

# terzaetà

RIVISTA PERIODICA ATTE - ASSOCIAZIONE TICINESE TERZA ETÀ

EDIZIONE SPECIALE

## Più umanità per salvarci dall'indifferenza

La diffusione del nuovo Coronavirus nel mondo ci ha reso tutti più consapevoli di quanto sia importante e prezioso il diritto universale alla salute. Ora che in Svizzera e negli altri paesi europei si registra un calo significativo delle infezioni, ogni cittadino dovrebbe avere la saggezza di mantenere un comportamento adeguato (igiene, distanza sociale, mascherina quando occorre) per evitare che ci si debba confrontare presto con una nuova ondata di contagi e con le drammatiche conseguenze di cui purtroppo si è fatta esperienza in questi mesi. La situazione di parziale rientro dell'emergenza sanitaria legittima e rende anzi pressanti le domande circa quel che ci potrebbe riservare il futuro, anche se nessuno è oggi in grado di darci delle risposte certe. In attesa di sapere se e quando la scienza potrà mettere a disposizione dell'umanità un vaccino efficace contro il Covid-19, le cronache di questi tempi straordinari e le analisi socio-economiche di vari esperti attirano l'attenzione su una conseguenza evidente della pandemia: l'aumento in atto delle disuguaglianze sociali. Nel mondo a soffrire di questa nuova situazione sono soprattutto i poveri, quelli per i quali già erano date meno opportunità di sicurezza e assistenza: le vicende della comunità nera di New York e degli abitanti delle favelas brasiliane sono due esempi recenti sui quali si è soffermata la cronaca internazionale. In molti paesi, anche fra quelli benestanti e finanziariamente solidi, si prevede e teme un crollo dell'economia, segnato dal potenziale aumento generalizzato della disoccupazione, con le conseguenze immaginabili per le famiglie. Le fasce meno abbienti pagheranno insomma più delle altre lo scotto di una crisi sanitaria, peraltro paventata da tempo dagli studiosi che si occupano di malattie infettive, ma che ha colto impreparate la gran parte delle nazioni, ora costrette a destinare enormi quantità di risorse finanziarie al tentativo di favorire una ripresa delle attività produttive.

Di fronte all'incertezza e alla confusione in cui gli avvenimenti talvolta ci precipitano, le opere letterarie possono offrirci strumenti per capire meglio quel che accade. *La Peste* di Albert Camus (1913-1960, Premio Nobel per la Letteratura nel 1957), è un romanzo pubblicato nel 1947 che ha lasciato un segno nella letteratura europea del Novecento. Un libro meritevole di una rilettura, che evoca aspetti ricorrenti nelle pestilenze che l'uomo ha affrontato nei secoli. Le vicende narrate da Camus aiutano a capire meglio i problemi incontrati anche oggi nella gestione di un morbo insidioso, offrendoci chiavi di lettura per interpretare le incertezze, gli errori di valutazione o le inefficienze talvolta registrate. Ci rendono inoltre coscienti del fatto che la scienza medica, per quanto tecnologicamente evoluta, è confrontata anch'essa con i limiti delle proprie conoscenze e la



necessità di tempo per approfondirle. Sono pagine che ci pongono innanzi agli occhi le difficoltà incontrate dai governi, ma anche i disagi e le sofferenze patite dai cittadini comuni; su tutto campeggia il desiderio e la speranza di ognuno che si possa rinascere presto a una sorta di "nuova vita".

In tempi difficili come quelli che l'umanità sta vivendo, è importante che si combatta con decisione ogni forma d'indifferenza verso gli altri. Occorre perciò fare tesoro delle parole di Elie Wiesel (1928-2016), lo scrittore statunitense di cultura ebraica e di lingua francese, sopravvissuto all'Olocausto e premiato nel 1986 con il Nobel per la Pace. Le sue considerazioni suonano come un monito necessario, richiamano la coscienza di ognuno a considerare con umiltà la nostra finitezza e ci aiutano a percepire quanto sia necessario essere uniti e responsabilmente solidali per poter pensare con speranza e ottimismo al futuro.

«[...] L'indifferenza, ovviamente, può essere allettante, persino seducente. È molto più facile distogliere lo sguardo dalle vittime. È molto più facile evitare certe imprevedute interruzioni al nostro lavoro, ai nostri sogni, alle nostre speranze. Del resto, è imbarazzante, fastidioso, essere coinvolti nel dolore e nella disperazione degli altri. [...] L'indifferenza non suscita alcuna risposta. L'indifferenza non è una risposta. L'indifferenza non è l'inizio, è la fine. L'indifferenza dunque è sempre dalla parte del nemico, a vantaggio dell'aggressore, mai della vittima, il cui dolore è ingigantito dalla sensazione che sia stata dimenticata. Il prigioniero politico nella sua cella, il bambino affamato, i rifugiati senza casa: non reagire di fronte alle loro difficoltà, non alleviare la loro solitudine offrendogli una scintilla di speranza, significa esiliarli dalla memoria umana. E nel negare la loro umanità, tradiamo anche la nostra.» (da un discorso tenuto alla Casa Bianca nell'aprile 1991).

Giampaolo Cereghetti, presidente ATTE

## L'attività fisica in casa... non ha età!

La salute e il buon umore passano anche da piccoli esercizi. Eccone alcuni.

### Esercizi di rafforzamento muscolare

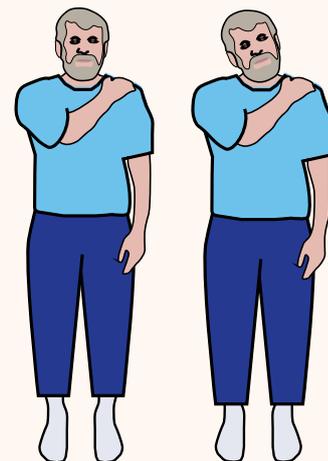
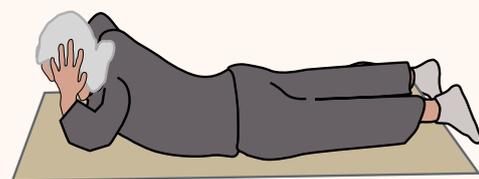
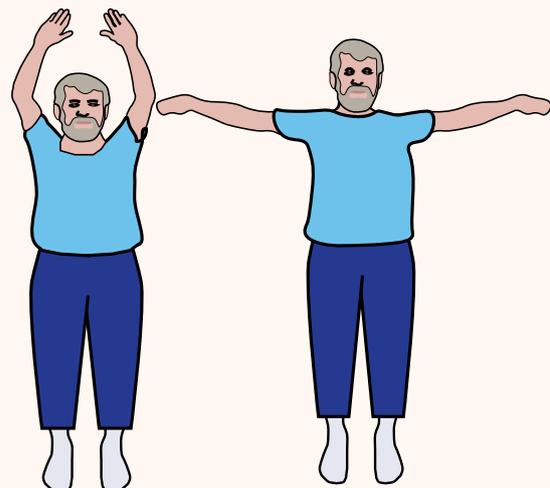
- **Braccia.** Sedersi con le braccia lungo i fianchi, estenderle entrambe con i palmi delle mani rivolti in su e successivamente allungarle verso l'alto, espirando con le spalle abbassate, quindi ritornare in posizione iniziale inspirando.
- **Anche e cosce.** Sedersi su una sedia un po' in avanti rispetto allo schienale e sorreggersi alla sedia, sollevare una gamba con il ginocchio piegato e controllare la discesa del piede a terra. Alternare le gambe.
- **Estensioni della schiena.** Stendersi a terra in posizione prona. Toccando le orecchie con la punta delle dita sollevare la parte superiore del corpo, mantenendo le gambe a terra. Abbassare di nuovo il busto.
- **Addominali.** Supini, con le ginocchia flesse e le mani ben incrociate dietro la testa per sorreggerla, sollevare testa e busto contraendo i muscoli addominali.

### Esercizi per la flessibilità

- **Busto.** In posizione seduta, un po' a distanza dallo schienale, arretrare le spalle, abbassarle ed estendere le braccia lateralmente, avanzare lentamente con il busto fino a sentirlo in estensione.
- **Arti superiori.** Da seduti con le piante dei piedi aderenti a terra e con le braccia incrociate toccando le spalle con le mani, effettuare una leggera torsione del busto da un lato senza muovere le anche.
- **Mobilità del collo.** In piedi davanti allo specchio, guardare avanti in posizione eretta: sovrapporre la mano destra alla spalla sinistra ed effettuare una lieve pressione spostando la testa verso la spalla destra. Ripetere per ciascun lato. Con le spalle abbassate, effettuare una leggera torsione della testa verso la spalla sinistra e poi verso la spalla destra.
- **Circolazione caviglie e arti inferiori.** Sorreggendosi a una sedia, sollevare una gamba con il ginocchio disteso e, mantenendo la posizione, distendere il piede in avanti e fletterlo verso di sé. Ripetere con l'altro piede.

### Esercizi di equilibrio e per la stabilità

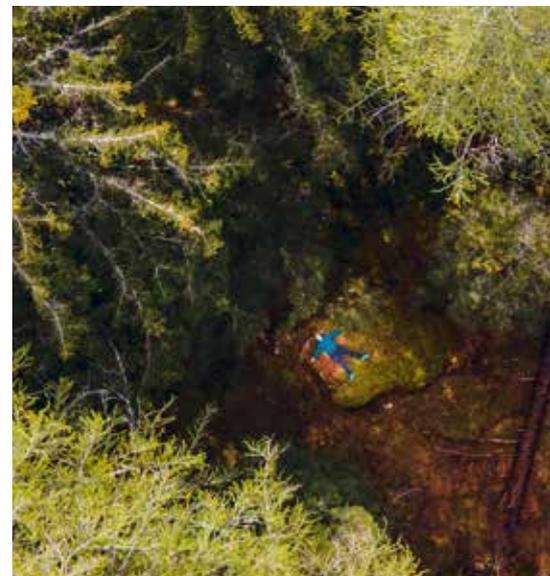
- Da seduti o in piedi, ritrarre gli addominali mantenendo la postura spinale neutrale, cioè la schiena in posizione eretta
- Da sdraiati a pancia in su, tenere gambe piegate, braccia distese lungo i fianchi e piedi a terra, mantenendo la schiena in posizione eretta, sollevare il bacino di 5-10 centimetri.



## Rigenerarsi immergendosi nella foresta

Chi ha l'abitudine di andare a passeggiare nei boschi forse sorriderà leggendo di questa pratica spuntata anche alle nostre latitudini. Stiamo parlando del "Forest bathing", letteralmente "bagno di foresta", un'immersione nella natura fatta con lo scopo preciso di rigenerarsi. Accompaniate da una guida, le persone che partecipano non si limitano a camminare: sono invitate da chi le accompagna ad osservare, annusare, ascoltare, toccare... il bosco che le circonda; il tutto sempre in silenzio e nel segno della lentezza. In Giappone, dov'è nato negli anni '80, il "Forest bathing" porta il nome di "shin-

rin-yoku" ed è considerato una vera e propria terapia la cui pratica ha un impatto molto positivo sulla salute delle persone. Da giugno questo bagno nella natura lo propone il Parco Val Calanca, il progetto candidato a parco regionale diretto dall'ingegnere forestale Henrik Bang. Ad accompagnare il gruppo è Paola Valchera, guida certificata dal Forest Therapy Institute. Le date previste e le modalità di partecipazione sono consultabili sul sito del Parco: [www.parcocalcanca.swiss](http://www.parcocalcanca.swiss). Sebbene la passeggiata non presenti particolari difficoltà, è consigliata comunque a persone in buone condizioni fisiche.



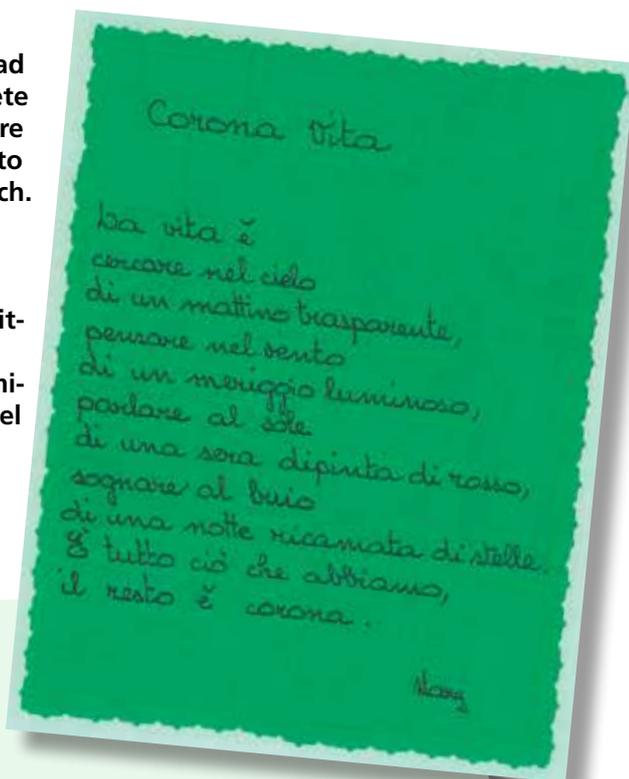


Fonte: Istituto Superiore di Sanità



© Mario Theus, Parco Val Calanca

Care lettrici, cari lettori, questo spazio continuerà ad essere dedicato a voi. Potete quindi continuare ad inviare le vostre riflessioni a questo indirizzo: [redazione@atte.ch](mailto:redazione@atte.ch). Nel limite del possibile si cercherà di dare spazio a tutti. Si informa però che i testi vanno scritti (o trascritti) al computer e non dovrebbero superare le 2mila battute (spazi inclusi), nel qual caso è possibile che saranno ridotti in sede di impaginazione.



Verso l'ignoto

Cammino, avanzo, proseguo.

La mia ombra m'accompagna,  
mi spinge, segnala lo spazio abitato dalla fisicità'.  
Vedo le braccia, le gambe, la testa in alto,  
anatomia perfetta.  
A tratti incrocio un'altra sagoma umana  
in cammino, come me.  
Un saluto gentile, a debita distanza.

Percepisco l'armonia lieve  
del ruscello che canta.  
Piccole onde cullano foglie morte,  
frammenti di muschio, allegri sassolini.  
L'eleganza di un pesce anima l'acqua chiara,  
pigra, dopo la stagione fredda.  
Forse la sterpaia nasconde un nido d'anatra.  
La lontananza culla morbide colline,  
alberi vecchi e giovani si tengono per mano,  
campi multicolori pulsano di vita nuova.

Energia inattesa m'invade,  
l'involucro perde il peso, si estende.  
Mi fermo, viva, felice.

Bettina  
4 aprile 2020



*"Umitt", torri di spietramento  
sui pascoli dell'Alpe Génor,  
Monte Generoso.  
Foto: © Paolo Crivelli*