

Anno XVIII n. 1

Marzo 2021

In...Forma!

*Associazione Seniores
del Comune di Torino*



**ASSOCIAZIONE SENIORES
DEL COMUNE DI TORINO**

Via Garibaldi 25 - 1° piano - 10122 Torino
Telefono: 011 - 01131954-52-51
Fax: 011 - 01131840
associazione.seniores@comune.torino.it
www.comune.torino.it/lavoratorianziani
Cod.Fisc. 80099240014

Orario di ufficio

Martedì, Mercoledì, Giovedì: dalle 9,30 alle 12,00

PRESIDENTE: Luisella NIGRA

VICE PRESIDENTE: Nicoletta ARENA

SEGRETARIO: Francesco DANTE

SEGRETARIO ONORARIO: Giovanni AJMAR

TESORIERE ECONOMO: Anna Maria ROCCIA

CONSIGLIERI: Francesco BARDINO
Mirella BORELLO
Enzo BRAIDA
Michela CANELLI
Laura CARAMELLI
Giovanna CERULLO
Maurizio FLORIO
Guido GIORZA
Maristella PECCHIO
Loretta SONCIN
Aldo STRIPPOLI

**REVISORI
DEI CONTI:** Domenico PIZZALA
Alfonso SANUA
Renza VARVELLO

IN...FORMA!

Direttore Responsabile:
Franco CARCILLO

Direttore Editoriale:
Luisella NIGRA

Comitato di redazione:
Guido GIORZA
Aldo STRIPPOLI

Hanno collaborato a questo numero

Mirella BORELLO
Laura CARAMELLI
Rosalba FENOGLIO
Antonio NACCA
Franca ROSSO

Autorizzazione del Tribunale di Torino 1921
del 17 febbraio 1968

Stampato presso Tipografia FB s.n.c., Alpignano (TO)

Sommario

Editoriale	Pag. 1
<i>La nostra Storia</i>	
Il Comune di Torino	3
<i>Benessere - Salute - Alimentazione</i>	
La corretta alimentazione	7
<i>Giardini - Orti e dintorni</i>	
I ciliegi da fiore e l'Hanami	13
<i>Notizie Utili</i>	
Servizio Vaccinazioni on-line	15
<i>Per ridere un po'</i>	
Dizionario piemontese	16
<i>Creatività</i>	
L'arte di piegare la carta	17
<i>Tempo libero</i>	
Viaggi e gite	III di copertina

In copertina: *Palazzo Municipale - Piazza Palazzo di Città, 1*

Anno Nuovo... con qualche Novità

Ed eccoci nel 2021, con tanta fiducia in un anno che riesca a portarci fuori da questo tunnel in cui ci ha condotti il virus, anche se per il momento non ci sono notizie entusiasmanti, tolto il fatto che è iniziata la campagna dei vaccini in cui riponiamo tutte le nostre speranze.

Ad inizio anno desidero dunque rivolgere un caro saluto a chi ci ha lasciato ed un caloroso benvenuto ai nuovi Soci oltre ad un sentito ringraziamento per chi ha rinnovato la sua adesione alla nostra Associazione.

Abbiamo pensato di aggiornare un po' il notiziario per dare un segno di novità, senza nulla togliere alle precedenti edizioni che ci hanno fatto compagnia per tanti anni; vedrete quindi una nuova copertina con colori diversi ma sempre fedeli alla denominazione **In...Forma!**.

La scelta della foto del 1° numero del 2021 è stata quella di Palazzo Civico per un sentimento di affetto alla "casa dei dipendenti comunali" e proprio da questo senso di appartenenza abbiamo preso lo spunto per impostare la rubrica "*la nostra storia ...il Comune di Torino*".

L'intento è quello di comporre alcune pagine di ricordi, da condividere con i Soci, dove si evidenzieranno varie esperienze ed eccellenze comunali da tramandare in quanto costituiscono un tesoro che non deve essere disperso.

Vogliamo spolverare e risvegliare momenti passati che hanno visto vari interpreti della nostra comunità comunale che ora si potrebbe chiamare "community".

Il filo conduttore che ha animato i colleghi è stato il comune sentimento di svolgere un servizio al cittadino con il proprio lavoro e di conseguenza alla nostra Città...questo ci ha resi orgogliosi.

Alla redazione del notiziario hanno partecipato più colleghi ed ecco perché mi esprimo al plurale; le scelte sono state condivise da un gruppo che con entusiasmo ha contribuito alla realizzazione del 1° numero.

Con questo spirito procederemo alla raccolta di altri documenti e materiali da condividere con voi con l'obiettivo ambizioso di rendere gradevole la lettura e di farvi un po' di compagnia.

Luisella Nigra

A Pieralberto Rolando



Era la fine di novembre dell'anno scorso e stavamo procedendo alla spedizione dell'ultimo notiziario del 2020.

Pieralberto era venuto in Associazione per trasmettere, a chi avrebbe raccolto il testimone, le informazioni necessarie per proseguire il lavoro da lui diligentemente e pazientemente svolto in tanti anni per la redazione del notiziario In...Forma.

Non potevamo pensare che sarebbe stata l'ultima volta che

avremmo apprezzato la sua persona che aveva collaborato con discrezione, puntualità e senso del dovere prima in Ufficio e poi in Associazione.

Il 23 dicembre 2020 ci ha purtroppo lasciati... quasi in punta di piedi senza ahimè poterlo salutare.

Grazie Pieralberto per la tua sobrietà e per i ricordi che ci hai lasciato.

Un grande abbraccio dai tuoi colleghi e da chi ti ha conosciuto in questi anni.

Com'è cambiato nel tempo il lavoro al Comune di Torino

Gli Uffici dagli anni '60 agli anni '70 del Novecento

Torino, Palazzo di Città, primi anni '60...

Una nuvola di fumo si alza dalla Sala del Consiglio Comunale mentre fuori dalle finestre domina la nebbia.

Nell'aria opaca prevalgono l'odore acre del tabacco ed i toni concitati dei consiglieri comunali intenti a trovare una soluzione ai problemi di una città in veloce cambiamento ed in piena crescita, grazie ai ritmi di sviluppo vertiginosi dell'industria automobilistica.

Negli uffici del Comune, nonostante tutto, si continua a lavorare con ritmi, metodi, regole e strumenti ormai consolidati.

Si entra alle 8 di mattina, si va avanti sino alle 12.00, poi

Una veduta aerea della Torino degli anni '60, con lo stabilimento della F.I.A.T. Lingotto

si 'spezza' e si riprende alle 14.00, sino alle 18.00, il pranzo si fa a casa, se si abita vicino, oppure in ufficio con i colleghi, con il classico 'barachin' metallico con all'interno l'immane pasta, un secondo con contorno e un frutto.

D'altronde, in questi anni dappertutto si fa così.

All'entrata, ogni mattina, dal lunedì al venerdì, non ci sono né una bollatrice né un *badge* da passare,



bisogna mettere la propria firma su un foglio conservato da un responsabile, che si occupa del controllo.

Entrare negli uffici del Comune, sia quelli del Palazzo di Città, sia quelli ubicati altrove, significa entrare in un mondo a parte.

Qui tutti si conoscono, scambiano due parole, generalmente in piemontese, tra colleghi, seguendo i gradi della gerarchia, ci si organizza sin dall'inizio per decidere il piano di lavoro della giornata.

I muri degli uffici hanno un colore variabile tra il bianco e il beige, al contrario di quelli degli alloggi cittadini, generalmente ricoperti dalla tappezzeria, le segretarie, sino al 1965, indossano il classico grembiule di cotone scuro, la cui stoffa viene fornita al momento dell'assunzione per poter procedere autonomamente con il confezionamento, alcuni impiegati si riconoscono ancora per le 'mezzemani-che', accessori tanto tipici da diventare un vero e proprio elemento distintivo.



Una sfilata di F.I.A.T. 500 in Piazza San Carlo, nel 1960.

Sulle scrivanie in legno, con cassettoni per riporre penne, gomme, matite, accessori vari, troneggiano i portacarte in similpelle per conservare i fogli e, soprattutto, le macchine da scrivere, che ormai da qualche anno sono gli strumenti di lavoro delle dattilografe, impegnate a scrivere sotto dettatura o a trascrivere quanto scritto a mano.

In Comune si utilizzano generalmente macchine da scrivere meccaniche *Olivetti*, di dimensioni diverse, e non è raro imbattersi nelle '*Lettera 22*', le piccole macchine portatili che tanto successo hanno avuto alla fine del decennio precedente.

Il ticchettio continuo dei tasti delle macchine da scrivere è talmente frequente che diventa un'abitudine, accompagnato dal suono del carrello che serve per caricare i fogli di carta e di carta copiativa per moltiplicare la pagina dattiloscritta.

È vero, ogni tanto i tasti si incastrano oppure è necessario sostituire il nastro nero e rosso su cui battono i tasti, anche se nei periodi di crisi occorre rigirare il nastro sottosopra, in modo che la macchina continui a scrivere ancora per un po'.

Il lavoro non manca neanche per le stenografe, che seguendo il metodo '*Cima*' (altrove sono diffusi i metodi *Meschini*, *Gabesberg* e altri)

con cui riescono poi velocemente a trasformare in un testo l'insieme delle parole abilmente trasformate in segni rapidi della matita, non disdegnando talvolta di ricorrere a stratagemmi che solo l'esperienza può suggerire, come per esempio evitare di trascrivere il suono nella sua interezza ma evidenziandone solo la parte più evidente.

Nel silenzio degli uffici le stenografe trascrivono quanto dettato dai relatori, che spesso consegnano loro anche una versione 'sommaria' del testo, per facilitarne la comprensione. Un lavoro di fiducia e di responsabilità che richiede attenzione e particolare dedizione.

Insomma, negli uffici il lavoro è ininterrotto e solo ogni tanto, qui come altrove, qualcuno bussava alla porta e



La macchina da scrivere Olivetti '*Lettera 22*'.

propone un breve intervallo offrendo un 'sucrè', una bevanda a base di acqua, zucchero e scorza di limone o poco altro.

Negli uffici, la redazione e la corretta scrittura delle delibere sono due lavori di estrema importanza. Una volta scritte, occorre procedere con la 'collazione', ossia con il controllo finale della corrispondenza tra l'originale e la versione scritta dalla dattilografa.

Si procede quindi con l'invio della versione definitiva in litografia per la stampa. Da qui, le delibere stampate tornano all' Ufficio del Consiglio presso la Segreteria Generale, dove vengono collocate su un tavolo e raccolte una a una per essere inserite in un'unica busta, che ne può contenere sino a 300 ed essere inviate agli

80 consiglieri comunali, ivi compresi gli assessori.

Dopo l'approvazione del Consiglio, vengono inviate in Prefettura per il controllo (negli anni '70 l'incombenza del controllo passerà al CORECO, il Comitato Regionale di Controllo).

Questa sommaria e non esaustiva descrizione del lavoro negli uffici comunali tra gli anni '60 e '70 del Novecento lascia trasparire l'importanza data all'epoca alle regole, alla gerarchia, all'impegno; Rimane da rimarcare il rapporto di fiducia e di condivisione tra colleghi che caratterizzava la vita del lavoratore comunale in quegli anni, anni che incominciavano a mostrare i primi segni di un decennio di grandi cambiamenti negli uffici pubblici come ovunque nella città... gli Anni '80.

Guido Giorza



*Dattilografe
al lavoro
in un ufficio
negli anni '60
del Novecento.*

La corretta alimentazione, uno strumento di prevenzione

...tutti i giorni possiamo mangiare un po' di salute !!

È noto come la vita media, nei paesi più sviluppati, si sia allungata. Oggi infatti donne e uomini possono vivere molto più a lungo di 100 anni fa e questo grazie a ciò che viene definito progresso: l'aumento delle conoscenze nella scienza e nella medicina, la possibilità di curare meglio molte malattie, il miglioramento delle condizioni lavorative divenute meno usuranti, le migliorate condizioni igieniche.

Nonostante le attuali conoscenze però alcune persone continuano a non alimentarsi correttamente, a non fare una costante attività fisica, a fumare, a eccedere nel consumo di alcolici, a non avere cura di se stessi. In pratica a non volersi bene.

Il nostro corpo è un organismo che però invecchia. Il processo di invecchiamento è un fenomeno naturale, cui concorrono sia fattori genetici, che non si possono controllare, sia fattori ambientali, che in alcuni casi dipendono da noi e sui quali possiamo intervenire.

L'età di una persona può essere considerata da due punti di vista: anagrafico e biologico.

Uomini e donne possono avere un'età biologica simile a quella anagrafica, oppure superiore o anche inferiore.

Avere un'età biologica inferiore significa più salute, perché vuol dire avere cuore, arterie, cervello, muscoli, ossa più "giovani" e quindi ridurre il rischio di contrarre malattie magari gravi.

Chi ha un'età biologica inferiore lo deve soprattutto allo stile di vita che ha adottato sin dall'infanzia, ovvero da come si è nutrito, da quanta attività fisica ha fatto, dallo stress subito ecc.

Le regole generali della sana nutrizione, non sono molte e sono ben riassunte nel Codice Europeo contro il cancro:

- Cercare di raggiungere e mantenere un peso salutare
- Mangiare in abbondanza cereali integrali, legumi, frutta e verdura
- Limitare i cibi ad alto contenuto calorico
- Evitare le bevande zuccherate
- Evitare la carne conservata
- Limitare la carne rossa
- Limitare i cibi ad alto contenuto di sale
- Limitare l'assunzione di alcolici.

La Piramide Alimentare

Queste indicazioni trovano un'efficace sintesi nella cosiddetta "piramide alimentare". Essa dispone, dalla base verso l'apice, gli alimenti da consumare con frequenza nella settimana (in basso i più salutari, in alto quelli con cui è bene non esagerare) e una serie di raccomandazioni nutrizionali valide per la popolazione adulta.

La piramide alimentare è quindi un modello che descrive un regime alimentare indicato come fondamento di molte diete salutari e non necessariamente come schemi alimentari esclusivamente dimagranti.

Nel modello nutrizionale a piramide gli alimenti vengono pertanto impilati in base al consumo che è bene farne.

In parole povere gli alimenti in cima alla piramide sono quelli da consumarsi con parsimonia perché giudicati meno consoni al mantenimento di un buon stato di salute.

Raffigurare tutto visivamente ci aiuta a capire il modello alimentare proposto.

La prima versione della piramide alimentare fu messa a punto dagli Stati Uniti nel 1992 per combattere la crescente obesità nella popolazione.

La versione più recente della piramide, frutto di ricerche e studi internazionali, è stata proposta nel 2016 dall'International Foundation of Mediterranean Diet (IFMED) nel corso della prima Conferenza mondiale sulla Dieta Mediterranea, ed è quella che meglio riflette le attuali conoscenze sugli alimenti e sull'ambiente.

L'idea di fondo è che nella valutazione di ciò che è bene mangiare o meno non bisogna solo pensare alla salute dell'individuo ma anche a quella del pianeta.

La Dieta Mediterranea infatti favorisce emissioni di gas serra controllate proprio grazie all'elevata componente vegetale, e il rispetto della stagionalità dei prodotti del territorio e della biodiversità.

L'intento dell'IFMED quindi è quello di fornire una rappresentazione unitaria della Dieta Mediterranea come modello alimentare sostenibile e rappresentativo di tutta l'area del Mediterraneo da adattare, per ogni paese, ai propri contesti e alla propria cucina tradizionale.

Questo nuovo approccio (ripreso in una direttiva dal Centro di Ricerca Alimenti e Nutrizione – Revisione del 2018) riguarda quindi la sostenibilità sia ambientale, per l'impatto delle diverse scelte alimentari, sia economica e sociale cioè legata ai costi di una

dieta sana. Riorganizzare le scelte alimentari indirizzandole verso frutta, verdura, legumi e cereali (meglio se integrali) consente di guadagnare salute, rispettare l'ambiente e risparmiare denaro.

Nella rappresentazione grafica alla base della piramide sono collocati tutti gli alimenti che si possono consumare in quantità e frequenza maggiori con porzioni giornaliere.

Nella nuova piramide è stata anche inserita, alla base, l'acqua nella misura di circa 1,5/2 litri al giorno (8 bicchieri al giorno circa).

L'acqua è infatti il costituente principale del nostro organismo indispensabile per tutti i processi fisiologici e reazioni biochimiche.

Alla base della piramide troviamo verdure, frutti, cereali integrali, salendo troviamo il latte e lo yogurt, l'olio extravergine di oliva insieme all'aglio, le cipolle, le spezie, tutte le erbe aromatiche che, al posto del sale, sono i migliori condimenti e danno sapore alla nostra dieta. È presente anche la frutta secca con guscio come le noci e le mandorle.

Salendo verso il vertice della piramide ci sono gli alimenti da consumare non tutti i giorni ma settimanalmente: quelli a base di pro-

teine come il pesce, le uova, i legumi, i formaggi.

Al vertice ci sono gli alimenti da consumare con molta moderazione cioè le carni rosse, gli affettati, le carni lavorate e i dolci.

Riassumendo.....

Gli alimenti

da consumare quotidianamente

- la frutta e la verdura (ricche di acqua, fibre, vitamine sali minerali e antiossidanti)
- gli alimenti ricchi di carboidrati complessi (patate, pane integrale, cereali), l'olio extravergine di oliva, lo yogurt e il latte e i derivati preferibilmente a ridotto contenuto di grassi, la frutta secca in guscio, le spezie e le erbe aromatiche.

Gli alimenti da consumare settimanalmente

- pesci, legumi, uova, formaggi stagionati

Gli alimenti da consumare con moderazione

- le carni rosse, gli affettati, i salumi, i dolci.

In una visione d'insieme occorre precisare che tutti i gruppi rappresentati nella piramide sono importanti anche se gli alimenti posti alla base possono essere presenti nella nostra

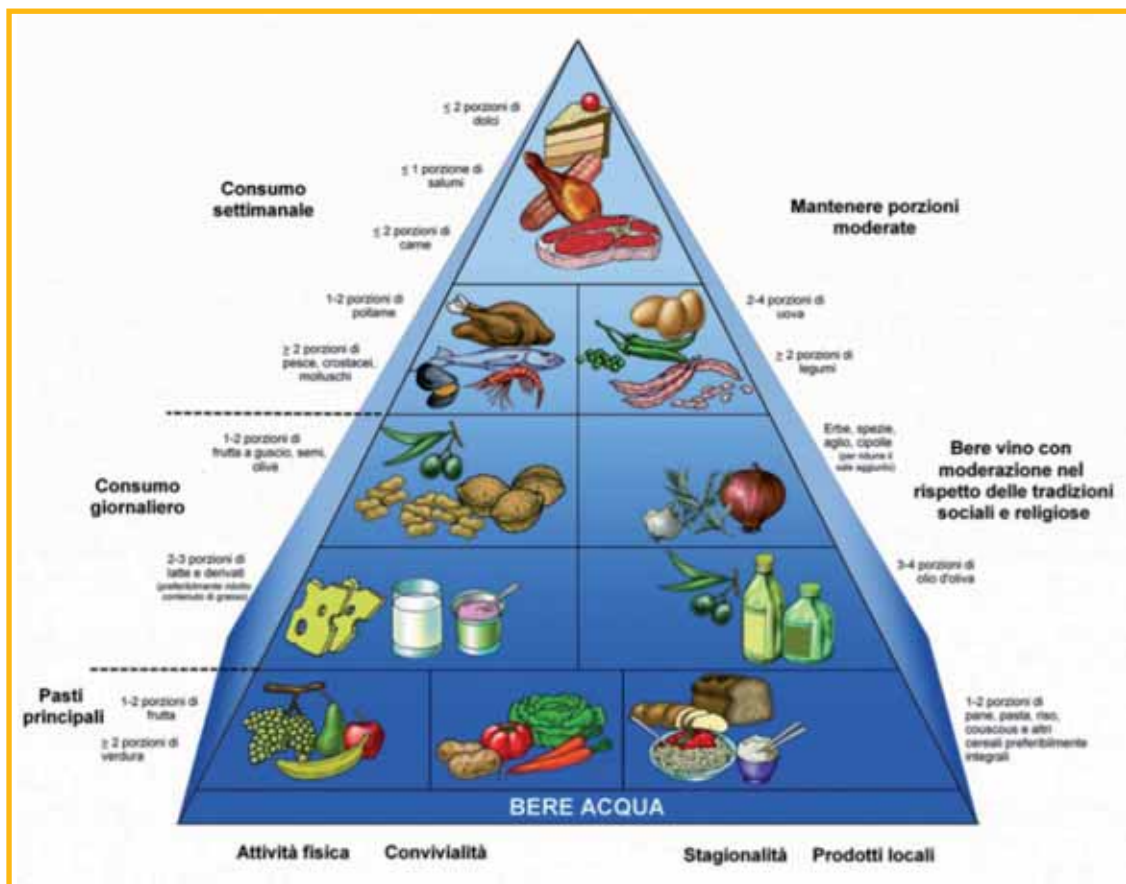
dieta quotidiana e consumati in misura maggiore di quelli posti al vertice.

Bisogna avere una certa variabilità nella dieta alternando gli alimenti presenti nei diversi gruppi.

.... e ricordare che gli alimenti non sono suddivisi in "migliori" o peggiori" ma sono presi in considerazione i concetti di proporzione, in termini di quantità relativa di alimenti da scegliere tra tutti i gruppi.

Accanto a questo regime dietetico la dieta mediterranea ha le sue basi su 4 principi fondamentali:

- Una sana attività fisica quotidiana che garantisca un adeguato dispendio calorico
- La convivialità, rivalutare la tavola come fatto sociale oltre che nutrizionale
- Porzioni moderate
- La stagionalità degli alimenti.



La Dieta dei colori

Un modo divertente per imparare a nutrirci bene attraverso ciò che la natura ci mette a disposizione è la cosiddetta dieta dei colori. Non è una dieta dimagrante ma si basa

sulla incredibile varietà di frutta e verdura che la terra ci offre.

In questa dieta gli alimenti sono suddivisi per colore. Scopriamo insieme le caratteristiche e le qualità di ognuno di questi colori a cui sono associati benefici specifici:

GIALLO ARANCIO Per il sistema immunitario	Betacarotene, precursore della vitamina A. Essenziale per la vista, protegge la pelle dai danni del sole	Carote, zucca, albicocche, nespole, cachi, arance, mandarini, pompelmi
ROSSO Antiossidante	Vitamina C che garantisce un'azione antiossidante ed è di sostegno alla risposta immunitaria. Licopene che riduce il rischio cardiovascolare	Pomodori, fragole, radicchio, peperoni, anguria, ravanelli, ciliege, barbabietole
VERDE Depurativo, drenante	Magnesio per la produzione di energia. Aiuta il rilassamento e contrasta la stanchezza. Folati e vitamina B9 per lo sviluppo del sistema nervoso del feto	Asparagi, carciofi, bietole, spinaci, kiwi, basilico, piselli, fave, broccoli, avocado, lattuga
BLU-VIOLA Antiossidante	Antocianine potenti antiossidanti con azione antinfiammatoria e antinvecchiamento. In cottura si possono perdere dal 50 all'80 % di queste proprietà. Cotture brevi a vapore	Melanzane, frutti di bosco, prugne, fichi, cavoli, uva nera, riso nero
BIANCO Colesterolo, ipertensione	Quercitina antiossidante e antinfiammatorio. Detossificante. Fonte proteica di vit. E	Cipolle, aglio, porri, frutta secca, castagne, finocchi, sedano, mele, pere, cavolfiore, banane

Imbandire ogni giorno la tavola ricca di colori offerti dalla natura ci offre una garanzia di prevenzione e salute. Come sempre prima di intraprendere una qualsiasi dieta o un particolare regime alimentare è comunque sempre meglio consultare il proprio medico o un nutrizionista.

“Ho bisogno di conoscere la storia di un alimento. Devo sapere da dove viene. Devo immaginarmi le mani che hanno coltivato, lavorato e cotto ciò che mangio.”

(cit. Carlo Petrini)

Laura Caramelli



La primavera, i ciliegi da fiore e l'“Hanami”

Ll cielo è limpido, l'aria è frizzante, il primo sole scalda le zolle di terra lavorata e fa rinverdire i prati, gli alberi fioriscono... non c'è dubbio: è arrivata la primavera!

In tutto il mondo questo è un momento magico, ma c'è un Paese in cui hanno inizio i riti di una lunga tradizione: il Giappone, patria dell'“*Hanami*”, l'usanza di fermarsi ad *'ammirare i fiori'*, una tradizione nata nel 700 D.C. che vede i suoi protagonisti nei ciliegi (detti *'Sakura'*) e nei pruni da fiore (detti *'Ume'*).

Il fiore del ciliegio, per i giapponesi, è simbolo della stagionalità, della brevità della durata della bellezza e della caducità della vita, metafore fondamentali nel buddismo zen.

Un ciliegio, con i suoi fiori piccoli e modesti, durante il breve periodo della fioritura può dar vita a spettacoli maestosi, durante l'anno può essere battuto da venti impetuosi ma l'anno dopo ritorna imperterrito a fiorire. Un paragone che calza a pennello con la figura del Samurai giapponese, vita magnifica e potente pur se sempre caduca e pronta a spegnersi in ogni momento. Motivo per cui, durante la *II Guerra Mondiale*, i Kamikaze giapponesi facevano dipingere un ramo di ciliegio sul loro aereo da combattimento.

Ogni anno, durante il breve periodo della fioritura, in Giappone e nell'intero Sud-Est Asiatico si organizzano veri e propri pellegrinaggi alla ricerca delle fioriture più grandiose di *Prunus serrulata* ‘Kanzan’.



Una pagoda, una distesa di ciliegi in fiore e il Monte Fuji con la cima innevata.



Particolare dei fiori di Prunus serrulata ‘Kanzan’



*Il castello di Hirosaki
circondato dai ciliegi in fiore.*

che conta tra i 1.800 ed i 2.000 anni d'età.

Una tradizione che anno dopo anno si sta diffondendo anche qui in Italia, dove, in primavera, sta diventando sempre meno raro imbattersi in gruppi di persone estasiati di fronte all'affascinante quanto effimera bellezza della fioritura dei ciliegi da fiore.

Guido Giorza

varietà con fiori di colore rosa riuniti in mazzetti durante il mese di aprile, di *Prunus subhirtella* 'Autumnalis' dai piccoli fiori bianchi, di *Prunus serrulata* 'Amanogawa', dall'elegante portamento e dai fiori di colore rosa intenso, e dei ciliegi più antichi, come lo *Yamataka Jindai Sakura* del Tempio di Mukawa, nella Prefettura di Yamamashi,



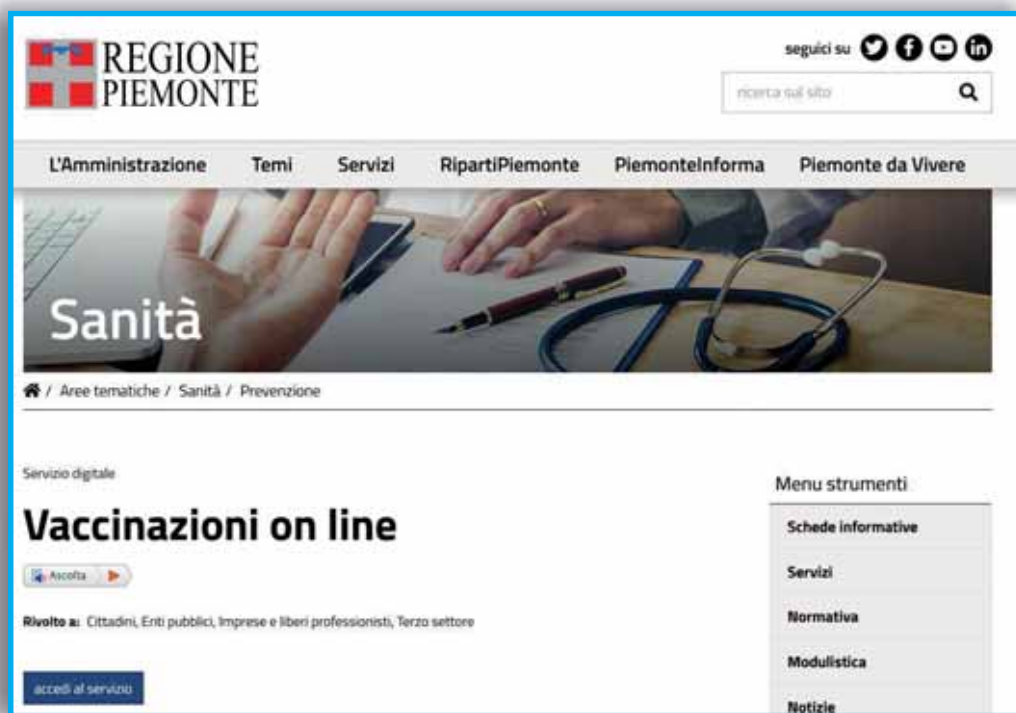
Il veterano dei ciliegi da fiore giapponesi, lo Yamataka Jindai Sakura, ha tra i 1.800 ed i 2.000 anni di età.

DICHIARAZIONE DEI REDDITI

Si rammenta che sono disponibili per l'elaborazione delle dichiarazioni stesse, a condizioni di particolare favore riservate ai soci ed ai loro parenti, gli Studi Professionali sotto indicati che i soci possono contattare direttamente:

STUDIO Dott. ALFONSO SANUA - Via San Marino, 133/c - Torino - Tel. 011/36.06.73

SERVICE EDP s.a.s. - C.so Galileo Ferraris, 7 - Torino - Tel. 011/562.31.12



Non tutti sanno che ...è possibile accedere al proprio **fascicolo sanitario** sul sito della Regione Piemonte dove sono consultabili i documenti personali relativi ad **Episodi clinici - screening - esenzioni** ecc.

Considerato il periodo delicato in cui stiamo vivendo è utile accedere anche ai dati relativi alle **vaccinazioni**.

La procedura è la seguente :

- con accesso tramite SPID (Sistema Pubblico d'Identità Digitale) alla Piattaforma web "Salute Piemonte" abbiamo provato il servizio "Vaccinazioni" per la parte che permette

di visualizzare online l'elenco delle vaccinazioni effettuate.

Il servizio Vaccinazioni è raggiungibile dall'indirizzo:

- <https://www.salutepiemonte.it/servizi/vaccinazioni?nid=41> cliccando "Accedi" e scegliendo poi "Entra con SPID".

Una volta entrati nel servizio è possibile selezionare "Vaccini effettuati" per vedere la tabella delle vaccinazioni.

Inoltre, tra le altre cose, è possibile aggiornare la sezione "Contatti" con e-mail e numeri telefonici per ricevere eventuali comunicazioni.

Aldo Strippoli

**Dizionario piemontese
del Covid 19**

- Lock down** = l'è tut sarà
Smart working = travaje' 'n te cà
Asintomatico = a l'ha niente
Distanziamento sociale = stame nen dausin
Picco = ansìma a la punta
Dispnea = a manca 'l fià
Assembleamento = burdel
Pre triage = bugia nen che ades varduma
Autocertificazione = 'n due t' vade?
Virus = fjeul di'n can di'n virus
Positivo = l'ha ciapalu
Quarantena = stè sarà'n te cà
Flash mob = fè 'd burdel sul pugjeul

L'arte di piegare la carta

Fin da bambina sono stata attratta dalle attività manuali, dalla necessità di “creare” qualcosa con le mie mani. Questa “passione” mi ha sempre accompagnata e anche quando lavoravo le ho sempre dedicato un po’ di tempo, sperimentando tecniche e materiali diversi. Fino alla scoperta dell’origami quando, ormai pensionata, mi sono iscritta ai corsi dell’Università della Terza Età ed in particolare al corso di origami.

Date le sue caratteristiche, l’origami lega la sua storia a quella della carta.

Secondo la tradizione, la carta fu prodotta per la prima volta in Cina nel 105 d.C. da Ts’ai Lun, un dignitario della corte imperiale, utilizzando brandelli di stoffa usata, corteccia d’albero e reti da pesca. Tuttavia evidenze archeologiche suggeriscono che la carta prodotta da fibre vegetali sia nata in India, Cina e Thailandia molto prima di questa data. Le prime mappe indiane in fibra vegetale di cui si ha notizia risalgono al 1125 a.C. ed è certo che già dal 1000 a.C. i cinesi usassero la carta per fabbricare aquiloni. Il fatto che il nome di Ts’ai Lun sia associato all’invenzione di tale materiale si deve probabilmente al contributo da lui fornito in questo campo: egli migliorò la qualità del prodotto finale e i metodi di lavo-

razione ed ampliò la gamma dei materiali grezzi utilizzati. I cinesi custodirono gelosamente il segreto della sua produzione fino al 610, quando arrivò in Giappone grazie ad un monaco buddista. Qui la tecnica di fabbricazione fu notevolmente migliorata e i fabbricanti riuscirono a produrre una carta di eccezionale qualità, la carta Washi, particolarmente resistente e morbida, adatta a molte forme di creatività, tra cui l’origami. La carta acquistò ben presto una grande importanza anche per le sue valenze sacre.

Molteplici sono le implicazioni e i significati che la parola **origami** (“carta piegata” o “piegare la carta”) evoca, in parte ricollegabili all’ambito religioso. Essa è composta da due termini: **ori**, “piegare”, e **kami**: in giapponese le parole “carta” e “dei”, anche se scritte con ideogrammi diversi, si pronunciano allo stesso modo: “kami”. “Kami” non indica solo la carta, ma anche il concetto di una cosa superiore, che sta sopra, che sta in alto. Le divinità stanno in alto e sono quindi dei kami.

La carta veniva fabbricata quasi esclusivamente dai monaci. La carta e i modelli di carta piegata erano utilizzati solo nelle feste o nei rituali religiosi scintoisti e nelle cerimonie formali.

Uno dei modelli più antichi è il goh-ei, formato da semplici strisce di carta piegate a zigzag, unite ad un filo o ad una bacchetta di legno ed utilizzate per riti di purificazione o per delimitare gli spazi sacri.

Solo a partire dal IX secolo si verificò un primo graduale passaggio da un uso prevalentemente religioso a uno più profano. L'uso della carta si estese gradualmente anche alla classe nobiliare. Si trattava comunque di un materiale costoso, non accessibile a tutti.

In questo periodo nacque il modello oggi forse più conosciuto al mondo, che è anche il simbolo internazionale dell'origami: la famosa gru, in giapponese tsuru. Nei matrimoni tradizionali shintoisti era tradizione adornare le bottiglie di sake con i modelli stilizzati raffiguranti farfalle di carta. Queste farfalle, *mecho* (femminile, per la sposa) e *ocho* (maschile, per lo sposo), sono probabilmente il primo modello di origami figurativo. L'usanza è in voga ancora oggi.

A partire dal 1300 questa disciplina si diffuse in strati sempre più ampi della società.

Nascono le regole per dare e ricevere regali e molti modelli tradizionali sono legati proprio a queste regole. L'origami *tsuki* era un modello di carta piegata che accompagnava un regalo di valore e serviva per attestarne l'autenticità, mentre il *noshi* veniva consegnato insieme al regalo

come portafortuna. Nasce la tradizione di piegare lettere a forma di farfalla, di gru, di fiore o ancora in forme geometriche.

L'origami si fa sempre più presente anche tra il popolo. Nascono origami per la custodia di piccoli oggetti, i *tato*. Tsutsusumi invece è l'arte di impacchettare i regali; nelle cerimonie scintoiste queste semplici pieghe erano simbolo di purezza e sincerità.

Con l'arrivo della stampa in Giappone, l'origami sfruttò questo mezzo per aumentare la propria diffusione.

Il primo libro origami fu pubblicato nel 1764 e contiene le istruzioni per 13 modelli cerimoniali come *noshi* e *tutsumi*.

Nel 1797 fu pubblicato il primo libro origami a carattere ricreativo "*Senbazuru Orikata*", "Piegatura delle mille gru", che contiene le istruzioni per piegare da un solo foglio di carta gruppi di gru unite tra loro. La gru (*oridzuru*) è il modello tradizionale per eccellenza, simbolo di immortalità, in quanto secondo la tradizione popolare la gru vivrebbe mille anni. Secondo la leggenda chiunque pieghi mille gru vedrà i desideri del proprio cuore esauditi.

Gli arabi, esperti matematici e astronomi, influenzarono notevolmente il modo occidentale di piegare la carta. Essi focalizzarono l'attenzione alle regole geometriche di piegatura del quadrato, che divenne il formato di partenza per eccellenza per creare modelli.

La prima pubblicazione contenente un modello origami tradizionale europeo è

probabilmente una stampa del 1472 in cui è raffigurata una barca del tutto simile alla classica barca tradizionale origami.

Durante il Rinascimento in Italia si diffuse la moda di abbellire le tavole delle corti con decorazioni di tovaglioli piegati. Usando l'arte dell'origami per piegare i tovaglioli, venivano creati elaborati centrotavola a forma di animali, navi e altri soggetti di grande effetto.

Nel 1700 gli illusionisti europei usavano la tecnica dell'origami per stupire il pubblico con "Il Ventaglio Magico", una larga striscia di carta piegata a fisarmonica che incantava il pubblico grazie alla sua capacità di trasformarsi agilmente in figure diverse.

Si possono trovare tracce di origami del XIX secolo in tutta l'Europa.

A metà del XIX secolo, Friedrich Fröbel, illustre pedagogo tedesco, creò in Germania il primo kindergarten. Il suo sistema educativo prevede alcune attività chiamate "occupazioni".

L'origami, a cui egli riconosceva grandi potenzialità in campo educativo, per sviluppare la creatività degli alunni e insegnare varie regole di geometria elementare, costituiva indubbiamente una delle occupazioni.

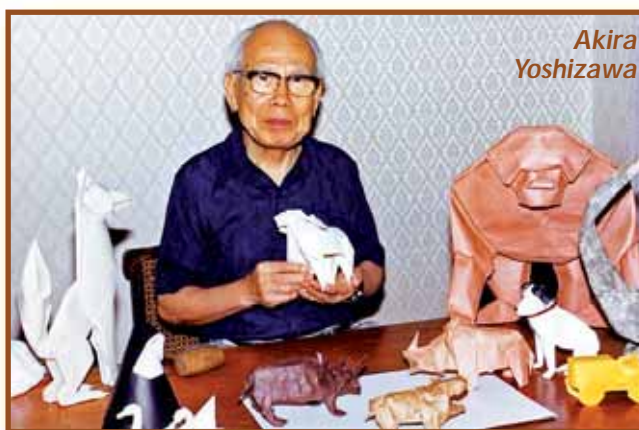
Sulla scia del metodo educativo di Fröbel, furono scritti diversi libri di peda-

gogia che contemplavano l'utilizzo dell'origami.

I kindergarten hanno fornito un contributo decisivo alla diffusione degli origami dall'Europa al Nord America fino in Argentina per tornare al Giappone.

Quando i kindergarten di Friedrich Fröbel arrivarono in Giappone, l'origami occidentale e giapponese si incontrarono. In Giappone si cominciò a produrre carta da origami quadrata e colorata su un lato, così come da tradizione europea.

I modelli tradizionali passando di mano in mano, di generazione in generazione, hanno frequentemente cambiato forma e nome. I bambini, così come gli adulti, spesso hanno apportato modifiche a modelli già esistenti o addirittura creato modelli nuovi. L'incontro tra modelli tradizionali occidentali e giapponesi favorì ulteriormente la nascita di nuovi modelli.



Akira Yoshizawa, nato nel 1911, è considerato il padre dell'origami moderno. Rivoluzionò completamente il modo di piegare introducendo pieghe morbide e dando tridimensionalità ai suoi modelli.

Nel 1958 Lilian Oppenheimer fondò a New York l'Origami Center che è stato fondamentale per la diffusione degli origami in America e per il mondo occidentale, ma poco dopo nacquero anche le prime associazioni origami europee.

In Italia è attivo il CDO, Centro Diffusione Origami, associazione nata nel 1978 che si propone di diffondere e propagandare la conoscenza e la pratica dell'origami.

Chi fosse interessato ad approfondire la storia dell'origami può visitare il sito internet del CDO (www.origami-cdo.it) oltre ai

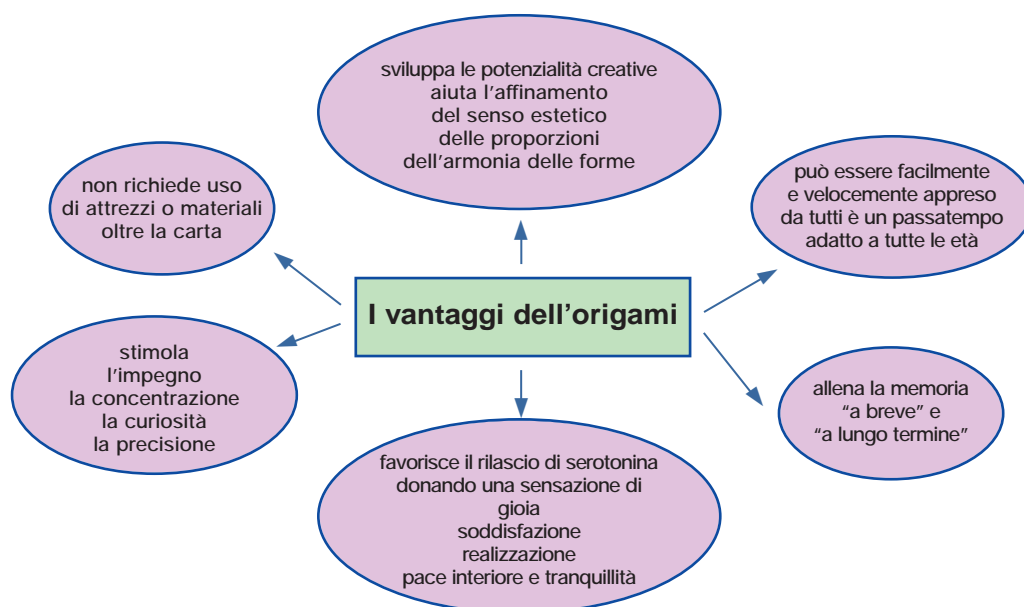
numerosi siti che trattano di origami, fra i quali suggerisco www.favoledicarta.it.

L'origami può essere vissuto come **attività artistica, scienza, gioco, distrazione, passatempo** ma da tempo ha dimostrato effetti molto significativi sul nostro corpo e il suo effetto terapeutico può aiutarci a rilassare la nostra mente, facendoci stare meglio.

L'origami trasforma, è un processo articolato in tempi e modi precisi che non è possibile evitare. Ogni piega ha infatti un suo ruolo preciso e indispensabile per arrivare al prodotto finito, in un continuo "divenire".

Queste sculture di carta colorate incarnano uno dei concetti più amati della filosofia orientale: **nulla è fisso, tutto si trasforma**.

Mirella Borello



Viaggi e Gite

16-17-18 settembre 2021

La gita prevista l'anno scorso, per motivi sanitari, è stata posticipata a settembre nei giorni sopra indicati.



Nuove Proposte

Domenica 16 maggio 2021

Una Fiaba da Re - Palazzo Reale: ore 15.00 fronte Palazzo Reale - durata 1 ora e 30 minuti.

Una visita divertente, dedicata alle famiglie, alla scoperta di Palazzo Reale e dell'Armeria Reale. Indosseremo un mantello fatato ed entreremo nel magico mondo delle favole, nella suggestiva cornice di Palazzo Reale. Le avventure di dame di corte, principesse, regine e cavalieri saranno narrate da simpatiche e frizzanti guide in costume che faranno rivivere ai vostri bimbi la Storia in maniera inedita e curiosa. A tutti i bimbi verrà regalato un magico dono per rivivere a casa la magia di un giorno speciale.

Costo a persona possessori di Torino Musei € 10,00
Costo a persona € 17,00

La quota comprende: biglietti di ingresso e visita guidata e gadgets.



Domenica 13 giugno 2021

Mondo Martini – l'eccellenza del Made in Italy: ore 15.00 e rientro ore 18.00 in bus da Torino Porta Susa.

Una visita affascinante ad una eccellenza del Made in Italy famoso nel mondo: Casa Martini apre le sue porte per una visita guidata di grande interesse che parte dalla storica sede nella Casa di origine di Rossi sino all'antico Museo dell'enologia e poi spazia sino al Mondo Martini più trendy con la Storia del Martini nel mondo, dagli splendidi manifesti Belle Epoque sino a George Clooney un universo Martini che non smette di affascinare il mondo! E al termine non poteva mancare una degustazione Martini & Tonic!

Costo a persona € 28,00

La quota comprende: bus da Torino, accompagnatrice, visita guidata Mondo Martini e Museo Enologia, degustazione

NOTA BENE: I programmi e le quote sono a disposizione in Segreteria e sul sito dell'Associazione.

Per le nuove proposte si prega di dare conferma di adesione entro il 20 aprile.



A tutti i soci, ai simpatizzanti
e alle loro famiglie i più fervidi
auguri di Buona Pasqua

