



Dietro al Colle

■ DOSSIER
**Europa Donna
e il girasole pallido**

■ STORIA
**Toponomastica in
documenti antichi**

■ IL PERSONAGGIO
**Gli occhi
del cuore**

Impressum

Dietro al Colle – N.5 – 10.2012
Periodico del Comune di Coldrerio

Redazione

Gabriella Da Rin

Hanno collaborato a questo numero

Alain Bianchi
Linda Locatelli
Gabriella e Giuseppe Solcà
Ivan Camponovo
Europa Donna della Svizzera italiana

Consulente esterno

Roberto Porta

Si ringraziano

Claudio Caccia
Corinne Bianchi

Immagine di copertina

Illustrazione di Cristiana Cerretti
dal libro *L'anno del girasole pallido*
Copyright Edizioni Lapis

Grafica

MadBall.ch Sagl
Via Tesserete 40
CH - 6952 Canobbio

Stampa

TipoOffset Chiassese
Via Bressanella
CH - 6828 Balerna

www.coldrerio.ch



Fotografia di Guido Bernasconi

INDICE ■

Indice

EDITORIALE	• Anziani, una sfida del presente per il futuro	Pag. 4
ATTUALITÀ	• Rivista online e vocalizzazione automatica del sito web • Sentiero Mulino del Daniello - Valletta St. Apollinia: iniziati i lavori	Pag. 7 Pag. 8
DOSSIER	• Incontro con Europa Donna e il girasole pallido	Pag. 9
INIZIATIVE ED EVENTI	• L'Austria a Coldrerio	Pag. 17
ENERGIA E AMBIENTE	• I pipistrelli (o chiroterri) • A causa delle finestre vecchie vanno in fumo più di 15 litri di gasolio al metro quadrato!	Pag. 18 Pag. 21
STORIA	• Toponomastica in documenti antichi	Pag. 25
IL PERSONAGGIO	• Gli occhi del cuore	Pag. 29
LE RICETTE	• Gnocchi di zucca, con burro e salvia	Pag. 32
PASSATEMPO	• Unisci tutti i puntini e scopri cosa sta tramando Wile E. Coyote	Pag. 34
AGENDA	• Notte del Racconto - 9.11	Pag. 35

Anziani, una sfida del presente per il futuro!

Quando mi hanno chiesto di scrivere l'editoriale per questo numero di "Dietro al colle", subito varie idee mi sono balenate per la mente. Tra queste ho scelto di parlare di una problematica che tocca molte famiglie e angoschia i parenti, un tema di estrema attualità, tanto da attirare l'attenzione del programma televisivo Falò, che si occuperà del fenomeno nelle sue prossime puntate. Vorrei parlare della carenza di posti letto nelle case per anziani, ovve-

ro dell'estrema difficoltà per gli anziani non più totalmente autosufficienti di sistemarsi in una struttura medicalizzata. Il mio non vuole essere un articolo polemico, bensì, un messaggio di speranza, una visione futura positiva.

Come è ben noto, l'aumento della speranza di vita dovuta ai progressi scientifici ha portato ad un incremento del tasso di anzianità tra la popolazione dei paesi occidentali. La diminuzione delle nascite

ha accentuato il fenomeno, portando alla creazione di società formate in prevalenza di classi anziane (la cosiddetta "gerontocratizzazione della società"). Si stima che, nel 2020, la popolazione con più di 65 anni rappresenterà il 23.5% della popolazione calcolata, con un aumento del 21.7% rispetto al 2010. La popolazione ultra ottantenne corrisponderà al 7.2% della popolazione totale, con un aumento del 33.3% rispetto a dieci anni prima. Ora, una civiltà che si rispetti deve in modo particolare adattarsi ai nuovi bisogni sociali, difendendo le classi più deboli, in primis gli anziani, sempre maggiori in numero e bisognosi di aiuto. Malgrado certi sociologi possano pensare che la persona anziana rappresenta un peso sociale, non più produttrice di ricchezza, bisogna ribadire con forza che il meno giovane ha un valore, una dignità. Egli è stato un costruttore del nostro futuro a cui bisogna mostrare gratitudine, un esempio di saggezza ed un testimone della storia, utile soprattutto ai giovani.

Appropriandosi di questa concezione dignitosa dell'anziano, nasce spontaneo il fare qualcosa per lui, per dargli sicurezza e appoggio nell'ultimo periodo della vita. È ciò che è stato fatto con la costruzione di case per anziani, in prevalenza gestite da fondazioni o enti religiosi ed in seguito recuperate, almeno in parte, dallo Stato.

Malgrado questa reazione sociale ad un bisogno, ad oggi vi è una carenza sostanziale di posti letto medicalizzati nel nostro Cantone. Meglio ancora, bisogna dire che i posti letto ci sono, ma non sono prossimi al domicilio dell'anziano. Molti casi si potrebbero citare: anziani del Mendrisiotto sono stati ospitati in case di riposo fuori regione, come quelle di Grono o Massagno o in altri posti lontani dal domicilio, in attesa della "liberazione" di un posto letto. La prossimità al domicilio è però un fattore importantissimo per le seguenti ragioni: in primis l'anziano si sente vicino al posto in cui ha sempre vissuto, conosce l'ambiente, le persone, si

sente a casa. In secondo luogo, i parenti non devono percorrere chilometri per visitare il proprio caro e potranno così sicuramente vederlo più spesso e lasciarlo meno solo, senza dover aspettare per forza il week end. In terzo luogo, al momento dello spostamento dell'anziano, liberatasi una camera prossima al domicilio, egli si vedrà nuovamente "sballotta-

to", creando confusione e smarrimento. Anche dal punto di vista ambientale, la percorrenza di lunghe tratte per fare delle visite crea più traffico e maggior inquinamento.

Il Cantone, grazie alla pianificazione CPA, ed i Comuni, mediante convenzioni, consorzi e messa in rete di servizi stanno reagendo con forza alla carenza di posti



letto, in vista di dare ad ogni anziano, una accoglienza in prossimità del paese di origine. Nel Mendrisiotto, è per esempio in programma la costruzione di nuove case per anziani, come quella di Vacallo e della nostra di Coldrerio. Alcune strutture già presenti sul territorio stanno acquisendo nuovi immobili per ampliare l'offerta di posti letto, altre stanno trasformando i propri appartamenti protetti in camere tradizionali medicalizzate. Tutti sono coscienti del problema di scarsità e stanno adottando misure per colmare la carenza.

Oltre all'aumento di posti letto si presta sempre più attenzione all'aspetto umano/psicologico della cura. Il paziente non è un numero, ma una persona da accudire, compatire e consolare e, se le cure sono qualitativamente buone, a livello umano si potrà sempre migliorare. Sempre maggiore attenzione è data alla malattia dell'Alzheimer e alle sue conseguenze. Non più soltanto la chiusura

delle porte per evitare fughe, ma un aumento delle risorse umane che seguono questo genere di pazienti, come pure una architettura a misura dell'ospite senza memoria. La pianificazione ospedaliera prevede pure la presenza delle cosiddette "CAT" (camere post acute e transitorie), necessarie per i pazienti appena usciti dagli ospedali, in seguito a patologie acute, e che hanno bisogno di periodi di degenza. In fine è dato ampio spazio ai centri diurni terapeutici o ricreativi, posti familiari in cui portare i propri cari durante il giorno, al fine di ricevere cure o semplicemente per divertirsi e stare in compagnia.

Queste sono le sfide di oggi che avranno effetto sul presente e sul domani, sulle generazioni future! La casa anziani di Coldrerio, non solo sarà fonte di posti di lavoro e di vita per la nostra comunità, ma rappresenta già la risposta concreta, la vittoria ad una sfida, per sconfiggere la carenza di posti letto. Come detto le



misure e la volontà ci sono. Resta solo da concretizzare e perfezionare il tutto, per dare ai nostri "nonni", a noi e alle prossime generazioni una anzianità sempre più sicura e tranquilla.

Alain Bianchi, Municipale

ATTUALITÀ

Rivista online e vocalizzazione automatica del sito web

Abbiamo il piacere di informare che la rivista comunale "Dietro al colle", che il Comune di Coldrerio distribuisce periodicamente ai suoi cittadini, è ora consultabile anche *online*, digitando il link seguente:

<http://www.coldrerio.ch/scopri-coldrerio/Dietro-il-colle.html>

Sul sito comunale sono pubblicati tutti i numeri della rivista in ordine cronologico. I *files* scaricabili sono in formato *pdf*.

Vi offriamo inoltre un servizio di vocalizzazione che contribuisce a migliorare l'accessibilità del sito. L'aggiunta dell'ascolto rende i contenuti del sito web di facile accesso non solo a persone diversamente abili, ma anche a persone anziane, bambini, stranieri e a tutti coloro che preferiscono ascoltare piuttosto che leggere.



ATTUALITÀ

Sentiero Mulino del Daniello - Valletta St. Apollonia: iniziati i lavori



A seguito dell'ultimazione del sentiero che dal Mulino del Daniello porta alla zona Pobbia di Novazzano, sono iniziati i lavori della seconda tappa che raggiunge la zona di Santa Apollonia in corrispondenza al sentiero esistente situato a lato della struttura Hugo Boss. Questo nuovo sentiero avrà una lunghezza di due chilometri, compresa la diramazione per la cascata delle "marmitte".

Per l'attraversamento della linea ferroviaria, il sentiero convoglierà i pedoni nel sottopassaggio delle FFS con una passerella in legno. Verrà inoltre realizzata una scalinata lungo la sponda sinistra del fiume. L'intero percorso (Pobbia – Santa Apollonia) avrà una lunghezza di circa cinque chilometri e si estenderà lungo il fiume Roncaglia in un'oasi di pace e di tranquillità immersa nel verde.

DOSSIER

Incontro con Europa Donna e il girasole pallido



Ottobre è il mese dedicato alla prevenzione del tumore al seno che quest'anno coincide con l'uscita del periodico comunale "Dietro al colle" numero 5. Abbiamo così pensato di dare un particolare riguardo a questa tematica che purtroppo è sempre più un tema di attualità.



Una nostra concittadina ha partecipato al progetto "Cantieri di Pensieri" insieme ad altre cinque donne alle quali è stato diagnosticato un cancro al seno quando i figli erano ancora piccoli. A questo progetto è stato conferito il prestigioso premio "EBCC Arts

and Humanities 2012" e ha portato alla pubblicazione del libro "L'anno del Girasole Pallido".

Europa Donna

È una coalizione composta da 46 paesi, che si impegnano nella prevenzione e cura del tumore al seno. Promuove la diffusione e lo scambio d'informazioni sulla prevenzione, lo screening mammografico, i trattamenti e la ricerca scientifica in questa malattia. Promuove inoltre la salute e la cura del seno in generale. Promuove la comunicazione tra il mondo politico, i professionisti della salute e i media sulle questioni che concernono il tumore al seno.

Sensibilizza la popolazione circa l'importanza del tumore al seno e ciò che questa malattia rappresenta per le pazienti e i loro famigliari. Europa

Donna della Svizzera italiana è nata nel 2006 ed è un gruppo regionale di Europa Donna Svizzera, l'associazione è aperta a tutte le persone interessate.

Durante questi sei anni Europa Donna si è dedicata a diverse tematiche, legate alle esigenze delle donne. In particolare all'introduzione dello screening mammografico in Ticino, approvato dal Consiglio di Stato il 16 marzo 2010. In questo ambito Europa Donna si impegnerà nell'informazione delle donne e sarà attiva nella fase di promozione e divulgazione dello stesso.

Grazie al lavoro che accumuna donne con competenze ed esperienze diverse sono stati prodotti opuscoli per informare le donne su problematiche legate alla salute del seno e al tumore al seno, in modo scientifico ma anche comprensibile, collaboran-



La copertina del libro.
© Edizioni Lapis

do con enti e fondazioni presenti sul territorio cantonale e non solo. Alcuni esempi sono:

- La mammografia un aiuto per capire e per decidere.
- Opuscolo carcinoma mammario prima della menopausa.
- Opuscolo terapie complementari nel tumore al seno.
- L'anno del girasole pallido, di Silvia Roncaglia, edizioni Lapis

Ed è proprio al progetto dal quale è nato L'anno del girasole pallido che è stato assegnato il prestigioso premio EBCC Arts and Humanities nell'ambito dell'ottava conferenza europea sul tumore al seno, che si è tenuta a Vienna lo scorso mese di marzo.

Un progetto sulla comunicazione, immaginato e fortemente voluto da sei donne, Claudia, Cristina, Graziana, Raffaella, Regula e Sabrina, che si sono am-

malate quando i loro figli erano ancora in tenera età.

La tematica, i contenuti e la struttura del racconto sono stati ideati dalle promotrici, Silvia Roncaglia è stata la “penna” incaricata di dar voce alle esperienze, ai pensieri e alle emozioni di queste donne, traducendole in un racconto. Le illustrazioni di Cristiana Ceretti sostengono e danno vigore alle parole.

L'anno del girasole pallido è la storia di una famiglia normale dove un giorno la quotidianità viene sconvolta da una diagnosi tumorale; la mamma si ammala. Il racconto ci mostra il punto di vista dei due bambini, Livia e Mattia, sul tumore al seno della mamma e la graduale presa di coscienza di un male per loro sconosciuto, ben più grave della “supertosse” e del “morbillo che fa i puntini”. Il racconto è pensato per i bambini, ma è consi-



© Edizioni Lapis

La scheda del libro

Titolo

L'anno del girasole pallido

Autrice

Silvia Roncaglia

Illustrazioni

Cristiana Cerretti

Edizioni

Lapis

Numero di pagine e prezzo

Pagine 48 - Euro 14,50

ISBN

978-88-7874-165-2

Note

Disponibile anche in francese, tedesco e inglese.

Per ascoltare alcuni brani del libro in inglese: www.youtube.com/watch?v=ZD7PD3WNqYI

È possibile leggere l'articolo apparso sulla rivista del congresso EBCC sul sito: www.ecco-org.eu/Global/News/EBCC8-News/2012/03/20_03-A-journey-of-words-and-images.aspx

derato uno strumento prezioso per i grandi: genitori, personale sociosanitario, educatori, insegnanti, e per tutti gli interessati.

In questo senso è d'aiuto una lettera accompagnatoria redatta da una psicologa.

"... C'è il tempo della semina e del raccolto, dell'estate e dell'inverno, del fiore che sboccia e della talpa che gli mangia le radici. C'è posto anche per un girasole diverso e pallido. E c'è il tempo della malattia e quello della salute".

Grazie alla generosità di alcuni club di servizio femminili e di fondazioni, in Ticino il libro è donato gratuitamente alle pazienti, ai familiari, ai medici e agli ospedali. Anche nella Svizzera tedesca, francese e in Austria è distribuito gratuitamente grazie alla generosità di uno sponsor. Il volume è in vendita anche nelle librerie.

Lo screening mammografico: che cos'è?

Screening significa eseguire a tappe un'indagine diagnostica (in questo caso la mammografia) per identificare una malattia (il tumore della mammella), in una popolazione definita (di regola donne tra i 50-70 anni). Nel caso dello screening mammografico la mammografia è eseguita a donne senza sintomi e senza familiarità.

Scopo dello screening è identificare il tumore della mammella in una fase precoce, permettendo così interventi terapeutici tempestivi e poco invasivi e di ridurre la mortalità. Come tutte le procedure diagnostiche anche lo screening presenta dei possibili effetti avversi: l'eccesso di diagnosi rispetto al reale, le diagnosi errate, e la creazione di una falsa sensazione di sicurezza sono alcuni esempi.

Un programma di screening prevede un invito scritto alle donne a sottoporsi, ogni 2 anni, ad una mammografia in centri specializzati. La mammografia viene letta da due radiologi distinti. Successivamente la signora (o il suo medico) riceverà una lettera con il risultato "negativa" (mammografia normale) o "positiva" (necessita ulteriori accertamenti).

Grazie alla presenza della doppia lettura (due radiologi distinti interpretano la mammografia) e a controlli centralizzati di qualità del personale e delle apparecchiature coinvolte, la mammografia nell'ambito di un programma di screening viene rimborsata dalla cassa malati anche alle donne che non presentano né sintomi né rischio familiare.

I controlli di qualità previsti dallo screening migliorano inoltre l'efficacia della mammografia anche nelle donne che non partecipano al programma.

In Ticino esistono già centri competenti per l'esecuzione e l'interpretazione della mammografia di cui due riconosciuti con certificazione europea, ciò nonostante la mammografia attualmente viene rimborsata dalla cassa malati (sotto franchigia) solo a determinate condizioni.

Consigliamo a tutte le donne di imparare a conoscere il proprio seno e di occuparsi della sua salute. Informazioni più approfondite sui benefici / rischi di una mammografia sono disponibili nell'opuscolo elaborato da specialisti e associazioni del settore, tra cui Europa Donna, in collaborazione con il dipartimento della sanità e della socialità "la mammografia, un aiuto per capire e per decidere".

L'opuscolo è visibile sul sito: www4.ti.ch/fileadmin/DSS/DSP/UPVS/PDF/Progetti/Mammografia_2010.pdf



Giornata dedicata alla salute del seno

Il 15 di ottobre Europa Donna dedicherà una giornata alla salute del seno e invita tutte le donne ad aderire alla campagna.

“Fate buone scelte per la salute del vostro seno”

Lo scopo è quello di ricordare a tutte le donne che effettuare attività fisica regolare, mantenere un peso nella norma e nutrirsi in modo adeguato può aiutare a proteggere la salute del nostro seno.

Nel Mendrisiotto la giornata si svolgerà all'entrata del centro commerciale Serfontana di Morbio Inferiore, dalle 10:00 alle 16:00. Durante questa giornata verrà donata a tutte le donne una mela e del materiale informativo sulla

salute del seno. Europa Donna sarà presente anche a Lugano, Locarno, e Bellinzona.

www.breasthealthday.org
www.youtube.com/BreastHealthDay

Europa Donna della Svizzera italiana ringrazia di cuore il Lodevole Municipio di Coldrerio per l'opportunità data alle donne residenti nel comune di conoscere la nostra associazione, dimostrando una particolare sensibilità verso tematiche così delicate e complesse.

Ringrazia, inoltre, tutte le persone residenti a Coldrerio che hanno sostenuto e collaborato con il progetto "Cantiere di Pensieri".

Europa Donna della Svizzera italiana
6518 Gorduno
E-mail: svizzeraitaliana@europadonna.ch



INIZIATIVE ED EVENTI

L'Austria a Coldrerio

In occasione della tradizionale "Sagra da l'Asan", quest'anno Coldrerio ha avuto il piacere di ospitare l'Austria, paese confinante ma con uno stile proprio e speciale. La cultura austriaca si può respirare in ogni angolo delle grandi città di quel Paese, così eleganti e ordinate da far invidia a tutto il mondo.

La cerimonia inaugurale si è svolta nel tardo pomeriggio di martedì 21 agosto presso la Scuola Agraria Cantonale di Mezzana, dove il sindaco Corrado Solcà ha dato il benvenuto al consigliere di Stato Manuele Bertoli, all'ambasciatore austriaco a Berna, Jürgen Meindl e al Presidente dell'Associazione Austria - Svizzera signora Helga Martinelli. E non da ultimo alla campionessa olimpica di sci

alpino austriaca, Sigrid Wolf che è giunta a Coldrerio con la famiglia per presenziare a questo suggestivo evento. La serata è proseguita nella sala del Centro Polivalente con una conferenza dal titolo "Remember Calgary 1988" con l'ospite Sigrid Wolf, sciatrice austriaca vincitrice della medaglia d'oro nella categoria SuperG, battendo un'icona dello sci svizzero, Michela Figini che giunse seconda. Insieme al giornalista sportivo Paolo Laurenti è stata ripercorsa la carriera di quest'atleta dalla fine degli anni ottanta e fino al decennio successivo. Venerdì 24 agosto abbiamo potuto vivere una serata tradizionale austriaca, gustando il menù di tre portate presentato da Engel e il suo staff, con piatti tradizionali austriaci, quali la famosa Gulaschsuppe, due piat-

INIZIATIVE ED EVENTI

ti originali del Voralberg: Schweinsbraten con Sauerkraut e Serviettenknödel oppure Fleischkäse con Kartoffelsalat. Dulcis in fundo: Apfelstrudel con Vanillesauce. Il rinomato complesso HGH Showband proveniente dal Voralberg ha portato per una sera a Coldrerio la tipica atmosfera di questa splendida zona storica dell'Austria, che ha preservato le tradizioni più tipiche.



I pipistrelli (o chiroterri)

Si muove nella notte in modo silenzioso e discreto mentre noi dormiamo. È uno dei migliori insetticidi che la natura ci mette a disposizione: stiamo parlando del pipistrello.

Pensate che sull'arco di una sola notte riesce ad ingerire una quantità di cibo che corrisponde ad un terzo del suo peso, cioè fino a 1500 insetti! Qualche lettore inizierà a torcere un po' il naso; purtroppo questo animale non gode certamente di particolari simpatie, forse perché da secoli è avvolto da un particolare alone di mistero, intrinseco di superstizione e vittima di ignoranza popolare che gli attribuisce strani comportamenti. Vediamo dunque di pre-

sentarvi le particolarità dei pipistrelli presenti nella nostra regione e di sfatare alcune false credenze legate a questo curioso animale. Sovente si pensa che i pipistrelli sono un incrocio tra un uccello e un topo ma, in realtà, sono una specie ben definita di mammiferi che hanno acquisito, nel corso dell'evoluzione, la capacità di volare. La loro abilità di orientarsi nel buio è dovuta ad un sofisticato sistema di ecolocazione. La percezione degli ostacoli e delle prede è garantita grazie all'emissione di ultrasuoni (non udibili dall'uomo) e al calcolo dell'intervallo di tempo tra l'emissione e l'eco di ritorno. Questo permette di distinguere, in base ai segnali di ritorno percepiti, le dimensioni

e le caratteristiche degli oggetti che si trovano in traiettoria di volo (vedi disegno). Dato che questo sistema permette di rilevare oggetti della dimensione di un capello, la credenza che i pipistrelli possono impigliarsi nella capigliatura delle persone è, ovviamente, del tutto infondata. Per le sue abitudini notturne e il suo aspetto non particolarmente grazioso, fin dall'antichità si credeva che il pipistrello avesse poteri malefici e fosse portatore di sventura (spesso Satana è rappresentato con ali simili a quelle dei pipistrelli). Addirittura, fino a pochi decenni fa, molti erano convinti che i chiroterri avessero l'abitudine di urinare in testa alle persone e causare la tigna, una micosi del cuoio capelluto. Proprio nel Mendrisiotto, nella forma dialettale, il pipistrello viene tutt'oggi chiamato "Ratatagnöla".

Dopo aver elencato, (e sfatato) alcune leggende popolari legate a questo interessante mammifero, passo ora a presentarvi le reali particolarità che



*Pipistrello nano in volo; specie abbastanza diffusa nelle nostre regioni.
(fotografia I. Camponovo)*

lo contraddistinguono. In Ticino sono presenti 22 specie di chiropteri. Essendo tutti insettivori, risultano molto utili come regolatori delle popolazioni di insetti nocivi, specialmente in agricoltura. Di giorno dormono nascosti all'interno di rifugi, che possono variare a seconda della specie, mentre in autunno si spostano dai rifugi estivi a quelli invernali, migrando anche per notevoli distanze.

Il letargo avviene in luoghi riparati dal gelo, come grotte o cavità degli alberi. I pipistrelli non costruiscono nidi e non depongono uova; in primavera le femmine si riuniscono in colonie situate in solai o spazi riparati già esistenti e ognuna di loro dà alla luce un solo piccolo, che viene allattato per circa 3-6 settimane. In seguito il giovane pipistrello si stacca dalla madre e impara a volare, diventando così indipendente. Potenzialmente possono vivere anche fino a 30 anni ma, causa l'elevata mortalità giovanile, la media di vita si situa intor-

no ai 4 anni. Tra i mammiferi, i chiropteri sono i più minacciati di estinzione e tra le diverse cause troviamo il degrado degli habitat naturali e dei loro rifugi. Anche l'abbondante utilizzo di pesticidi e insetticidi si rivela un'importante causa della diminuzione dei pipistrelli; oltre all'impoverimento della loro disponibilità alimentare, attraverso il cibo si crea un accumulo di veleno nelle riserve di grasso, indispensabili per superare il letargo invernale. Essendo in pericolo di

estinzione, in Svizzera tutti i pipistrelli e i loro rifugi sono protetti dalla legge. Se, durante le ore notturne, notate uno o più pipistrelli svolazzare nelle vicinanze di casa vostra, consideratelo un privilegio: zanzare e affini avranno di che preoccuparsi!

Per saperne di più:
www.pipistrelliticino.ch

Ivan Camponovo



*Gli ultrasuoni emessi dal pipistrello vengono riflessi dalla farfalla e percepiti dal sistema uditivo.
(disegno E. Zanzi)*

A causa delle finestre vecchie vanno in fumo più di 15 litri di gasolio al metro quadrato!

Le più sprecone sono le finestre a un vetro e le finestre a doppi vetri fissati con le viti.

I costruttori di finestre stanno facendo a gara per ridurre il consumo di energia. Sostituendo le finestre si possono risparmiare in un sol colpo ben 15 litri di gasolio al metro quadrato se le vecchie finestre sono a doppi vetri e addirittura 40 se sono a un solo vetro. Le moderne finestre atermiche infatti disperdono appena 7-8 litri di combu-

stibile all'anno con enormi benefici per il comfort abitativo. Non arrabiatevi per aver sperperato così tanto denaro in passato. Considerate il capitolo chiuso e rallegratevi per il calore che vi godrete il prossimo inverno. Potrete sicuramente permettervelo perché vi ripagherete quasi la metà dell'investimento (o forse anche di più) con il denaro risparmiato sulle spese di riscaldamento. E poi potrete usufruire delle sovvenzioni e delle agevolazioni fiscali previste in caso di risanamento.

Il rumore resta fuori

Avere delle finestre nuove comporta molti vantaggi e non solo d'inverno. Ad esempio, impediscono alla calura estiva di entrare in casa. Vi proteggono dai rumori esterni e danno del filo da torcere agli scassinatori che vogliono invadere la vostra privacy. Inoltre, sono più robuste e più facili da curare e richiedono meno manutenzione: non avrete più bisogno di ridipingerle, soprattutto se avete scel-

to un modello in PVC/alluminio. Se invece avete optato per delle finestre in legno/alluminio, al massimo dovrete farlo qualora decidiate di cambiare colore alle pareti delle stanze. Se i rumori provenienti dalla strada non vi fanno dormire sonni tranquilli, potete acquistare delle finestre ad alto potere fono isolante. E se invece il vostro quartiere viene spesso preso di mira dai ladri, potete scegliere un modello antieffrazione.

Da cosa si riconosce una buona finestra?

Molte delle finestre tecnicamente più avanzate e dotate dei migliori requisiti sono contraddistinte dal label Minergie. Ma se scegliete delle finestre di questo tipo non vuol dire che poi dobbiate risanare tutta la casa secondo lo standard Minergie. La qualità Minergie sta a significare che il coefficiente U dell'intera finestra (Uw) – ovvero telaio a vetro – non

è superiore a 1,0 W/m²K. Il coefficiente U, che incontrerete di nuovo nelle offerte che vaglierete, indica la dispersione termica per ogni grado di differenza tra la temperatura esterna e quella interna e deve essere il più basso possibile. Il coefficiente U del vetro (U_g) di una finestra Minergie non deve essere superiore a 0,7 W/m²K.

Recentemente è stato messo a punto anche il label Minergie per porte scorrevoli e porte scorrevoli e basculanti. Nel frattempo i costruttori di finestre Minergie sono diventati più di 50, tra loro aziende operanti a livello nazionale e internazionale come EgoKiefer, 4B, Ernst Schweizer e Swisswindows. Trovate una lista completa al sito Internet www.minergie.ch. Anche quando le nuove finestre atermiche soddisfano i severi requisiti imposti dal Programma Edifici, potete star certi che si tratta di serramenti ottimi. Infatti, solo i modelli con triplo vetro vantano il coefficiente U di 0,7 W/m²K



richiesto per il vetro, il massimo che si possa pretendere da una finestra. I tripli vetri costano di più, ma la differenza può essere colmata con le sovvenzioni offerte dal Programma Edifici. (www.il-programmaedifici.ch), alle quali, a certe condizioni si possono aggiungere gli aiuti del Canton Ticino (www.ti.ch/incentivi). Il Programma Edifici concede aiuti per nuove finestre solamente se l'intervento riguarda pure l'isolamento termico delle pareti verso l'esterno.

Tutto in una volta

Sostituite tutte le finestre di casa – e già che ci siete anche le porte esterne – in un'unica volta. Spunterete così un prezzo più basso e gli installatori vi metteranno a soqquadro la casa una volta soltanto. I lavori comunque non vi creeranno troppi fastidi: dovrete solo togliere le tende e disporre i mobili a un metro e mezzo o due metri di distanza dalle finestre. Gli

installatori penseranno a coprire il pavimento e alla fine dei lavori raccoglieranno la polvere formatasi. I bravi artigiani lasciano dietro di sé ordine e pulizia.

Niente più spifferi

Le nuove finestre proteggono dal vento e dagli agenti atmosferici: essendo ermetiche, impediscono all'aria fredda esterna di penetrare in casa provocando correnti d'aria. Godetevi il tepore della vostra casa e arieggiate le stanze due o tre volte al giorno, per pochi minuti ma spalancando le finestre. L'ideale è approfittare della sostituzione delle finestre per coibentare anche la facciata. Una volta isolato l'involucro edilizio, potete star certi che anche se l'edificio è molto vecchio non si formerà condensa alle pareti nemmeno se doveste partire per il giro del mondo e lasciare le finestre chiuse per settimane. Più elementi costruttivi coibenterete, più

ridurrete le spese di riscaldamento. Informatevi sui possibili ulteriori interventi di risanamento e quando parlerete con il costruttore di finestre dategli che in un secondo momento avete intenzione di coibentare la facciata. Così, nella seconda fase dei lavori, potrete coibentare gli intradossi ed eliminare i ponti termici tra la facciata e le finestre.



Oggi una buona finestra atermica deve essere dotata di triplo vetro. (Finestra in PVC ASI della EgoKiefer).



Villa visto da Coldrerio

STORIA

Toponomastica in documenti antichi

Villa, Tedagnano, Mercuri, Castello de Colderario, Costa: anche per altre zone abitate nel territorio di Coldrerio (fino a qualche decennio or sono denominate “frazioni”) i toponimi relativi appaiono in documenti, a partire dal 1187.

Villa

Presso i Romani, il villaggio (cioè il più semplice nucleo abitativo) era denominato “vicus”. Una località minore (cioè

una “frazione”) prendeva invece il nome di “villa”. Per la più importante delle frazioni di Coldrerio, il termine generico è diventato il toponimo “VILLA”, rimasto a tutt’oggi invariato. Lì parecchie masserie erano probabilmente antiche residenze signorili e la denominazione dei loro proprietari derivò da quel luogo di residenza:

1187 e 1212 • “*Martinus de Villa*” - “*Marcus de Villa de Calderario*”.

1287 (novembre) • Nell’inventario dei beni immobili che l’ospedale di San Laz-

STORIA

zaro di Como possedeva in territorio di Coldrerio, Villa e Castel San Pietro si legge: [“... *In territorio de Coldrario et de Villa: ... Hee terre tenentur per Petrolum de lordana de Villa in ipso territorio de Coldrario ...*”]. [= ... *In territorio di Coldrerio e di Villa: ... quelle terre sono tenute da Petrolo di Giordana di Villa nello stesso territorio di Coldrerio ...*].

Tognano

Questa frazione, situata a est di Villa (ai confini con Gorla di Castel San Pietro) era costituita da un unico edificio. Fino ad alcuni decenni or sono era una fattoria circondata da estesi campi coltivati; in seguito è stata a varie riprese trasformata in dimora signorile. La prima denominazione conosciuta, Tedagnano, risale al 1187.

1187 (13.XII) • “*Ardicio de Somatio vende a Renaldus de Tedagnano un terreno in territorio Coldrarii Tedegnani dove si dice <*

ad Clusuram > ...".

In seguito si trovano le diciture: "Tede-
gniano" – "Todegianum" – "Tediano" –
"Tedeniano" – "Todiliano" – "Toduliani":

1205 (15 maggio) • "Anricus de Tedegnia-
no de Calderario ... vende al monastero ... il
suo terreno a Tedagniano ...".

1205 (10 luglio) • "Arialdus caxarius de

*Castro S. Petri vende al monastero un ter-
reno in territorio de Calderario ad Todegia-
num, ...".*

1219 (12 agosto) • "*Canevarius Rubeus
de Vico pretende dal monastero la restitui-
zione o il pagamento di una pezza di terra
in territorio de Tediano que fu di Girardo de
Tedeniano ..."*

1219 (17 ottobre) • "... loco Todiliano ..." –
"... in loco et territorio ipsius loci Toduliani ...".



Tognano

Redaldo, figlio del defunto Marchisio da
Tognano, e suo fratello si obbligano a
corrispondere al monastero di Sant'Ab-
bondio di Como, proprietario della
masseria, il fitto dovuto per la casa colo-
nica che occupano nel luogo di Tognano,
presso Coldrerio.

1223 (26 maggio) • Documento re-
lativo a una permuta di terreni tra il
monastero di Sant'Abbondio in Como
e Bertrammus de Castello de Coldera-
rio: "Bertrammus dà un campo con viti a
Coldrerio dove si dice "ad Tegnonianum" e
riceve ...".

Mercole

Toponimo derivante da Mercurio, uno
degli dei della mitologia romana. La pri-
ma denominazione conosciuta risale al
1188. In un documento si cita un ap-
pezzamento di terreno, di spettanza di
un certo Girardo, nel territorio di Col-
drerio e che si trova nel luogo detto "in

Mercuri" ("in Mercurio" - Mercole).

Castello de Colderario

1223 (26 maggio) • Permuta tra il mo-
nastero di Sant'Abbondio in Como e
"Bertrammus figlio del defunto Ottone de
Castello de Colderario et Alberto e Giovan-
ni suoi figli ...".

Costa

Il toponimo deriva dall'ubicazione della
masseria, posta su un pendio ("Costa")
tra Sant'Antonio di Balerna e Coldre-
rio, lungo l'antica via di comunicazione
Como - Riva San Vitale.

1287 • Ottone Lambertenghi da Vico
era proprietario di beni a Coldrerio e
un suo terreno era situato nel luogo "*ubi
dicitur ad Costam*" [= dove si dice "*alla
Costa*"].

1338 • In una lettera ducale è men-
zionata in pieve di Balerna una cascina
denominata Costa, di proprietà di An-
drea Lambertenghi, che gode esenzione
dal dazio del bestiame e della dogana.
Poiché il privilegio risaliva a concessioni
imperiali ancora più antiche, si può con-
cludere che anche la masseria lo fosse
altrettanto vecchia.

Secondo lo storico Oscar Camponovo,
alcuni dettagli architettonici (fregio di
cotto • due piatti di maiolica vernicia-
ta, di color bruno, incastrati nel muro
• fori pentagonali • trigramma di San
Bernardino da Siena • resti di decora-
zione pittorica...) possono richiamare
una costruzione con legami ecclesiastici.
Rifacendosi anche a teorie formulate da
vari studiosi, ipotizza che questo edificio
potesse servire come alloggio per i pel-
legrini, considerato che era situato sulla
via principale di transito. La supposizio-
ne fa riferimento a un Ospizio dell'Or-
dine degli Umiliati, associazione religiosa



Costa

sorta in Lombardia e sviluppatasi poi
nell'Italia del Nord tra il XII e il XIII se-
colo. Gli Umiliati si sostentavano soprat-
tutto grazie alla lavorazione della lana.
Oltre a svolgere questa attività molto
redditizia si dedicavano all'accoglienza e
all'assistenza dei pellegrini con monaste-
ri che sorgevano fuori delle città e lungo
le principali vie di comunicazione.

Gabriella e Giuseppe Solcà



IL PERSONAGGIO

Gli occhi del cuore

Oggi diamo la parola a Corinne, che ci condurrà in una dimensione che non conosciamo a fondo, e che è quella dei non vedenti. Abbiamo appena scambiato due parole con lei e il suo atteggiamento cordiale, paziente e solare ci ha colpito. Ma lasciamo subito a lei il compito di raccontarci gioie ed emozioni della vita.

Sono Corinne Bianchi, ho 35 anni e sono non vedente dalla nascita, a causa di un glaucoma congenito. I miei genitori hanno sempre desiderato che fossi considerata come tutti gli altri, visto che l'handicap della cecità non implica altre patologie, cognitive o di

movimento, e con degli accorgimenti si può condurre una vita normale. Ho quindi frequentato le scuole tradizionali a Coldrerio, dove mi sono integrata benissimo, grazie anche alla disponibilità dei miei compagni che mi consideravano come una di loro. Alla scuola dell'infanzia, con la maestra Odilla, invece di fare la pre-scrittura ho fatto il pre-Braille.

Alle scuole elementari ho avuto la fortuna di avere il mitico Tano, persona veramente speciale, che ha imparato anche la scrittura Braille, e la signora Buschmann, orto pedagogista, che mi ha dato un supporto iniziale. Allora

non c'erano i computer, non si potevano stampare o scansionare testi, bisognava fare tutto a mano. C'era solamente la Perkins, macchina da scrivere per il Braille.

Dopo aver conseguito la maturità linguistica al Liceo cantonale di Mendrisio, ho preso un anno per riflettere cosa volevo fare nella mia vita. Ero indecisa su fisioterapia, storia, giornalismo e poi mi è spuntata l'idea di pedagogia, per poter insegnare a bambini con handicap visivi.

Nel 2004 mi sono laureata in lettere: storia contemporanea, storia medioevale e sociologia della comunicazione, discutendo una tesi dal titolo: "Storia dell'Associazione Giovani Esploratori Ticinesi (AGET)".

In seguito ho avuto la fortuna di lavorare due anni e mezzo come ricercatrice nel Laboratorio di Storia delle Alpi

all'Accademia di Architettura a Mendrisio, dove purtroppo non mi hanno rinnovato il contratto. Nel frattempo mi sono sposata e due anni dopo, nel 2008, ho avuto una bambina, Matilde.

Dopo una lunga riflessione ho capito che la strada dell'insegnamento non faceva per me. Mi sono così rimessa in gioco, iscrivendomi alla Scuola Superiore Medio Tecnica di Lugano e il mese di ottobre conseguirò il diploma cantonale di massaggiatore non medicale. Il mese di novembre ho previsto di aprire uno studio di massaggi a Coldrerio dove poter assistere nel modo migliore i miei pazienti.

Come convive con questa sua condizione?

Sono riuscita a costruirmi una vita interessante: a parte la famiglia che ho sempre seguito in modo praticamente autonomo, ho molti amici e conoscenti, ho viaggiato, ho praticato qualche

sport che mi piaceva, tipo nuoto, sci di fondo, tandem. Ho fatto per 15 anni scoutismo a Mendrisio, che ho abbandonato dopo aver avuto la bambina. Dal 2004 ho un cane guida. Lo sviluppo tecnologico attuale mi permette di avere a disposizione telefoni cellulari con la sintesi vocale abbinata a tutte le funzioni, scanner e quant'altro sempre con sintesi vocale per leggere lettere, documenti, ecc.

Come trascorre il suo tempo libero?

Nel poco tempo libero che mi rimane, mi occupo volentieri di mia figlia. Non amo troppo la lettura, poiché i volumi stampati su carta a causa delle dimensioni "obbligate" del Braille per grandezza e spessore dei segni, risultano voluminosi e ingombranti e gli audiolibri mi conciliano il sonno. Mi piace dilettermi in cucina con piatti sfiziosi. Suonare la chitarra mi diverte, mi affascina e mi rilassa. L'esperienza di volontariato a suonare in Casa anziani a



Balerna è stata meravigliosa, soprattutto nel vedere come gli anziani apprezzano quei momenti. Ascolto volentieri musica sebbene non abbia preferenze sul genere musicale. Apprezzo qualunque tipo di musica che mi dia emozione e la scelgo a dipendenza dello stato d'animo o da ciò che sto facendo.

Ha incontrato difficoltà nel crescere la figlia?

In generale me la sono cavata bene da sola. Ho avuto comunque la fortuna di avere un marito che per i primi tre anni ha lavorato all'80% dedicando così più tempo alla famiglia. Anche i nonni sono stati una presenza molto importante.

Siamo giunti alla fine della piacevole chiacchierata con Corinne Bianchi, la ringraziamo per averci accolto a casa sua e per averci insegnato ad affrontare le difficoltà con coraggio e determinazione.

La scheda di Corinne Bianchi nata Brenna

Nome: Corinne

Cognome: Bianchi

Data di nascita: 01.11.1977

Luogo di nascita: Mendrisio

Segno zodiacale: scorpione

Sposata con: Lorenzo

Figli: Matilde di 4 anni

Professione: laureata in lettere

Passione: stare in compagnia

Gnocchi di zucca, con burro e salvia

Ingredienti

- 350 g Polpa di zucca
- 350 g Patate
- 180 g Farina
- 1 uovo
- 1 pizzico cannella
- 1 pizzico noce moscata
- Pepe macinato a piacere
- Sale quanto basata

Condimento

- 100 g Burro fuso
- 8 foglioline di salvia



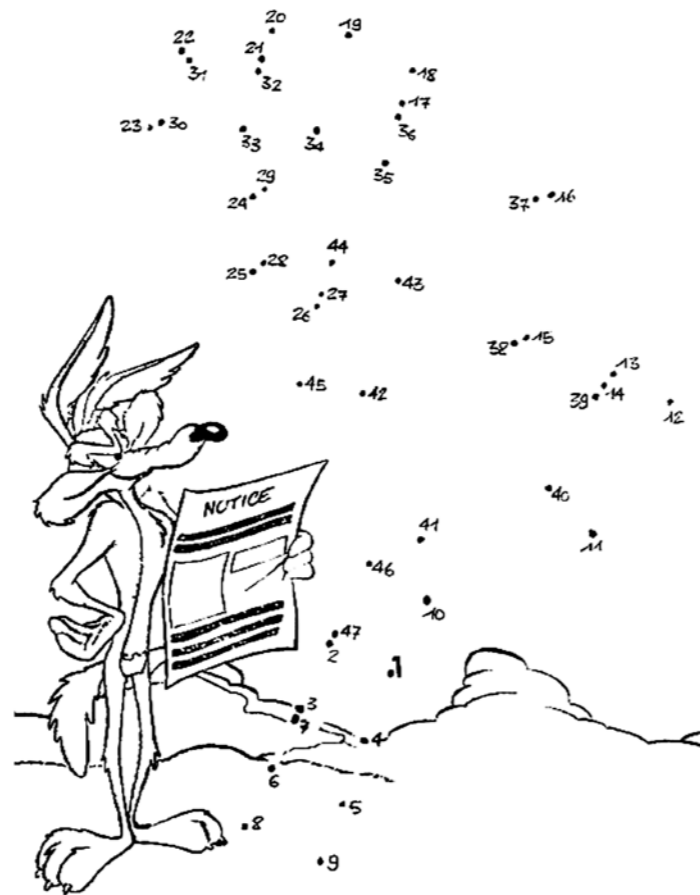
Preparazione

Accendete il forno a 180°. Tagliate la polpa di zucca a fette piuttosto grossolane, e per ammorbidirle, infornatele per circa 20-25 minuti, ponendoli su di una placca (o in una teglia) rivestita con carta forno. Quando la zucca sarà cotta, estraetela dal forno e lasciatela intiepidire, poi passatela al passaverdura. Mentre la zucca si cuoce lessate le patate con tutta la buccia in acqua salata, e quando saranno cotte, scolatele, lasciatele intiepidire e poi sbucciatele e passate anch'esse al



passaverdure. Alla purea di patate unite quella di zucca in un'unica terrina, dove aggiungerete anche la farina, l'uovo, la cannella, la noce moscata, il sale e il pepe, e impastate bene gli ingredienti tra loro fino a che il composto risulti omogeneo, liscio ma non duro. Ponete una capiente pentola, contenente dell'acqua, sul fuoco e portatela ad ebollizione. Quindi, su di una spianatoia, passate a formare dei lunghi bastoncini, che taglierete a pezzetti delle dimensioni di una grossa nocciola. Una volta ottenuti gli gnocchi, passateli uno a uno sui rebbi di una forchetta o sull'apposito strumento per conferirgli la rigatura caratteristica. Quando tutti gli gnocchi saranno pronti, gettatene una porzione per volta nell'acqua bollente, attendendo che risalgano in superficie: appena riaffioreranno, prendeteli con una schiumarola, scolateli bene, e poi se volete potete condirli semplicemente con del burro fuso in cui avrete dorato delle foglie di salvia e servite immediatamente.

Unisci tutti i puntini e scopri cosa sta tramando Wile E. Coyote!

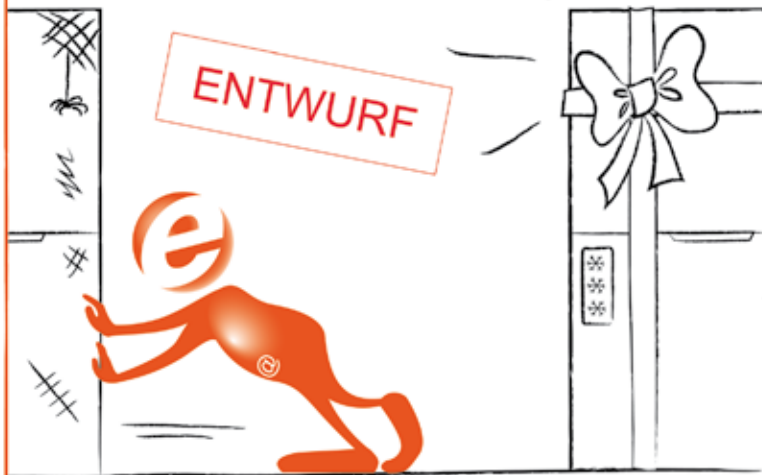


Notte del Racconto - 9.11

07.10.2012	Walking day Coldrerio	Maurizia Solcà / Mariarosa Baccarin
12.10.2012	Giornata dedicata alla prevenzione del tumore al seno	Associazione Europa Donna Svizzera
27.10.2012	Energy Day	Comune
9.11.2012	Notte del racconto 2012	Istituto scolastico Coldrerio
26-27-28-29.11.2012	Corso soccorritori valido per l'ottenimento della patente di guida	Sezione Samaritane Coldrerio
6.12.2012	San Nicolao per anziani	Centro diurno anziani
Inizio dicembre	Incontro con diciottenni	Comune
Inizio dicembre	Premiazione studenti scuole medie meritevoli e miglior sportivo	Fondazione Croci e Comune
Dicembre	Esposizione presepi	Associazione Pro Oratorio della Natività
8.12.2012	Fiaccolata	Assemblea Genitori Coldrerio
8.12.2012	Mercatino di Natale	Comune
8.12.2012	Concerto di Natale	Comune
15.12.2012	Pranzo anziani	Comune
15.12.2012	Concerto ad Espérance In Musica, Palapenz, Chiasso	The Vad Vuc
25.12.2012	Messa Oratorio della Natività Beccaria	Associazione Pro Oratorio della Natività
26.12.2012	Giro dei Belegot	Associazione Sportiva Coldrerio
31.12.2012	Scambio di auguri	Comune
28-29-30-31.01.2012	Corso soccorritori valido per l'ottenimento della patente di guida	Sezione Samaritane Coldrerio
Febbraio	Distribuzione risotto	Comitato Risotto Benefico

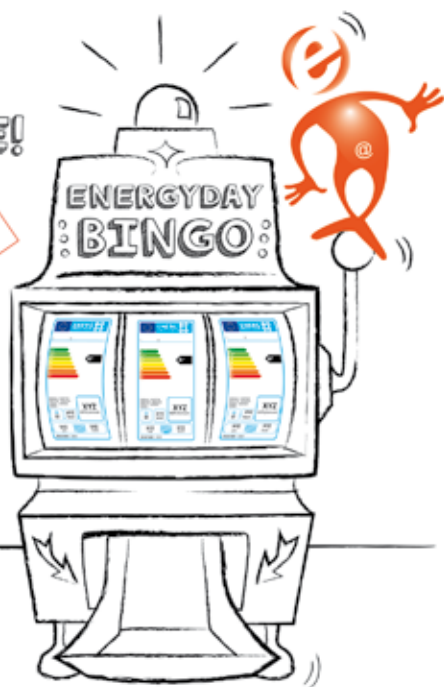
**BUONA IDEA!
CAMBIARE
PER
RISPARMIARE**

ENTWURF



**OGNI
COLPO È
VINCENTE!**

ENTWURF



Dal 22.10 al 04.11 ogni giorno vincete su www.energyday.ch elettrodomestici o TV a basso consumo offerti dai nostri partner, oppure consigli sul risparmio energetico nella vita quotidiana.