

Per star bene

La rivista per i clienti della EGK-Cassa della salute
17ª annata | Gennaio 2012

Siamo tutti creativi?

Sulle tracce del lampo di genio

Canti delle paludi

La vita ricca di varietà della palude e del canneto

Good morning, everyone!

Una maestra svizzera in Inghilterra

www.egk.ch

 **EGK**

Assicurati in modo sano



Andrea Vesti
Redattrice
«Per star bene»

Di Schiller si racconta che per riuscire a scrivere avesse bisogno di sentire l'odore di una mela marcia. Ma vi prego di lasciare i vostri alimenti in frigo! Forse basta anche solo sapere che la creatività si esterna quotidianamente in qualche forma e in tutte le situazioni della vita. Per mantenere viva questa sensazione abbiamo bisogno di fare certe esperienze. Siate aperti a nuove vie, prendete visione delle opportunità più svariate. Darete spazio alla vostra fantasia e potrà nascere qualcosa di nuovo. Non sarebbe un proposito creativo per l'anno nuovo?

Il team di «Per star bene» vi augura un buon 2012!

Scriveteci se avete da fare osservazioni o precisazioni riguardo ai testi pubblicati su «Per star bene»! La redazione sarà lieta di ricevere i vostri commenti che potete inviare per posta o e-mail.

Indirizzo di redazione:

EGK-Cassa della salute, redazione «Per star bene»
Casella Postale 363, 4501 Soletta
mirzlieb@gfms.ch

Impressum: «Per star bene»

Editore: EGK-Cassa della salute

Tiratura complessiva: 127 700 esemplari

Internet: www.egk.ch

Direzione di redazione: Zett Corporate Publishing, Yvonne Zollinger

Responsabile: GfM AG, Bruno Mosconi

Lettorato/coordinazione: GfM AG, Marianne De Paris

Redazione: Walter Hess, Andrea Vesti

Layout: Ingold Design, Stephan Ingold, Caroline Diethelm

Foto di copertina: Hansjörg Sahli

Foto del sommario: iStockphoto, Walter Hess, Yvonne Zollinger, Hansjörg Sahli, Patrizia Thompson, René Berner

L'editore non si assume alcuna responsabilità per l'invio di manoscritti, foto o illustrazioni non richiesti.

Focus

In ogni caccia di cane si nasconde una scultura
Sulle tracce del lampo di genio
Chi l'ha inventato?

3
6
8

Rubrica

Figli e dintorni

9

I lati buoni della EGK

10

Sapere

Il mio cellulare è anche una riserva di materie prime

12

Personale

12 domande a Luca Ruch

13

Voglia di viaggiare

Canti del letargo: Boniswiler Moos e Seenger Moos

14

Escursione consigliata

In slitta sulla neve

17

Ritratto

«Good morning, everyone!»

18

Pagina dei bambini

20

Sulle tracce della creatività

Il termine creatività oggi è ormai inflazionato. Ma cosa si intende davvero?



6

Canti invernali

Un'escursione attraverso le paludi di Boniswiler Moos e Seenger Moos, tra gli abitanti delle acque basse e delle acque morte, ci dimostra quanto sia varia la vita palustre.



14

Maestra in Inghilterra

Da 13 anni Patrizia Thompson, del Canton Turgovia, insegna in Inghilterra, in una scuola con un contesto sociale impegnativo.



18



«In ogni caccia di cane si nasconde una scultura»

Il corso di realizzazione plastica del venerdì è parecchio frequentato. I partecipanti scoprono le loro possibilità creative nei propri oggetti. Uno sguardo nel luogo dove hanno avuto inizio alcune carriere artistiche.

Poco dopo le nove del mattino, Al'Leu, istruttore del corso di «Scultura astratta e plastica figurativa», apre la porta del locale del corso. Non appena si scende di sotto si sente la polvere nell'aria.

DI ANDREA VESTI

Un'altra porta conduce in una grande sala che serve da atelier per il corso. Al'Leu apre le finestre, l'aria secca fa prudere il naso. Tutto intorno ci sono sculture in diversi tipi di pietra o argilla. I lavori già iniziati sono coperti con la plastica. Per

il momento tutto tace. In giro si vedono numerosi attrezzi come martello, scalpello o lima, che aspettano soltanto di essere presi in mano.

L'istruttore Leu ha una vita artistica molto varia: è scultore, giornalista, pittore, docente, poeta, editore. I suoi allievi possono approfittare di questa esperienza. A poco a poco arrivano tutti, da soli o in due: Fränzi, Elisabeth, Louis, Esther, Brigit e Marie-Louise, come si chiamano tra di loro. Un giorno alla settimana si concedono un po' di tempo per esprimere la loro creatività. La maggior parte dei partecipanti lavorano ancora, sono impiegati, insegnanti, laureati o esperti di moda. Un buon mix. Per quanto riguarda l'età, sono tutti nella seconda metà della vita. Un puro caso, dice Al'Leu, che a questo corso non partecipino persone più giovani. Si potrebbe però pensare che un corso di questo tipo sia troppo costoso. «Perciò molti partecipanti più giovani lo utilizzano come integrazione alla loro formazione artistica» Avere l'esistenza garantita sarebbe il presupposto ottimale per essere davvero liberamente creativi, aggiunge. Quindi l'età porta solo vantaggi. «Ma anche pregiudizi» dice, «alcune persone pensano che io diriga un gruppo di gioco per anziani». La creatività nella vecchiaia si dovrebbe prendere seriamente. «È inaccettabile non considerare più le persone che invecchiano nel pieno possesso delle loro facoltà». Al contrario, dice, la vecchiaia è un'occasione per realizzare i sogni a lungo sopiti. ▶

DONNE CON FANTASIA, UOMINI CON GEOMETRIA

Louis, che frequenta questo corso da tre anni, riesce a perdersi completamente nello svolgimento di un tema. I cani sono la grande aspirazione del sessantottenne. Attualmente lavora a un barboncino cubico che gli impegna la mente persino sotto la doccia. «Le immagini o le idee si manifestano nei posti più impensati, oppure vedo qualcosa che mi aiuta a creare». Già da bambino, Louis si interessava all'arte e all'artigianato. Ha disegnato, intagliato, fatto teatro o musica. «Non sono mai stato uno sportivo». Durante la sua attività di progettista edile ha deciso consapevolmente di lavorare solo all'80 per cento perché voleva avere tempo a sufficienza per esprimere la sua vena artistica. Attraverso l'argilla e la steatite, è giunto infine da Al'Leu e ai grandi oggetti tridimensionali.

Oggi nell'atelier sono tutti indaffarati e i colpi di martello fanno da musica di sottofondo. Accanto a Louis Brem è seduta Marie-Louise, che sta levigando un paesaggio di numeri; angoli appuntiti, spigoli lisci. Le forme tonde non fanno per lei, dice.

Gli oggetti presenti nel locale sono variegati come i partecipanti; ci sono molti animali come gatti, elefanti e uccelli, quindi busti, piedi o cubi. E sempre il corpo femminile nelle posizioni più svariate. Questo viene scolpito per la maggior parte da donne, ridacchia Al'Leu: «Sembra che gli uomini non osino scolpire queste forme» Nei suoi oltre 20 anni di attività al corso, ha potuto notare che le donne sono spesso più curiose, più fantasiose e amano sperimentare più degli uomini, per cui i loro lavori hanno tematiche e stili molto vari. Gli uomini, invece, sono tendenzialmente più vicini alla forma costruttiva e scolpi-

scono oggetti geometrici e di grandi dimensioni. «Questi oggetti sono spesso in pietra dura, poiché gli uomini cercano volentieri la sfida fisica». Purtroppo spesso manca loro l'aspetto infantile della creatività, dice Al'Leu, questa immersione in uno stato di gioco e tolleranza prima di iniziare a creare.

UNA PAROLA E LE SUE INNUMEREVOLI INTERPRETAZIONI

Cos'è la creatività? È forse la capacità di risolvere nuove problematiche sfruttando le conoscenze acquisite, come può pensare un utente in un forum su Internet? O è la forza degli uomini di esprimere qualcosa, come cercavano di riassumere i dizionari nel 18° secolo? Allora la creatività veniva subito interpretata come genio e al genio veniva spesso associata la follia. Chi stabilisce quali persone sono talenti d'eccezione? Quanto più una persona ha talento personale, capacità e dono di esternare la propria creatività, tanto più viene considerata dalla società e dalla cultura. A causa degli obblighi come la scuola, la puntualità e l'ordine, i bambini perdono parecchia della loro creatività. Già da piccoli imparano a barattare alcune qualità con l'accettazione genitoriale o sociale. Il giudizio della società, insieme al proprio, può essere il freno più grande.

E anche Louis deve spesso combattere con i freni. I suoi oggetti sono bizzarri e ambiziosi, il tema cane non fa per tutti. «Ho sempre la sensazione che tutto ciò che faccio sia molto ludico» dice, «che la gente trovi i lavori belli e divertenti, ma non li esporrebbe mai a casa sua». Spesso è in conflitto con sé stesso: lo faccio per me o per gli altri? La risposta lui la sa, e per fortuna non è nella condizione finanziaria di dover vendere le sue opere. Eppure il suo grande sogno sarebbe

L'istruttore Leu stimola i partecipanti individualmente.



Per Brigit non c'è vita senza creatività.





Louis concentrato sul suo barboncino cubico.



Graziella maneggia delicatamente il marmo.

quello di allestire una personale con tutti i suoi oggetti provocatori. E con i visitatori che comprendono le sue opere e che se le porterebbero volentieri a casa. Per fare una mostra, però, dovrebbe diventare più veloce, dice. Lavora lentamente e con precisione, tutto deve essere perfetto. E non sempre ha voglia di sporcarsi le mani. Quindi per lui la lezione del venerdì è un riferimento molto importante, poiché il corso e i suoi colleghi lo spronano.

CREATIVITÀ COME ELISIR DI VITA

Anche per l'istruttore Leu è molto importante stimolare lo scambio. Le idee estranee arricchiscono le proprie. «In effetti l'arte nasce dall'arte», dice. In un certo grado l'arte è una copia. E ovviamente una questione di percezione e dei relativi sviluppi. «In ogni caccia di cane si nasconde una scultura».

I partecipanti del corso si aggirano sempre nell'atelier. Valutano i diversi lavori e discutono su una testa storta o sul lato inferiore del barboncino cubico. Hanno già fatto tutti l'esperienza di cosa significhi il tempo in relazione alla creazione di un oggetto. «La cosa più difficile in assoluto è la consapevolezza che ci vuole molto tempo». Solo dopo arrivano il piacere e la voglia di scoprire, dice Al'Leu. Molti devono esercitare la loro pazienza. «Un problema della nostra epoca frenetica è che si cerca una compensazione alla quotidianità troppo piena, ma deve essere quanto più possibile rapida».

Anche se Louis non ha sempre voglia e a volte preferisce starsene sul divano, una vita senza creatività lo renderebbe infelice e insoddisfatto. Brigit è addirittura ancora un passo avanti. «Se non posso esprimere la mia creatività per un lungo periodo, divento irrequieta e la mia vita non ha più senso». Ha bisogno della compensazione creativa come altri dello sport.

L'istruttore Leu racconta che negli ultimi vent'anni ha conosciuto solo tre persone in cui non ha scoperto davvero alcun potenziale creativo. Quasi sempre le persone scelgono un'attività che corrisponde alle loro inclinazioni. «Se una cosa ci interessa e ci incuriosisce, significa che in un certo senso abbiamo talento per affrontarla». ■

Fonti: al-leu.ch, seniorweb.ch,
muellerscience.com, der-rauhe-stein.de
Al'Leu è scultore, pittore, docente, pubblicitista
www.al-leu.ch

Sulle tracce del lampo di genio

Proprio adesso un po' di creatività sarebbe di aiuto. I costumi di carnevale dei bambini non sono ancora pronti. Sul programma per il 50° compleanno della sorella c'è solo la data. E anche quest'anno il regalo per il figlioccio saranno i soliti soldi, se la mia creatività non mi suggerisce un'idea migliore.

Creatività a comando? Non funziona. Al contrario, più mi sforzo, più la mia forza creativa si ritira nel suo guscio. Ma sono piuttosto sicura che si manifesta quando guido la macchina, mi lavo i denti o faccio il bucato. Veloci come fulmini, mi giungono dieci idee che cerco convul-

samente di tenere a memoria finché non ho la possibilità di scriverle.

Se fate delle esperienze simili siete in buona compagnia. A Francis Crick e James Watson venne l'idea decisiva per la struttura del DNA tra due partite di tennis. Durante un viaggio in macchina di notte, Kary B. Mullis vide improvvisamente davanti a sé il principio della reazione a catena della polimerasi che gli valse successivamente il premio Nobel.

«La creatività», cita in «Zeit» Rainer Holm-Hadulla, professore di medicina psicoterapeutica all'Università di Heidelberg, «ha luogo nel campo di tensione tra la struttura e la soluzione, l'ordine e il caos». Noti creativi hanno già sfruttato in precedenza questo principio a loro vantaggio. Thomas Mann si imponeva degli orari di lavoro fissi, ma anche pause e ozio. E Albert Einstein si prendeva sufficiente tempo libero dal lavoro all'ufficio brevetti per occuparsi della fisica.

Gli studiosi della creatività chiamano la fase che precede l'idea «periodo di incubazione». Durante il periodo d'incubazione di un progetto, molti creativi si occupano di un altro progetto. Se non riescono ad avanzare, possono passare da un progetto all'altro, approfittando così degli effetti di sinergia che stimolano le idee.

L'IDEA IN INCUBATRICE

In base agli esperimenti effettuati, oggi si sa che questa fase di rilassatezza è molto importante per le idee creative. Si suppone che in questo lasso di tempo nel cervello avvengano i processi preparatori, in un certo senso un'azione di prova, un gioco con le possibilità, finché non si trova una combinazione che promette il successo. Il fatto che molte persone abbiano le idee migliori subito dopo il risveglio sembra confermare questo principio. Un noto esempio è il geniale, quanto abbastanza strambo naturalista Isaac Newton. Di lui si racconta che alcune mattine, mentre era in procinto di scendere dal letto, venisse travolto da un flusso di idee e pensieri tale da bloccarlo per ore seduto sul bordo del letto, inerte.

In uno studio condotto dagli scienziati dell'Università di Lubeca, gli studenti ebbero il compito di elaborare file di numeri secondo le regole matematiche, in modo che l'ultimo numero costituisse anche la soluzione. Agli studenti non venne detto che c'era un modo più diretto e



molto più veloce di ottenere il risultato. Dopo che i partecipanti provarono a svolgere il compito, ebbero otto ore di pausa. Una parte di loro le trascorse dormendo, gli altri restarono svegli. Il risultato: il 60 per cento degli studenti che avevano dormito trovarono subito la soluzione semplice, mentre tra coloro che erano rimasti svegli solo il 22 per cento risolse il quesito. «Nel sonno il cervello trasferisce informazioni fresche dalla memoria di transito alla memoria a lungo termine. Queste informazioni vengono riattivate e adattate ai contenuti già presenti in memoria», spiega il direttore dello studio e neuroscienziato Jan Born in un'intervista rilasciata allo «Zeit». «Supponiamo che il cervello, mettendo in ordine le informazioni, filtri l'essenza di un problema, così da delineare nuove prospettive al risveglio. Un processo estremamente creativo, quindi.»

LA CREATIVITÀ NON PIOVE DAL CIELO

Benissimo, adesso sappiamo che la creatività si sviluppa soprattutto tra la fase di attività e quella di pausa. Perché dunque la mattina quando ci alziamo nella testa non ci balenano idee da premio Nobel? È molto semplice: che si tratti di pittura, cucina o fisica quantistica, in ogni ambito sono necessarie conoscenze solide che possano essere arricchite o rivoluzionate. In altre parole: se non ho la più pallida idea sul cucito, difficilmente mi verranno in mente modelli particolari per i miei costumi di carnevale.

Pensare che le idee creative piovano semplicemente dal cielo, è un grande malinteso, così Rainer Holm-Hadulla. Tutti i grandi creativi hanno lavorato in modo disciplinato e strutturato. Significa quindi che la creatività è riservata ai maestri del settore? No, tranquillizzano i ricercatori. Anzitutto la creatività non deve essere solo messa in relazione con il premio Nobel o il tutto esaurito ai concerti. E in secondo luogo si può suonare anche benissimo il pianoforte senza per forza essere compositori. La maggior parte degli scienziati considerano la creatività come un concetto piuttosto aperto, che si compone di svariate condizioni.

La correlazione tra l'intelligenza e la creatività è stata ben studiata, ma il fatto che un'intelligenza superiore significhi in ogni caso una maggiore creatività, è ancora argomento di discussione tra i ricercatori. Una prova contraria è la teoria che già un QI di 120 è ottimale per la creatività, mentre altri punti nella scala dell'intelligenza non l'aumentano. Una grande intelligenza non rende quindi necessariamente una persona creativa.

È più importante, ad esempio, avere fiuto per le questioni e i problemi aperti. La «sensibilità al

problema» è un presupposto fondamentale per la creatività. Chi ha inventato il tappo meccanico per le bottiglie ha dovuto prima riconoscere che i tappi a corona non erano proprio la soluzione ideale. I ricercatori lo chiamano pensiero divergente. A differenza del pensiero convergente, che cerca l'unica soluzione corretta, il pensiero divergente ammette più possibilità e si avvicina al problema in modo piuttosto associativo e da diverse direzioni. Uno studio condotto con oltre 1300 studenti tra i 13 e i 16 anni ha mostrato che l'intensità del pensiero divergente è molto diversa da persona a persona, mentre sostanzialmente tutti ne hanno la capacità. Lo studio ha mostrato anche che non c'è differenza tra i partecipanti che hanno frequentato scuole tecniche o licei, che sono mediamente o superdotati.

Per quanto concerne la creatività, si tratta ben di più che di grandi idee e scoperte. Nella quotidianità la creatività si estrinseca nel modo in cui stringiamo le relazioni, risolviamo i conflitti, troviamo un lavoro o curiamo i nostri rapporti. Per aumentare la creatività nella quotidianità e in generale, ci sono diverse guide che promettono il successo desiderato con esercizi e tecniche che, però, la maggior parte dei ricercatori sulla creatività non tengono in grande considerazione. Già la parola «tecnica della creatività» è una contraddizione in termini: una tecnica viene applicata quando si desidera ottenere un determinato risultato. L'essenza della creatività è invece proprio il non sapere dove si approda.

Ciononostante, anche i ricercatori forniscono due consigli per stimolare la propria creatività: da un lato prestare attenzione alle proprie abitudini, osservarle e analizzarle criticamente; dall'altro abbandonare quanto più spesso possibile gli ambiti soliti e la routine esistenziale.

E cosa significa questo per me e per i miei costumi di carnevale che attendono un'ispirazione creativa? È molto semplice: devo dominare il cucito e la mia macchina da cucire, togliermi di testa le immagini classiche dei costumi di carnevale, dare spazio alle idee più bizzarre e affrontare il tutto come un gioco e un esperimento. Così quest'anno potrebbero nascere costumi eccezionalmente fantasiosi. ■

Testo: Yvonne Zollinger

Fonti: «Zeit», *Breve storia di (quasi) tutto*, Bill Bryson, Wikipedia



Foto: iStockphoto, evermilla

Chi l'ha inventato?

Quando mettiamo un tassello nel muro, chiudiamo la chiusura a strappo della nostra giacca o lecchiamo un gelato sullo stecco, non pensiamo quasi mai a chi si nasconde dietro queste piccole, ma geniali invenzioni quotidiane. Vi presentiamo alcuni inventori.

VELCRO

All'ingegnere svizzero Georges de Mestral piaceva molto passeggiare con il suo cane in mezzo alla natura. Spesso doveva togliere faticosamente i frutti rotondi della grande lappola dal pelo del cane. La grande forza adesiva suscitò il suo interesse. Al microscopio scoprì minuscoli uncini che non si spezzavano nemmeno rimuovendoli violentemente dai peli o dagli abiti. Improvvisamente vide la possibilità di unire in modo semplice e reversibile due materiali. Sviluppò la chiusura a strappo e brevettò la sua idea nel 1951. Il prodotto fu commercializzato la prima volta con il nome di Velcro, nome composto dai due termini francesi «velours» e «crochet».

TASSELLO

Artur Dübél è uno degli inventori più creativi dell'ultimo secolo. Oltre mille brevetti sono registrati a suo nome. Il fabbro specializzato inventò, ad esempio, l'accendino elettrico (1948), il «flash al magnesio con sincronizzazione dell'otturatore» che rivoluzionò la fotografia (1949) e i famosi tasselli Fischer (1958). I tasselli esistevano già da tempo, ma erano complicati da montare e non sempre reggevano. «Il primo esemplare l'ho limato personalmente a mano, a mezzogiorno di un sabato, da un pezzo di nylon pregiato», dice

l'inventore «fai da te». Quindi ha martellato la sua invenzione nella parete e ha cercato di rimuoverla con una grossa leva. Ma «era stabilissima. Allora pensai: adesso ci sono!»

FIAMMIFERO

Il 27 novembre 1826, il farmacista inglese John Walker inventò il primo fiammifero moderno. Scoprì che una miscela di solfuro di antimonio (III), clorato di potassio, gomma e addensante si accendeva sfregandola su una superficie ruvida. Questi fiammiferi avevano diversi problemi: la fiamma bruciava in modo irregolare e il legno combusto provocava un odore sgradevole. La miscela fu registrata all'Ufficio brevetti nel 1828 da Samuel Jones con il nome *Lucifero*. Lo spostamento del fosforo dalla testa di accensione alla superficie di sfregamento portò nel 1848 allo sviluppo dei fiammiferi di sicurezza da parte di Rudolf Christian Boettger, che vendette il suo brevetto all'industria di fiammiferi svedese.

GELATO CON LO STECCO

Il primo *gelato con lo stecco* fu brevettato nel 1923 dal produttore di limonata americano Frank Epperson. Stando a quanto racconta, lo aveva inventato per caso già nel 1905, quando si dimenticò in giardino un bicchiere di limonata con il cucchiaino dentro. Di notte la limonata gelò e divenne un ghiacciolo. Epperson chiamò il suo gelato *Eppsicle Ice pop*, da cui successivamente derivò il nome *Popsicle*, oggi un marchio registrato negli USA per un determinato tipo di ghiacciolo. Il 9 ottobre 1923 il suo connazionale Harry Bust brevettò la creazione del gelato con lo stecco alla vaniglia ricoperto di cioccolato.

TAPPO A CORONA

Il tappo a corona fu brevettato dall'inventore William Painter (1838–1906) di Baltimora (Maryland, USA) nel 1892. Egli chiamò la sua invenzione «Crown Cork», tappo a corona. Negli USA



Foto: iStockphoto, Eduard Andriy



Velcro

Foto: Shutterstock, stockerjager

i tappi a corona furono impiegati anzitutto per le bottiglie di birra e presto sostituirono per la gran parte i tappi meccanici, poiché la loro produzione era molto più economica e il processo di chiusura notevolmente più rapido. Grazie al successo di questo prodotto, Painter fondò nell'aprile 1893 la ditta «Crown Cork and Seal Company», oggi uno dei più grandi produttori di tappi a corona e altri articoli per bevande.

FILTRO DA CAFFÈ

La vecchia «caffettiera a filtro», oggi ormai fuori moda, è un'invenzione del 1908 di Melitta Bentz, che sviluppò una carta filtrante sulla base della carta assorbente. Prima di allora, per raccogliere i fondi di caffè venivano utilizzati colini o anche il lino. Esistevano anche caffettiere a filtro, senza però filtri in carta. Già nel 1783 fu costruita la prima macchina per il caffè con due recipienti separati che tratteneva il fondo del caffè mediante un colino integrato.

NASTRO ADESIVO

Nel 1901 Oscar Troplowitz sviluppò il nastro adesivo, per cui creò il termine «leucoplasto». Nel 1923 Richard G. Drew venne a conoscenza del problema di ricoprire le parti ultimate nelle carrozzerie bicolore. Per due anni condusse esperimenti, tra l'altro con oli vegetali, resine e gomma. Nel 1925 presentò il suo primo risultato. Il materiale portante in carta crespa, rivestito con il collante solo da un lato, non aveva sufficiente adesione. Drew migliorò il suo nastro adesivo rivestendo interamente il materiale portante. Cinque anni dopo inventò il primo nastro adesivo trasparente, concepito per la chiusura di confezioni in cellophane. Oggi sul mercato sono disponibili oltre 900 diversi tipi di nastri adesivi. ■

Figli & dintorni

DI YVONNE ZOLLINGER

A rischio di caduta, parte 1

Dal giorno in cui il mio bisnonno venne al mondo con un parto precipitoso, le cadute sono saldamente ancorate alla nostra storia familiare. Ruzzoliamo – per così dire – nella storia da 150 anni. Altre famiglie si contraddistinguono per il fatto che sono particolarmente musicali, perché reggono molto bene l'alcol o perché sono dotate di altri talenti importanti. La nostra famiglia è molto avveza alle fratture ossee, ai lividi, alle ginocchia gonfie ecc. e sa bene come sopravvivere a tutti questi fenomeni. E a proposito, nella nostra famiglia si cade con e senza ausili. A volte sono sufficienti i propri piedi. L'Ufficio federale di statistica degli incidenti ci invia ogni anno un biglietto d'auguri con i complimenti per aver superato l'anno passato e i migliori auguri per quello nuovo.

E per il bene dell'umanità, corro anche il rischio che la mia famiglia mi diseredi perché racconto qui i nostri segreti sui ruzzoloni. La nostra esperienza di cadute vi servirà come avvertimento. Poiché queste esperienze sono così vaste, avrete il piacere di leggerle non solo in questa edizione di «Per star bene», ma anche in quella successiva. Ecco alcune semplici regole per una vita senza cadute: nelle gelide notti d'inverno, evitate di percorrere la strada verso il cumulo di compostaggio con le pantofole, se il percorso è ricoperto di ghiaccio. Potreste cadere, non riuscire più ad alzarvi e dover urlare forte per chiamare vostro marito prima che si accorga che non siete più in cucina a lavare i piatti. (È accaduto a mia madre. Per punizione papà ha dovuto aiutare in cucina per sei settimane, finché mamma non ha tolto il gesso.)

Dopo una caduta dalla bicicletta, accertatevi di poter muovere tutte le dita dei piedi prima di percorrere altri due chilometri, di andare a fare la spesa e ripercorrere i due chilometri del ritorno, per accorgervi poi la sera che il vostro piede si è gonfiato come un pallone. (Anche questo è accaduto a mia madre. Citazione: «Non mi fatto faceva assolutamente male».) Resistete alla tentazione di saltare giù dal pianale di carico di un camion tenendovi a un oggetto. La fede potrebbe agganciarsi a questo oggetto e voi potreste rimanere appesi come un pesce all'esca. (È successo a mio padre. Dito e anello sono sopravvissuti.)

Dopo una divertente festa con Johnnie Walker, Jim Beam e il collega Feldschlösschen, nonostante la stanchezza non dovrete sprofondare sul divano e rimanere lì, distesi come un sacco, fino al giorno successivo. Potrebbe accadervi di non poter più muovere la gamba perché vi siete schiacciati un nervo e che riusciate a risentire le dita dei piedi solo dopo sei mesi di fisioterapia. (È accaduto a mia sorella. L'ho presa in giro per benino, ma tre mesi dopo lei ha potuto fare lo stesso con me.)

Continua...



I forfait per caso negli ospedali svizzeri

Il nuovo finanziamento ospedaliero

Dal 1° gennaio 2012 sono entrati in vigore il nuovo finanziamento ospedaliero e il forfait per caso a esso abbinato. L'introduzione dei forfait per caso riferiti alla diagnosi secondo il sistema di SwissDRG continua a creare una certa agitazione all'interno del sistema sanitario.

Per capire il sistema dei forfait per caso si dovrebbe sapere anche cosa si intende con il cosiddetto finanziamento ospedaliero. Fino alla fine del 2011 le cure ospedaliere erano finanziate in modo diverso, a seconda che venissero svolte in ospedali pubblici o privati, in forma ambulatoriale o stazionaria. Anche nei sistemi tariffari c'erano notevoli differenze, cioè nel modo di fatturare una cura da parte dell'ospedale.

UN NOTEVOLE CAMBIAMENTO DEL SISTEMA

Con il nuovo finanziamento ospedaliero il 1° gennaio 2012 sono state introdotte notevoli modifiche:

- **Libera scelta dell'ospedale in tutta la Svizzera:** la novità è che chi dispone di un'assicurazione di base può scegliere liberamente tra tutti gli ospedali inclusi nelle liste degli ospedali cantonali. Tuttavia, se l'ospedale extracantonale mette in conto una tariffa superiore a quella degli ospedali del luogo di residenza, il paziente deve assumersi le spese aggiuntive, a meno che non disponga di un'assicurazione complementare.
- **Forfait per caso (DRG):** ogni trattamento stazionario non viene più calcolato in base alla durata della permanenza ospedaliera, ma con un forfait per caso conformemente alla diagnosi medica. Il sistema SwissDRG vale per tutta la Svizzera, per tutti gli ospedali delle rispettive liste. DRG sta per Diagnosis Related Groups, raggruppamenti omogenei di diagnosi.
- **Liste di ospedali:** entro la fine del 2011 i Cantoni hanno dovuto redigere nuove liste con ospedali pubblici e privati. I servizi stazionari pre-

senti nella lista garantiscono insieme la copertura del fabbisogno dell'assistenza sanitaria pubblica. Per ogni ospedale è stato definito un mandato di prestazione.

- **Ripartizione delle spese:** la novità è che ora i Cantoni sono obbligati a pagare la loro quota di cure mediche agli ospedali pubblici e privati riportati sulla lista degli ospedali. I Cantoni sono tenuti a finanziare almeno il 55% e l'assicurazione sanitaria al massimo il 45% delle spese. Non tutti i Cantoni assumono sin d'ora il 55% prescritto, dal momento che è stato loro concesso un periodo transitorio di 5 anni.

IL FORFAIT PER CASO INCIDE SULLA QUALITÀ DELLE PRESTAZIONI MEDICHE?

Negli ultimi anni la durata delle permanenze ospedaliere è diminuita in modo costante. Questo sviluppo è accolto favorevolmente anche dai pazienti. Molti sono felici di poter lasciare l'ospedale il più presto possibile. Tuttavia, anche con il nuovo sistema di conteggio, i medici e il personale infermieristico desiderano offrire la loro assistenza nel migliore modo possibile. Quello che cambia è il metodo di conteggio delle permanenze ospedaliere e questo non riguarda direttamente il paziente, il quale entra in ospedale, viene curato e torna a casa, possibilmente sano, entro un paio di giorni. Se un paziente viene rilasciato troppo presto e deve essere nuovamente sottoposto a cure stazionarie entro una determinata scadenza a causa della stessa malattia o di una complicazione, l'ospedale non può calcolare forfait per caso aggiuntivi.

Riguardo alla qualità medica ci si aspetta che, grazie al conteggio unitario, si realizzi una maggiore trasparenza delle prestazioni dei singoli ospedali. Questa trasparenza dovrebbe facilitare il confronto delle diverse qualità delle strutture ospedaliere. Gli ospedali che lavorano bene e in modo efficiente vengono premiati, mentre quelli ormai sorpassati, che non vengono sfruttati al massimo, dovrebbero scomparire del tutto – secondo le regole della tanto decantata concorrenza. Se con questa riforma, a lungo o breve termine, si otterrà una riduzione dei costi, lo sapremo tra qualche anno.

L'ASSICURAZIONE AGGIUNTIVA CONTINUA A ESSERE NECESSARIA

I trattamenti ospedalieri stazionari ora saranno coperti dai Cantoni e dall'assicurazione obbligatoria delle cure medico-sanitarie. Questo significa che le prestazioni mediche di tutti gli ospedali della lista sono state già pagate anche per chi ha un'assicurazione aggiuntiva. Allo stesso tempo, ora esiste la libera scelta dell'ospedale oltre il confine cantonale. Il paziente può scegliere l'ospedale che desidera all'interno di tutto il paese, senza bisogno di un'assicurazione aggiuntiva. Deve tuttavia prestare attenzione, perché le casse malati e i Cantoni pagano solo in base al costo delle operazioni nel Cantone d'origine dell'assicurato. Gli ospedali e i Cantoni lavorano a favore di un sistema che consenta ai pazienti di confrontare con facilità diversi ospedali. In che misura le riduzioni delle spese avranno ripercussioni sui premi per l'assicurazione aggiuntiva, lo scopriremo solo a lungo termine.

Ma attenzione: come sempre i tranelli si nascondono nei dettagli. L'assicurazione aggiuntiva continua a essere necessaria affinché gli assicurati possano godere in modo garantito di una copertura completa. Perché? Anche se dal 1° gennaio 2012 sono stati introdotti i forfait per caso, i Cantoni effettuano ancora un conteggio dando ai punti tariffari valori diversi. Questo significa che a seconda del trattamento che viene effettuato

fuori dal Cantone di residenza, per il paziente possono ancora insorgere spese aggiuntive elevate. Solo con un'assicurazione aggiuntiva corrispondente il paziente può davvero scegliere liberamente l'ospedale in tutta la Svizzera – senza spese supplementari. Si deve anche considerare che, proprio in caso di malattia, non si ha né il tempo né la forza di occuparsi della scelta dell'ospedale e delle spese per l'operazione, nonché del rispettivo forfait per caso. In certi momenti la propria salute e il miglior trattamento medico passano, a ragione, in primo piano.

DOMANDE APERTE

L'introduzione del sistema SwissDRG rappresenta un'enorme sfida per il sistema sanitario. Anche se per molti ospedali l'introduzione del forfait per caso non rappresenta un cambio di paradigma, perché da più tempo regolano i loro conti in modo forfettario, dagli ospedali e soprattutto dai collaboratori interessati ci si aspetta che possano applicare correttamente da subito il sistema SwissDRG, che è piuttosto complicato. Per la diagnosi sarà necessaria una conoscenza specialistica, poiché in base a determinati criteri come diagnosi principale, diagnosi secondaria, trattamento e livello di gravità del caso medico, sarà effettuata l'assegnazione a un raggruppamento omogeneo di diagnosi. Il conteggio avviene dunque in base a una codifica stabilita. Essa deve essere effettuata dagli ospedali senza errore ed essere controllata dalle casse malattia.

Su questo punto gli addetti cantonali alla protezione dei dati hanno avvisato che il forfait per caso potrebbe causare una perdita del segreto del paziente, se la cassa malati può prendere direttamente visione dei dati medici. L'associazione degli assicuratori malattia, Santésuisse, l'anno scorso ha messo in guardia sulla codifica prevista, perché gli assicuratori non avrebbero più potuto prendere visione dei dati diagnostici o di altri dati medici. Di conseguenza le casse malattia avrebbero ricevuto dagli ospedali dati che potevano decodificare solo i medici e la gestione amministrativa sarebbe stata notevolmente più gravosa.

Rimane il dubbio se veramente già tutti gli ospedali sono pronti a effettuare i loro conteggi in base al sistema dei forfait per caso. Un'altra cosa poco chiara è quali effetti reali avrà il passaggio complessivo ai premi e alle tasse cantonali. Nemmeno gli esperti sono unanimi sulla loro entità.

Concedetevi la nostra consulenza

Insieme al vostro consulente clienti EGK potete chiarire quale variante delle assicurazioni complementari EGK corrisponde alle vostre esigenze e al vostro budget. Anche all'interno della stessa famiglia ogni membro può scegliere l'assicurazione complementare EGK che meglio corrisponde alla sua situazione di vita attuale.

Text: Brigitte Müller ■

Il mio cellulare è anche una riserva di materie prime

Grazie ai metalli esotici come l'indio, i nostri cellulari danno il massimo. Senza questi elementi rari, l'iPhone & Co. non esisterebbero. La richiesta di questo tipo di materie prime, in aumento in tutto il mondo, potrebbe portare a un impasse, a discapito delle tecnologie del futuro come la fotovoltaica.

Oggi vengono riciclati solo il 15 per cento dei cellulari venduti.

Foto: Gabi Schoenemann/pixelio.de

Che fine ha fatto il vostro vecchio cellulare? Se l'avete stipato a casa da qualche parte non siete i soli: secondo un sondaggio condotto da Nokia, il 44 per cento dei telefoni cellulari usati giace nei cassetti, il 25 per cento viene regalato a familiari o amici e circa il 16 per cento viene rivenduto. Si stima che nelle case svizzere ci siano circa 8 milioni di cellulari inutilizzati. Benché alla Svizzera piaccia crederci la campionessa mondiale non ufficiale di riciclaggio – spesso a ragione – per quanto riguarda i cellulari non è proprio esemplare: dei 2,8 milioni di apparecchi venduti all'anno, solo il 15 per cento viene portato negli appositi centri di raccolta. Perciò Swico Recycling il giorno dell'iniziativa «Wahre Werte» (Valori veri) ha raccolto 17000 vecchi cellulari. L'obiettivo della campagna di sensibilizzazione era fare entrare il riciclaggio dei cellulari nella quotidianità, proprio come il riutilizzo della carta.

Patrick Wäger dell'Empa spiega perché è importante il riciclaggio: «La miniaturizzazione odierna è possibile solo grazie a materiali specifici, della cui funzionalità sono responsabili una quantità di metalli rari, che fino a pochi decenni fa non venivano quasi impiegati. Mentre un circuito stampato del cellulare negli anni ottanta conteneva solo pochi elementi del sistema periodico, oggi ne contiene approssimativamente fino a 45». Benché nei cellulari la concentrazione della maggior parte degli elementi sia relativamente ridotta, il grande successo mondiale del cellulare ne determina il peso: nel 2008 sono stati venduti circa 1,3 miliardi di cellulari, per cui sono state messe in circolazione circa 31 tonnellate d'oro, 325 tonnellate d'argento e 12 tonnellate di palladio. Oltre ai metalli nobili, per la realizzazione dei cellulari sono indispensabili anche metalli piuttosto esotici come gallio, indio o tantalio. Il problema è che con una quota di riciclaggio mon-

diale solo del tre per cento, pochissimi elementi ritornano nel ciclo di vita dei materiali.

RICICLARE UN VELO DI NULLA?

Il riciclaggio è dunque auspicabile. Con i metalli rari, però, questo non è così semplice. L'esempio dell'indio è calzante: l'elemento viene estratto in particolare in Cina, dove si suppone ci sia più del 60 per cento delle riserve. Ma l'estrazione è conveniente solo insieme ai metalli principali come lo zinco poiché, a causa delle basse concentrazioni, un'estrazione singola non sarebbe proficua.

Se smaltiamo il nostro vecchio cellulare in un centro di raccolta Swico, la batteria viene rimossa manualmente. Nessuna delle aziende svizzere di riciclaggio dei componenti elettrici dispone del know-how e delle infrastrutture per estrarre i metalli rari dai cellulari. Solo poche aziende in Europa hanno le competenze necessarie, ma le modalità con cui lo fanno restano un segreto professionale. Nonostante le cifre confortanti, secondo il ricercatore dell'Empa Wäger: «Non tutti i metalli possono essere recuperati con la stessa efficienza. Con l'oro o il palladio funziona molto bene, mentre per un elemento come il tantalio, presente nei microcondensatori dei cellulari, non si può dire altrettanto.»

In particolare anche i costruttori, così Wäger, devono assumersi le loro responsabilità: «Proprio per le apparecchiature elettriche più diffuse, i costruttori dovrebbero prevedere sistemi di ritiro semplici per i consumatori che consentano di recuperare al meglio i metalli rari ed evitare una perdita irreversibile dovuta alla piccola distribuzione.»

Fonte: *ch-forschung.ch*

12 domande a ...

1. Cosa fa per la Sua salute?

Cerco di nutrirmi in modo sano, pratico molto sport, trascorro il tempo con gli amici e ogni tanto mi concedo qualcosa di poco salutare.

2. E cosa non farebbe mai per la Sua salute?

La salute è importante e ne abbiamo una sola, per cui si fa parecchio per preservarla.

3. In quale rimedio casalingo crede ciecamente?

Con l'influenza e il mal di gola credo molto nel tè con tanto miele e mezzo limone spremuto dentro.

4. Completate questa frase: un'influenza sta per arrivare e io ...

... comincio subito a bere molto tè.

5. Da bambino cosa doveva mangiare perché era «sano»?

Ad ogni pasto c'era sempre l'insalata o una verdura. E il primo piatto si doveva sempre mangiare tutto.

6. A quale «vizio» non potrebbe rinunciare?

Ogni tanto una tranquilla serata con gli amici con un bicchierino di alcol fa proprio bene.

7. Qual è la sua piccola consolazione quando è ammalato?

La mia amata fidanzata si occupa amorevolmente di me.

8. Quali propositi per la salute si era prefisso e non ha rispettato?

Vorrei dormire di più, ma purtroppo non sempre ci riesco.

9. Deve andare al 5° piano e l'ascensore non funziona. Pensa di essere in forma per affrontare le scale?

Grazie al calcio sono ancora abbastanza in forma per le scale. Nell'ambito della mia candidatura a Mister Svizzera ho corso con gli altri candidati su per le scale per 70 piani.

10. Come scaccia la «canaglia interiore»?

Mi distraigo trascorrendo delle ore piacevoli con gli amici.

11. Ha una soffiata da farci per quando la vita è particolarmente stressata?

Ritirarsi un attimo e concentrarsi al prossimo periodo senza stress. Quindi farsi largo in questo periodo per tappe. Da una tappa all'altra ci si rallegra sempre di più.

12. La gerontologia sta facendo grandi progressi. Come festeggerà il suo 100° compleanno?

Insieme ai miei familiari brinderò ad altri 100 di questi anni.

In questa rubrica ogni mese personalità dal mondo della politica, della cultura, dello spettacolo o dello sport rispondono alle nostre 12 (non sempre serissime) domande sul tema della salute.



Luca Ruch
Mister Svizzera 2011

Famiglia: il padre René, 54, è commissario fiscale, la madre Eda, 54, italiana, è assistente in uno studio di fisioterapia. Ha una sorella: Catia, 25

Amore: da oltre due anni ama la studentessa di psicologia Daniela, 20

Caratteristiche fisiche: altezza 1,81 m, 77 chili

Ama: il calcio (Inter), giocare a poker, la PlayStation, gli attori Jason Statham e Bruce Willis, il Lateshow di SF «Giacobbo/Müller».

Odia: l'arroganza, l'ignoranza, il purè di patate, il pane molle, passare l'aspirapolvere

Il giorno più bello della sua vita: la nascita della figlioccia Joline, che ora ha 2 anni.

Canti del letargo

Boniswiler Moos e Senger Moos: i canti delle paludi

La magia della luce tenue:
l'Aabach nei pressi del ca-
stello di Hallwyl.

La vita negli acquitrini, nei canneti e nelle paludi è rigogliosa e variegata. Anche le monoculture di canneti, dove una sola specie di pianta non ha concorrenti e poche altre sono tollerate, sono dei ricchi habitat, ad esempio per gli abitanti delle acque basse e delle acque morte.

Le zone umide offrono un'ottima dimora invernale a onischi, ragni, coleotteri e persino ai bruchi delle falene. La cannaiola appende il suo nido tra le canne. I pesci trovano qui un luogo per

DI WALTER HESS

depositare le uova. I paesaggi palustri esigono il rispetto di tutti i loro abitanti, e anche degli umani che si avvicinano a questi ecosistemi così delicati. Negli ultimi 170 anni, circa il 90% delle paludi è andato perduto.

NEL «SEEZOPF» DELLA SEETAL

Nel pomeriggio del 26.01.2010 ho avuto l'occasione di fare un'escursione invernale intorno al lembo settentrionale del Lago di Hallwil, il cosiddetto «Seezopf», insieme a René Berner di Boniswil (Canton Argovia), custode della riserva naturale, conoscitore della natura e guardapesca volontario. Berner si occupa dei canneti di Boniswil e di Senger Ried, che insieme ricoprono

un'area di oltre 50 ettari. È un uomo di 1,84 m di statura, equipaggiato di cappello di feltro a tesa larga, giacca impermeabile, zaino e binocolo. Conosce la zona come le sue tasche e sa esattamente dove l'uomo può muoversi senza creare scompiglio e arrecare danni. Non si devono assolutamente abbandonare i sentieri marcati. La zona protetta è chiusa ai visitatori durante l'intero arco dell'anno: sorvegliata da guardiani può essere ammirata solo da fuori.

Aveva appena smesso di nevischiare, la temperatura si aggirava attorno allo zero. Il cielo era leggermente coperto. Non appena il sole aveva l'occasione di trapassare le nubi stratiformi con un fascio di raggi, proiettandoli sul paesaggio palustre dell'Aabach, uno splendore metallico ramato rivestiva il torrente grigio-nero dell'Aabach e gli alberi, i tronchi e i cespugli ricoperti di neve: immagini mozzafiato.

Dopo che gli alberi avevano perso le foglie, il castello sull'acqua di Hallwyl, con le sue sinuose curve medievali diventava visibile attraverso questa specie di tendaggio, altrimenti verde. Un centinaio di taccole dalla nuca grigia si godevano la vista dalle cime degli alti faggi. Questa specie di passeriformi, appartenente alla famiglia dei corvidi, dimora nelle nicchie delle mura del castello, circondato da un muro di protezione merlato. Le torri e le rovine dei castelli sono le dimore predilette dalle taccole, che le colonizzano in massa.

Nell'Aabach stava facendo il bagno una gallinella d'acqua (*Gallinula chloropus*) dalla fronte rossa, scodinzolante e un po' eccitata, una rarità, dato che secondo la tabella «Tipi di indicatori di sviluppo nella palude di Boniswil e Seengen 1989–2009» nel 2009 ne restavano solo 2 esemplari. E durante questo bagno riservato alle donne – un tempo non esistevano i bagni misti – abbiamo incontrato una meno rara folaga, considerata una delle specie di rallidi più diffuse. Il nome tedesco «Blässhuhn» (folaga) deriva dalla macchia bianca sulla fronte, la «Stirnblesse», in netto contrasto con il piumaggio nero.

NEL BONISWILER RIED

Arrivammo nell'area del canneto mietuto «Boniswiler Ried»: la zona paludosa (in tedesco «Ried» deriva da «roden», disboscare) più estesa e ricca di specie del Canton Argovia, con 329 specie di piante, un terzo delle quali sulla lista rossa, e 156 specie di uccelli. La pianura, come tutti gli anni, era stata mietuta in autunno. La vegetazione tagliata viene asportata per sottrarre sostanze nutrienti alla palude. Alcune aree di canneto erano rimaste intatte, al fine di non scacciare del tutto certi insetti, come il ragno vespa. Alla prossima mietitura anche queste aree a maggese del Boniswiler Ried saranno mietute dall'Ufficio tecnico cantonale del Canton Argovia; saranno mantenute delle zone adiacenti di canneto e salici, creando una specie di maggese a rotazione.

Sui salici si sono rinvenute 728 specie di insetti; in primavera gli amenti di queste piante attirano gli insetti, fonte di nutrimento degli uccelli. A detta del signor Berner sarebbe più sensato dal punto di vista ecologico lasciare intatti i canneti per 3 anni consecutivi, anziché 2. La pratica della mietitura, però, ci insegna il contrario: superando i 2 anni, frangole, frassini e ontani crescerebbero così rigogliosi da poter resistere alle comuni motofalciatrici.

In un solo anno una *salix cinerea* abitata da uno scricciolo crebbe fino a un'altezza di 2 metri e mezzo. La formazione di siepi è rapida, lo si è potuto notare in un agglomerato di salici, viburni comuni (dalle gemme rosse) e spincervino. Le clematidi crescono in direzione del sole e il luppolo si arrampica sugli alberi, verso la luce. Molti alberi si notano per la biforcazione del tronco e la formazione di più chiome, si avvinghiano gli uni agli altri come ciliegi a grappoli in uno stretto abbraccio intorno a un pioppo. Un abbraccio destinato a durare.

In effetti, questa zona umida offre condizioni ottime, addirittura ideali, per la crescita vegetale; vi contribuiscono anche certe sostanze nutrienti indesiderate provenienti dai terreni agricoli: il desiderio più grande del signor Berner è un ►



Quiete invernale: il castello in mezzo alla natura.

L'imponente castello sull'acqua di Hallwyl

Uno degli angoli più belli del lago di Hallwil è il Seenger Moos, dove il pigro torrentello Aabach (un emissario del lago di Hallwil) scorre verso il castello di Hallwyl, definito il «più bel castello sull'acqua della Svizzera». Fondato nel XXII secolo dai signori di Hallwyl, fu edificato su due isole artificiali, e col tempo fu gradualmente ampliato fino a raggiungere il suo attuale splendore. Dal 1994 è di proprietà del Canton Argovia.

Dopo la demolizione della vecchia chiesa di Seengen, intorno al 1920, le lapidi della famiglia Hallwyl furono trasferite al castello: un esempio è il monumento a Hans von Hallwyl (1776–1802) e Dorothea Ustery (1765–1804). Chi fosse interessato alla storia della famiglia, può trovare ulteriori informazioni (solo in tedesco) sul sito www.ag.ch/hallwyl/de/pub/geschichte/familiengeschichte.php. Qui si ricorda anche la moglie di Walter von Hallwyl, Wilhelmina, nata Kempe (1844–1930), iniziatrice della fondazione Hallwyl, che permise di rendere il castello accessibile al pubblico. Nel 1926 donò all'Archivio di stato di Berna l'archivio della famiglia, l'anno dopo donò gli oggetti antichi di proprietà del casato di Hallwyl (mobili, dipinti, ecc.) al Museo nazionale di Zurigo. Insomma, i posteri le devono molto.



«Seezopf» e Seengen visti dal monte Eichberg.



Punti panoramici occupati: taccole sui faggi presso il castello di Hallwyl.

ampliamento delle zone protette al fine di combattere le cause dell'eutrofizzazione del lago alla quale, a causa dello scarso flusso idrico, è quasi impossibile da controllare, nonostante i numerosi provvedimenti presi.

NELLA PALUDE DI SEENGEN

In seguito abbiamo fatto una breve passeggiata fino al «Seengermoos», dove è rimasto uno stagno che ricorda i vecchi bagni di fango «Brestenberg» di Seengen. Di fronte all'approdo, dove abbiamo incontrato alcune folaghe, si può vedere il bosco acquitrinoso di ontani («Risle»), tutelato e fortunatamente quasi inaccessibile: il più grande della Svizzera. In questo luogo gli ontani neri, come reazione alle lievi oscillazioni del livello dell'acqua, formano radici laterali (avventizie).

Sul sentiero arginale che dal castello porta verso Meisterschwanden si passa davanti a una casa su palafitte dal tetto di canne, restaurata di recente: era stata costruita nel 1989 su fondazioni un po' malferme dal Rotary-Club di Lenzburg insieme a Max Zurbuchen, responsabile del laboratorio sull'età della pietra a Seengen. Una tavola informativa ricorda che durante l'età della pietra e l'età del bronzo le rive del lago di Hallwil (come quasi tutti i laghi prealpini e del Mittelland Svizzero) erano abitate dall'uomo. Cito testualmente: «Durante il neolitico, tra il 5500 e il 2300 a. C., nei pressi di Erlenhölzli (letteralmente boschetto di ontani) e Seerose, a Meisterschwanden vi erano diversi villaggi. Durante la tarda età del Bronzo, tra il 1100 e l'850 a. C., erano presenti insediamenti nel Riesi, non lontano dalla palafitta.» In questa area di Seengen tra il 1923 e

SUGGERIMENTI

Castello di Hallwyl

Una visita al castello di Hallwyl (Seengen) è consigliabile. Resta chiuso durante l'inverno, fino a marzo. Informazioni sugli orari di apertura:
Telefono: 062 767 60 10
www.ag.ch/hallwyl/de/pub/besucherinfos.php
E-Mail: schlosshallwyl@ag.ch

Come arrivare in automobile: il castello è situato nella Seetal, Canton Argovia, nel fondo valle tra Boniswil e Seengen: dista 10 minuti di macchina dall'uscita della A1 «Lenzburg». Sono disponibili 180 posti macchina a pagamento. Distanze: Lenzburg 9 km; Basilea 75 km; Berna 96 km; Lucerna: 39 km; Zurigo 45 km.

Come arrivare al castello di Hallwyl con i mezzi pubblici: Da Lenzburg si raggiunge direttamente la fermata «Seengen, Schloss Hallwyl» con l'autobus regionale «Regionalbus Lenzburg (RBL)», da Aarau si prende la AAR cambiando a Teufenthal, dove l'autobus regionale di Lenzburg (RBL) porta alla fermata Schloss Hallwyl. Il castello dista un quarto d'ora a piedi dalla stazione di Boniswil-Seengen (Seetalbahn) e solo dieci minuti dalla fermata dell'autobus «Seengen, Post» (Regionalbus Lenzburg RBL).

il 1925 furono effettuati degli scavi sotto la guida di Reinhold Bosch. I reperti (ceramiche, pietre, ossa, oggetti in legno e in bronzo) indicano diverse fasi di insediamento tra il 3600 e il 2700 a. C. I reperti sono esposti nel museo Burghalde di Lenzburg.

Termina qui il mio incompleto inno alle paludi del «Seezopf». Auguro lunga vita alle poche idilliache paludi, ecologicamente preziose, ancora conservate, a queste eredità minacciate che ci ha lasciato l'era glaciale. ■

Gallinella d'acqua sul «Seezopf».





In slitta sulla neve

Cosa c'è di più bello che attraversare in slitta il paesaggio innevato? Dal tipo più audace a quello cauto, in Svizzera chi è fan dello slittino può scegliere piste in tutte le varianti possibili. Tre di queste ve le presentiamo.

6 KM DI DIVERTIMENTO IN SLITTINO A CRANS-MONTANA

La pista per slittini Petit Mont Bonvin lunga sei chilometri offre agli amanti dello slittino grandi e piccini ogni sorta di divertimento e azione in uno scenario alpino mozzafiato.

Dal luogo di partenza del comprensorio sciistico, un autobus vi conduce ad Aminona a intervalli regolari. Da qui si sale con la funivia sulla cima del Petit Mont Bonvin a 2400 m. Questo è il punto di partenza per la pista per slittini, sulla quale si percorrono circa 900 metri di dislivello. Questa discesa è ideale per le famiglie che vogliono vivere una piccola avventura nella natura selvaggia. Oltre al divertimento sulla slitta, il percorso offre anche un panorama mozzafiato, che si estende su tutta la regione intorno a Crans-Montana, sulla valle sottostante e sulle cime che la circondano.

DIVERTIMENTO IN SLITTA A PREDABERGÜN

L'avventura inizia già nel viaggio in treno per raggiungere la partenza della pista sul viadotto di 90 m di Soliser, il viadotto di Landwasser e l'attraversamento della galleria della Valle dell'Albula. Ma i più coraggiosi cominceranno ad affrontare le curve mozzafiato salendo sulla slitta a Preda. La discesa ricca di curve termina dopo 6 chilometri e 400 metri di dislivello a Bergün, dove la Ferrovia Retica attende tutti coloro che vogliono tornare a Preda per riaffrontare la divertentissima discesa.

A chi ama le emozioni forti consigliamo la pista Darlux-Bergün, il Lauberhorn delle piste per slittini. Su un percorso di 4 chilometri si affrontano le strette curve e i 576 m di dislivello che portano a valle. Si risale poi alla partenza con la seggiovia. Le slitte si possono noleggiare a Bergün o a Preda.

Informazioni

Per avere informazioni precise su come arrivare, sugli orari di apertura delle piste e per conoscere molte altre piste per slittini, consultare il sito Internet:

www.myswitzerland.com/it/home/schlitteln.html

Fonte: MySwitzerland.com

DIVERTIMENTO IN SLITTA PER GRANDI E PICCINI A LEUKERBAD

Una slittata in compagnia di una particolare bellezza la promette la pista per slittini sul passo del Gemmi. A 2350 metri sul livello del mare, vi aspetta non solo un incredibile panorama a 360° sulle perle delle Alpi Vallesi, ma anche un altipiano unico nel suo genere. Adagiata in questo fantastico panorama si trova la pista per slitte lunga 2 km.

Non avete neanche bisogno di portare la vostra slitta o il mezzo su cui intendete scendere fino sul Gemmi. Direttamente presso la stazione a monte si possono affittare le slitte ed ecco che si parte: sulla pista per slittini il viaggio continua fino a scendere in direzione del lago Daubensee. La seggiovia presso il lago Daubensee vi riporta poi in brevissimo tempo su fino alla stazione a monte, per compiere una nuova discesa. Capirete da soli perché gli slittatori più sportivi invece di usare la seggiovia preferiscano andare a piedi fino all'inizio della pista. La cosa migliore è provare sia la variante sportiva che quella più comoda! ■



Good morning, everyone!

Da 13 anni Patrizia Thompson, del Canton Turgovia, insegna in Inghilterra. Apprezza le numerose possibilità che la vita sull'isola e il sistema scolastico inglese le offrono. Ormai da tempo si è abituata a processi e rituali diversi da quelli del suo paese, ma alle scarse nevicate invernali, no.

Bursledon, una cittadina nei pressi di Southampton nel Sud-Est dell'Inghilterra. Al mattino alle nove gli alunni si riuniscono nel cortile della scuola. Quando la campanella suona, si mettono nella fila della classe a cui appartengono. Insieme ai loro insegnanti vanno quindi nelle loro aule. Ogni giorno, in estate come in inverno, con il freddo e quando piove. «A questo svolgimento mi ci sono dovuta abituare», dice Patrizia Thompson, nata Joos, di Romanshorn sul lago di Costanza. Niente a che vedere con il lento e piacevole arrivare senza fretta come da noi in

Svizzera. Arrivati in classe, gli alunni si siedono sul pavimento. La maestra saluta un bambino alla volta e può così contemporaneamente inserire gli assenti nel registro. Il passo successivo è riservato alla scelta del menu per il pranzo. I bambini, per i quali i genitori hanno pagato un pasto caldo, possono scegliere fra un pasto con carne o uno vegetariano; ricevono poi l'adesivo rosso o verde corrispondente da applicare sulla divisa. La maestra consegna la lista con il numero dei menu alla mensa scolastica. I pasti vengono preparati al momento grazie a Jamie Oliver, cuoco di fama mondiale. «Da quando ha rivoluzionato completamente la mensa scolastica inglese, anch'io pranzo di nuovo volentieri a scuola», dice la 39enne. Dal suono della campanella sono trascorsi 20 minuti: inizia la lezione.

DOVE PORTA L'AMORE

Nel tranquillo Wuppenau, nel Cantone San Gallo, Patrizia Thompson durante il suo primo anno scolastico veniva invitata spesso a pranzo dai genitori dei suoi allievi. Questo succedeva quasi venti anni fa. Nel paesino regnava un'atmosfera familiare. Aveva accettato una supplenza di un anno per una terza classe. Gli scolari erano bravi, la sfida più grande di quel periodo erano i figli di coppie divorziate. Della sua prima lezione dopo il tirocinio non si era preoccupata più di tanto. «L'importante era che i bambini fossero impegnati», dice. Un concetto su come dovessero svolgersi le cose all'inizio non l'aveva; era giovane e piena di idee. Dell'importanza del contenuto didattico e di come insegnarlo ai bambini era poco consapevole. Solo con il tempo si accorse di quale influsso potesse avere come insegnante, soprattutto sulla sfera sociale. Poi però i suoi progetti presero una piega completamente diversa. Già durante la sua formazione di insegnante sognava di studiare danza all'estero. A partire dalla scuola secondaria si era dedicata alla danza contemporanea e nei suoi sogni più audaci si dipingeva una vita da ballerina professionista.

L'incontro con l'inglese Craig, conosciuto in un campeggio nella Camargue, l'avvicinò parecchio alla realizzazione di questi sogni. Superato l'esame di ammissione in un'accademia di danza a Londra, non dovette riflettere molto: «Volevo ballare e naturalmente volevo anche sapere se la nostra relazione aveva un futuro». Conclusa la formazione di tre anni tuttavia non le si offrirono molte possibilità. Londra è piena di ballerini. Andare in tournée con un gruppo di danza della scuola non faceva proprio per lei; questo quarto anno le sarebbe costato di nuovo molti soldi. Anche se oggi a volte si chiede come sarebbe andata se avesse vissuto per un anno una vita sregolata. Nella realtà decise per un futuro più sicuro chia-



La lettura e la scrittura vengono insegnate nel modo più ludico possibile.

mato Craig. Si sposarono un paio di anni più tardi e oggi hanno due figli.

ALLA RICERCA DI UNA SFIDA

Nella *Infant School* di Bursledon le lezioni si svolgono fino alle 15, compresa un'ora di pausa per il pranzo. Nessun pomeriggio libero. Intorno alla scuola lo stato ha costruito grandi complessi residenziali, i cosiddetti *estate*. Qui abitano soprattutto famiglie finanziariamente deboli, molti disoccupati e molti beneficiari di assistenza sociale. La percentuale di stranieri è tuttavia molto bassa, al massimo un alunno per classe. Ha scelto questa scuola, racconta Patrizia Thompson, perché il posto di lavoro precedente era troppo noioso per lei e troppo inquadrato. «Molti bambini arrivano qui con situazioni dolorose alla spalle. Padri in prigione, violenza domestica o tentativi di suicidio dei genitori sono all'ordine del giorno». Ha spesso contatti con i servizi sociali. Il primo anno durante la *preschool* si fanno visite a domicilio in modo da poter conoscere meglio i genitori e i bambini. Naturalmente solo dietro richiesta dei genitori. Quello che vede spesso la sciocca. Assenza di mobili, solo un televisore, sporcizia ovunque, finestre rotte, animali che orinano sul pavimento. Ogni volta questo la sprona a dare a questi bambini, almeno a scuola, una routine quotidiana regolata e un sostegno.

In un nuovo progetto ci sono incentivi speciali per bambini disadattati, che a causa di irrequietezza e accessi emotivi incontrollabili non potrebbero partecipare alle lezioni. «È un grande sollievo», dice, «così è più piacevole per i bambini e io posso fare lezione senza essere disturbata».

STRINGERE I DENTI E ANDARE AVANTI

Con spavento ricorda la sua prima ora di lezione di inglese, allora ancora da supplente. Aveva una quinta con 25 allievi. «Non durò molto, lasciai la classe disperata cercando una collega a cui poter confidare le mie pene», racconta. Ogni giorno andava a casa piangendo. Presto si rese conto che doveva intervenire semplicemente più energicamente; ne è valsa la pena. Con la prospettiva di un posto fisso ha portato a termine una riconversione professionale imparando così a conoscere il sistema scolastico inglese. Rispetto a quando ha iniziato molto è cambiato, soprattutto con l'introduzione di ispettori che controllavano le scuole e gli insegnanti. «La lezione oggi è uniforme, un programma di studio strutturato lo stabilisce». A volte si augurerebbe però una gestione più flessibile, soprattutto per quando riguarda la scolarizzazione. Già a quattro anni i bambini iniziano la *preschool*. Al mattino imparano i numeri e le lettere, al pomeriggio possono giocare. Perciò il primo giorno di scuola di suo figlio anche lei non si sentiva completamente a suo agio. «I bambini sono fuori casa dalle nove alle quindici, sono molte ore per quell'età».

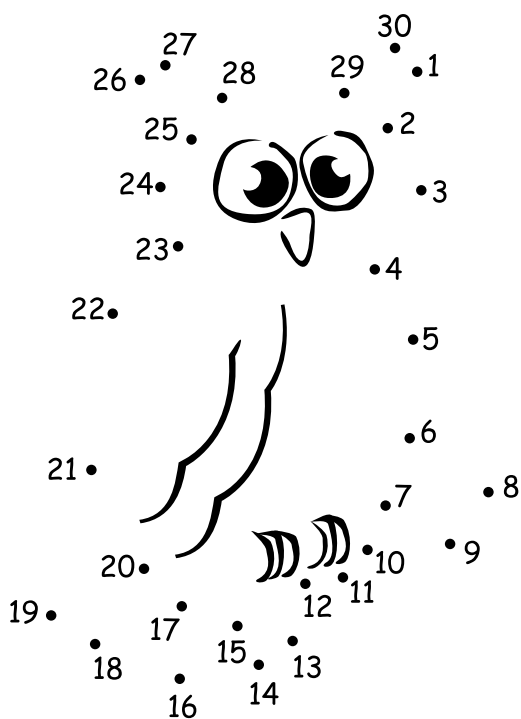
Se il suo entusiasmo per l'insegnamento continua a perdurare, ha molto a che vedere con i suoi figli, crede Patrizia Thompson. «Con loro ho finalmente capito che questo lavoro è importante e svolge una funzione di guida». E ci sarebbe la possibilità, all'interno della scuola, di assumere più responsabilità. Questo salto la 39enne non lo esclude. Quello che esclude invece è di tornare in Svizzera. «It just fits». Fa semplicemente per me!

■ Rituale mattutino inglese: marcia ordinata dal cortile della scuola alla classe.





Disegno nascosto



Qual è l'animale da scoprire? Unisci i puntini da 1 a 30.

Labyrinth



Aiuta l'indiano a raggiungere il suo cavallo.



L'angolo del furbacchione

PERCHÉ IL NOME TEDESCO DEL BARBONCINO È «PUDEL»?

Il nome dei cani deriva dal loro comportamento e dalla loro origine. Chi ha un barboncino, sa bene quanto volentieri (quasi) tutti i barboncini giocano in acqua. Non c'è da meravigliarsi, perché i barboncini discendono dai cani da caccia che venivano impiegati, tra l'altro, per la caccia alle anatre. Il nome deriva dall'arcaico tedesco «bud(d)eln» che significa letteralmente «scavare, rovistare». Già nelle cronache antiche viene citato un «Budelhund», molto apprezzato perché si tuffava subito nello stagno alla ricerca delle anatre uccise.

PERCHÉ LE ZEBRE HANNO LE STRISCE?

Le zebre vivono in branco nella rovente Savana. Quando fa molto caldo, l'aria comincia a tremolare, sfumando le strisce delle zebre. Le belve, quindi, non riescono più a distinguere i contorni di una singola zebra. Anche al crepuscolo le zebre si vedono appena e la ragione devono essere proprio le strisce bianche e nere, che di notte sembrano ingannare particolarmente gli occhi. Per le zebre è di vitale importanza non essere visibili alla luce crepuscolare, poiché questo è il momento in cui i nemici come i leoni o i ghepardi si recano a caccia.



PERCHÉ I CACTUS HANNO LE SPINE?

I cactus fanno parte di quelle piante che si sono adattate perfettamente al loro ambiente, poiché crescono per lo più nelle regioni desertiche in cui spesso non piove per mesi. Perciò i cactus possono accumulare moltissima acqua, quasi come una spugna. Quando piove la assorbono tutta e possono sopravvivere a lungo con l'acqua accumulata. Le spine costituiscono una protezione dagli animali. È importante perché dove crescono i cactus non ci sono quasi altre piante e se non avessero le spine verrebbero mangiati. Inoltre i cactus vogliono proteggere la loro grande riserva d'acqua, poiché gli animali potrebbero anche prenderla di mira.

