



Ogni tanto in tv mi piace seguire dei documentari naturalistici e ultimamente mi sono imbattuto, su una nota piattaforma di streaming, in una bellissima serie dal titolo "La vita sul nostro pianeta", che consiglio a tutti di vedere. In 8 episodi, guidati da una profonda voce fuori campo e con fantastiche immagini che alternano computer grafica a filmati dal vero, si assiste per l'appunto alla nascita della vita sulla Terra e si ripercorre la sua evoluzione fino ad arrivare ai giorni nostri.

Iniziando con la prima cellula che comparve nell'oceano - come accennavo sull'editoriale scorso - circa 3,5 miliardi di anni fa e proseguendo con le innumerevoli specie animali e vegetali sviluppatesi in seguito, questo documentario ci fa viaggiare nel tempo e nello spazio, mostrandoci gli abitanti del nostro pianeta cercare di sopravvivere adattandosi, quando possibile, alle varie fasi geologiche che si sono avvicendate.

Probabilmente sono cose che abbiamo studiato a scuola - anche se ai miei tempi forse era più in voga la storia di Adamo ed Eva - e non dovrebbero sorprendervi più di tanto, ma vedere il nostro passato ancestrale rappresentato in immagini è davvero stupefacente, e personalmente mi ha fatto molto ragionare... Innanzitutto, guardando un po' le proporzioni temporali, fa riflettere quanto il genere umano sia di recentissima apparizione, e da quanto poco sia presente sulla Terra (circa 200.000 anni), rispetto per esempio ai dinosauri, che hanno regnato indisturbati per circa 190 MILIONI di

anni! Questo se ci pensate è un bello schiaffo alla nostra presunzione, che ci fa credere di essere al centro dell'universo, quasi degli Dei presenti da sempre e destinati a sopravvivere in eterno.

A questo proposito un'altra cosa che fa impressione, e mette anche una certa ansia, è assistere, attraverso delle ricostruzioni assolutamente realistiche, alle diverse estinzioni di massa che sono accadute in passato, dovute a cambiamenti climatici, movimenti tellurici o, nel caso dei dinosauri, un evento catastrofico come l'impatto di un asteroide. Già, il nostro pianeta cambia, e con esso le creature che lo popolano; questo ci fa capire che siamo di passaggio, non solo come individui, ma con tutta probabilità anche come specie.

La vera differenza, rispetto agli altri esseri viventi che abitano la Terra, è che noi siamo consapevoli, sia del nostro passato che dei possibili scenari futuri, ma nonostante questo, anziché allearci per trovare il modo migliore per vivere il tempo che ci è dato, per fame di potere e di ricchezza o, peggio ancora, per motivi religiosi, continuiamo a combatterci, a provocare devastazione e morte, a sfruttare con ogni mezzo il nostro pianeta. Lo so, è Natale e dovremmo pensare a situazioni piacevoli, ma devo ammettere che non è facile essere ottimisti in questi tempi bui. La cosa buona che viene fuori da questo documentario è che la vita, in qualche modo, trova sempre la forma adatta per non estinguersi completamente: c'è da augurarsi che, tra milioni di anni, la Terra sia abitata da qualcuno migliore di noi.

La vita continua

DI FABIO SCALVINI



Sommario



CIRCOL/AZIONE

- 3. 16 ANNI E... SENTIRLI
- 4. A WINTER'S NIGHT
- 5. GUIZZI D'ARTE
- 6. CELEBRIAMO LA GENTILEZZA



EVENTI SPECIALI

- 8. ANCORA UN MAGICO INVERNO INSIEME
- 13. TE ENVIET CHE ME EGNE



SCARPE GROSSE... CERVELLO FINO!

- 10. STORIE DEL TEMPO CHE FU: SULL'ANTICA PRESENZA DELL'ORSO NELL'ALTOPIANO DI BORNO



TUTTO IL MONDO È PAESELLO

- 12. TE LA DÓ MÈ L'INGHILTERA: LOST IN TRANSLATION



ALTOPIANO E DINTORNI

- 14. IL CONSIGLIO COMUNALE DEI RAGAZZI 2023
- 16. IL TROFEO VALLECA-MONICA 2024
- 17. CO.BO. COWORKING
- 18. EFFETTO RIGALI
- 20. RISORSE IDRICHE: COME GARANTIRNE LA CORRETTA GESTIONE E DISTRIBUZIONE?
- 22. QUANDO IL LAVORO TI RENDE FELICE



AMBIENTAL... MENTE

- 24. INTO THE WILD: DAI GIORNI PIÙ FREDDI UNA SPERANZA NOTTURNA!
- 26. NATURANDO: LA LENTICCHIA: UN SEME PORTAFORTUNA
- 28. GAIA È LA VITA: "IO VADO IN BICICLETTA PER SENTIRMI VIVO..."



MY LINK

- 30. CHIEDI ALLA PSYCO: L'ATTENZIONE PER SE STESSI
- 32. BACK HOME: CANTA CHE TI PASSA (O AL MASSIMO PRENDI UN OKI)



SUGGERZIONI

- 34. LETTI PER VOI



QUANDO IL GIOCO SI FA... ENIGMISTICO!

- 35. CRUCIVERBUREN
- 35. PERDIAMO I COLPI!

16 anni e... sentirli!



Ebbene sì, la Gazza quest'anno ha compiuto 16 anni. Era infatti il 3 maggio del 2007 quando noi fondatori firmammo l'atto costitutivo dell'Associazione. Da quel giorno abbiamo pubblicato 66 giornalini (senza contare la precedente Gazzetta del Paesello, di cui sono usciti 13 numeri), dato alle stampe una quindicina di libri e organizzato innumerevoli eventi tra i quali mostre, concorsi, incontri con gli autori, concerti, spettacoli teatrali, proiezioni cinematografiche, tornei, degustazioni e chi più ne ha più ne metta. Se - da un lato - sembra ieri, dall'altro si comincia a sentire il peso del lavoro svolto e non vi nascondiamo che qualche volta ci si domanda se ne valga ancora la pena. Sul fronte degli eventi, dopo quanto successo al nostro interno negli ultimi tempi, abbiamo deciso comunque di darci una calmata, ma anche per quanto riguarda il giornalino talvolta ci vengono dei dubbi. In questo mondo che cambia, e nel quale gli stimoli sono tantissimi e sempre più frenetici, ci si chiede se abbia ancora un senso dedicare tante ore allo studio, alla scrittura, all'impaginazione, alla correzione e alla distribuzione

di un periodico locale... È vero, alcuni - non molti - ci fanno i complimenti, e ci dicono di aspettare con impazienza l'uscita del giornalino, ma in generale qualche volta ci si sente un po' soli e abbandonati, nonostante i nostri sostenitori anche quest'anno siano circa 300. Ci piacerebbe avere qualche feedback in più, un'interazione maggiore con i nostri soci, e magari anche un sostegno più consistente da parte delle istituzioni. Siamo consci che la cultura e la divulgazione non siano prioritarie rispetto alle problematiche di un Comune, però un po' di attenzione in più non guasterebbe di certo. E, come più volte già espresso, non guasterebbe nemmeno se qualche giovane si decidesse a darci un po' il cambio in campo culturale, e non necessariamente appoggiandosi alla nostra associazione. Intanto cerchiamo di "non mollare il chiodo" chiedendovi però di farvi vivi ogni tanto, esprimendo la vostra opinione riguardo le attività del nostro circolo; se non "a voce" anche con altri mezzi, qui sotto trovate i nomi di tutti noi e i vari contatti. Buone feste!

PUNTO & VIRGOLA N° 06 inverno 2023

Aut. del Tribunale di Brescia n° 56
del dicembre 2008

Direttore responsabile

Giuliana Mossoni
Associazione Circolo Culturale
"La Gazza" - via Gorizia, 26/c
25042 Borno (BS)

Contatti:

presidente@lagazza.it
redazione@lagazza.it
ufficiostampa@lagazza.it
www.lagazza.it

Consiglio Direttivo

Presidente: Fabio Scalvini
Segretaria: Gemma Magnolini
Consiglieri: Elena Rivadossi, Franco
Peci, Pierantonio Chierolini

Revisori dei conti

Marilena Baffelli, Matteo Isonni,
Massimiliano Severgnini

Redazione

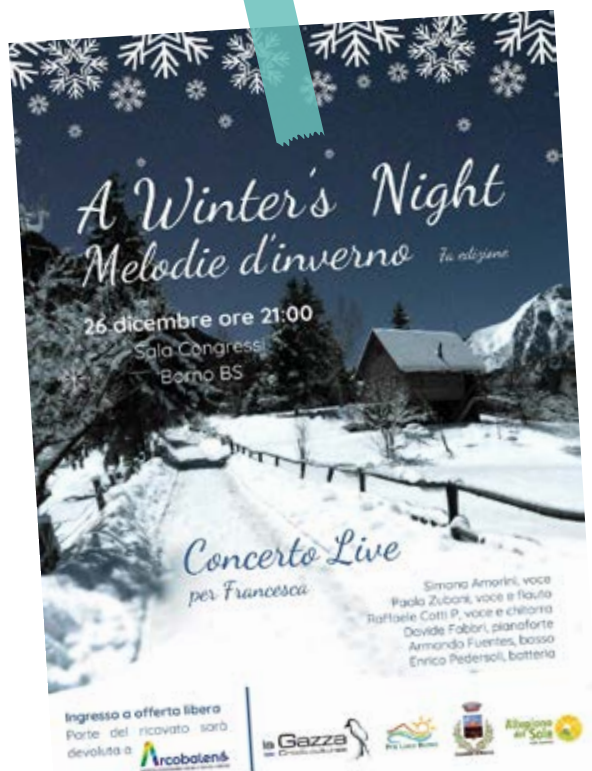
Fabio Scalvini, Elena Rivadossi,
Greta Cadei, Matteo Isonni

Progetto grafico

Eliana Odelli
info@baleneinvolo.com

Hanno collaborato:

Fabio Scalvini, Sandro Gesa,
Paola Zubani, Dorotea Baisini,
Anja Fedriga, Cristina Calvi,
Oliviero Franzoni, Bortolo Baisotti,
Camilla Romano, Vesna Magnolini,
Cristiana Franzoni, Elena Rivadossi,
Alessia Moscati, CRAS del Parco
Adamello, Andrea Oldrini, Laura
Marchini, Elena Andreoli, Chiara
Bassi, Katia Bottichio, Pierantonio
Chierolini, Eliana Odelli, Gemma
Magnolini



A WINTER'S NIGHT

DI PAOLA ZUBANI

Se una notte d'inverno... C'è un periodo dell'anno che inizia più o meno quando guardando verso l'alta Valle Camonica cominciano a vedersi le cime del Pizzo Badile sporcate di bianco e si arresta all'inizio di gennaio, quando torno ad incartare uno ad uno gli addobbi di Natale con la carta di giornale sbiadita, in cui sento la necessità di ascoltare l'album "If on a winter's night" di Sting, il cui titolo ha ispirato il progetto al quale mi hanno chiesto di partecipare. Sento il bisogno di percepire la fusione perfetta dei musicisti e dei cantanti di cui Sting si circonda. Di comprendere come la musica riesca a raccontare in modo incredibile, a far sentire sulla pelle, come un brivido, la sensazione del gelo alle mani che caratterizza i mesi più freddi dell'anno, i colori e il tepore della fiamma che danza nel caminetto, il profumo di cannella e spezie che aleggia nelle case nel periodo di Natale. Mi sono lasciata attirare come in una favola dal desiderio di contribuire all'atmosfera di questa notte d'Inverno: chitarra, basso, batteria, pianoforte, voci e musicisti che ho avuto modo di ascoltare in tante occasioni e che ammiro... poteva uscire qualcosa di bello. Qualcosa in grado di trasmettere anche agli altri, a chi avesse voluto ascoltare, quelle sensazioni di pan di zenzero, cannella e profumo di braci che si stanno assopendo nel caminetto.

Quando Simona e Raffaele mi hanno menzionato il periodo di riferimento dei brani da selezionare, confesso, sono un po' impallidita: i "Tempi del Stradù", che significa cento anni fa, quando fu costruita la strada che da Malegno conduce a Borno. Da fine Ottocento agli anni '20 e poco più. La Belle Époque. Non era avversione verso il periodo (figuriamoci, le cose buone prescindono dal tempo), quanto un timore nella mia capacità di poter contribuire a rappresentarlo. Perché cantare e suonare un brano significa trovare un'identità fra le proprie emozioni e quello che quel brano rappresenta: non puoi cantare (non puoi farlo per e con piacere) qualcosa che non senti o non ti appartiene. Poi ho ascoltato la playlist dei brani scelti e... wow! C'è della sensualità, dell'amore, della nostalgia, del dolore. Un'atmosfera sbarazzina e un po' goliardica, a tratti maliziosa, che ti porta immediatamente a Parigi, lungo la Senna, con un bicchiere di champagne in mano. O direttamente in un jazz club di Chicago ad ascoltare quelle voci scure e calde, sussurrate nei microfoni di altri tempi, insieme alle trombe impastate, dolcissime, avvolgenti. O a ballare uno swing a New York, con le spazzole che accarezzano la batteria e ti impongono di muoverti a tempo, con la classe e la grazia delicata di Gene Kelly sotto la pioggia. Ma c'è anche molta Italianità: quella leggera, quella fiduciosa, quella che guarda alle cose piccole e meravigliose, come un bacio sulla bocca fra innamorati e una casetta per due come antidoto a tutte le brutture e le tristezze che caratterizzano, a volte, questi tempi bizzarri, così pieni di cose contate e così vuoti di cose che contano.

E fra le cose che contano, in qualsiasi comunità, piccola o grande, c'è una tendenza a sentire gli altri più vicini, quando si avvicina la fine di dicembre. Qualsiasi connotazione si dia a questo periodo così particolare, in cui ci si stringe attorno ad una tavola imbandita, si ripercorrono tradizioni antiche, si guarda con speranza ad un nuovo inizio, è un momento in cui quasi tutti hanno un ricordo malinconico appeso al cuore come una ghirlanda fuori stagione. Se poi quel ricordo ha il nome di Francesca, avrebbe compiuto gli anni il 26 dicembre e ha creato del buono, molto, attorno a sé, allora la responsabilità del ricordo diventa corale. E se lo stesso ricordo si converte in un evento "a favore di", allora ciascuno arriva a sentire, come una Christmas Carol che risuona in tutte le strade, il richiamo a partecipare.

Se una notte d'inverno molti sognatori facessero lo sforzo di imbacuccarsi per bene, lasciare le leccornie sulla tavola, e recarsi al Centro Congressi di Borno per appurare se anche loro riescono a chiudere gli occhi e riaprirli nei luoghi nei quali le nostre canzoni riusciranno a condurli, contribuendo anche ad una buona causa (quest'anno, l'intero ricavato sarà devoluto alla Cooperativa Arcobaleno di Breno), sarebbe davvero fantastico. Noi ci saremo, con il cuore.



GUIZZI D'ARTE

A CURA DELLA REDAZIONE

Da alcuni mesi, sull'Altopiano, si sta svolgendo un corso di pittura ad olio coadiuvato dall'artista Piera Moscardi che, con garbo e gentilezza, ha saputo trasmettere la sua grande passione al gruppo di lavoro, tutto al femminile: creatività, entusiasmo, condivisione e collaborazione hanno riempito "la stanza delle artiste" che, a colpi di pennello, hanno saputo trasmettere alle loro tele carattere, personalità, emozione e sensibilità. Per capire meglio di che si tratta abbiamo pensato di lasciare la parola alle dirette interessate che volentieri hanno condiviso con la redazione della Gazzetta le loro riflessioni su quest'esperienza:

"Partecipare al corso di pittura è stata per me l'occasione di esprimere, attraverso il colore, i miei stati d'animo e la mia sensibilità verso temi più che mai attuali: la bellezza e la forza delle donne, il coraggio di speranza in un tempo felice di cui "l'albero della felicità" è un simbolo, l'angolo del paese con la piccola fontana che mi ricorda il passato... Ciò che ho dipinto, pur nella semplicità e imperfezione, ha per me un forte valore e ha potuto esplicitarsi grazie all'aiuto di Piera e alla condivisione con le altre partecipanti con le quali è nato un rapporto di amicizia." Anna

Il nostro gruppo di lavoro nasce dalla voglia di dipingere! Personalmente ho deciso di partecipare a questo corso per ritrovare la voglia di pennellare sulla tela. Ho trascorso così sereni sabato pomeriggio lasciando spazio alla creatività." Daniela

"Mia nonna e mio papà amavano e curavano con costanza e dedizione fiori e piante in casa e in giardino. Da sempre sono stati un gioioso contorno nella mia vita. Ora il provare a dipingerli mi ha fatto sperimentare un nuovo modo di rappresentare i fiori nei loro magnifici colori. Grazie a tutte le partecipanti e in modo particolare a Piera, amica e insegnante." Maddalena



"Da sempre avrei voluto imparare a dipingere poi, un giorno, ho saputo di un corso che iniziava a "Sale e Pepe" e subito con entusiasmo mi sono iscritta: è stata una bellissima esperienza sia creativa che di condivisione, soprattutto d'entusiasmo con le altre corsiste. Il tempo durante il corso non esiste: si arriva, si inizia ed in un attimo sono già passate due ore, questo perché è davvero appassionante. Mai avrei pensato di riuscire a dipingere qualcosa che non facesse ridere: col tempo, grazie ai preziosi consigli di Piera (ottima insegnante) e attraverso gli errori, miei e delle mie colleghe, in un intenso scambio di consigli e d'idee, sono riuscita a realizzare opere che, pur con uno stile tutto mio, risultano piacevoli anche per gli altri." Marilisa

Nasce così la mostra "Guizzi d'arte", aperta dal 27 dicembre al 2 di gennaio, ore 15.00 – 18.00, presso la sede di "Sale e Pepe", in piazzetta Roma... vi aspettiamo numerosi.



Nel 2001 è nato a Parma il Movimento Italiano per la Gentilezza. L'obiettivo dell'associazione è la promozione di uno stile di vita che metta al centro la comunità, per diffondere un'idea di progresso condivisa e una convivenza basata sull'armonia e sull'empatia. Attenzione è stata posta anche sulla scelta del colore della gentilezza che è il viola, un mix del blu, profondità, e del rosso, concretezza, che ben identificano la gentilezza. Per questo motivo, il 7 dicembre 2019, l'Assessore alla Gentilezza Erina Patti, del Comune di Quincinetto (TO), ha immaginato e poi inaugurato la prima panchina viola della gentilezza.

CELEBRIAMO LA GENTILEZZA

DI DOROTEA BAISINI

In questi ultimi mesi sono stata molto attiva all'interno della comunità; grata a tutti coloro che hanno saputo chiedere aiuto, che hanno accolto con entusiasmo le mie proposte, che hanno creduto in me, ho ideato e realizzato i miei progetti pedagogico-educativi: continuano gli appuntamenti serali **"Esiste una ricetta perfetta? Gli ingredienti educativi"** del mercoledì (con una piccola variazione del calendario, che potete monitorare sui vari canali social, sulle pagine della Gazzetta, sulla

mia pagina Facebook). Sta volgendo al termine un progetto realizzato presso la Scuola dell'Infanzia di Borno, intitolato **"Lo Scignano Magico: un arcobaleno di emozioni"**. In questo progetto ho messo anima e cuore in quanto credo fortemente nell'importanza di dare ascolto e voce alle proprie emozioni e a quelle degli altri! I protagonisti di tale viaggio, nel magico e profondo mondo delle emozioni, sono i bambini ed il loro mondo emotivo: un'esperienza veramente arricchente per tutti noi! Infine, hanno preso avvio degli incontri di lettura espressiva-animata di fiabe e racconti presso la nostra bellissima biblioteca di Borno, dove i bambini, in compagnia di un proprio familiare, hanno l'opportunità di vivere un'esperienza all'insegna della meraviglia, della magia, della fantasia, vivendo all'interno di un'avventura, riscoprendo le emozioni, il tempo e l'autenticità della lettura. Ringrazio tutti

coloro che hanno partecipato per aver dato valore agli incontri proposti, per aver riscoperto la voglia di condividere l'ascolto di una fiaba e la voglia di riscoprire la magia che c'è in noi ed attorno a noi. Seppur indirizzati a realtà differenti, questi progetti hanno un obiettivo comune: lasciare qualche piccolo seme di riflessione nelle menti e, soprattutto, nei cuori delle persone affinché la gentilezza regni sovrana.

"Fa più rumore un albero che cade che una foresta che cresce", ma sta a noi amplificare la voce del buono che cresce. La gentilezza funziona come un purificatore d'aria: chi respira aria gentile, vive e lavora meglio. Se vogliamo un mondo diverso, in cui il mutuo aiuto sia pratica comune, dobbiamo iniziare con l'essere persone diverse nelle parole e nei gesti, partendo proprio dall'essere più gentili, verso di noi e verso gli altri. La gentilezza è un atteggiamento che implica ascolto, rispetto, comprensione e fiducia, nulla a che vedere con forme superficiali di cortesia o formalità, con il buonismo. Le persone gentili sono accomodanti e calme, umili e semplici, provano una grande empatia nei confronti dei sentimenti altrui e sono disposte ad aiutare e far sentire a proprio agio chi le circonda. La gentilezza è una forma di intelligenza, una capacità speciale che non tutte le persone possiedono: vuol dire essere premurosi con qualcuno



ed essere rispettosi del prossimo, è la capacità di "far star bene gli altri", un modo per contribuire al benessere emotivo di chi ci circonda.

Esistono più forme di gentilezza. C'è la gentilezza nei piccoli gesti, quando si fa qualcosa per qualcuno a cui si vuole bene, solo per vederlo sorridere. Poi c'è la gentilezza nei modi: già soltanto parlando con voce bassa, calma e dicendo un semplice "grazie" e "prego", trasmettiamo gentilezza.

"Le parole gentili sono brevi e facili da dire, ma la loro eco è eterna", diceva Madre Teresa di Calcutta. Infine c'è la gentilezza d'animo, che purtroppo non appartiene a tutti, ma soltanto alle persone dotate di grande sensibilità ed eleganza, capaci di relazionarsi con gli altri con la massima umanità.

Qual è il potere della gentilezza? Essere gentili è un approccio che ha ricadute positive su ogni aspetto della vita: ci permette di instaurare relazioni solide, autentiche, di fiducia, che ci aiutano a conseguire i risultati desiderati in tutti gli ambiti della nostra esistenza, privata e sociale. Fa anche bene alla salute: studi sulla genetica hanno dimostrato che i buoni sentimenti agiscono sul nostro DNA, combattendo l'infiammazione e l'ossidazione, che sono causa di invecchiamento precoce; essere gentili quindi ci fa vivere più a lungo. Anche in ambito scolastico praticare la gentilezza ha portato

a risultati sorprendenti, sia dal punto di vista del miglioramento degli apprendimenti che delle relazioni e non solo... La gentilezza si può anche insegnare! Educare i bambini ed i ragazzi a praticare la gentilezza è un investimento sul futuro capace di innescare un effetto d' domino: quando riceviamo un gesto gentile siamo istintivamente portati a ricambiarlo perché entrano in gioco i neuroni specchio, basilari per l'empatia, che ci spronano a imitare i gesti che vediamo e a immedesimarci nella situazione dell'altro.

Ormai l'avete capito: essere gentili ha tantissimi vantaggi, ma perché oggi non si sente parlare molto di gentilezza? Forse perché, come tanti importanti valori, si preferisce custodirla con gelosia o forse perché questo atteggiamento mette spesso a nudo le nostre fragilità e probabilmente anche quella capacità, considerata ormai un po' retrò, di accettare, accogliere



e condividere con l'altro. Eppure praticare la gentilezza è il primo gesto per migliorare la qualità della vita e contribuire alla gioia, nostra e dell'altro; per questo in quanto genitori, nonni, zii, caregivers, bussole e guide per i nostri bimbi e ragazzi è importantissimo insegnare loro il valore dell'essere gentili: una carezza, un abbraccio, un sorriso, un saluto, un incoraggiamento, un grazie, un consiglio, un attimo di tempo... in realtà basta così poco per scaldare il cuore dell'altro e per farlo sentire accettato!



Ancora un magico inverno inSieme

DI ANJA FEDRIGA - PRO LOCO BORNO

Il periodo dell'anno più magico e caratteristico del nostro altopiano si riapre come di consuetudine. Gli appuntamenti saranno molteplici e variegati, al fine di offrire momenti speciali per tutti. Dai tradizionali incontri per i più piccoli, come l'arrivo di Santa Lucia in Piazza e l'inaugurazione della casetta di Babbo Natale, alle serate musicali con i concerti del nostro corpo musicale S. Cecilia e dei cori del paese "Borno d'Incanto" e "Coro Amici del Canto". Non mancheranno inoltre momenti di riflessione e preghiera, come la messa

di mezzanotte della vigilia di Natale o la paraliturgia animata dai ragazzi del catechismo del nostro oratorio. Seguiranno i festeggiamenti per accogliere il nuovo anno, la musica di Capodanno in piazza è ormai diventata una tradizione che attira giovani e famiglie da tutta la valle e la provincia e che contribuisce a rendere indimenticabile il passaggio all'anno nuovo nel nostro paesello. Queste manifestazioni sono possibili grazie alla collaborazione con le varie associazioni e realtà del nostro paese: dal circolo culturale "La Gazza",



alla Parrocchia di San Giovanni Battista di Borno, al Gruppo Alpini e al CAI e a tutte le persone che ogni anno ci consentono di offrire eventi di alta qualità ai nostri abitanti e turisti. Il programma invernale di quest'anno presenta circa una ventina di eventi, che siamo certi renderanno anche queste vacanze

memorabili! Per ulteriori informazioni, ricordiamo che potete rivolgervi al nostro infopoint in Piazza Caduti n. 4 o contattarci ai seguenti recapiti: tel. 0364.41022 prolocoborno@gmail.com. Auguriamo a tutti delle serene feste e ci auguriamo di vedervi numerosi agli eventi!

programma

12 DICEMBRE - ORE 17.45
ARRIVO DI SANTA LUCIA IN
PIAZZA (PARROCCHIA)

21 DICEMBRE - ORE 20.30
PARALITURGIADI NATALE
SUL SAGRATO.
(PARROCCHIA)

23 DICEMBRE - ORE 10.00
INAUGURAZIONE CASETTA
DI BABBO NATALE IN
PIAZZA GIOVANNI PAOLO II
(PRO LOCO)

24 DICEMBRE - ORE 15.00
PASTORALI NATALIZIE PER
LEVIE DEL PAESE (CORPO
MUSICALE S. CECILIA)

24 DICEMBRE - ORE 24.00
MESSA DI MEZZANOTTE DI
NATALE (PARROCCHIA)

26 DICEMBRE - ORE 21.00
"A WINTER'S NIGHT"
CONCERTO IN SALA
CONGRESSI (LA GAZZA)

27 DICEMBRE - ORE 21.00
CONCERTO CORPO
MUSICALE S. CECILIA
(PALESTRA COMUNALE)

**27 DICEMBRE - 2
GENNAIO**
"GUIZZI D'ARTE" MOSTRA
PITTORICA (SALE & PEPE)

28 DICEMBRE ORE 15.30
"LO SCRIGNO MAGICO DI
DOROTHY" VILLA GUIDETTI
(LA GAZZA)

29 DICEMBRE - ORE 21.00
CONCERTO CORO BORNO
D'IN...CANTO (CHIESA
PARROCCHIALE)

29 E 30 DICEMBRE
MERCATINI VINTAGE,
ARTIGIANATO E PRODOTTI
LOCALI (PRO LOCO)

30 DICEMBRE - ORE 21.00
ECHI DI NATALE (CORO
AMICI DEL CANTO) (CHIESA
PARROCCHIALE)

31 DICEMBRE - ORE 22.30
CAPODANNO IN PIAZZA
(PRO LOCO E AMM. COM.)

3 GENNAIO - ORE 21.00
CONCERTO "ORCHESTRA
A. VIVALDI DI VALLE
CAMONICA" - OSSIMO SUP.
(PRO LOCO PER OSEM)

4 GENNAIO - ORE 20.30
SERATA CAI ATTIVITÀ 2023
(CAI SEZ. BORNO) (SALA
CONGRESSI)

5 GENNAIO - FESTA DEL
NORCINO (GRUPPO ALPINI
BORNO)

6 GENNAIO - ORE 17.00
BACIO A GESÙ BAMBINO
(PARROCCHIA)

6 GENNAIO - ORE 21.00
CONCERTO GOSPEL "HOPE
SINGERS" (PRO LOCO)
(CHIESA PARROCCHIALE)





Te envìet che me egne

DI CRISTINA CALVI



A settembre 2023 siamo stati contattati da Barbara Maffei di Grevo che ci chiede se abbiamo voglia di mettere in scena una commedia, per raccogliere qualche soldino per contribuire al restauro delle campane del suo paese. Ci eravamo conosciuti nel 2017 in occasione di una commedia, poi il covid ha interrotto tutte le attività e sporadicamente ci sentivamo tramite messaggio per un veloce saluto. La proposta di Barbara ci ha immediatamente convinti, facendoci tornare la voglia di far divertire gli

altri, divertendoci.

Ci siamo trovati a Grevo e Barbara aveva pronto un copione simpatico e divertente, un pochino breve che però si è arricchito grazie alle idee di tutti i componenti del gruppo ed è così che il 15 novembre abbiamo esordito a Grevo con la prima della commedia *"Te envìet... che me egne"*.

La trama è semplice, ci sono due fratelli *Batista* e *Francischi*, uno un po' bugiardo e pigro, l'altro poco amante della scuola, che si aiutano a vicenda per cavarsela come meglio possono in diverse

occasioni. Intorno a loro ruotano, la mamma, lo zio prete, gli amici e la morosa che vivono una bizzarra giornata.

Abbiamo deciso di chiamare la nostra compagnia *"I quàter país"* perché arriviamo da 4 paesi della Valcamonica: Borno, Plemo, Grevo e Cortenedolo e la cosa che ci caratterizza è che ognuno mantiene il proprio dialetto così che si creano allegri siparietti dove a volte, pure noi ci fermiamo e ridiamo, per chiedere spiegazioni su qualche termine dialettale particolare.

Grazie al Comune e alla Proloco di Borno, che ci ha ospitato nella sala congressi, abbiamo portato lo spettacolo sull'Altopiano del Sole venerdì 8 dicembre. Il pubblico numeroso ci ha applaudito e sostenuto riempiendoci anche di complimenti.

Il ricavato delle serate è sempre devoluto a scopo benefico, per associazioni o opere parrocchiali e la nostra più grande soddisfazione è riuscire a far trascorrere alla gente una serata in allegria, per dimenticare almeno un momento, i problemi della quotidianità.

Ci auguriamo, che la nostra piccola compagnia possa arricchirsi di qualche elemento e che questa sia una buona base di partenza per futuri lavori. Ringraziamo di nuovo tutti quelli che sono venuti a vederci e voi per averci ospitato sul vostro giornalino augurando a tutti Buone Feste!

Danilo, Narciso, Mario, Stefano, Paolo, Barbara, Cristina.



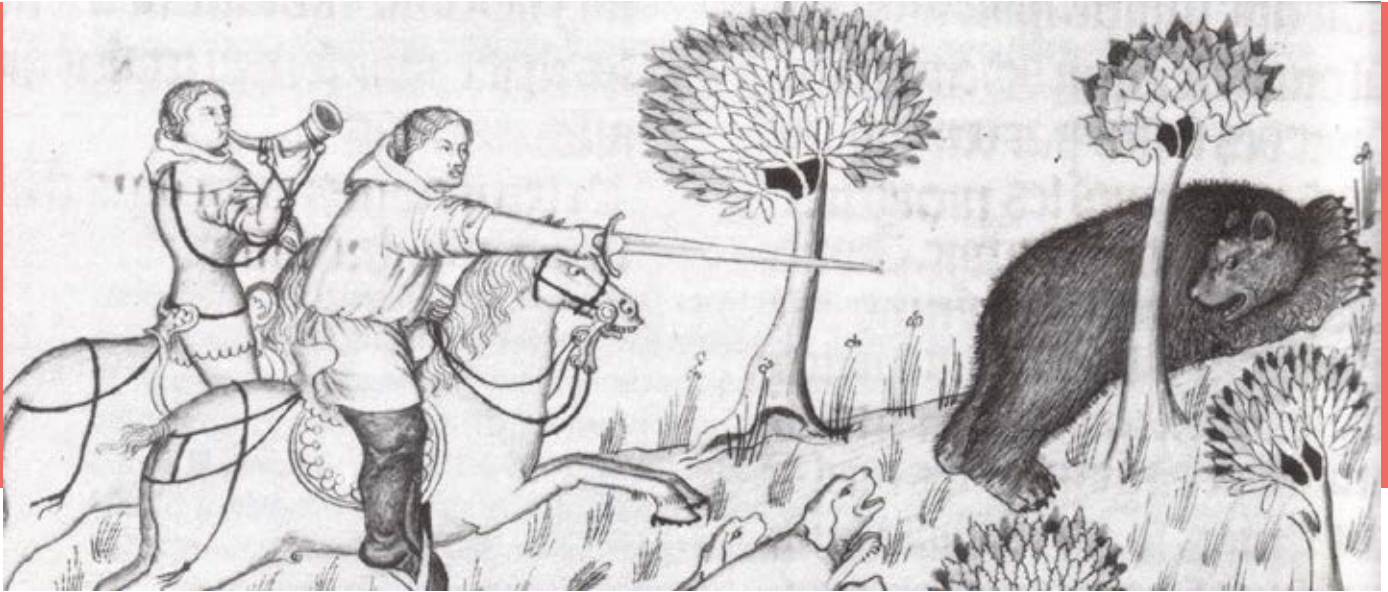


Sull'antica presenza dell'orso nell'altopiano di Borno

Nei secoli passati le variegata e verdeggianti balze dell'altopiano di Borno, ammantate -nelle porzioni più discoste dai centri di popolazione- da un intricato viluppo di spaziose e profonde foreste, hanno rappresentato a lungo l'habitat ideale e naturale per la vita e la riproduzione di colonie di orsi. L'intensificarsi della presenza umana, l'espansione nella quantità e nell'estensione di novali e di presaglie, ovvero la crescente messa a coltura di nuovi appezzamenti di terreno strappati all'abbandono e al ceduo degradato, nonché un sempre maggiore sfruttamento delle aree boscate per il prelievo di legname da costruzione e per gli usi agricoli resero via via più problematica la sopravvivenza di questi animali selvaggi. Alla loro progressiva eliminazione fisica, portata avanti fino a determinarne la risolutiva scomparsa, contribuì la liquidazione da parte della tesoreria della Comunità di Valle Camonica in Breno a favore degli uccisori di orsi e

di lupi di un premio in denaro, a fronte della consegna della *"pelle fresca e marcata 0 in mezzo all'orecchia sinistra"* della fiera abbattuta, gratificazione stabilita in 10 lire per la pelliccia di un orso e in 14 lire per la livrea di un'orsa. Nella seconda metà del Settecento, nel ventennio intercorrente tra il 1762 e il 1783, risulta dalla documentazione l'avvenuta soppressione entro la giurisdizione camuna di 58 orsi (27 maschi e 31 femmine), oltre a 30 lupi (24 maschi e 6 femmine), e così per un totale di 88 esemplari. All'interno di questi numeri sono conteggiate le dieci bestie (tre orsi e sette orse) scannate nelle selve di Borno e negli anfratti della Valle di Lozio. Infatti, nel territorio bornese vennero uccisi un orso e due orse, rispettivamente da parte di mastro Battista Fontana (6 ottobre 1769), Pietro Fontana (11 ottobre 1770) e Giovan Battista Fontana (22 settembre 1773), mentre nelle boscaglie di Lozio furono ammazzati due orsi, a opera di Donato Ballarini (2 gennaio

1768) e Domenico Ballarini (21 dicembre 1771), e ben cinque orse da parte di Giovanni figlio di Stefano Mazza (16 gennaio 1763), Marco del fu Donato Ballarini (16 dicembre 1766), Bartolomeo Medici (18 gennaio 1769), Giovan Maria Piccinelli (22 dicembre 1776) e Bartolomeo Piccinelli (13 gennaio 1781). Va osservato che le date più sopra esposte si riferiscono all'emissione della bolletta del premio erogato dagli uffici della Comunità valligiana: non viene indicato il giorno effettivo di uccisione delle singole prede. Poco prima di questo periodo, non rientrando pertanto il caso nella statistica evidenziata, nell'autunno del 1751 il ventitreenne Marco del fu Giovanni Gerelli, originario di Cimbergo, ebbe la sventura di incrociare un orso nel censuario di Ossimo Inferiore, più precisamente nella contrada campestre di Tornino, posta appena più a monte dei feraci vigneti di Carnino, una soleggiata località traboccante di alberi di castagno e di rovere, distante una manciata



di miglia dal piccolo nucleo abitato. Dopo aver abbattuto il plantigrado sbucato dalla folta vegetazione, il giovane era stato investito da uno strano languore di certo derivante dall'improvviso e notevole sforzo messo nell'impresa, con eccesso di sudorazione: rimasto in breve privo di forze, dovette essere trasportato immediatamente nel vicino villaggio per essere ricoverato nella casa di ser Battista del fu Giovanni Antonio Franzoni nel quartiere de Gogis, affidato a cure compassionevoli. Nei giorni seguenti, il 17 ottobre, non verificandosi alcun sensibile miglioramento ed anzi aggravandosi il decorso del morbo che costringeva il sofferente a non abbandonare il letto, venne chiamato il notaio Giovanni Battista Rizzieri (Ossimo 1687 c.-1777) incaricato di raccogliere le ultime volontà del ragazzo. Quest'ultimo, ormai rassegnato all'imminente fine, raccomandava in via preliminare "con tutta l'umiltà l'anima sua al Signore Iddio, alla Vergine Maria Santissima, all'Angelo suo custode, et à tutti li santi

pentito di cuore delle sue colpe implorando il di loro aiuto et assistenza in ogni tempo, e massime nell'ora della sua morte". Disponeva poi il lascito dei propri beni, consistenti in una quota della casa paterna ancora indivisa esistente nel borgo di Cimbergo, a beneficio dei fratelli Giacomo, Bartolomeo e Giovanni Antonio; a Giacomo lasciava anche due poveri oggetti, un mobile di credenza e una "levera" (leva). "Accadendo la sua morte nella presente sua infermità", chiedeva infine di essere seppellito nel circolo del sagrato della chiesa dei santi Cosma e Damiano in Ossimo Inferiore e designava la propria anima erede universale della restante sostanza di sua ragione, da adoperarsi interamente "nella celebratione di tante messe a beneplacito" del curato di "Ossimo di Sotto" don Giovanni Squaratti (Paspardo 1717-1770), "quale vole, ordina che sia essecutore della presente sua volontà, pregandolo à voler per carità assumere detto impiego, concedendoli ampia libertà di fare tutto ciò sarà da esso stimato

più conveniente per l'anima sua". Alla dettatura del testamento presenziarono, in qualità di testimoni e di conoscenti dello sfortunato infermo, il muratore svizzero mastro Sebastiano del fu Francesco Fontana, dimorante nella frazione di Cagno, e i villici del luogo mastro Bartolomeo del fu Antonio Franzoni, Battista del fu Giacomo Regazzi, Francesco del fu Giuseppe Pezzoni, Giacomo del fu Filippo Regazzi e Giovanni del fu Giovanni Isonni. Andato via via peggiorando, il 21 ottobre 1751 il Gerelli era costretto a lasciare questo mondo, accompagnato opportunamente dalla ricezione dei "SS. Sacramenti della Penitenza, Eucharistia e Estrema Ontione, con la raccomandazione dell'anima": la causa ultima della sua morte, registrata nel libro dei defunti della curazia di Ossimo Inferiore, veniva dichiarata in una "punta pustemata", ovvero una fatale infezione a carico del sistema respiratorio, una mortale complicazione a livello polmonare, un infausto "male dicesi provenuto per paura nell'uccidere un orso".



Lost in translation

Il motivo principale della mia venuta a Londra fu imparare l'inglese. Quello appreso dalle traduzioni dei testi di Springsteen e dei Doors non poteva bastare, come dimostrato dai tentativi di conversazione coi compagni americani del baseball, per viaggiare. Che è quello che volevo fare. E, nonostante le grandi città non mi abbiano mai attratto, ho optato per Londra perché immaginavo sarebbe stato più facile trovare un lavoro e un posto dove dormire. Che poi nei miei programmi sarei dovuto stare sei mesi e invece sono qui da un quarto di secolo è un'altra storia.

Non fu troppo difficile trovare lavoro in un ristorante italiano, fase che mi aiutò a muovere i primi passi, ma da superare il prima possibile se imparare la lingua è il tuo scopo. Invidiavo i colleghi dei primi lavori che masticavano l'inglese meglio di me, mentre ogni parola capita era per me una conquista. Per non parlare dei primi tentativi di espressione: ricordo ancora (e probabilmente anche lei) quando chiesi ad una cliente *"How much*

are you old?" invece di *"How old are you?"*, che sarebbe come chiedere quanto vecchia sei invece di quanti anni hai.

Una commessa asiatica in un negozio di alimentari, notando che capivo poco di quello che mi diceva, mi consigliò di guardare molta TV coi sottotitoli, che effettivamente mi aiutò parecchio. Direte voi: "Ma fare un corso di Inglese no?" Eh, non ci ho pensato. Oggi sarebbe stato molto più facile. Coi nostri sempre più potenti telefonini basta scaricare una App ed il cellulare diventa un traduttore istantaneo, sia della lingua scritta che parlata. Ma ci possiamo fidare? Facciamo una prova: apro Google Translate e dico "Come stai?"; *"How are you?"* risponde subito l'aggeggio. Troppo facile. Proviamo con "Io vengo da Borno, un paese sulle Alpi". *"I come from Borno, a town in the Alps"* è la pronta risposta, anche questa giusta. Ancora troppo facile? Può darsi, allora facciamo la prova del nove; vediamo come se la cava con Cesare Pavese. Prendo quel capolavoro che è "La luna e i falò", apro una pagina a caso

e leggo: "Scendendo il sentiero mi borbottò che c'era di quelli che avrebbero accettato un bicchiere anche dal Valino".

Impressionante.

Pensavo che "scendendo il sentiero mi borbottò" avrebbe creato qualche problema a GT, invece mi ha stupito con un *"muttered"*; inciampa invece su Valino che traduce con valle, ma essendo un nome direi che è comprensibile; senza contare che l'intelligenza artificiale è in continuo sviluppo, e fra non molto sarà possibile tradurre il proprio pensiero senza bisogno di esprimerlo. O almeno così dicono giù al pub.

È quindi inutile imparare altre lingue? Com'è inutile imparare nuove strade, che tanto c'è Google Maps? Lasciamo che i nostri cervelli si atrofizzino? Mi è venuta una voglia improvvisa di buttare il telefonino nel Valino.

Ma questa è un'altra storia, ed io devo andare che non capisco quel che mi dicono.

Buon Natale



Ortensi - Dessi - Fiorini

I N S U R A N C E S T O R E

**PRONTO PER SCIARE?
ASSICURATI DI AVERE TUTTE LE
CARTE IN REGOLA**



POLIZZA RESPONSABILITÀ CIVILE
proteggi te e la tua famiglia

con € 500.000= €51,00 all'anno

con € 1.000.000= €60,00 all'anno

I prezzi sono indicativi, variano a seconda della residenza
dell'assicurato

CHIEDICI UNA CONSULENZA PERSONALIZZATA.

Ortensi Dessi Fiorini S.n.c.

Marcello Fiorini - Eva Dessi Pedersoli

Piazza Vittoria 1, Breno (BS) ~ Via A. Manzoni 134, Esine (BS)

☎ 0363 22453 - 320704 ✉ breno.fco@agenzie.italiana.it



Il Consiglio Comunale dei Ragazzi 2023

A CURA DELLA REDAZIONE

Siete dei giovani studenti che desiderano mettersi in gioco per migliorare il proprio paese? Se la risposta è sì il Consiglio Comunale dei Ragazzi (CCR) è quello che fa per voi!

Di che si occupa? Il CCR propone iniziative e può esprimersi in merito ad alcune problematiche che riguardano la gestione del paese, soprattutto per quanto riguarda la scuola,

lo sport e la cultura, facendosi portavoce delle esigenze e delle idee dei più giovani.

Da alcuni anni il progetto è attivo anche presso la Scuola di Borno, in collaborazione con l'Amministrazione Comunale. Protagonisti sono i ragazzi della secondaria di primo grado e la classe quinta della primaria, coinvolta nella fase di voto e, da quest'anno, anche nelle operazioni di scrutinio delle schede elettorali.

Dopo un'appassionata campagna elettorale, in cui le tre liste hanno esposto i loro programmi e le loro idee, come democrazia vuole, il 9 novembre, ciascuno ha scelto secondo propria coscienza e per propria volontà...

Sono seguite le operazioni di scrutinio condotte dai ragazzi della classe quinta (non più solo votanti, ma

parte operativa del progetto) che con meticolosità, responsabilità e senso civico hanno svolto egregiamente il compito loro assegnato.

Così nella mattinata di sabato 11 novembre, dopo trepidante attesa, alla presenza di tutti gli studenti coinvolti nella votazione, si è finalmente decretata la lista che ha raccolto la maggioranza delle preferenze: **"Borno è il nostro mondo"** – *Borno nel cuore per un futuro migliore*.

Che emozione! quanto entusiasmo!

Ma non è finita qui: dopo la "nomina" a scuola è seguito un secondo momento con la proclamazione ufficiale in Municipio; al cospetto del Primo Cittadino e di tutti i Consiglieri comunali il neoletto Sindaco dei ragazzi ha fatto il suo primo discorso: *La lista "Borno è il nostro mondo", con il motto "Borno nel cuore per un futuro migliore" ringrazia l'Amministrazione Comunale ed il Sindaco, Matteo Rivadossi, per averci accolto qui, questa sera, in questa sala importante del nostro paese. Ci auguriamo di svolgere il nostro programma e di raggiungere tutti gli obiettivi prefissati, certi di una fattiva collaborazione da parte della Amministrazione degli adulti; noi ragazzi ce la metteremo tutta!*

Certi del loro impegno, cogliamo l'occasione per augurare ai membri del nuovo CCR buon lavoro per l'anno del loro mandato e ci congratuliamo con tutte le liste che hanno fatto del loro meglio.



ELEZIONE CONSIGLIO COMUNALE DEI RAGAZZI

BORNO - 9 NOVEMBRE 2023

LISTA N. 1



BORNO PER SEMPRE
"Borno è la nostra casa"
Candidato Sindaco: **DAVIDE GHEZA**

Vice Sindaco:
Assessore alla Cultura: Joshua Zigotti
Ass.re allo Sport e Tempo Libero: Aurora Scarlatella
Assessore al Sociale: Matilde Bertola
Assessore all'Ambiente: Francesco Zani
Benedetta Fedrighi

- CULTURA**
 - Visitare una magliateria agricola e scoprire le attività
 - Weekend in montagna a conoscenza della flora e della fauna con giochi nel bosco
- SPORT - TEMPO LIBERO**
 - Giornata degli sport meno praticati dalla scuola
 - Concorso di Natale per le classi: costruire l'albero più originale ed ecologico
 - Giornata sulla neve
- SOCIALE**
 - Introdurre una cassetta della posta dove ognuno nella scuola può chiedere quella che desidera al DCR
 - Alla scoperta dei mestieri: un giorno in cui non si porta la cartella e si sperimentano lavori
- AMBIENTE**
 - Quiz e giochi sul riciclaggio
 - Adornare il paese di ricordi ecologici

LISTA N. 2



VIVI BORNO
"Se vivi Borno, Borno vive per te"
Candidato Sindaco: **ANDREA FACCHINETTI**

Vice Sindaco:
Assessore alla Cultura: Chiara Zerla
Ass.re allo Sport e Tempo Libero: Amira Cottarelli
Assessore al Sociale: Luca Bellicini
Assessore all'Ambiente: Emma Romellini
Beatrice Baisini

- CULTURA**
 - Gita all'Archeopark - attività
 - Festa atomica con culture di tutto il mondo
 - Uscita sul territorio con Francesco Inversini
- SPORT - TEMPO LIBERO**
 - Giornata dei tornei (calcio, pallavolo, atletica ecc...)
 - Gita in bici sul territorio
- SOCIALE**
 - Ballo di fine anno
 - Raccolta indumenti per bambini poveri
 - Lezione tutti insieme
- AMBIENTE**
 - Raccolta rifiuti
 - Interviste a specialisti
 - Visita guidata all'agriturismo "Rocandizza Lunaghiera" a Borlo

LISTA N. 3



BORNO È IL NOSTRO MONDO
"Borno nel cuore per un futuro migliore"
Candidato Sindaco: **MATTIA COTTARELLI**

Vice Sindaco:
Assessore alla Cultura: Stefano Miorini
Ass.re allo Sport e Tempo Libero: Cristian Bettineschi
Assessore al Sociale: Alessia Mariolini
Assessore all'Ambiente: Dalila Baisotti
Francesco Arici

- CULTURA**
 - Gita nella località di Ossime Superiore Assisino - Ancoia per ammirare i santuari megalitici dell'età del rame
 - Gita al museo etnografico di Ossime Superiore
 - Incontro con il Prof. Francesco Inversini per farci spiegare i vari monumenti di Borno
- SPORT - TEMPO LIBERO**
 - Giornata sulla neve
 - Organizzare delle partite di calcio e pallavolo con e contro i professori
- SOCIALE**
 - Ballo di fine anno
 - Guardare e comprendere il film: "Mio fratello rincorre i dinosauri"
 - Organizzare una giornata alla casa di riposo con: canzoni, balli e corbellerie
- AMBIENTE**
 - Gita alla riserva naturale dei boschi del Giarretto per conoscere specie animali e vegetali soprattutto quella delle forme rare
 - Organizzare una camminata nel bosco per raccogliere i rifiuti
 - Organizzare il rimboschimento dell'area vicino alla strada per arrivare al lago di Lova che quest'estate è stata colpita da una violenta tempesta



Abbiamo avuto da poco l'ufficializzazione della data della Malegno Ossimo Borno per il 2024, e non vi nascondiamo che, come tanti altri in paese, abbiamo reagito quantomeno con una certa perplessità rispetto al fatto che verrà svolta in luglio, e per di più proprio nei giorni in cui da tempo era stato programmato il palio di San Martino, che per questo dovrà subire uno slittamento di una settimana. Dopo uno scambio di vedute con il Sindaco, che ci ha confermato l'impossibilità di spostare la data del Trofeo, abbiamo pensato di coinvolgere l'ACI per ottenere maggiori spiegazioni in relazione a quanto avvenuto, anche per fare chiarezza e informare la popolazione sulle dinamiche di questa gara, giunta alla sua 53ª edizione..

IL TROFEO VALLECAMONICA 2024

DI CAMILLA ROMANO - ACI BRESCIA

SARÀ NUOVAMENTE VALIDO PER IL CAMPIONATO EUROPEO DELLA MONTAGNA A DICOTTO ANNI DALL'ULTIMA VOLTA: PER QUESTO MOTIVO LO SPOSTAMENTO DI DATA ALLA METÀ DI LUGLIO. GRANDE ATTESA SUL TERRITORIO.

Il 53° Trofeo Vallecamonica, la storica cronoscalata che si corre sin dal 1964 lungo la SP5 che collega Malegno, Ossimo e Borno, si disputerà il prossimo anno nel weekend del 12-14 luglio 2024. Un cambiamento importante per la corsa organizzata dall'Automobile Club Brescia dovuto all'inserimento dell'evento nel Campionato Europeo Velocità Montagna come non accadeva da ben 18 anni. Questo spostamento dalla consueta data di maggio alla metà di luglio è stato dettato proprio dall'importante titolazione continentale, una scelta che non ha coinvolto direttamente l'Ente organizzatore, in quanto presa dalla FIA, Federazione Internazionale dell'Automobile, in accordo con la Federazione nazionale. In un primo momento la corsa era stata infatti inserita con la solita data di svolgimento nel mese di maggio, ma dal momento in cui è diventata concreta la possibilità che il Trofeo Vallecamonica tornasse

a contare per la massima serie europea FIA ed ACI Sport hanno intavolato una discussione per confermare la Malegno-Ossimo-Borno all'interno di un calendario già in parte costituito. Dovendo fare in modo che la manifestazione si inserisse sia tra le competizioni europee che tra quelle del Campionato Italiano Supersalita 2024, l'unica data disponibile è risultata essere quella del 12-14 luglio. L'Automobile Club Brescia si è immediatamente messo al lavoro per informare i sindaci del territorio e per trovare, in comune accordo con le amministrazioni di

Malegno, Ossimo, Borno, Lozio, Civate Camuno e con la supervisione della Comunità Montana di Valle Camonica, le migliori soluzioni per lo svolgimento dell'evento in questa data inusuale. Era infatti dal 2019 che il Trofeo Vallecamonica non si disputava nel mese di luglio, ma l'inserimento nei due massimi campionati a livello italiano ed europeo è un grande riconoscimento all'evento, un risultato che l'intero territorio camuno insegue da molti anni. L'obiettivo comune per il prossimo futuro è di tornare alla data di fine primavera - inizio estate già dalle prossime edizioni.





CO.BO. COWORKING

DI VESNA MAGNOLINI



Cos'è Co.Bo.? Semplicemente uno spazio condiviso. Uno spazio attrezzato con postazioni di lavoro da remoto. Uno spazio accogliente, informale, giovane, arredato in modo moderno ma dove l'aria di montagna e di Borno non viene meno varcando la porta. L'idea è nata da una necessità professionale personale e avendo molto spazio si è pensato di metterlo in condivisione con chiunque abbia la stessa esigenza. Otto postazioni per il lavoro da remoto

servite da connessione wi-fi, area snack, cancelleria, entrata digitalizzata h24 per dare massima flessibilità.

Si trova in via Marconi 4, ha parcheggi gratuiti disponibili ed è vicino ad altre attività commerciali come bar, negozio di alimentari, assicurazione, immobiliare.

Alle pareti quadri in stile

moderno si mescolano a vecchie foto di Simone Magnolini, lo spazio è per i bornesi e per chi sceglie di farci visita nei periodi di vacanza ma necessita di ritagliarsi del tempo per lavorare. Una soluzione dotata della giusta privacy ma situata a metri zero dalla propria vacanza, dal centro del paese e dalle piste da sci. Co.Bo. vuole

essere un'opportunità per chi cerca spazio per lavorare ma perché no per fare una piccola esposizione, mostre di opere d'arte, mostre fotografiche, riunioni associative, atti notarili, incontri di lavoro o gruppi startupper. Chiamateci al 329.2570128 per trovare la soluzione giusta per Voi o meglio ancora passate a trovarci.

**“IL SEGRETO DELLA FELICITÀ È LA LIBERTÀ,
IL SEGRETO DELLA LIBERTÀ È IL CORAGGIO”**



EFFETTO RIGALI

DI CRISTIANA FRANZONI

La vittoria di Roberto Rigali ai mondiali di Budapest ha riacceso l'orgoglio dei bornesi. "Roberto è nostro". È di Borno e non di Esine come si legge su Wikipedia e sulle maggiori testate sportive che raccontano la sua biografia. In un lecito guizzo di campanilismo preme puntualizzare che sì, a Esine ci sarà pur nato (come ci è nata, dal '92 in poi, con il nuovo ospedale, quasi tutta la media Vallecamonica) ma, perbacco, è dei nostri. Lui e

tanti altri. Perché Roberto, ancorché collocato nei gradini più in alto sul podio degli atleti bornesi, è in compagnia di "campioni in pensione". L'effetto Rigali ha provocato un ritorno di fiamma. Borno, petto in fuori e sguardo fiero, guarda ad un passato sportivo che narra di atleti d'antan e di gesta tutte da rispolverare. Per fortuna Cesare Peci, meglio noto come il maestro (di sci) Cesare, ha conservato articoli e foto dei gloriosi tempi e ce li ha forniti. Ed è grazie alla sua meticolosità che siamo in grado di

snocciolare date e nomi dei protagonisti. E di raccontare di gare disputate in casa, sul teatro bianco delle piste del Monte Altissimo. Così a metà degli anni '70, quando lo sci aveva iniziato a scorrere nelle vene dei bornesi, e sotto la direzione del maestro Federici si era costituito lo Sci Club, vivaio di atleti nostrani, ecco arrivare i primi risultati. Era l'inverno del 1976. Sulle piste delle nostre montagne si disputarono le gare nazionali del C.S.I (Centro Sportivo Italiano) e Paolo Baisotti fu incoronato campione italiano di discesa libera, mentre Franco Comensoli strapava il titolo di campione italiano di slalom gigante e Cesare Peci conquistava quello di campione italiano di slalom speciale.

Una due giorni definita dalla stampa dell'epoca "Le olimpiadi bianche... con

partecipanti (circa 1000 tra iscritti ed accompagnatori) da una trentina di provincie provenienti da Lamezia Terme, L'Aquila, Potenza, Massa, Carpi, e dalle regioni del Trentino, Piemonte, Valle d'Aosta". L'anno successivo, nel 1977, sulle piste di Madesimo in provincia di Sondrio, i bornesi inanellavano nuove vittorie. Cesare Peci bis-sava ottenendo il titolo di campione italiano di combinata SL/SG, mentre i gemelli Venturelli sbaragliavano tutti nello slalom. Leonardo si portava a casa la medaglia di campione italiano di slalom gigante mentre Aldo guadagnava quella di campione italiano di slalom speciale. "Tali risultati conseguiti da atleti tutti della Vallecamonica, sono di grande rilievo specie considerando che erano in campo forti elementi bergamaschi e comaschi che hanno dominato nelle precedenti edizioni" scriveva l'autore del pezzo il 26 aprile del 1977. I giovani atleti bornesi si potevano dire nati con gli sci ai piedi. Eppure, non di sola corsa e sci ma anche di rugby si appassionò la piazza di Borno grazie ad un altro grande (in tutti i sensi possibili) atleta bornese: Donato Daldoss. Giocatore in nazionale maggiore (convocato



BORNO RISPOLVERA I SUOI CAMPIONI

dall'allora allenatore francese Pierre Wilpreaux nel 1979) durante la partita Italia Polonia trasmessa su Rai 2, fu nominato *"man of the match"* ovvero miglior giocatore dell'incontro. Il suo nome e la formula del prestigioso riconoscimento, pronunciati dallo storico cronista sportivo Paolo Rosi, risuonarono nella gremita sala Tv del Bar di Tino (oggi bar di Pierino) dove i telespettatori bornesi si erano riuniti per fare il tifo. Un'ovazione di gioia, udita sotto i portici e in tutta la piazza, si levò nell'aria. Poco o niente si sapeva di quel gioco pressoché sconosciuto in paese ma l'orgoglio campanilistico si esprime in tutta la sua spontaneità. Donato l'instancabile, all'epoca anche professore Isef alle medie di Borno, racconta che gli alunni che avevano seguito la partita in TV, al suo rientro, presero ad allenarsi con maggior impegno ed entusiasmo durante l'ora di ginnastica.

Lo stesso fecero i bambini della squadra di rugby che aveva fondato. Raccontare tutti i match affrontati e le partite vinte da Donato, fino all'incontro con i temibili neozelandesi ALL BLACKS, potrebbe essere riduttivo. Profe, giocatore, allenatore (e molto altro), Daldoss è l'emblema dell'atleta, dotato di spirito di sacrificio e abnegazione. *"Nell'estate del '77 di notte lavoravo nel forno di papà (per fare il pane) e poi il pomeriggio scendevo a Brescia per i tre o quattro allenamenti serali... fu un periodo memorabile"*. E dovette scontrarsi con

il padre che avrebbe preferito averlo al suo fianco nella sua attività. Donato fu un esempio, anzi lo è. E anche se lui non menziona, nella sua umiltà, le azioni di solidarietà di cui si è reso protagonista, noi sappiamo che, anche a carriera sportiva conclusa, il rugby nelle sue mani ha continuato a far miracoli e segnare mete mirabolanti. Daldoss scrittore, nel 2012, pubblica un libro *"Campioni forse si nasce..."* i cui proventi delle vendite sono stati utilizzati per costruire un centro polivalente in Africa, nel Benin. *"Ho formato circa 3000 persone, il mio augurio è che tanti ci possano stare vicini"* dichiarava al Bresciaoggi nel 2012, durante la presentazione del testo. Il maestro Cesare sostiene che, culturalmente, fare carriera sportiva negli anni '70 era difficile. Tra i vari ostacoli vi era l'idea che la scuola rappresentasse la

priorità assoluta. E ricorda che dei genitori impedirono a due promettenti atleti di partecipare alle gare perché nello studio non avevano dato il meglio. *"Si gareggiava ma lo scopo era di diventare maestri di sci per fare della passione un lavoro"*. E infatti Cesare raggiunse l'obiettivo. Donato, che a scuola è sempre andato bene, ricorda che l'unico voto alle elementari che lui definisce *"negativo"* (un sei per la verità) fu quello in educazione fisica. *"Perché la maestra Emma mi diceva che mi spostavo troppo con il banco e non stavo fermo durante le sue lezioni... forse è stato il preludio alla mia passione per l'attività sportiva"*. E un preludio a tutte le altre gesta di cui i bornesi sono orgogliosi.



Donato Daldoss, *man of the match* della partita Italia - Polonia nel 1979



RISORSE IDRICHE: COME GARANTIRNE LA CORRETTA GESTIONE E DISTRIBUZIONE?

DI ELENA RIVADOSSI



In Italia, per lungo tempo, la gestione delle risorse idriche si è ispirata a due principi: quello della località (l'acqua è un bene oggetto dell'intervento amministrativo dei Comuni) e quello della demanialità (ovvero della proprietà statale su tutte le acque che hanno rilevanza per la collettività). Pur lasciando invariato il principio di demanialità, la Legge 5 gennaio 1994 n. 36 (Legge Galli) ha introdotto cambiamenti sistemici a livello amministrativo, demarcando un significativo allontanamento dal principio di gestione locale. Questa legge rappresenta quindi un punto di svolta, spingendo verso un'**organizzazione imprenditoriale della gestione del sistema idrico**, motivata asserendo una maggior capacità di efficacia ed efficienza del servizio e la riduzione delle disconomie. Successivamente, la ripartizione delle competenze tra i diversi livelli istituzionali nel contesto della gestione del Sistema Idrico Integrato è stata oggetto di approfondimento da parte del Decreto Legislativo

3 aprile 2006, n. 152 "Norme in materia ambientale" (Testo Unico dell'Ambiente) in cui sostanzialmente **si affida alle regioni l'onere di organizzare gli ATO**: attualmente il territorio nazionale è suddiviso in 64 ATO (perimetrati dalla Regione ai sensi della normativa vigente) di cui 12 sono in Lombardia, 11 corrispondenti alle provincie e 1 per la città metropolitana.

Il "Testo Unico dell'Ambiente" introduce innovazioni normative che influenzano la gestione delle risorse idriche a livello d'organizzazione territoriale, tuttavia non provvede a fornire indicazioni sul numero di gestori per Ambito Territoriale Ottimale (ATO). È in questo contesto che va ad inserirsi il Decreto Legislativo 133/2014 (lo "Sblocca Italia") che sancisce il principio di unicità di gestore, in ciascun ATO, per tutte le componenti del servizio idrico in una gestione integrata, cioè completa, del ciclo dell'acqua (captazione, adduzione e distribuzione, depurazione). Attualmente questo è il modello

prevalente a livello nazionale, rispetto alle cosiddette gestioni "in economia", operate direttamente dalle amministrazioni comunali (dei 64 ATO istituiti, 60 hanno identificato il gestore, mentre ai rimanenti si applica la disciplina pro-tempore). Per quanto riguarda la Valle, sin da subito, molti Sindaci, tra cui in prima linea Alex Domenighini, si sono battuti per l'acqua camuna, consapevoli di quanto questa sia un bene prezioso, di cui il nostro territorio è ricco, una risorsa indispensabile, un patrimonio da salvaguardare e condividere, prima che un capitale da amministrare.

Auspiciando in una sua possibile gestione, nel 2012, nasce SIV S.r.l. (Servizi Idrici Valle Camonica) i cui soci sono il BIM, la Comunità Montana e i Comuni della Valle; ma nel 2016 il Consiglio Provinciale di Brescia (con delibera 35/2016 del 28 ottobre) decide di affidare il Servizio Idrico Integrato alla società Acque Bresciane S.r.l., una "imposizione" mai accettata dai camuni che, credendo

LEGGE 5 GENNAIO 1994 n. 36

- Istituzione del

Servizio Idrico Integrato (SII)

cioè del complesso di acquedotti e infrastrutture idriche, tramite l'unificazione dei diversi segmenti pubblici di **acquedotto, fognatura e depurazione**

- designazione di

Ambiti Territoriali Ottimali (ATO)

all'interno dei quali **gestire** il servizio idrico integrato

- istituzione di

Autorità d'Ambito

per ciascun ATO con funzione di programmazione, organizzazione e controllo sull'attività di gestione del Sistema Idrico Integrato

GLI INVESTIMENTI PER IL SISTEMA IDRICO INTEGRATO

Attualmente il Sistema Idrico Integrato è in capo a singoli gestori infrastrutturali che costituiscono l'unità base del sistema di governance, occupandosi della realizzazione degli investimenti sulla rete idrica di loro competenza e dell'erogazione del servizio idrico ai cittadini. I gestori infrastrutturali vengono nominati attraverso gli ATO, sotto la supervisione di ARERA.

ARERA è l'Autorità amministrativa indipendente di Regolazione per Energia Reti e Ambiente a cui, dal 2011, è sottoposto il Sistema Idrico Integrato per quanto concerne la regolazione ed il controllo: ad esempio è ARERA a definire i confini del mercato idrico, vincolando l'azione dei gestori delle infrastrutture a tutela

dei cittadini, tramite la definizione delle tariffe, dei livelli minimi di qualità del servizio e dei programmi d'investimento. A tal proposito il "Piano nazionale di interventi nel settore idrico" è stato istituito per individuare e implementare i provvedimenti utili all'adeguamento delle infrastrutture idriche. All'interno del Piano, ARERA è responsabile della definizione degli investimenti (400 milioni di euro, periodo 2019-2028) in materia di acquedotti, mentre il Ministero delle Infrastrutture e dei Trasporti è tenuto a predisporre gli investimenti (600 milioni di euro, 2019-2028) nella sezione "invasi". A queste voci il Piano aggiunge 250 milioni di euro (2019-2028) con il Piano Straordinario per la realizzazione degli interventi

urgenti, volto agli interventi in stato di progettazione esecutiva e definitiva. Nel decennio precedente (2010-2019) il fabbisogno di investimenti nel SII è ammontato a 41 miliardi di euro con circa 50 mila interventi, principalmente a contrasto delle perdite idriche e per l'adeguamento del sistema fognario e di depurazione. Gli elevati volumi di investimento e la periodicità fanno sì che le principali voci di spesa siano affrontate, al momento, da comuni (42%) e da partecipate pubbliche (43%), che possono sopportare estesi periodi di ritorno sugli investimenti, anche potendo evitare di recuperare il costo degli investimenti in tariffa utilizzando altri strumenti fiscali non disponibili a gestori privati.

fortemente nel loro progetto di gestione autonoma delle risorse idriche, intraprendono tutte le vie possibili per richiedere l'istituzione di un ATO della Valle Camonica.

Le lungaggini burocratiche, i cavilli giuridici e le difficoltà che ogni singolo Comune deve affrontare nella gestione delle infrastrutture hanno fatto desistere alcuni dal proseguire (attualmente si sono affidati ad Acque Bresciane 10 Comuni della Valle). Molti Comuni hanno invece perseverato e si sono battuti, anche dopo l'impugnatura da parte del Governo in Corte Costituzionale del primo tentativo di legge per istituire l'ATO di Valle Camonica: tra questi Borno, Ossimo, Malegno ed altri 27 paesi, che tuttora gestiscono il ciclo idrico in modo autonomo o appoggiandosi a SIV.

Grazie all'impegno di molti, si sono portate avanti le istanze del territorio e a quasi due anni dall'approvazione della legge che permetterebbe di avere un Ambito Territoriale Ottimale che non coincide con i confini della provincia (norma impugnata e ancora sub iudice in attesa

che Regione e Stato trovino un accordo per risolvere l'incompatibilità), all'inizio di novembre, si è provato ad uscire da quest'impasse e risolvere l'intricata vicenda.

Il Consiglio Regionale, in deroga alla legge, ha approvato la norma per istituire l'ATO di Valle Camonica con un emendamento (che prevede la creazione del sub-ambito territoriale ottimale riservato solo alla Valle, bloccando eventuali richieste simili da altri territori) e due sub-emendamenti (uno che prevede il parere preventivo dell'organismo di controllo ARERA, ma solo sulla sostenibilità del piano economico finanziario dell'ATO di Valle Camonica, sostenibilità tra l'altro certificata da uno studio della Bocconi e confermata da una successiva analisi del Politecnico di Milano; l'altro sub-emendamento entra nel merito della successiva operatività dell'organismo di gestione del ciclo idrico).

Quanto approvato in Regione riconosce quindi la specificità del nostro territorio montano ed evidenzia che l'istituzione dell'ATO di Valle Camonica porterebbe ad un miglioramento

della gestione del servizio idrico integrato, assicurandone efficienza, efficacia ed economicità (e quindi, come previsto dalla legge nazionale, la Regione può modificare le delimitazioni dell'ATO), evidenze che, probabilmente, permetteranno di superare anche l'atteso pronunciamento della Corte Costituzionale, risolvendo le criticità sollevate in precedenza.

Il nuovo organismo quindi non dovrà più riferirsi all'ambito provinciale, ma coinciderà con i confini della Valle, con i suoi 40 Comuni e centomila abitanti. La partita però non è ancora finita: si devono aspettare i tempi tecnici per la pubblicazione sul Bollettino ufficiale della Regione ed i 60 giorni che il Governo ha a disposizione per impugnare la norma.

Auspiciando che la fine dell'anno porti con sé buone notizie, vi anticipiamo che torneremo ancora sull'argomento, sia per aggiornarvi sugli sviluppi, che per approfondire la questione della gestione dell'acqua sul nostro Altopiano e capire quali scenari si potrebbero aprire in seguito all'istituzione dell'ATO di Valle Camonica.



QUANDO IL LAVORO TI RENDE FELICE

DI ALESSIA MOSCATI

“È LA POSSIBILITÀ DI REALIZZARE UN SOGNO CHE RENDE LA VITA INTERESSANTE” (PAULO COELHO)

È partendo da questa frase che vorrei iniziare a raccontarvi qualcosa di me, perché credo davvero fortemente che siano i nostri sogni a fare la realtà e a dare poi forma al mondo. Se penso alla mia infanzia e poi agli anni in cui sono diventata un po' più grandicella, credo di poter dire che mi è sempre stato chiaro che “cosa avrei voluto fare da grande”. Da piccola possedevo una cucina Chicco e non so quanto tempo ho passato a giocarci, a sfornare crostatine, cosce di pollo arrosto e uova al tegamino di plastica. La mia bisnonna poi fortunatamente aveva un'edicola e ogni volta che passavo a trovarla, ne approfittavo per leggere le ricette sulle riviste; ho collezionato libri ed enciclopedie e mi sono persa per ore davanti al televisore a guardare programmi culinari. Per mia madre quindi non è stata

una sorpresa quando al termine della terza media le ho comunicato che mi sarei iscritta alla Scuola Alberghiera. Sì, è alla Scuola Alberghiera IPSSA R. Olivelli Putelli di Darfo Boario Terme che ho conseguito il diploma di maturità, ma nel frattempo nel mio cuore era già maturato un altro sogno e quindi quando, in sede d'esame, mi è stato chiesto quali fossero i miei progetti per il futuro, non ho fatto altro che rispondere “ALMA, Signori!” E così qualche mese dopo, esattamente a novembre 2018, mi sono trovata seduta tra i banchi dell'Accademia. Per chi non la conoscesse, l'ALMA è la Scuola Internazionale di Cucina Italiana che si trova a Colorno, in provincia di Parma, e che ha avuto come Rettore il grande Maestro Gualtiero Marchesi. Come lui stesso diceva “qui si viene a imparare le basi del mestiere, ad



apprendere le tecniche con cui lavorare per rendere merito e per fare grande la cucina italiana”. Qua ho vissuto la più grande delle esperienze, in un percorso formativo di alto livello, realizzato con gli insegnanti più autorevoli e suddiviso in programmi di teoria, training e tirocinio formativo, che ho svolto in Calabria, in provincia di Crotone, presso il ristorante Dattilo della Chef stellata Caterina Ceraudo. E poi sono iniziate le esperienze lavorative, anche se lo scoppio della pandemia e il lock down, immediatamente subito dopo il mio diploma accademico, hanno messo un freno alle mie possibilità di scelta. Ho avuto esperienze sia positive sia negative e qualcuno è riuscito persino a farmi dubitare di aver intrapreso la strada giusta e a farmi credere che la cucina non fosse ciò che davvero amavo. Ti senti dare dell'incapace, ti senti dire che non vali niente, le ore di lavoro sono tante e spesso massacranti, il livello di stress è elevatissimo e lo

stipendio molto spesso non adeguato. I sacrifici sono tanti e i bocconi amari da ingoiare pure, soprattutto perché, permettetemi di dire, il mondo della cucina è ancora un mondo fatto di uomini, dove le donne devono faticare il doppio per emergere. Ancora oggi infatti sono poche le donne chef e pochissime quelle riconosciute e premiate dalle guide, nonostante dimostrino capacità, competenza e autorevolezza al pari dei colleghi maschi. Ma per fortuna tutto questo non mi ha fatto cedere, anzi mi ha portato a tirar fuori maggiormente le unghie. Mi sono documentata e informata e l'anno scorso ho deciso di iscrivermi alla FIC, la Federazione Italiana Cuochi, e di entrare a far parte delle Lady Chef, un'Associazione che nasce appunto all'interno della FIC e che è rappresentata sul territorio nazionale da donne che lavorano nel settore culinario e gastronomico. L'obiettivo di questo movimento è quello di dare alle donne



l'opportunità di migliorare le condizioni di lavoro, emergere e conquistare un proprio spazio e vedere riconosciuti i propri meriti in un contesto di lavoro tradizionalmente al maschile. E a febbraio, dopo un concorso di selezione tenutosi a Vicenza per le Regioni del Nord Italia, sono entrata a far parte ufficialmente anche della neonata squadra nazionale delle Lady Chef, che rappresenterà l'Italia in gare nazionali e internazionali. Ricevere la comunicazione ufficiale di essere entrata a far parte del team nazionale mi ha riempito di orgoglio. Farne parte è sicuramente importante, perché mettersi in gioco nelle competizioni significa potersi confrontare con altri professionisti e con le proprie stesse capacità e accettare i propri limiti, per poi poterli superare, studiando e provando, e poi bisogna essere pronti ad accettare il giudizio altrui, vedendolo come una attività costruttiva per poter migliorare sempre. E a proposito di competizioni, lo scorso maggio ho deciso di mettermi nuovamente in gioco, partecipando al concorso Extracuoca, il primo che da ormai tre anni punta tutto sulle donne, sul loro talento e sull'olio extra vergine d'oliva. Nato nel 2021, è un progetto originale dell'Associazione Nazionale Donne dell'Olio e dell'Ercule Olivario, storico concorso oleario celebre nel mondo, in partnership con Lady Chef. L'obiettivo del Concorso è quello di premiare e valorizzare le

cuoche professioniste che, attraverso una loro ricetta, si distinguono per maestria e creatività nell'esaltare le caratteristiche organolettiche di un olio extra vergine di oliva, prodotto nel proprio territorio di origine o nel territorio in cui operano. Ho quindi scelto, in base al mio territorio di provenienza, uno degli oli finalisti del concorso nazionale Ercole Olivario e ho creato delle ricette che ho poi inviato al vaglio di una Giuria, la quale ha attribuito un punteggio sulla base di una serie di criteri ben definiti. Il punteggio ottenuto con una delle ricette inviate mi ha permesso di essere tra le 28 cuoche selezionate per accedere alla finale, che si è tenuta in presenza il 21 novembre presso l'Università dei Sapori di Perugia, con assaggio dei piatti da parte di una Giuria di esperti. In un tempo di 50 minuti ci siamo sfidate ai fornelli per realizzare le nostre ricette, sotto gli occhi attenti di due commissari di cucina. Io ho concorso per la Categoria Secondi Piatti con la ricetta "Manzo... all'olio e polenta taragna" (una mia rivisitazione del tradizionale manzo all'olio bresciano), per la quale ho utilizzato l'olio dell'azienda 5F di Sabrina Gerini "FIOROLIO" (azienda ligure selezionata per le partecipanti provenienti dalle Regioni del Nord Italia). Il risultato è stato meraviglioso e inatteso: la cerimonia di premiazione delle vincitrici si è tenuta nel tardo pomeriggio presso la Camera di

Commercio dell'Umbria, presieduta dal Presidente Giorgio Mencaroni, il quale, nella mia più totale incredulità e sorpresa, mi ha chiamata sul palco come 1° classificata nella sezione secondi piatti. Che dire!? Commozione, lacrime di gioia e soddisfazione immensa. Qualcuno mi ha chiesto se ritengo che questa vittoria possa avere un risvolto positivo per la mia carriera di cuoca. Io ho risposto che non so se tutto questo avrà o meno un peso sulla mia carriera, ma sicuramente ha avuto un grande peso per me personalmente. Ho solo

24 anni, sono ancora molto giovane e ho ancora tanto da imparare. Spero solo che la mia passione, il mio entusiasmo, il mio amore per la cucina e per il mio territorio, mi accompagnino sempre e possano contribuire alla mia crescita professionale e alla mia carriera, portando a tante altre soddisfazioni future. E allora permettemi di concludere questa chiacchierata con un'altra citazione, che vuole essere un po' un augurio e un incitamento per tutti coloro che hanno nel loro cuore un sogno o una passione, qualunque essa sia...

"VENTI ANNI A PARTIRE DA ORA SARETE PIÙ DELUSI DALLE COSE CHE NON AVETE FATTO CHE DA QUELLE CHE AVETE FATTO. TIRATE FUORI LE FRECCHE DALL'ARCO. NAVIGATE LONTANI DA PORTI SICURI. CATTURATE I VENTI DEGLI OCEANI NELLE VOSTRE VELE ESPLORATE SOGNATE SCOPRITE".
(MARK TWAIN)





DAI GIORNI PIÙ FREDDI UNA SPERANZA NOTTURNA!

Eccoci con un nuovo appuntamento ed ecco che nei boschi della Valle Camonica, un imponente scenario naturale che si estende attraverso i territori dei nostri paesi, gli animali selvatici affrontano una sfida unica durante i mesi più freddi dell'anno. Con le temperature che scendono drasticamente e le risorse alimentari che diventano scarse, molte specie hanno sviluppato strategie di sopravvivenza uniche, tra cui il letargo.

Questa forma di ibernazione invernale è una risposta adattativa che consente agli animali di conservare energia e affrontare la stagione avversa. Tra gli abitanti delle montagne, questo adattamento fisiologico coinvolge una molteplicità di creature, dai vertebrati agli invertebrati. Ci sono quelli eterotermi, la cui temperatura corporea è strettamente legata all'ambiente circostante perché fisiologicamente incapaci di mantenerla in maniera attiva, come i rettili e gli anfibi; il loro metabolismo si riduce, così come molte funzioni corporee e a

mano a mano che le temperature si fanno sempre più rigide, diminuiscono fino ad annullare le esigenze energetiche provenienti dall'esterno passando in uno stato di vita latente.

D'altra parte, gli animali omeotermi, come i mammiferi, hanno sviluppato strategie più complesse per affrontare il periodo sfavorevole. Questi, invece di adeguarsi direttamente alle temperature circostanti, regolano internamente la propria temperatura corporea mantenendola ad un livello più stabile rispetto agli eterotermi. I roditori come le marmotte e i ghiri o alcuni insettivori come i chiroteri, sono tra gli esempi più noti di animali omeotermi che praticano il letargo. Prima dell'inizio della stagione fredda, sono costretti ad accumulare riserve di grasso per sostenersi durante il periodo di inattività. Entrano in uno stato di torpore e, riducendo la loro frequenza cardiaca e la temperatura corporea, riescono a conservare energia e così a sopravvivere fino alla primavera successiva. Altri mammiferi, come tassi e scoiattoli, riducono molto la loro

attività all'esterno, trascorrendo lunghi periodi in rifugi di svernamento ma alternando periodi di veglia a periodi di riposo.

Questo periodo di "attesa" rappresenta una delicata e sorprendente strategia di sopravvivenza adottata dagli animali che popolano le nostre latitudini, una sorta di sincronia cruciale che consente a queste creature di attraversare la cattiva stagione con successo. Soffermandoci a riflettere su questa diversità di approcci, apprendiamo la straordinaria capacità della natura di adattarsi alle sfide ambientali e gettiamo uno sguardo per cercare di comprendere i delicati equilibri all'interno delle catene alimentari.

Ci sono poi animali che, non usufruendo di questa condizione fisiologica di sopravvivenza, devono arrangiarsi e magari modificare la loro dieta, come l'affascinante femmina di gufo reale che recentemente è stata recuperata a Lozio e consegnata da noi al CRAS del Parco dell'Adamello per le cure del caso. L'animale, intrappolato



accidentalmente in una recinzione per ovini, è stato inizialmente consegnato all'ambulatorio veterinario di Breno - con il quale la nostra struttura collabora da anni - per l'esecuzione di una radiografia. Fortunatamente non è stata accertata nessuna frattura ma soltanto una brutta ferita superficiale all'ala che si è procurato nel tentativo di liberarsi.

Il gufo reale è il più grande rapace notturno europeo ed è presente con diverse coppie nidificanti sui rilievi alpini e prealpini della provincia di Brescia. Nidifica su pareti rocciose ben esposte al sole e riparate dai venti. La femmina ha dimensioni maggiori rispetto al maschio, infatti la maggior mole è vantaggiosa durante la delicata fase di cova delle uova e di allevamento della prole. Il maschio, più piccolo e abile, invece, ha il compito di portare il cibo a "casa". La popolazione di gufo reale è formata da coppie territoriali che difendono un determinato territorio e da individui erratici (chiamati floaters) in fase dispersiva, alla ricerca di un'area dove stabilizzarsi. È un vero

super-predatore, nel senso che è in grado di predare anche altri predatori, svolgendo un ruolo ecologico di elevato valore. Infatti, seppur in Italia le principali specie preda sono rappresentate da roditori, ricci e cornacchie, il gufo reale è in grado di predare anche altri rapaci (tra cui poiane, allocchi, falchi pecchiaioli...) e mammiferi come volpi e faine. È un buon opportunista, ossia è in grado di adattarsi a differenti specie preda in relazione al territorio che occupa. Se da questa descrizione pare essere un animale invincibile, purtroppo, in tutt'Europa, i ricercatori hanno accertato che esiste un'importante causa di morte non-naturale (causata dall'uomo) rappresentata dalla presenza delle linee elettriche (soprattutto quelle di media tensione). Infatti, per un animale notturno di grossa taglia che adora cacciare da posatoi rialzati, il rischio di folgorazione sui tralicci e di collisione contro i cavi sospesi risulta elevatissimo. Ogni anno, in tutta Europa (e non solo), centinaia di individui vengono trovati feriti o morti alla base di linee elettriche. Da recenti studi nelle province di Brescia,

Bergamo e Sondrio, dagli anni '70 a oggi, sono oltre 150 i gufi recuperati morti o feriti a causa delle linee elettriche.

Oltre a questa minaccia, anche l'arrampicata sportiva su parete rocciosa risulta essere un importante fattore di forte disturbo per la nidificazione della specie.

La nostra ospite fortunatamente dopo qualche settimana di cure si è ripresa appieno ed è stata rilasciata a Lozio vicino al luogo di ritrovamento. Speriamo quindi riesca a superare con successo la stagione invernale e, chissà, magari a metter su famiglia su qualche impervia parete rocciosa della catena alpina.

Augurando buona fortuna alla nostra gufa, vi salutiamo e vi aspettiamo alla prossima.

*Ricorda...
un po' di cultura può salvare
la natura!*



rubrica

NATURANDO A CURA DI ANDREA OLDRINI



LA LENTICCHIA: UN SEME PORTAFORTUNA

Racconta la Bibbia che Esaù, il figlio primogenito di Isacco, rincasando stanco dai campi e sentendo il profumo diffuso da una zuppa di lenticchie mescolata sul fuoco dal fratello Giacobbe, gliene chiese un piatto. Il piatto gli venne subito concesso ma in cambio l'avidissimo e scaltro fratello chiese, e ottenne immediatamente, tutti i diritti spettanti dalla primogenitura. La lenticchia è coltivata da millenni ed è considerata da sempre un elemento base per una corretta alimentazione e un prezioso supporto per la buona salute; i suoi semi, nella lunga loro storia, hanno nutrito i popoli dell'antichità, curato i malati e surrogato il caffè. La pianta, il cui nome latino è *Ervum lens*, è di origine orientale, della famiglia delle Leguminose, e si trova solo coltivata. Ha il fusto eretto o rampicante, alto fino a 40 cm., con le foglie composte di 5 o 7 foglioline intere, più la fogliolina terminale che si prolunga con un cirro. I fiori sono piccoli, bianco-azzurri, riuniti in grappoli ascellari; i frutti sono legumi

rettangolari bruno-rossastri, contenenti uno o due semi a forma di disco. La lenticchia nasce in Asia, arriva in Egitto e varca il Mediterraneo ancora prima dell'Era volgare. Viene cotta, secondo la tradizione popolare, in acqua piovana con pepe e cumino se fresca; se secca e conservata viene invece ammollata per una notte, poi lavata e cotta con acqua salata con l'aggiunta di aceto, menta, zafferano, salvia... a seconda dei vari tipi di cucina. I Galli la consideravano "migliore del grano", la conservavano e l'aromatizzavano con lo zafferano. Gli Spagnoli ne facevano una farina per passati e minestre mentre per i Greci le lenticchie erano pasto e companatico e ne erano talmente ghiotti da sacrificare loro persino le statuette degli dei come fece l'illustre medico Diagora. Nel suo *De re rustica* Catone il Censore, che aveva una vera predilezione per le lenticchie, dava un'ampia serie di ricette e di suggerimenti sul modo di cucinarle ma, da bravo censore, con un occhio alla tavola e uno

alla bilancia dei pagamenti, insegnava anche ai Romani la coltivazione di questo prezioso legume che veniva per lo più importato in grandi quantità. Non mancano le ricette storiche per un cibo così antico: la zuppa di lenticchie di Celio Apicio riproposta in chiave moderna priva di aceto e vino cotto, cui non siamo abituati, e quelle due di Vincenzo Corrado che nel suo famoso libro (1734) *Il cuoco galante* così scriveva: "La lente fresca è di niun uso. Secca riesce gustosissima tanto in pottaggio da grasso, che da magro, particolarmente cotta in brodo di anatre, con prosciutto, spicchi d'aglio, foglie d'alloro e finocchi salvatici" e ancora: "cotta la lente nel brodo di pesce, o anatra, con spicchi d'aglio, alloro, prezzemolo, finocchi salvatici, sale e pepe, si pesterà il tutto, si scioglierà con l'istesso brodo, e si passerà per setaccio; dopo si farà riscaldare e si servirà la purè calda".

Bisogna però segnalare che nella sua storia la lenticchia trovò anche dei detrattori che la sconsigliavano considerandola dannosa alla salute: chi diceva



facesse male alla vista, chi la accusava di causare incubi notturni, chi diceva gonfiasse lo stomaco. Tuttavia cuochi e buongustai continuarono, per nulla intimoriti, a riservarle i loro favori, infatti le lenticchie sono molto nutrienti: ognuna di esse serba, sotto la sua scorza, tutti i principi indispensabili alla nutrizione; sono inoltre digeribilissime, ricche di proteine, vitamine e sali minerali. Sappiamo che Luigi XV era ghiottissimo di lenticchie e soffrì di vere e proprie indigestioni per le grandi scorpacciate di quello che era il suo piatto preferito: la pernice con le lenticchie. Ma le curiosità sulla storia della lenticchia non sono finite qui perché al Louvre si conservano preziosamente i semi di lenticchia che risalgono al 2300 a.C. e che sono stati ritrovati in una tomba egizia. Durante la cena dell'ultimo dell'anno è tradizione e considerato di buon auspicio mangiare le lenticchie insieme allo zampone o al cotechino come augurio di fortuna e prosperità per l'anno nuovo. Auguri a tutti per un buon 2024!!!

Lenticchie, quel dolce che non ti aspetti

Chi l'ha detto che le lenticchie si mangiano solo con il cotechino o nelle zuppe? Questo legume, molto proteico e ricco di proprietà nutritive, può diventare, infatti, anche un ingrediente per ottimi dolci.



Per iniziare, si può partire dalla rivisitazione di un grande classico, la **crostata**.

La base è una semplice frolla. La farcitura, invece, prevede l'utilizzo delle lenticchie.

Dopo l'ammollo cuocere, per circa 20 minuti, 250 g di lenticchie in un litro di acqua con 150 g di zucchero e 20 g di vaniglia in polvere. Scolarle e lasciarle raffreddare. Nel frattempo stendere la pasta, rivestire il fondo di una teglia, fino a formare un bordo di circa due centimetri, e infornare per 20 minuti a 180 gradi. Intanto in una ciotola lavorare 1 dl di panna, due uova, 50 g di cacao in polvere e le lenticchie. Mescolare bene con una frusta e, nel caso, aggiungere un cucchiaino di amido di mais per rendere il tutto più compatto. Versare il composto sulla frolla e cuocere per 15 minuti a 170 gradi. Una volta che si sarà raffreddata, servire la crostata con una spolverata di zucchero a velo.

Il matrimonio perfetto con il cioccolato

Un altro modo per cucinare dei dolci con le lenticchie è con il cioccolato. In questo caso il legume non altera il sapore ma anzi contribuisce a dare un'ottima consistenza.

Per la torta occorrono 200 g di lenticchie rosse decorticate, 150 g di farina, 50 g di fecola di patate, tre uova, 180 g di cioccolato fondente, 170 g di burro, 170 g di zucchero di canna, una bustina di lievito, un cucchiaino di cannella, uno di vaniglia in polvere e un pizzico di sale.

Procedere sbollentando le lenticchie in un litro di acqua a cui aggiungere un cucchiaino di zucchero. Scolarle bene e frullarle quando ancora sono calde. Intanto che si aspetta che la purea si raffreddi, montare le uova con lo zucchero, il pizzico di sale e la vaniglia. Contemporaneamente sciogliere a bagnomaria il burro e il cioccolato e unirli alle uova, mescolare e poi unire gradualmente anche la farina, la fecola e la cannella. Come ultima cosa aggiungere la purea di lenticchie ormai fredda. Amalgamare bene il tutto e versare l'impasto in una tortiera precedentemente imburdata. Cuocere in forno già caldo a 180 gradi per circa 45 minuti.



"IO VADO IN BICICLETTA PER SENTIRMI VIVO..."

Praticamente vent'anni fa partivo per quello che sarebbe stato IL viaggio della mia vita: il Cammino di Santiago in mountain bike. Tredici giorni di salite impossibili e discese da pazzi al ritmo di "ma chi me l'ha fatto fare" attraverso i meravigliosi panorami spagnoli che si susseguono lungo il percorso. La fatica dei 1.250 metri di dislivello della prima tappa sui Pirenei, le assolate *mesetas* rosse e gialle, le grandi città - Pamplona, Burgos, León - che interrompono la quiete dei pellegrini, l'emozione di gettare la mia pietra alla Croce di Ferro, la spiritualità del Cebreiro, gli eucalipti e la pioggia della Galizia e poi la vista dall'alto di Santiago e l'arrivo tra le lacrime davanti alla cattedrale... un viaggio vissuto con tutti i sensi e tutte le fibre, immersa fino in fondo in un'esperienza indimenticabile.

Lo scorso autunno mi sono trovata nuovamente in sella, per un percorso più breve ma per un'esperienza altrettanto intensa in un weekend di fine settembre (di un settembre

di questi ultimi anni, quando l'estate non ne vuole sapere di cedere il passo all'autunno e i 30° insistono a scaldare le nostre giornate) con le dolci colline del Chianti a fare da sfondo e piccoli borghi festanti pieni di gente che si gode le meraviglie della nostra bella Italia. Un panorama idilliaco? Beh, non proprio... perché per completare il quadro dovete immaginarvi mentre arranco su una bicicletta da corsa di inizio anni '80 con il cambio con le levette sulla canna... Io che sono da sempre una mountain biker dura e pura e che non ho praticamente mai usato una bici da corsa. E allora che ci faccio lì, tra l'altro con una maglia di lana d'antan, guantini di pelle, berretto da ciclista con logo in bella vista sull'aletta? Semplice! Cerco di arrivare alla fine dei 46 km dell'Eroica, la ormai famosissima gara storica che ogni anno porta migliaia di persone sulle strade bianche del Chianti e la cui iscrizione mi è stata gentilmente regalata dagli amici per i miei 50 anni. Due esperienze molto diverse, ugualmente intense ed indimenticabili, accomunate dal

mezzo che mi ha permesso di viverle: la bicicletta. Grazie a lei ogni luogo che ho attraversato è stato un'esperienza totalizzante, vissuta con tutti i sensi, senza mediazione: i profumi nell'aria, i suoni attorno a me - e anche i grandi silenzi, i colori e le forme, i fondi stradali, i dettagli che il passo più lento ti permette di apprezzare. Per citare Hemingway *"È andando in bicicletta che impari meglio i contorni di un paese, perché devi sudare sulle colline e andare giù a ruota libera nelle discese. In questo modo te le ricordi come sono veramente, mentre in automobile ti restano impresse solo le colline più alte, e non hai un ricordo tanto accurato del paese che hai attraversato in macchina come ce l'hai passandoci in bicicletta"*.

E così, dopo le immersioni in foresta, ecco le "immersioni in bicicletta", un mezzo che da sempre ci accompagna, ma che oggi stiamo forse riscoprendo grazie ai molti benefici che ci può regalare. Uno su tutti: la bicicletta ci rende liberi. Essi, la bicicletta è proprio quella cosa lì: il muoversi liberi nello



spazio, con un po' di sforzo fisico (anche se adesso con le e-bike di fatica ne rimane ben poca), ma pienamente presenti e immersi nell'ambiente che ci circonda, inebriati dalla sensazione di libertà e possibilità che è in grado di darci, permettendoci di assaporare tutti quegli stimoli che lo stare chiusi in un veicolo ci impedisce. E poi, se ci pensate bene, andare in bicicletta è uno dei primi momenti di vera emancipazione durante la crescita. Quel momento in cui di solito, da bambino, i tuoi genitori ti reputano pronto per essere autonomo. Ti caricano su una bicicletta, solitamente con le rotelle di sostegno, ti fanno assaporare un po' di velocità e di indipendenza (con un occhio di riguardo al concetto di equilibrio) e poi finalmente arriva il momento in cui ti liberano dai sostegni. Tu pedali prima guardingo e poi sempre più fiducioso verso l'orizzonte finalmente libero di puntare ad un traguardo tutto tuo. E quando usiamo la bici, ad essere liberi non siamo solo noi. Lo è anche l'ambiente: da rumore, gas di scarico, traffico,

lamiere delle carrozzerie che sono tra i principali accumulatori di calore nei centri abitati. Il potere della bicicletta è probabilmente sottovalutato, perché in realtà è uno dei mezzi a nostra disposizione per cambiare il nostro stile di vita e diminuire la nostra impronta sull'ambiente, grazie alla sua capacità di coniugare innovazione, tecnologia, benessere delle persone e sostenibilità. Da sempre è un mezzo economico e accessibile che non richiede molta manutenzione, non è alimentata da carburanti fossili e quindi non ha praticamente impatti ambientali. Per questo dà un apporto significativo alla lotta contro i cambiamenti climatici, riducendo le emissioni di gas serra e l'inquinamento atmosferico, contribuendo a mantenere la qualità dell'aria e favorendo la transizione verso un'economia a basse emissioni di carbonio. Inoltre, ha molti effetti benefici sulla nostra salute, come ad esempio, oltre ad un fisico tonico, il miglioramento dell'umore, della qualità del sonno e della salute mentale, la

riduzione dello stress, dell'ansia e del rischio di malattie cardiovascolari. La bicicletta a pedalata assistita ha permesso poi di ampliarne il raggio di utilizzo, rendendola così un mezzo realmente alternativo per gli spostamenti più "locali".

Ovviamente non è tutto rose e fiori, perché dobbiamo tenere in considerazione anche il risvolto della medaglia come ad esempio la frequente mancanza di ciclabili connesse e sicure, la difficile convivenza tra i diversi tipi di veicoli (più che altro tra i loro conducenti), la necessità di un minimo allenamento, la difficoltà a coprire lunghe distanze, la dipendenza dalle condizioni del meteo.

Ma è indubbio che dare più spazio alla bicicletta nella nostra quotidianità, cambia di molto le nostre prospettive. Certo, provare la gioia di guardare Santiago de Compostela dall'altro dopo aver percorso 800 km oppure di tagliare il traguardo di Gaiole in Chianti dopo esservi buttati a capofitto su uno sterrato bianco con pendenza sopra il 12% sono sicuramente splendide esperienze, ma lo è ancora di più (ri)scoprire ogni giorno il proprio mondo dalla sella di una bici. E per salutarvi vi lascio con le parole di Sir Conan Doyle.

"Quando il morale è basso, quando il giorno sembra buio, quando il lavoro diventa monotono, quando ti sembra che non ci sia più speranza, monta sulla bicicletta e pedala senza pensare a nient'altro che alla strada che percorri".



L'ATTENZIONE PER SE STESSI

*Il primo passo non ti porta
dove vuoi, ti toglie da dove sei*
Alejandro Jodorowsky

Abbiamo vissuto un periodo strano, faticoso, difficile, che ci ha coinvolti tutti allo stesso modo: una pandemia. Di cui si è parlato davvero tanto, che ha provato molti di noi sotto diversi aspetti. Non mi va di parlarne ancora, proprio perché è già stato fatto (forse fin troppo) ma ci tengo a raccontare l'inizio di questo progetto che a tutt'oggi, grazie all'apertura mentale e all'interesse profondo per ognuno di noi da parte dell'amministrazione comunale, è funzionante e anche a pieno regime.

Durante i primi mesi del Covid ho iniziato a pensare ad un modo per mettermi a disposizione delle persone, per esser loro vicino nonostante fosse importante mantenere le distanze, cercavo la maniera migliore per aiutare pur rimanendo nelle regole.

E così ho pensato a questo **Sportello di Sostegno e Ascolto psicologico**, mi sono confrontata con il Sindaco e i suoi amministratori e insieme

abbiamo attivato questo servizio. Inizialmente patrocinato solo in parte dal Comune e poi totalmente offerto gratuitamente, com'è ancora oggi, è molto semplicemente uno spazio in cui ognuno può metter dentro ciò che desidera. In tempi di pandemia ho ascoltato paure e timori riferiti ai contagi ma molto spesso anche a dinamiche famigliari emerse in seguito alla convivenza "forzata". Per sdrammatizzare un pochino, una signora mi aveva detto: *"Forse se mi devono ricoverare e sto qualche giorno in ospedale, riesco a non vedere mio marito tutto il giorno tutti i giorni perché non ne posso più ne"*.

Mi hanno chiamato molte persone che si sentivano sole perché in isolamento, altre preoccupate per i famigliari in ospedale, e poi finalmente hanno iniziato le comunicazioni di guarigioni, di "tampone negativo", e poi via via di graduale ritorno alla normalità. O almeno a quella che consideriamo normalità.

Negli ultimi due anni, invece ho avuto la possibilità di ascoltare problematiche e fatiche di tanti generi diversi. Una mamma in difficoltà su come aiutare il figlio

nei compiti, un papà perplesso su come gestire il cambio lavoro, un ragazzo curioso di conoscere persone nuove su un sito di incontri, un'amica alle prese con dei segreti difficili da mantenere, una donna che litiga con il cibo, un marito consapevole di trascurare la moglie ma combattuto sul come recuperare la magia iniziale del rapporto, e ancora un uomo solo che cerca attività di paese in cui impegnarsi...

Questi sono solo alcuni esempi di situazioni per le quali ci si può rivolgere allo sportello. Perché, al di là delle false credenze e dei luoghi comuni per cui "dallo psicologo ci vanno i matti", la verità è che ognuno di noi vive momenti di sconforto, di fatica, di indecisione, di perplessità e di riflessione, e confrontarsi con un professionista può davvero darci l'opportunità di valutare nuovi punti di vista, di scoprirci in possesso di strumenti adatti ad affrontare anche le vicende quotidiane che ci pesano, o magari a crearne di nuovi sfruttando le nostre stesse risorse.

Certo per alcuni un paio di



accessi allo Sportello hanno reso chiaro che servisse iniziare un percorso psicoterapeutico, che è la formula 2.0 del colloquio psicologico. Per capirci, se con uno due o tre colloqui si possono trovare soluzioni o miglioramenti per situazioni pratiche, attraverso un percorso psicoterapeutico si vanno ad esplorare molti più aspetti intimi e profondi; per farlo serve tempo, ed ognuno ha il suo tempo.

A Borno mi conoscono tutti. Chi direttamente, chi per “è la figlia di...” e a volte questo aspetto so che può frenare qualcuno dal sentirsi libero di raccontarsi. E per questo motivo lo Sportello garantisce, volendo, anche l'accesso in forma totalmente anonima. Puoi chiamarmi senza numero e senza darmi nessun riferimento. Spesso mi han chiesto: “*Ma devo dire come mi chiamo?*”. No, la risposta è che si è liberi di fare come meglio ci si sente. Per altre persone invece è stato importante che io capissi chi fossero e mi hanno chiesto di poter fare delle videochiamate. Che ho ben volentieri accettato di fare perché il mio primo obiettivo è sempre quello di accogliere

chiunque così com'è e come si sente in quel momento. Qualunque sia la modalità scelta, sono sempre e comunque rigorosamente vincolata al segreto professionale. Nessuna delle informazioni più o meno personali che mi arriva può essere portata all'esterno dello spazio dedicato a quella persona. Dopo essermi diplomata al liceo socio-psico-pedagogico e dopo essermi laureata in Psicologia Clinica, ho scelto di specializzarmi in Psicoterapia Psicoanalitica, e per poter esercitare, la scuola prevedeva che io stessa facessi un percorso di psicoterapia. So bene cosa significa essere un paziente, fare quella prima telefonata in cui si sa che ci si dovrà mettere in gioco, in cui i nostri aspetti emotivi verranno toccati nel profondo e a volte ci sentiremo dire dal nostro psicologo o dal nostro terapeuta delle cose che ci faranno male. Ci accorgeremo che stiamo sbagliando, che stiamo avendo dei comportamenti nocivi per noi o per gli altri, diventeremo consapevoli delle motivazioni che ci portano a vedere le cose in un determinato modo e capiremo

cose di noi stessi che non sempre avremmo voluto capire o sapere. Ma alla fine saremo persone consapevoli, capaci di ascoltarci; sia chiaro, rimarremo sempre noi stessi, con le nostre ansie e le nostre paure, però più vicini alla migliore versione di noi stessi.

Lo Sportello di Sostegno e Ascolto psicologico è aperto a tutti, chiunque mi può contattare telefonandomi o scrivendomi. Come detto è un servizio gratuito e spero di esser riuscita a spiegarne il senso e l'utilità. Permettetemi di fare un ringraziamento speciale al Sindaco, al Vicesindaco e agli assessori preposti, con cui mi confronto e collaboro per il mantenimento di questo servizio che è nato e prosegue per voi, ma che arricchisce anche me ogni giorno di tanta fiducia nell'amore e nell'aiuto per il prossimo. Grazie anche al Circolo Culturale La Gazza che mi ha dato l'opportunità di parlare con voi attraverso questo interessantissimo periodico. Nell'intento di fare una cosa utile e gradita, abbiamo pensato di creare la rubrica: “Chiedi alla psycho”, in cui cercherò di rispondere alle domande che vorrete farmi (sempre in forma anonima) nell'ottica per cui anche leggendo le esperienze di altri possiamo magari trovare qualche spunto utile per noi stessi.

Contatti:
tel. 338.3106157
elenaandreoli@gmail.com



Canta che ti passa (o al massimo prendi un oki)

Il consiglio non esattamente richiesto

Se decido di verniciare un cancello di sabato mattina presto, si ferma in 3 ore una percentuale di paese sicuramente sufficiente per raggiungere il quorum alle elezioni. A volte parcheggiano pure la macchina sul marciapiede per scendere e non perdere l'occasione di dare qualche consiglio non esattamente richiesto. Ma nel frattempo mi raccontano pezzi di storie che mi sono persa in questi anni. Guarda che se lo vernici dall'alto verso il basso poi ti restano le righe. Come mai non hai fatto l'orto? Ci starebbe veramente bene un bel tavolo qua. Non è la luna giusta per verniciare i cancelli. Perché non lo cambi direttamente che ormai l'è 'ndat? Pensavo di mettere un cestino un giorno di questi con dentro guanti, pennello e vernice. Non sia mai che a qualcuno magari venisse una voglia improvvisa irrefrenabile di mettersi anche a dare una mano! Un esercito di esperti di qualsiasi lavoro io mi metta a fare, soprattutto quando si tratta di bassa manovalanza.

Premi nobel in strappaggio erbacce, luminari del trapianto di gerani, professori in potatura siepi. I martincontrà della vita che spuntano da dietro l'angolo esattamente nell'unico secondo in cui stavi facendo qualcosa nel modo contrario in cui secondo loro andava fatta. Mi spazientisco, ridiamo insieme. A volte li caccio, quasi sempre restano. Che magari in quelle centinaia di consigli un'idea buona potrebbe saltare fuori. E in effetti il cancello, da quando lo vernicio dal basso verso l'altro, ha smesso di fare le righe.

La festa dei coscritti

E no, non chiamatela festa di classe. Chi è di Milano non solo non l'ha mai fatta ma c'è una buona probabilità che non conosca nemmeno il significato del nome. In effetti non sarebbe esattamente intuitivo mettere insieme decine di migliaia di persone con cui condividi solo l'anno di nascita. E non avrebbero un ristorante abbastanza grande per starci tutti. L'organizzazione è un processo complicatissimo che

si porta dietro sempre ansia e agitazione. Il capogruppo ha praticamente un secondo lavoro, dovremmo pagarlo in effetti, già che ci penso. La data piace ma non la location. Ok per il ristorante ma non per il menù. Se c'è lui non vengo io. Eccheppalle. Tra le pochissime certezze, se si lamentava per nulla già alle elementari, c'è una buonissima possibilità che oggi sia diventata campionessa olimpica di polemica. Gruppi whatsapp che restano attivi per anni ai quali ogni tanto aggiungere qualcuno che ci eravamo dimenticati, che prendono vita verso ottobre per iniziare la pianificazione di una festa che finisce sempre per essere fatta a dicembre. È ogni volta la stessa storia. La prossima la organizziamo con il caldo. Cameratismo, uno spirito di appartenenza a un branco che in quella sera diventa davvero capace di qualsiasi cosa. C'è chi parte sottotono, chi non ci voleva nemmeno venire. Chi invece aveva già pronto il vestito buono. La festa dei coscritti sai sempre quando inizia ma mai quando finisce. In effetti non ha una fine netta. Piuttosto si dissolve, evapora pian piano

I canti da osteria

Il mondo della montagna si divide in due: chi li adora e chi non ci si è mai trovato in mezzo. Gruppi più o meno spontanei di gente accomunata da una sola voglia: l'armonia. Di petto, di polmoni o di trachea. L'importante è esserci. C'è quello che ondeggia e quello che urla. Quello che l'ha presa su un po' troppo alta e non arriverà mai alla fine. Quello che entra sempre solo al ritornello. Quello che muove la bocca ma in realtà nessuno l'ha mai sentito emettere suoni. Quello che è sempre con una tonalità diversa e fuori tempo, ma è troppo divertente per dirgli di smettere. Ci si guarda negli occhi, ci si sorride. È una grandissima e fortissima terapia di gruppo. La malinconia resta davvero fuori da quelle porte, non un brutto pensiero, nemmeno una preoccupazione. Le serate migliori sono quelle impreviste. Quando eri uscito per bere un caffè veloce e finisci a cantare fino alle 7 del mattino. È bello vicino al fuoco, ma anche ai tavoli delle feste di paese. Nelle osterie o sulle panchine della piazza, a quel punto meglio

ancora se con una chitarra. È l'unico rumore molesto tollerato da un patto tacito tra la popolazione e le tradizioni. Se mi citofoni a casa alle 2 di notte ti ammazzo, ma se canti a squarciagola *Piemontesina bella* sotto alla mia finestra scendo e vi raggiungo. I testi sono quasi sempre gli stessi. Alpini coraggiosi che vogliono tornare perché hanno lasciato la casa, la mamma, la patria, la fidanzata e l'amante. E non sempre in quest'ordine di importanza. Doppi sensi, volgarità nemmeno troppo celate, battute alla Pippo Franco che in un altro contesto farebbero accapponare la pelle. In un periodo storico di condanna continua alle parole e di politically correct a tutti i costi, il 99% di quello che cantiamo sarebbe sotto processo dall'inquisizione. E invece no. Tutto è concesso, anzi no, tutto è bellissimo. Quando è cantato con la voce del cuore. No dai, *Quel mazzolin di fiori* no. Mi rifiuto.



LETTI PER VOI A CURA DI KATIA BOTTICHIO

JOAN LINDSAY, PICNIC A HANGING ROCK

Picnic a Hanging Rock è un romanzo non recentissimo, scritto nel 1967 da Joan Lindsay e ambientato in Australia nell'anno 1900, che ha tutto il sapore del passato e il fascino dei racconti senza tempo. Dal libro è stato tratto un film e qualche anno fa anche una serie tv. Nel giorno di SanValentino le ragazze di un collegio con le loro educatrici si recano nelle vicinanze di una roccia vulcanica per un picnic, ma quattro di loro (un'insegnante e tre allieve), che si erano allontanate in esplorazione

della affascinante parete rocciosa, non faranno più ritorno. Soltanto dopo qualche giorno di ricerche avrà luogo il ritrovamento dell'unica superstite, priva di conoscenza e senza memoria di quanto accaduto. Da quel momento la vita del prestigioso istituto e di chi lo abita precipita rovinosamente e gli eventi negativi si susseguono fino a un tragico epilogo che però non svela la soluzione della misteriosa scomparsa delle giovani. La sola e unica evidenza è la presenza incombente della roccia,

che domina da protagonista l'intero corso della vicenda e anche oltre. Nel dubbio che questa sia una storia vera, come l'autrice stessa lascia sospettare nell'incipit del romanzo, non ci resta che immaginare un finale tra i tanti che il nostro intuito può suggerire; oppure cercare in rete il capitolo finale (capitolo 18 mai tradotto nelle versioni italiane) che la Lindsay, con l'editore di allora, concordò di eliminare dal testo e di rendere pubblico solo dopo la sua morte.



GIANRICO CAROFIGLIO, RANCORE

Se volete leggere un buon giallo, appassionante, spedito, senza orpelli sintattici ma con la sorprendente capacità di analizzare l'animo umano, sarete contenti di Rancore, scritto da Gianrico Carofiglio. Vi si ritrova l'investigatrice privata Spada, già protagonista di un precedente

romanzo, che indaga sulla causa di morte apparentemente naturale di un noto chirurgo milanese, e contemporaneamente si svela il passato della protagonista. Peculiare è la presenza di terminologia e metodologia legale, poiché Penelope Spada era stata una magistrata

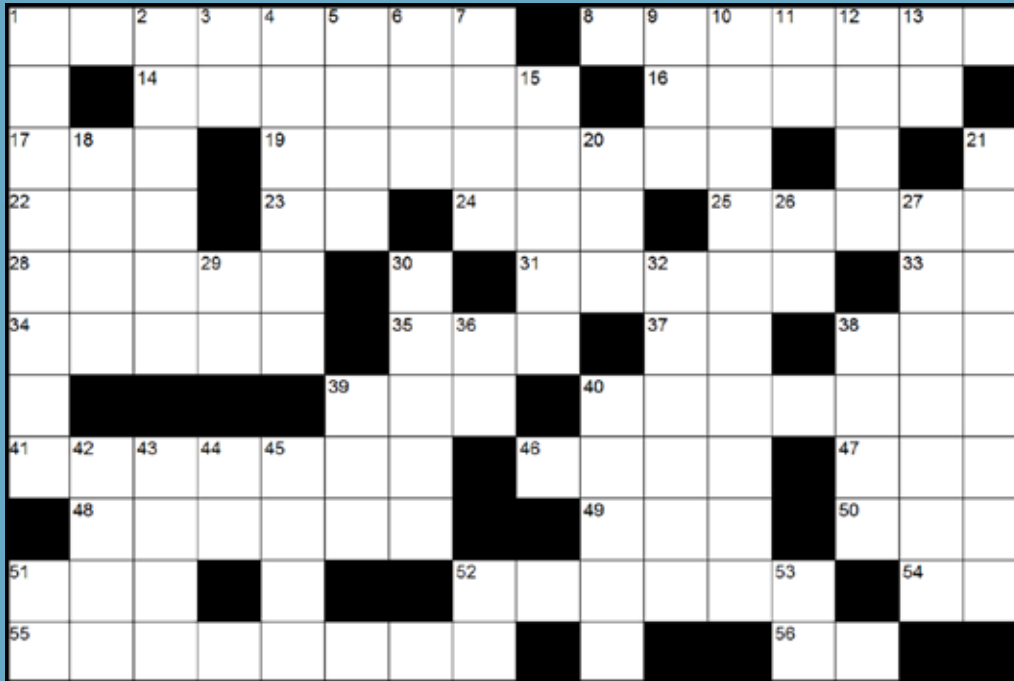
(come Carofiglio!) prima di darsi alle inchieste: una aggiunta interessante (e magari utile ai lettori, non si sa mai) al già ottimo romanzo, con finale a sorpresa.





CRUCIVERBUREN

P. C.
.....



ORIZZONTALI

1. Strumento utilizzato per agganciare l'interno delle putrelle (dial.) - 8. Salamandra (dial.) - 14. Tipo di uva bianca prodotta nelle nostre vigne (dial.) - 16. Componenti elettronici tipo i LED - 17. International Law Commission - 19. Solenne, sacerdotale - 22. Piccolo difetto - 23. Nero senza pari - 24. Bambino, ragazzo (dial.) - 25. Avanzi, reliquie - 28. Sulle mani di chi lavora duramente - 31. Pelare un frutto (dial.) - 33. Alcolisti Anonimi - 34. Il nome di Calvino - 35. Io per Cicerone - 37. La terza lettera - 38. Avanzo (dial.) - 39. Scorgere, avvistare (dial.) - 40. Modificato, trasformato (dial.) - 41. Intingolo (dial.) - 46. Lasciar andare (dial.) - 47. Associazione Nazionale Radiologi - 48. Scuotere (dial.) - 49. Istituto Centrale del Restauro - 50. Io lavo (dial.) - 51. Procreazione Medicalmente Assistita - 52. Acquazzone (dial.) - 54. Filo senza capo né coda - 55. Immaturo, acerbo (dial.) - 56. Uno è il libeccio (dial.)
.....

VERTICALI

1. Eretto, impettito (dial.) - 2. Litigare, questionare (dial.) - 3. Decreto Legge - 4. Il nome del pasticcere Massari - 5. Il giorno prima di oggi (dial.) - 6. Metà narici - 7. Unione Nazionale Arma Carabinieri - 9. International Data Corporation - 10. Riassettare, mettere a posto - 11. Testa (dial.) - 12. Ora, in questo momento (dial.) - 13. Inni all'inizio e alla fine - 15. La particella che compone tutto - 18. Lievito (dial.) - 20. Andato in breve - 21. Piccolo di capra sotto il mese di età (dial.) - 26. Electronic Arts - 27. Tanghero, babbeo (dial.) - 29. Gemelle in stella - 30. Ci si accomoda a tavola - 32. Schiacciare, pressare (dial.) - 36. Sigla di Genova - 38. Radura nel bosco (dial.) - 39. Edizioni Radiotelevisione Italiana - 40. Città svizzera dei Grigioni - 42. Riconoscere, annusare (dial.) - 43. Equino (dial.) - 44. Esistente, non morta (dial.) - 45. Album degli Inti Illimani con Giulio Wilson - 51. Pubblico Ministero - 52. Sete senza uguali - 53. Cognome del Cardinale bornese Giovan Battista
.....

Perdiamo i colpi!



Sicuramente avrete notato che sul numero scorso, anziché pubblicare lo schema del Crucipuzzle da risolvere, abbiamo pubblicato direttamente la soluzione... che dire, nonostante la grande attenzione che mettiamo nell'impaginazione e nella correzione delle bozze qualcosa scappa anche a noi! Vi promettiamo che staremo più attenti. Tra l'altro non abbiamo nemmeno messo la definizione della parola risultante negli spazi vuoti, che era NAIZELA ed è la parola dialettale usata per indicare il recipiente dell'incenso.
.....



**«C'è soltanto una guerra che
può permettersi il genere
umano: la guerra contro la
propria estinzione.»**

Isaac Asimov

