazione nazionale si impegna a favore dei diritti dei pedoni e affinché a questi sia concesso spazio a sufficienza nelle città e nei comuni. Mobilità pedonale Svizzera influisce sulle attività della Confederazione. Al contempo, attraverso i suoi gruppi regionali, è radicata anche a livello locale e nella misura del possibile accompagna progetti nel settore dei trasporti sul posto.



Opuscoli consigliati di Mobilità pedonale Svizzera: disponibili in forma cartacea o come PDF. Da scaricare o ordinare sul sito www.mobilitapedonale.ch.

professione, dove mi occupo di pianificazione degli insediamenti e di architettura. Passeggiando posso esplorare spazi insediativi in maniera confortevole.

Certamente camminare La mantiene anche agile e in salute

Sì, per me però questo è solo un piacevole effetto collaterale. Per motivi di salute, una volta andavo regolarmente a correre nei boschi. Ma mi resi conto che correre non faceva bene alle mie articolazioni. Ma quanto ho sudato e ansimato correndo! Per fare jogging dovevo cambiare i vestiti e il tutto era complicato, ogni volta dovevo fare uno sforzo per convincermi ad andare a correre. La corsa nei boschi era il mio programma obbligatorio per ridurre il rischio di infarto o di ictus. Le passeggiate e le escursioni sono tutt'altra cosa. Non sono un programma per la salute. Non le faccio per rimanere sano. Le passeggiate sono un piacere, un'attività che mi posso concedere. Le faccio semplicemente per il benessere generale che ne deriva.

Il Suo entusiasmo è contagioso. Che cosa consiglia a qualcuno che non ha ancora scoperto l'arte del passeggiare?

Innanzitutto questa persona deve provare da sola l'esperienza fisica che si crea durante la camminata. Poi aggiunge: «Camminare fa bene». Si vedono un numero incredibile di cose, si discute, si osservano le cose in un modo completamente diverso. Ognuno deve scoprire da solo o da sola l'arte della passeggiata. Alcuni forse hanno bisogno di una piccola spinta. Si potrebbe cominciare con il proprio o la propria partner, con un amico o un'amica. Idealmente la passeggiata diventa un'abitudine, come lavarsi i denti. Per me in ogni caso è così. La passeggiata quotidiana è diventata un'attività irrinunciabile, un'esigenza di tutti i giorni. Mi gusto pienamente le camminate, sono sinonimo di benessere, sfogo, piacere, rituale.

Come deve essere ideato lo spazio pubblico, vale a dire le strade, le vie, i sentieri e le piazze, affinché le persone si spingano verso l'esterno, possano muoversi in maniera sicura e incontrarsi ogni giorno?

Le vie devono essere sicure in tutta la loro lunghezza e non possono essere separate dalla corsia delle automobili soltanto a tratti. Personalmente preferisco tutt'altro che costose misure edili: invece della Velocità 30, all'interno delle località per auto, biciclette e trattori introduciamo la velocità a passo d'uomo per tutti. Gli spazi stradali dovrebbero essere anche belli, svariati, sfaccettati e allora la passeggiata diventa un piacere per tutti, giovani e vecchi.

Che cosa può fare un comune per la sicurezza delle persone più a rischio durante le passeggiate, ossia i bambini e le persone anziane?

Il comune deve stabilire priorità chiare. In prima linea vengono i pedoni e solo in un secondo tempo i ciclisti e gli altri. Tutti insieme va bene, chi va a piedi però deve avere la priorità su tutti. Lo sviluppo delle strade deve essere orientato in tal senso, ad esempio costruendo marciapiedi. E laddove manca lo spazio, com'è il caso in numerosi paesi, all'interno delle località occorre introdurre in maniera coerente la velocità a passo d'uomo. Ciò richiede nuove norme della circolazione. Il comune che le introdurrà andrà incontro a gloria, onore e gratitudine.

Video consigliato «I dieci comandamenti per un paese ragionevole, bello e sano» Köbi Gantenbein parla dello spazio vitale attrattivo nei comuni (video in tedesco):

▶ bit.ly/10-gebote

Nei mesi di maggio e giugno 2019 l'Ufficio dell'igiene pubblica dei Grigioni offre passeggiate guidate in otto regioni del cantone. Le passeggiate guidate sono organizzate di mercoledì e consentono di muoversi e chiacchierare in buona compagnia.

Il Grigioni va meglio – con voi ancora meglio!

Scoprite a piedi le peculiarità dei Grigioni, accompagnati da guide escursionistiche regionali esperte e altre persone che condividono le stesse passioni. Al termine della passeggiata, a tutti i partecipanti sarà offerta una buona merenda. Venite anche voi, per mantenervi in movimento a livello fisico, mentale e spirituale. Passeggiare in compagnia rende felici. Anche i bambini sono i benvenuti. Le passeggiate hanno luogo con qualsiasi tempo. Porta-

tevi bevande a sufficienza, calzate scarpe solide e sicure e non dimenticate impermeabile, cappello da sole e crema solare. Il numero di partecipanti è limitato. La selezione si fa in base alla data di ricezione dell'iscrizione: «Chi prima arriva, meglio alloggia»!



1 Ilanz – Castrisch

🕒 50 min

PARTENZA → **ARRIVO**
stazione di Ilanz stazione di Castrisch

Data: 29 maggio 2019 | **Ore:** 14.30
Distanza: 3 km | Dislivello: +/- 10 m
Termine d'iscrizione: 27 maggio 2019

2 Lago d'Isola

🕒 1 h 30 min

PARTENZA → **ARRIVO**
fermata dell'auto- fermata dell'auto-
postale Posta postale San Bernardino

Data: 19 giugno 2019 | **Ore:** 14.00
Distanza: 5,8 km | Dislivello: +/- 100 m
Termine d'iscrizione: 17 giugno 2019

3 Savognin

🕒 50 min

PARTENZA → **ARRIVO** **Passeggiata culturale**
Savognin, Savognin,
fermata Posta fermata Posta

Data: 5 giugno 2019 | **Ore:** 14.30
Distanza: 3 km | Dislivello: +/- 10 m
Termine d'iscrizione: 3 giugno 2019

8 Malans – Jenins

 1 h 30 min

PARTENZA

stazione di Malans



ARRIVO

fermata dell'auto-
postale Jenins

Sentiero viticolo

Data: 26 giugno 2019 | Ore: 14.00

Distanza: 3,8 km | Dislivello: + 120 m, - 30 m

Termine d'iscrizione: 24 giugno 2019

7 Arosa

 35 min

PARTENZA

stazione di Arosa



ARRIVO

fermata dell'autobus
Arosa Maran

Sentiero degli scoiattoli

Data: 8 maggio 2019 | Ore: 14.00

Distanza: 1,5 km | Dislivello: +/- 123 m

Termine d'iscrizione: 6 maggio 2019

6 Scuol – Sur En

 1 h 40 min

PARTENZA

fermata dell'auto-
postale Clozza



ARRIVO

fermata dell'auto-
postale Sur En

Data: 22 maggio 2019 | Ore: 14.30

Distanza: 5,5 km | Dislivello: + 10 m, - 100 m

Termine d'iscrizione: 20 maggio 2019

5 Le vie di Poschiavo

 1 h

PARTENZA

stazione di Poschiavo



ARRIVO

stazione di Poschiavo

Data: 15 maggio 2019 | Ore: 14.00

Distanza: 2,5 km | Dislivello: +/- 26 m

Termine d'iscrizione: 13 maggio 2019

4 Maloja – Isola – Sils

 2 h

PARTENZA

fermata
dell'autopostale Maloja



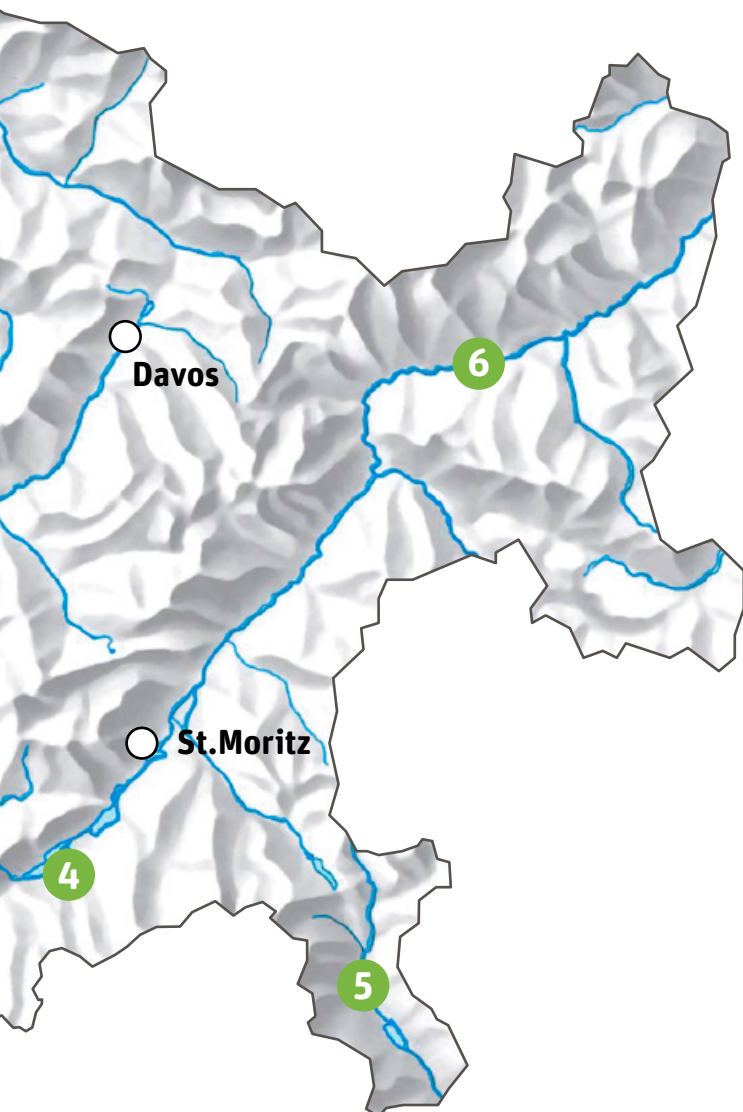
ARRIVO

fermata
dell'autopostale Sils
Baselgia, Dotturas

Data: 12 giugno 2019 | Ore: 14.15

Distanza: 6,9 km | Dislivello: - 48 m

Termine d'iscrizione: 10 giugno 2019



Iscrizione

«Il segreto per andare avanti
è fare il primo passo»

È quanto raccomandava Mark Twain (1835-1910) già quasi duecento anni fa. Fate il primo passo e iscrivetevi a una delle passeggiate guidate: telefonando al numero **081 257 64 00** o scrivendo un'e-mail a **gf@san.gr.ch**. Ultimo termine d'iscrizione è il lunedì precedente ogni passeggiata. Ulteriori informazioni su «Il Grigioni va meglio» si trovano su **www.bischfit.ch**.





Piedi sani, vita sana!

Ci guardiamo allo specchio e ci preoccupiamo dell'acconciatura, della pelle e delle rughe. Dimentichiamo però l'importanza dei nostri piedi, che hanno un forte influsso sul nostro equilibrio e mantengono la stabilità di tutto il corpo. È pertanto importante prendersi regolarmente cura dei piedi e favorirne la tensione e la mobilità.

I nostri piedi possono cambiare molto con il passare degli anni. Aumentano disturbi come l'alluce valgo, il dito a martello, l'artrosi o i calli. Si allenta la tensione nella pianta del piede: il piede si deforma, diventa più piatto e quindi più lungo. Per poter stare in piedi in maniera sicura e mantenere l'equilibrio, dovremmo fare in modo di mantenere la tensione nei piedi. È quanto dimostra sulla base di un esempio Silvia Bisculm Jörg, la presidente di physio graubünden. «Quando la tensione si allenta e i piedi ribaltano verso l'interno, cambia anche tutto l'asse della gamba», spiega «la forza diminuisce e cambia la stabilità, comportando problemi alle ginocchia, alle anche e alla schiena».

«Dovremmo praticare tanto movimento»

La maniera in cui ci teniamo sul piede influisce anche sulla mobilità dell'intero corpo. È quindi molto utile integrare nella vita di tutti i giorni esercizi specifici a titolo preventivo. «Dovremmo muoverci possibilmente tanto», consiglia Silvia Bisculm: attraverso il ballo, la ginnastica, con lo yoga per senior o semplicemente facendo passeg-

giate, possibili anche con il deambulatore. L'importante è muoversi tenendo conto del proprio livello e riconoscendo i propri limiti. Il corpo non dovrebbe essere né stimolato in maniera eccessiva, né in maniera insufficiente. «Stimoli troppo elevati sono controproduitivi. Stimoli troppo bassi non permettono di progredire», spiega la fisioterapista. Per le passeggiate si consiglia di utilizzare mezzi ausiliari come i bastoni soltanto se è veramente necessario per la sicurezza. «Si dovrebbe camminare il più a lungo possibile senza bastoni, questo per evitare che si crei una dipendenza». Ciò non vale però per il Nordic Walking. In questo caso l'alleviamento dei bastoni è fondamentale e questo sport è assolutamente consigliabile. Silvia Bisculm consiglia inoltre esercizi nell'acqua in cui, proprio nel caso di dolori ai piedi, i movimenti sono particolarmente dolci.

Che cosa fare in caso di piedi doloranti?

Dolori o ferite ai piedi vanno presi sul serio. Nel caso di problemi ricorrenti come la sensibilità meteorologica o dolori all'alluce ci si può attivare

Esercizi

Da seduti

- Andatura del bruco con i piedi: muovere i piedi e le dita dei piedi verso l'avanti.
- Sollevare qualcosa dal pavimento con i piedi, ad esempio un pezzo di stoffa o una penna a sfera.

In piedi

- Mettersi sulla punta dei piedi e poi riporre i talloni a terra, continuare il movimento su e giù.
- Piegare leggermente le ginocchia, trasferire il peso leggermente sull'avampiede, tendere il pavimento pelvico.

Esercizi di prevenzione

- Per l'equilibrio: stare su una gamba o sulla punta dei piedi (ad esempio quando si puliscono i denti); non sedersi nell'autobus, ma tenersi alla sbarra e bilanciarsi; esercizi su piastre o palle (ad esempio in un centro fitness).
- Per regalare ai piedi aria, luce e stabilità: passeggiare a piedi nudi sulla sabbia, sull'erba o sui percorsi Kneipp.
- Per l'irrorazione sanguigna: massaggiare i piedi e ogni singolo dito del piede (bilanciano tutto il nostro peso).
- Per chi non riesce più a toccare i propri piedi: massaggiarsi i piedi con mezzi ausiliari, come palle da massaggio.

da soli, ad esempio con un massaggio. Si dovrebbe invece consultare il medico in caso di dolori acuti come arrossamenti o infiammazioni. «Altrimenti», continua la fisioterapista, «occorre prestare particolare attenzione ai dolori quando sono limitativi o impediscono di camminare. Allora bisogna reagire». I disturbi ai piedi che durano troppo a lungo potrebbero influire sull'intera statica e provocare dolori in altre parti del corpo. «I dolori comportano meno movimento, con conseguente diminuzione della tensione nei piedi e in generale dell'equilibrio e della forza. Un circolo vizioso che può essere fortemente debilitante», aggiunge Silvia Bisculm.

Buone scarpe, massaggi e cure

È altrettanto sensato regalare ai piedi buone scarpe. «L'alluce valgo ad esempio può essere causato dall'uso di scarpe sbagliate», spiega Silvia Bisculm. E per rilassare i piedi e sciogliere i tessuti, migliorare l'irrorazione sanguigna e favorire il benessere, si consiglia di concedersi regolarmente un massaggio ai piedi. «I nostri piedi devono ricevere cure sufficienti e restare sani». È quanto conferma anche la pedicurista Irina P. Schmid. «Con l'avanzare dell'età la mobilità diminuisce», spiega, «chinarsi e afferrare oggetti si fa sempre più difficile e diminuisce anche la vista. Di conseguenza diventa più difficile curarsi da soli i propri piedi». Ne possono conseguire problemi alla pelle e alle

unghie, oltre a un'igiene insufficiente. I dolori che ne risultano possono a loro volta condurre a una postura sbagliata e comportare altri dolori. Si consiglia pertanto di far capo a un sostegno professionale e di recarsi circa ogni cinque settimane dalla pedicure. «I nostri piedi ci portano per una vita intera. Dobbiamo prenderci cura di loro», concordano Silvia Bisculm e Irina P. Schmid.

Come curare i piedi

La pedicurista consiglia

In caso di piedi secchi:

creme contenenti urea, acido salicilico o acido lattico

In caso di piedi sudati:

creme con elevato contenuto di zinco, portare calze di cotone (non calze sintetiche o di lana), pediluvio con aceto di mela.





Buona notte!

Consigli per un «sonno sano e profondo»

In età avanzata il sonno non è più così profondo come da giovani. Le persone si svegliano più facilmente e più spesso. Anche la nuova struttura della giornata può comportare un sonno più agitato. Ci sono tuttavia alcuni consigli utili che permettono di migliorare il ritmo del sonno, di renderlo più sano e di vivere così le giornate in maniera attenta, concentrata ed equilibrata.

Più aumenta l'età delle persone, più il loro sonno diventa superficiale e sensibile. Pasti irregolari, mancanza di aria fresca e di movimento possono tra l'altro comportare un cambiamento dell'orologio interno e disturbare l'equilibrio dello stato di sonno e veglia. Anche l'aumento dei disturbi fisici in età avanzata possono avere un influsso sul ritmo del sonno.

Sonno a sufficienza riduce il pericolo di cadute

«In caso di carenza regolare di sonno, ma anche in caso di troppo sonno, aumenta il rischio di sovrappeso, infarto, ipertensione e diabete», spiega PD Dr. med. Tsogyal Latshang, primaria e responsabile del reparto pneumologia e medicina del sonno presso l'Ospedale cantonale dei Grigioni. «Per le persone anziane, le prestazioni della memoria diminuiscono e il pericolo di cadute aumenta fino al cinquanta per cento».

Quando a causa della mancanza di sonno ci si sente malati e limitati nello svolgere le proprie attività, occorre andare dal medico, consiglia la primaria. Se ulteriori chiarimenti si rivelano neces-

sari, il reparto di medicina del sonno dell'Ospedale cantonale può fornire una valutazione specialistica. «Ad alcuni pazienti, ma non a tutti, si consiglia di svolgere un esame nel laboratorio del sonno», continua la dottoressa Latshang.

Acquisire nuove abitudini legate al sonno

Spesso basta seguire alcune regole del sonno o imparare nuovi comportamenti legati al sonno per ritrovare una buona qualità di vita e l'equilibrio attraverso un sonno regolare. «Poche regole permettono di raggiungere molto», secondo la dottoressa Latshang. È possibile favorire un sonno sano e riposante in maniera consapevole. Innanzitutto introducendo periodi di sonno regolari, che «non dovrebbero variare più di trenta minuti da un giorno all'altro», aggiunge la specialista del sonno, «fatto che naturalmente richiede una grande disciplina, ma ne vale la pena». È consigliabile anche seguire un «rituale dell'andare a letto». Al risveglio sarebbe inoltre importante non restare a lungo nel letto e limitare in generale i periodi in cui si sta coricati senza dormire. È consentito fare un pisolino, «ma non deve durare più di venti minuti al giorno, altrimenti tutto il sistema si sbilancia di nuovo».





Ecco come dormire meglio

- ✓ Andate a letto solo quando siete stanchi
- ✓ Arieggiate la vostra camera prima di coricarvi
- ✓ Createvi un proprio rituale dell'andare a letto (ad esempio ascoltare musica, leggere, chiudere la porta di casa, lavare i denti)
- ✓ Prima di andare a letto fate esercizi di rilassamento
- ✓ La sera assumete soltanto pasti leggeri
- ✓ Prima di andare a letto rinunciate a nicotina, caffeina, teina e a quantità eccessive di alcol.
- ✓ Bevete invece una tisana di fiori d'arancio. Anche luppulo, melissa e passiflora hanno effetti rilassanti
- ✓ Versate alcune gocce di olio essenziale di lavanda sul cuscino
- ✓ Durante il giorno, riducete il vostro pisolino ad al massimo 20 minuti
- ✓ Nella camera da letto evitate di avere schermi LED (PC, tablet, smartphone) e una luce troppo chiara (nell'ideale la camera deve essere oscura e calma, con una temperatura di 16-18 gradi)
- ✓ La mattina, alzatevi sempre all'incirca alla stessa ora

Meglio alzarsi che rigirarsi nel letto

A qualsiasi età, aria fresca e movimento a sufficienza durante il giorno bastano per stancarsi. «È tuttavia sconsigliato di praticare sport prima di andare a letto», raccomanda la dottoressa Latshang. Chi però non riesce ad addormentarsi, non dovrebbe rigirarsi nel letto, ma alzarsi e fare qualcos'altro. La specialista sconsiglia l'assunzione di sonniferi, a causa del pericolo di assuefazione. «Consigliamo l'assunzione di gocce di valeriana o di una tisana di fiori d'arancio: ma soprattutto di seguire un rituale dell'andare a letto e di praticare esercizi di rilassamento come yoga, training autogeno, tecniche di respirazione e meditazione». A chi non riesce a trovare il sonno a causa di pensieri che girano per la testa, consiglia di annotare i pensieri, di metterli simbolicamente da parte e di dar loro consapevolmente spazio soltanto il giorno seguente.

Attenzione alla stanchezza eccessiva

Guidare la macchina può essere pericoloso in caso di mancanza di sonno. «In caso di estenuazione, il sonno non è controllabile», ammonisce la dottoressa, «e questo è una colpa grave». Infatti il sonno può manifestarsi in regioni diverse del cervello: si presume di essere svegli al volante, ma di fatto le proprie reazioni non sono più controllabili. «In caso di stanchezza eccessiva occorre assolutamente fermarsi», aggiunge la dottoressa Latshang. In una situazione del genere consiglia di assumere due decilitri di una bevanda contenete caffeina, di arieggiare bene l'automobile e di fare una turbo-

siesta di venti minuti. Corre la voce che in età avanzata uno avrebbe bisogno di meno sonno, ma è vero? «Gli studi in merito sono controversi e i dati disponibili non sono univoci», ci rivela la specialista del sonno. Lei presuppone tuttavia che questa credenza abbia a che fare con il sonno superficiale e i rispettivi maggiori stati di veglia. In questo senso, rispetto agli anni più giovani il tempo totale di sonno è sicuramente inferiore in età avanzata.

La tecnica di respirazione 4-7-8

Per addormentarsi:

Questo esercizio riscuote molto successo tra la gente ed è efficace contro lo stress, il nervosismo, l'ipertensione, gli attacchi di panico e i problemi di sonno. Può essere praticato stando seduti, in piedi o sdraiati.

- Collocate la vostra lingua in maniera sciolta nel palato, direttamente dietro agli incisivi.
- Espirate completamente dalla bocca, in modo percettibile.
- Chiudete la bocca e ispirate lentamente attraverso il naso, contando mentalmente fino a quattro.
- Trattenete il respiro e mentalmente contate fino a sette.
- In seguito espirate attraverso la bocca in maniera percettibile, contando fino a otto.
- All'inizio ripetere l'esercizio da due a quattro volte, con la pratica anche fino a otto volte.



«Lo yoga conferisce stabilità e sostegno»

Chi desidera restare in forma e rafforzare la stima di sé, con lo yoga per senior è al posto giusto. Tutto in uno, benessere a 360°: lo yoga ci mantiene flessibili, in equilibrio, ci porta tra la gente e al contempo in fondo a noi stessi.

Il silenzio permette ai partecipanti che entrano nello studio di yoga di arrivare restando con sé stessi e di dimenticare tutto ciò che sta intorno. Si sente soltanto un respiro regolare. E una lieve musica di sottofondo. D'un tratto si diffondono i suoni di una campana tibetana e Nja Christmann, insegnante di yoga e titolare della Hatha Yoga Schule di Coira, con voce soave dà il benvenuto al corso di yoga per senior alle donne sdraiate sui materassini verdi. «Namaste»*.

Lo yoga può favorire i processi di guarigione

E dove sono gli uomini? «Purtroppo ai corsi di yoga gli uomini si vedono ancora raramente», racconta Nja, che dal 2006 offre yoga per senior. Deve

a sua madre il fatto che abbia iniziato a insegnare lo yoga alle persone anziane. «Aveva subito un intervento chirurgico e mi ero detta che lo yoga avrebbe potuto aiutarla nel processo di guarigione». Ed è andata proprio così. «Ero stupita dai benefici dello yoga su un corpo già relativamente anziano», ci racconta, «nessun corpo reagisce così in fretta e in maniera gratificante come quello delle persone anziane».

Prevenire paure e incertezze

Lo yoga non solo rafforza i processi di guarigione, favorisce anche l'agilità. Improvvisamente le persone anziane riescono a toccare il pavimento con le punta delle dita mantenendo le gambe quasi

* «Namaste» è un'espressione di saluto diffusa in India e in altri Paesi asiatici e significa qualcosa come «la mia luce saluta la tua luce».

completamente estese. Esperienze di successo, sulle quali non contava più nessuno, rafforzano la stima di sé e rendono fieri. Inoltre lo yoga può prevenire incertezze e paure quotidiane, come la paura di non più riuscire a sedersi da soli o di non più riuscire ad alzarsi dal letto o da una sedia senza l'aiuto di terzi. «Vogliamo invecchiare con dignità e restare indipendenti il più a lungo possibile», continua Nja, «lo yoga ci conferisce stabilità e sostegno»: attraverso il respiro, gli esercizi fisici o il rilassamento. L'obiettivo è di stimolare la circolazione e di calmare il sistema nervoso centrale. Le compensazioni tra tensione e distensione permettono al corpo di far fronte a un certo sforzo, ma anche di lasciare andare. Lo yoga ha un influsso positivo su disturbi tipici come problemi cardiocircolatori e ipertensione.

Imparare a lasciare andare

Nella nostra società che ci vuole sempre giovani, belli e performanti, non è facile lasciare andare come ad esempio nella cultura indiana, dove attraverso riti si festeggiano determinati passaggi ad età superiori. «Facendo gli esercizi di yoga possiamo riconoscere limiti, accettarli e lasciarli andare». Con l'avanzare dell'età la gente deve imparare ad accettare che le cose non stanno più come prima. Chi però pratica regolarmente lo yoga può scoprire tutte le possibilità ancora esistenti e concentrarsi su queste. «Lo yoga è qualcosa di spirituale», racconta Nja, «ci occupiamo della nostra parte più interiore, per conoscerla e raggiungere un senso di pace».

Non è mai troppo tardi

«Ognuno può iniziare con lo yoga in qualsiasi momento», spiega Nja. Non importa quanto sport abbiamo praticato o se abbiamo già avuto esperienze con lo yoga in passato. Nemmeno l'età è importante. In media, questo corso è frequentato da persone a partire da circa 60 anni di età e alcune partecipanti hanno



tra gli 80 e gli 85 anni. Attualmente, la partecipante più anziana ha 87 anni. «La generazione più anziana è attenta e riconoscente». Un commento sentito in un corso per senior è particolarmente piaciuto a Nja: «Quando ero giovane non potevo permettermi di praticare lo yoga, per questioni di tempo. Oggi non posso più permettermi di non praticarlo». Dopo il rilassamento in profondità, infine il gruppo viene congedato con ringraziamenti. In tutta calma si piegano tutte le coperte, minuziosamente. Non c'è nessuna fretta né un «devo correre al prossimo appuntamento». Ognuno è soddisfatto e in pace con sé stesso. Ma è giunto il momento di intrattenersi con gli altri. Un gruppetto di partecipanti si dà appuntamento intorno a una tisana bevuta in compagnia, infatti proprio in età avanzata è importante stare con gli altri e curare le relazioni. Ma naturalmente ognuno è libero di scegliere se seguire il gruppo o starsene da solo. Va bene anche così. «Namaste».



Saldamente in sella per la prima festa della «regina a due ruote»



Andare in bicicletta è divertente, fa bene alla salute e per non cadere dalla sella, richiede un marcato senso dell'equilibrio. Ed ecco che, qualcuno saldamente in sella ha ideato la festa del sellino, la «Sattelfest».

Il primo evento di questo genere è organizzato domenica 18 aprile 2019 nella Città Vecchia di Coira. Tutta la popolazione è invitata a salire in sella e a immergersi nel mondo della bicicletta. Chi non può pedalare da solo, potrà lasciarsi trasportare, comodamente seduto in un risciò, attraverso l'area dedicata alla festa dalle pilote e dai piloti della casa per anziani Alterssiedlung Bodmer e dal centro per senior Cadonau.

Andare in bicicletta è gioia di vivere

«Durante una giornata intera celebriamo la bicicletta e il rispettivo stile di vita», racconta Muriel Stillhard, coiniziatrice della «Sattelfest». E Rölly di Pro Velo Grigioni aggiunge: «Per molti, andare in bicicletta non è soltanto un mezzo per raggiungere un fine, bensì un senso di gioia che unisce tra di loro chi utilizza la bicicletta ogni giorno per spostarsi e sportivi del tempo libero. La prima «festa del sellino» presenta così anche un vasto e

svariato programma dedicato alla piccola regina a due ruote. Laboratori offrono consigli per la cura e la riparazione della bicicletta, affascinanti conferenze portano gli ascoltatori in viaggio in bicicletta intorno al mondo e un percorso di destrezza permette di testare il proprio senso dell'equilibrio. La polizia della Città di Coira informa in materia di prevenzione e sicurezza stradale e l'Ufficio dell'igiene pubblica dei Grigioni trasporta gli appassionati di bicicletta per le vie di Coira con il suo giro «bischofit.ch». Che cosa aspettate? Mettetevi in sella il 28 aprile e pedalate alla «Sattelfest», o sedetevi in un risciò e lasciatevi comodamente condurre.

Informazioni relative alla festa:

www.sattelfestchur.ch

Informazioni relative al progetto «In bici senza età»:

www.inbicisenzaeta.it

Lecture e media

Kent Haruf

Le nostre anime di notte

Romanzo, tascabile, 176 pagine
NN Editore
ISBN 978-88-99253-50-9

Un giorno a Holt, una piccola cittadina del Colorado, la settantenne vedova Addie va a trovare il suo vicino Louis e gli fa una proposta insolita. Gli chiede se sarebbe d'accordo di passare di tanto in tanto la notte da lei. Louis accetta e così, notte dopo notte, sdraiati nello stesso letto si raccontano le proprie vite. La loro relazione però non passa inosservata nella cittadina.



**Il film tratto dal libro:
Le nostre anime di notte**
Con Robert Redford e Jane Fonda nei ruoli principali.

Cruciverba e rompicapi

Parole crociate

Non generica	↓	Comune del Canton Grigioni	↓	Ruolo nel calcio	↓	Vento di settentrione	Comprende anche i monaci	Il petrolio inglese	Ferrovia urbana	3	↓	Antico bovino europeo	↓	Si ricorda con Gomorra	Riservato a pochi scelti
Famoso quello di Siena	→					Protegge la camera d'aria	→						4		
→		2		Esponente dei Figli dei fiori		Strumento a pizzico	→					Depositi di cereali		Infuso, tisana	
Introduzione alla notte			Filosofo idealista tedesco	→					Un formaggio da grattugiare		Antico popolo germanico	→			
Grande profeta della Bibbia	→			6		Ente spaziale Usa		Raffinato buongustaio	→						
→			Tipo di società		Genere di film	→				Aprono annunci economici		1		Trasmette in Ticino	
Calura opprimente		Informatrice nemica	→			7	Centro di Oaxaca	→		Anagramma di sè	I confini del Galles		Iniziali di Redford attore	→	
Lo è chi vuol sapere	→							Non concedersi	5						
Le arredano i banchi	→				Grave delitto	→									

3_19 raetsel.ch

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 3×3, siano presenti tutte le cifre da 1 a 9 senza ripetizioni. La soluzione si trova a pagina 19 della presente rivista.

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

© raetsel.ch 349919

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

Concorso



Partecipare e vincere

Compilare la griglia delle parole crociate e inviare la soluzione entro **venerdì 28 giugno 2019**. Tra tutti coloro che ci inviano la risposta corretta saranno estratti a sorte **3×2 entrate per i bagni di Alvaneu**.



Due sono le possibilità di partecipazione: tramite e-mail a gf@san.gr.ch oppure inviando una cartolina postale all'Ufficio dell'igiene pubblica dei Grigioni, Concorso Salute, Hofgraben 5, 7001 Coira. Oltre alla soluzione, indicare anche nome, cognome e indirizzo, numero di telefono e, se disponibile, l'indirizzo e-mail. Così potremo contattarla in caso di vincita.

Ecco il nome delle vincitrici e del vincitore del concorso di autunno:
Anna Maria Fasani, Zernez; Arnoldo Giacometti, Promontogno;
Sabina Ronchetti, Thusis



«Che giorno è oggi?»

Le lingue straniere ci aprono a nuovi mondi sconosciuti e ci avvicinano ad altre culture. Imparare una nuova lingua sprona sé stessi e il proprio cervello. La notizia più bella tuttavia è che non è mai troppo tardi per imparare! È quanto dimostra la frequenza a un corso di italiano organizzato da Pro Senectute.

I partecipanti al corso «Italiano A1» entrano uno dopo l'altro in aula, accolti calorosamente dalla loro insegnante Marisa Biechler. Tutti si conoscono già abbastanza bene e chiacchierano del più e del meno. Ogni martedì mattina, gli otto partecipanti al corso frequentano da circa un anno la lezione impartita dalla sessantunenne Marisa. L'ambiente è informale, rilassato e non mancano momenti di ilarità. All'inizio della lezione si ripete quanto imparato la volta

È consentito sbagliare

«Quale data è importante per te?», chiede Marisa, sempre rigorosamente in italiano. E così nell'interazione con l'insegnante i partecipanti ripetono in italiano parole come Pasqua, compleanno, Natale, nipote... E tra una frase e l'altra c'è spazio anche per una bella risata. Imparare è divertente. E quando qualcuno fa un errore? Nessun problema. Certo, Marisa corregge spesso, ma sempre discretamente. L'insegnante sa abilmente coinvolgere tutti nella discussione. Capita che qualcuno faccia confusione con una parola, ma non importa, può succedere. Tutti prendono diligentemente annotazioni, vogliono imparare parole nuove: Glückwunschkarte - biglietto d'auguri. Runder Geburtstag - compleanno tondo. Per finire, tutti sono d'accordo su un fatto: la cosa più bella in caso di compleanno è passare personalmente a porgere gli auguri con un bel mazzo di fiori.



« L'italiano mi piace molto. Noi eravamo andati in viaggio di nozze in Toscana. Frequento questo corso perché il mio futuro genero è italiano e vorrei poter parlare con i suoi genitori in italiano. » Christel (66)

precedente, nel caso di oggi i giorni della settimana e i mesi. «Che giorno è oggi?», chiede Marisa in italiano. E pone domande anche sui mesi dell'anno. Dapprima i partecipanti si esercitano tutti insieme, poi in gruppetti di due. Sono molto desiderosi di apprendere, vogliono persino sapere la denominazione in italiano di giorni speciali come il «mercoledì delle Ceneri».

Creare legami tra cose note e nuove

Ora insieme si correggono i compiti (sì, ci sono anche quelli). A casa si doveva redigere un biglietto d'auguri per un compagno di classe. Gli allievi leggono in classe quanto preparato. Alcune letterine sono accompagnate da uno spontaneo applauso. «Prendete il libro alla pagina 71», chiede Marisa. Al contempo distribuisce un foglio contenente svariate formulazioni di auguri. I partecipanti leggono ad alta voce. Chi non capisce una parola,

chiede all'insegnante, in maniera assolutamente disinvolta. Nuovi vocaboli sono ricollegati a fatti noti – tutti vantano una grande esperienza di vita – e le frasi importanti vengono evidenziate in giallo. Una partecipante legge: «Grazie di esistere» e trova questa espressione per San Valentino particolarmente bella. Alcuni contrassegnano questa frase in giallo.

Parlare molto, scrivere di tanto in tanto

Dagli auguri si passa ai regali. Il materiale didattico rispecchia la vita quotidiana ed è strutturato in maniera sistematica. «Quando regaliamo vino?» chiede Marisa, naturalmente in italiano. «E quando regaliamo fiori o vestiti per bambini?» Le risposte, ovviamente sempre ancora in italiano, non tardano ad arrivare. L'obiettivo è di imparare e di migliorare. Le lezioni di lingua permettono di immergersi in altre culture e di conoscere i loro usi e costumi. L'importante soprattutto è di sapersi esprimere oralmente. Ecco perché gran parte della lezione è dedicata anche all'espressione orale. Di tanto in tanto i partecipanti sono chiamati anche a scrivere qualcosa. Marisa distribuisce fotografie di eventi speciali e chiede ai suoi allievi di scrivere auguri legati a questi eventi. Immediatamente tutti si concentrano sulla scrittura, confrontano le loro frasi con quelle del libro, cercano frasi e parole adeguate. In caso di domande, Marisa spiega pazientemente. Innanzitutto in ita-



« Trascorriamo le nostre vacanze in Italia e abbiamo conoscenti a Genova. Quando andiamo a trovarli vorrei capire meglio che cosano dicono i loro figli. Ho iniziato da poco a studiare questa lingua, ma in poco tempo ho già imparato molto. » Norbert (71)

liano e soltanto se non funziona altrimenti passa al tedesco. Il tempo trascorre in un baleno, i novanta minuti di lezione passano velocemente. «Oh, è già finita la lezione», esclama Marisa, «prima di lasciarvi andare vi dò ancora velocemente i compiti. Vi ringrazio e alla prossima settimana». Marisa è un'ottima insegnante, le sue lezioni sono variate, tutti i partecipanti sono concordi. Alcuni sono dell'avviso però che a volte dà un po' troppi compiti da fare a casa, ... e poi lasciano l'aula chiacchierando e ridendo.

L'attuale offerta di corsi di Pro Senectute si trova online su **gr.prosenectute.ch** o nel programma cartaceo dei corsi e delle manifestazioni envista, che potete ordinare telefonicamente chiamando il numero **081 252 75 83**.



Tre domande a Marisa Biechler



Marisa Biechler, Lei insegna italiano per persone di età diverse. Che cosa Le piace particolarmente dell'insegnamento alle persone più anziane?

Le persone anziane sono di buon umore. Arrivano e partono sorridendo, perché non subiscono la pressione alla quale sono sottoposte altre persone, che devono seguire un corso dopo il lavoro o perché devono conseguire un diploma.

Per Lei in quanto insegnante, quali sono le differenze?

In linea di massima le persone anziane imparano tanto quanto le persone più giovani. Anche il

materiale didattico è uguale. Soltanto il tempo di apprendimento è più lento. L'importante è offrire una struttura chiara e ripetere spesso quanto imparato.

Quali sono secondo Lei le sfide principali?

In quanto insegnante occorre avere una certa comprensione nei confronti degli anziani. Con i miei 61 anni di età questa comprensione non mi manca. Naturalmente mi aiuta molto anche la mia esperienza di vita e di insegnamento. Bado a parlare forte e a scrivere alla lavagna in caratteri grandi e chiari. La cosa migliore è utilizzare una penna nera. Inoltre mi colloco sempre al centro dell'aula e non guardo mai i partecipanti da dietro le spalle. Del resto questo non piacerebbe nemmeno a me.

Quando si invecchia, mangiare con piacere un pasto equilibrato e di qualità diventa più importante, poiché il corpo cambia. «La massa muscolare attiva si trasforma sempre più in grasso», sostiene Giulia Casale, dietologa all'Ospedale cantonale dei Grigioni. La specialista spiega che cosa occorre osservare per mantenere in equilibrio il peso corporeo anche attraverso il cibo.

Godersi il cibo con tutti i sensi

«Il fabbisogno di energia in chilocalorie di un settantenne è fino a tre volte inferiore rispetto a quello di un trentenne della stessa statura e dello stesso peso», calcola Giulia Casale, «al contempo, aumenta il fabbisogno di sostanze nutritive come proteine, vitamine e microelementi». Chi mangia cibi troppo ricchi di energia e non si muove, aumenta di peso, altri invece non hanno più appetito. «Ciò può condurre alla malnutrizione o alla denutrizione, che in età avanzata possono essere la causa di diversi problemi di salute». Le persone anziane colpite da denutrizione o da malnutrizione sono numerose: a 65 anni ne è colpita una persona su quattro, oltre gli 85 anni persino una persona su tre, aggiunge Giulia Casale.

Stimolate la digestione

«Col passare degli anni spesso subentrano problemi di costipazione», aggiunge la dietologa. «La digestione delle persone anziane infatti è più lenta. Ma la costipazione può essere anche un effetto

collaterale della presa di farmaci, o della mancanza di movimento», spiega Giulia Casale. «L'attività fisica fa miracoli. I movimenti dei muscoli addominali favoriscono l'attività intestinale». Giulia Casale consiglia inoltre di bere almeno un litro e mezzo di liquidi al giorno. «Per liquidi si intendono, oltre ad acqua e succhi, anche tè, caffè o brodi. Contro la costipazione è utile anche un'alimentazione ricca di fibre, come frutta, verdura e cereali integrali. Per arricchire un piatto di vitamine, fibre e dargli un tocco di colore, al posto della verdura fresca si possono utilizzare anche prodotti surgelati già pronti», aggiunge la dietologa.

Risvegliate la voglia di mangiare

Che cosa si può fare quando l'appetito non c'è più? Mangiare soltanto cibi freddi direttamente dall'imballaggio, magari stando in piedi o guardando la televisione, non è certo una buona idea. Mangiare non è solo un diversivo, ma deve essere un momento speciale della vita di tutti i giorni. Godetevi pertanto in modo assolutamente consapevole da uno a due pasti caldi al giorno. Apparecchiate la tavola di modo che vi venga voglia di sedervi: preparatela con un bel coperto, fiori e anche un'illuminazione piacevole. Preparatevi un pranzo allettante e non dimenticate di variare i colori. Una bella insalata verde croccante combinata con pomodori rossi dà semplicemente voglia di mangiarla.

Provate piatti nuovi

«I nervi del gusto diminuiscono con l'età e quindi diminuisce anche il senso del gusto», continua Giulia Casale. Ecco perché alle persone anziane tanti piatti sembrano insipidi. «E così perdono il desiderio di mangiare». Per dare un tocco speciale alle pietanze consiglia di condirle maggiormente, ad esempio aggiungendo erbe fresche o anche



Il «pranzo in comune»



Nel comune di Domigliasca alcune persone ne hanno avuto abbastanza di mangiare da sole. Cinque anni fa hanno pertanto cominciato a invitarsi a vicenda a un «Alltags-tisch», un pranzo in comune. Si sono creati spazio e tempo per stare tranquillamente insieme, per discutere e scambiarsi le opinioni mangiando. Gusty Tschärner, una delle promotrici dell'iniziativa, ci racconta che cosa ha di particolare il «pranzo in comune».

Chi vi partecipa? Persone che vivono da sole, o che vivono da sole «temporaneamente», ma anche coppie che non sanno più che cosa raccontarsi. In un elenco raccolgo i nomi e i numeri di telefono delle persone interessate, così so chi posso invitare.

Come funziona il «pranzo in comune»? Di regola basta invitare a pranzo tre persone iscritte nell'elenco degli interessati. Ognuno può gestire i propri inviti al «pranzo in comune», non esiste un programma predefinito. Tra un

pranzo e l'altro possono esserci anche lunghe pause.

Come si fa l'invito? Alcuni giorni prima dell'incontro desiderato, chi ospita invita tre persone a un pranzo semplice, tranquillo. Di regola durante il pranzo gli invitati si sciolgono man mano e le discussioni si aprono in maniera naturale. E così lo scopo dell'esercizio è raggiunto e di solito l'incontro successivo non tarda ad arrivare. Gli incontri iniziano sul mezzogiorno e finiscono con un caffè verso le quattro del pomeriggio.

Che cosa si mette in tavola? Il menu resta segreto fino a quando non viene servito. Può essere un piatto semplice, ma anche qualcosa di più particolare. Capita che l'ospite abbia voglia di preparare di nuovo un arrosto o un gratin di patate, piatti che magari non preparerebbe soltanto per sé.

Qual è la regola d'oro? Gli invitati non devono portare nulla, poiché il mazzo di fiori o i cioccolatini fanno sentire gli altri in obbligo di portare qualche cosa la volta successiva, provocando un certo stress.

Quanti sono i partecipanti? Nel comune di Domigliasca nel frattempo sono circa una trentina di persone che si invitano regolarmente e si preparano i pasti a vicenda. Come si inizia? Basta agire! Per cominciare si invitano a pranzo dei conoscenti. Con loro si discute dell'idea di eventualmente cominciare a fare inviti regolarmente.

Volete provare a cucinare il menu che Gusty Tschärner ha preparato per il «pranzo in comune»? Nessun problema: Trovate la ricetta a pagina 20 della presente edizione di «Salute». Vi auguriamo tanto divertimento a cucinare per i vostri invitati e «buon appetito».

una spezia (ancora) non nota. Internet è una fonte inesauribile di nuove idee per il gusto. Anche un corso di cucina può essere stimolante. Cucinare e passare un bel momento insieme ad altri inoltre è divertente.

Invitate a pranzo

«Non vale la pena cucinare soltanto per me», pensano in molti. Ma non deve essere per forza un pranzo da soli. Invitate conoscenti, cucinate e mangiate con i vostri nipoti. E perché non passare dalla vicina e invitarla a colazione o per l'arrosto della domenica? O partecipare con qualche amico del tor-

neo di scopa a un pranzo in compagnia organizzato dalla comunità parrocchiale, da Pro Senectute o da un'altra organizzazione?



La soluzione del Sudoku della pagina 15

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

Il menu di Gusty Tschärner per il «pranzo in comune»

Menu per 4 persone

Ecco come cucinare il menu che Gusty Tschärner di Scheid ha preparato per il «pranzo in comune» (articolo alla pagina 19).



Antipasto

Insalata di formentino (valerianella)

Ingredienti

- 200 g di formentino biologico
- 100 g di mozzarella
- erbe aromatiche italiane
- 2 cucchiaini di olio di colza
- 3 cucchiaini di aceto balsamico

Preparazione

Lavare e asciugare bene il formentino. Tagliare la mozzarella a pezzettini, mettere insalata e mozzarella in una ciotola. Preparare una salsa con olio, aceto ed erbe e aggiungere all'insalata, mescolare.

Piatto principale

Noce di prosciutto

Ingredienti

- circa 1 kg di noce di prosciutto affumicato
- 3 litri di acqua

Preparazione

Mettere la noce di prosciutto ancora nel suo imballaggio in tre litri di acqua in ebollizione e lasciarla cuocere per 75 minuti a una temperatura lievemente al di sotto del punto di ebollizione. Togliere la carne dall'acqua, disimballare e tagliare fette di circa due centimetri di spessore.

Risotto Milanese

Ingredienti

- 800 g di riso per risotto
- 1 cucchiaio di olio di girasole
- ½ cipolla
- 1 cucchiaio da tè di sale
- 2 bustine di zafferano
- 30 g di burro
- 40 g di parmigiano grattugiato
- 2 dl di vino bianco
- 7 dl di brodo di pollo

Preparazione

Riscaldare l'olio, rosolare la cipolla finemente tritata. Tostare brevemente il riso e bagnarla con il vino bianco. Lasciare evaporare, versare un po' di brodo e aggiungere lo zafferano. Aggiungere il brodo poco alla volta, mescolando di tanto in tanto. Lasciarlo evaporare e aggiungere poco alla volta il resto del brodo, fino a quando il riso è al dente. Ora aggiungere burro e formaggio e mescolare bene, preparare le porzioni e servire con le fette di noce di prosciutto.

Partner



Editore



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