

Anno XVIII n. 2

Luglio 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
Alberto VANZO

Autorizzazione del Tribunale di Torino
nr. 16/2021 del 22.03.2021 già 1921/1968

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

Sommario

Editoriale	Pag. 1
<i>La nostra Storia</i>	
Com'è cambiato nel tempo il lavoro al Comune di Torino	2
<i>Benessere - Salute - Alimentazione</i>	
I benefici della camminata	6
<i>Giardini - Orti e dintorni</i>	
Dalle antiche vigne collinari al vino "citta' di Torino"	11
<i>Notizie Utili</i>	
FlagMii	16
<i>Per ridere un po'</i>	
Solo in Piemonte...	18
<i>Creatività</i>	
L'Origami oggi	19
<i>Ambiente</i>	
16 giugno - La Giornata Mondiale delle Tartarughe	21
<i>Tempo libero</i>	
Viaggi e gite	III di copertina

In copertina: *Basilica di Superga*

Un pizzico di ottimismo... Verso la normalità

Siamo giunti finalmente all'estate, piena di promesse! Sole, mare, monti, vacanze ed ottimismo per una ritrovata disponibilità a condividere momenti sociali a lungo limitati... non senza dimenticare però la prudenza e con la consapevolezza che questa apertura deve essere salvaguardata dal nostro atteggiamento adeguato; il vaccino è un alleato, un lasciapassare per il raggiungimento dell'uscita dal tunnel ma non bisogna abbassare la guardia nel nostro comune interesse.

In questa atmosfera positiva abbiamo elaborato il secondo numero del notiziario **In...Forma!** con una copertina che, con i suoi colori, intende trasmettere gioia e allegria.

La Basilica di Superga osserva la nostra Città dall'alto e sembra proteggerla in un abbraccio invitandoci a raggiungerla passeggiando sui sentieri collinari che sono indicati "nell'anello verde" e scoprendo le eccellenze che hanno caratterizzato questi luoghi densi di storia e curiosità.

Abbiamo scritto la seconda parte di "*La nostra Storia... il Comune di Torino*" in modo leggero per viaggiare un po' nel tempo... ricordando come eravamo; un'altra manciata di ricordi d'ufficio per rivivere gli anni trascorsi e per non dimenticare. Nelle varie rubriche troverete dei consigli sul benessere, creatività, notizie utili per non perdersi (FlagMii) e per ridere un po'.

Il Comitato di redazione ha proseguito il lavoro con entusiasmo e partecipazione e si è arricchito di nuovi contributi; è importante considerare che le notizie sono trasmesse ai nostri soci con due canali comunicativi complementari e cioè la Newsletter che mensilmente offre spunti gradevoli di lettura e comunicazioni in tempo utile ed il Notiziario che esce 3 volte l'anno.

Personalmente sono molto contenta del risultato raggiunto con questa collaborazione e spero che ci sarà continuità nei prossimi numeri per i quali abbiamo già nuovi spunti.

Anticipo che, se la situazione sanitaria lo permetterà, organizzeremo nel mese di ottobre la riunione assembleare dei Soci che purtroppo non ha potuto aver luogo nel 2020.

Nell'ultima di copertina troverete una simpatica tartaruga che ricordando il 16 giugno - Giornata Mondiale delle tartarughe desidera portare, oltre ai buoni auspici per la salute, un messaggio di serenità e di augurio per le prossime vacanze.

Non resta dunque che preparare la valigia e consiglio di riporvi: speranza, ottimismo, fiducia, altruismo e consapevolezza che la vita è bella e dobbiamo fare di tutto per apprezzarla e preservarla.

Luisella Nigra

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

Gli Uffici dagli anni '80 ai giorni nostri. Dalla carta al digitale nella Pubblica Amministrazione

Siamo negli anni 80 ed alcuni cambiamenti si stanno affacciando alla realtà lavorativa.

Vi ricordate la “fantomatica” carta carbone che se da un lato ci consentiva di scrivere/battere una volta sola un documento ed ottenerne più copie, dall'altro ci creava non poche difficoltà nella sua gestione comprese le macchie sulla carta stessa o sulle nostre mani?

Alla fine di una giornata di lavoro sembravamo quasi degli spazzacamini.

Avenne quindi il miracolo della fotocopiatrice che in men che non si dica riproduceva una pagina in quante copie volevamo, in formati vari e nei casi più sofisticati anche fronte e retro e rilegati.

E dove si riponevano le copie?... Ma nella “camicia” ovviamente..

Attimo di imbarazzo da parte di chi proveniva da una realtà lavorativa di tipo privato e non in un ente pubblico che la chiamava invece “cartellina”.

Ma perchè tale accezione... “la camicia” era quella che ricopriva e conteneva

i documenti ovviamente nel linguaggio corrente del dipendente pubblico.

Beh bastava solo capirsi e condividere i termini usati abitualmente prima di incorrere in spiacevoli fraintendimenti.

Vi ricordate poi del telex?

Era quell'apparecchio che previa predisposizione di una stringa perforata gialla consentiva di mettersi in comunicazione con il mondo trasmettendo messaggi e scrivendo anche in diretta.

Il termine telex indicava un sistema di telecomunicazione sviluppata a partire dagli anni trenta e largamente usato nel XX secolo per la corrispondenza commerciale tra aziende.



La generazione successiva è stato il Fax... meraviglia... che facilità e velocità nel trasmettere i documenti con immediata comunicazione tra gli addetti ai lavori.



Ma ora stanno diventando obsoleti anche questi apparecchi ormai soppiantati dalle trasmissioni on-line a mezzo e-mail dei documenti "scannerizzati" (termine nuovo che fa persino un po' paura).



E poi che dire di whatsapp? Una foto, un messaggio e via ...trasmissione a uno o più destinatari in un lampo anche da un capo all'altro della terra.

La velocità nelle comunicazioni è l'aspetto predominante nelle relazioni private e lavorative di oggi.

Facciamo però un passo indietro e ricordiamo che precedentemente all'era dei computer per poter scrivere su un foglio di carta era necessario possedere una **macchina per scrivere**.

Questo strumento per la scrittura nato alla fine del diciannovesimo secolo impiegava dei dispositivi meccanici (anche elettrici ma solo in seguito) per imprimere sul foglio le lettere ed i caratteri alfanumerici.

La macchina per scrivere Lettera 22 della Olivetti fu la più celebre macchina portatile dell'azienda torinese, nata negli anni cinquanta vinse premi in Italia ed all'estero.

Lo studio di progettazione produsse uno strumento leggero e semplice da trasportare, rispetto alle ingombranti macchine per scrivere da scrivania, permettendo ai giornalisti di redigere un pezzo sul luogo dove venivano inviati.

Era singolare il rumore prodotto dai tasti sul foglio talmente irritante che era impossibile pensare di scrivere qualcosa nelle ore notturne, a termine del margine del foglio un fastidioso campanello avvertiva che si erano raggiunti i limiti ed era ancora più inusuale la levetta che portava

indietro il rullo e sistemava il foglio per il rigo inferiore.



Molte le difficoltà che oggi sembrerebbero insormontabili, quando si commetteva un errore si era costretti a togliere il foglio e riscrivere il testo.

In epoca più recente fu introdotto il "bianchetto" un liquido che copriva la lettera o la parola sbagliata.

Le frequenti correzioni producevano un testo imbrattato di bianchetto,

in epoca ancora successiva si passò alla **scrittura elettronica**, il principio era sempre quello della pressione ma la scrittura avveniva solo in seguito ed il testo si poteva correggerlo perché si aveva a disposizione un display.

E poi...ecco i primi computer anzi personal computer (dalla lingua inglese, in italiano letterale "calcolatore personale" oppure "elaboratore personale", solitamente abbreviato in PC) è un qualsiasi computer che si presti all'utilizzo proprio personale e alla personalizzazione da parte dell'utente nell'uso quotidiano.

Ha di fatto soppiantato nel tempo la vecchia macchina da scrivere per uso personale e d'ufficio grazie ai programmi di video scrittura aggiungendovi numerose altre funzionalità (es. calcolo, grafica, progettazione,



ecc...) grazie alla sua facile programmabilità.

Siamo quindi approdati nell'era della digitalizzazione: nel campo dell'informatica e dell'elettronica si intende il processo di trasformazione di un'immagine, di un suono, di un documento in un formato digitale, interpretabile da un computer.

L'invito ecologico è a procedere ad una "dematerializzazione" che è da intendersi come la riduzione dell'impiego di materiali ed energia nella produzione industriale attraverso il ricorso a tecnologie informatiche.



È un'attività informatica applicata consistente nella realizzazione di qualsiasi documento esclusivamente

o prioritariamente in un adeguato formato digitale, fruibile con mezzi informatici, finalizzata alla distruzione della precedente materialità cartacea degli stessi documenti. (Wikipedia).



Parleremo quindi di Teleamministrazione come forma organizzativa di amministrazione i cui atti amministrativi sono delegati allo scambio di documenti digitali in remoto tra i vari agenti della comunicazione e la cui premessa logica, giuridica e materiale è l'attribuzione del valore giuridico o legale al documento stesso. (Wikipedia).

Il concetto della dematerializzazione si può considerare come l'estensione della Pubblica Amministrazione.

Luisella Nigra

I benefici della camminata

Piu' di duemila anni fa Ippocrate diceva che "camminare è la migliore medicina" e anche oggi numerosi studi scientifici lo confermano.

Secondo una ricerca della London School of Economics camminare è la ginnastica migliore per stare in forma. Per chi non è mai andato in palestra, per chi non ama allenarsi per tante ore, per chi si vergogna a infilarsi una tuta, il camminare rappresenta la migliore attività per mantenersi in salute.

Quest'attività, solo apparentemente banale, permette a chiunque, a costo zero e senza bisogno di essere degli atleti, di ottenere significativi benefici in termini di salute, con controindicazioni praticamente nulle.

Andare a camminare significa gestire il proprio tempo, si può camminare in qualsiasi momento della giornata e in qualsiasi stagione, da soli, in compagnia, magari con un'associazione sportiva o con le cuffie per ascoltare la musica o un audiolibro.

Il camminare non comporta nessun movimento forzato e non provoca nessun trauma all'apparato locomotore (come invece può succedere nella corsa). Fa bene al corpo e alla mente e aiuta a mantenersi giovani.

È un'attività che tutti possono svolgere, anche in età avanzata, senza particolare preparazione e senza doversi dotare di un abbigliamento specifico, fatta eccezione per le calzature che devono essere adatte al tipo di terreno per non sovraffaticare i piedi e per dare stabilità.

Camminare è un farmaco!

Camminare aiuta a ridurre i livelli di colesterolo "cattivo" (LDL) e ad alzare quello "buono" (HDL).

Camminare aiuta ad abbassare la pressione arteriosa (il killer "silenzioso"), a controllare il rischio di diabete di tipo 2, a tenere il peso nei limiti. Una passeggiata di un'ora a quattro chilometri all'ora fa spendere tra le 100 e le 200 calorie e fa bruciare fino a sei grammi di grasso.

Camminare fa bene alle ossa perché aiuta la mineralizzazione ossea (contro l'osteoporosi) e contrasta tutte quelle malattie ossee che col tempo affliggono gli anziani.

Camminare fa bene al cuore perché aumenta la frequenza cardiaca. La camminata è considerata un esercizio cardio a basso impatto, molto utile per le persone anziane. Un cuore efficiente può pompare più sangue con ogni battito e dare più sangue ad altri organi.

Camminare riduce lo stress, l'ansia e la depressione, quando camminiamo il nostro corpo produce endorfine che vanno ad agire riducendo i livelli di stress e contribuendo ad un senso di benessere. Una camminata dopo cena favorisce il riposo notturno. Uno studio compiuto tra Australia, Regno Unito e Norvegia su una platea di 34.000 soggetti ha mostrato che anche un esercizio fisico lieve, come la camminata, aiuta a prevenire la depressione. La ricerca ha dimostrato che chi non compie nessun esercizio fisico si trova dinanzi un 44% in più di probabilità di cadere nel "male oscuro" rispetto a chi si muove anche solo due volte alla settimana.



Camminare aiuta l'apparato respiratorio, i muscoli annessi alla cassa toracica si rinforzano, favoriti anche da una respirazione più ampia e profonda, favorendo un ampliamento dello spazio per i polmoni i quali possono espandersi meglio carichi di ossigeno.

Camminare migliora il tono muscolare, la fibra muscolare si ossigena e si rinforza permettendo una tonificazione generale.

Come cominciare

Innanzitutto, come detto, servono delle scarpe comode, con una buona suola, con un buon grip, un buon ammortizzamento, traspiranti e flessibili e che diano il corretto supporto al piede (la scarpa da jogging è perfetta). Quando si cammina attivamente l'impatto del piede a terra è pari a 1,5 volte il peso corporeo.

L'abbigliamento deve essere comodo, traspirante, è preferibile vestirsi "a cipolla" per regolarsi secondo il cambio di temperatura.

Meglio i colori brillanti che ci rendono più visibili. Se si fanno camminate fuori dai centri abitati è opportuno portarsi una borraccia d'acqua per idratarsi.

La postura e i movimenti corretti sono essenziali. La schiena deve essere ben eretta e centrata, le braccia morbide in modo da rilassare le spalle.

Una camminata salutare richiede movimenti dolci, appoggiando prima il tallone e poi la punta, senza calare pesantemente il piede sul terreno. (Si chiama rullata" il movimento del piede che avviene con l'appoggio del tallone, il rotolamento della parte centrale e il successivo stacco delle dita). Nei boschi o su terreni più difficoltosi possiamo aiutarci con un paio di bastoncini.

L'appoggio corretto del piede è fondamentale perché da equilibrio alle articolazioni del piede stesso e del ginocchio. Se camminiamo in modo scorretto possiamo causare scompensi sia all'articolazione del ginocchio ma anche all'articolazione coxo-femorale.

Prima di partire è buona norma fare un po' di riscaldamento. Sono sufficienti cinque minuti di camminata sul posto.

Al termine della camminata, specie se a ritmo sostenuto, è importante fare attività di defaticamento rallentando il passo e terminare la sessione con un'attività di stretching.

È inutile porsi programmi irrealizzabili. È meglio partire piano, soprattutto se si è poco allenati. Si può partire con brevi sessioni anche solo di 15 minuti al giorno, per arrivare

entro alcune settimane fino a camminare almeno un'ora tutti i giorni.

L'organizzazione Mondiale della Sanità stima in 10.000 passi al giorno, che corrispondono a circa sette chilometri, la giusta "dose" di cammino per avere importanti e duraturi benefici.

Tenere conto dei passi, delle distanze, dei percorsi effettuati può aiutare a renderci conto dei progressi fatti e servire da motivazione. Annotare su un diario le uscite o le gite effettuate ci darà la misura dei nostri progressi.

Camminare è quindi un'attività sicura e piacevole. Le camminate di gruppo poi possono essere un catalizzatore per l'adozione di comportamenti sani. Camminare insieme, magari in un ambiente



naturale, aiuta a sentirsi meno isolati, a stringere nuove amicizie, a motivarsi a vicenda senza confronti né competizioni.

**... e per chi vuol provare
L'anello verde
della collina torinese**

Se vogliamo mettere in pratica i benefici della camminata, ritemprare lo spirito, fuggire dallo smog e dal caos cittadino, c'è un posto, a quattro passi dal centro città, dove i sentieri si inoltrano nei boschi ricchi di fauna ed essenze preziose che raggiungono panorami affascinanti, piccole cappelle e nascoste residenze sabaude.

Questo posto è la Collina di Torino, l'imponente cornice verde che abbraccia la città percorsa da sentieri pedonali, strade sterrate, brevi tratti di asfalto che vanno a comporre il cosiddetto **"Anello Verde"**, un percorso escursionistico sulla col-

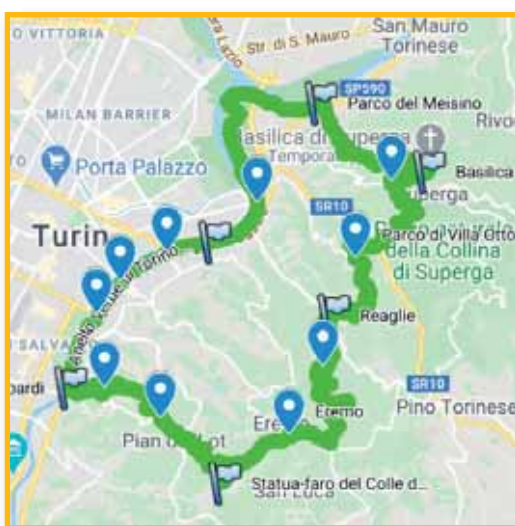
lina torinese (che fa parte del sistema più ampio definito come **La Grande Traversata della Collina Torinese**).

Si tratta di un percorso circolare che si sviluppa all'interno dei parchi su sentieri già tracciati da tempo e su altri realizzati ed attrezzati recentemente.

Partendo dalle sponde del Po, in zona Valentino - Ponte Isabella, raggiunge il Parco della Maddalena, attraversando Parco Leopardi e San Vito, collegandosi a Superga, passando per le frazioni di Reagle, Mongreno, l'Istituto Ottolenghi, Beria Grande, per discendere poi al Po e al Parco del Meisino attraverso Pian Gambino.

L'intero tracciato si sviluppa su 34 km di lunghezza ed è stato idealmente suddiviso in 6 itinerari.

Ciascuno può essere percorso in meno di mezza giornata e i punti di arrivo e partenza sono ben collegati dal servizio di trasporto urbano.



I sei itinerari possibili sono i seguenti:

Parco Leopardi - Faro della Vittoria

Distanza: 6 km

Punti di interesse: Parco Leopardi, San Vito, Parco della Maddalena.

Faro della Vittoria - Reaglie

Distanza: 5,3 Km

Punti di interesse: Eremo dei Camaldolesi, frazione di Reaglie.

Reaglie - Basilica di Superga

Distanza: 7 km

Punti di interesse: Villa Ottolenghi, Mongreno, Beria Grande, Pian Gambino, Basilica di Superga.

Basilica di Superga - Parco del Meisino

Distanza: 5,4 Km

Punti di interesse: Tranvia Sassi-Superga, Parco del Meisino.

**Parco del Meisino -
Madonna del Pilone**

Distanza: 4,8 km

Punti di interesse: Galoppatoio militare, la diga, Borgata Madonna del Pilone

**Madonna del Pilone -
Parco Leopardi**

Distanza: 6 km

Punti di interesse: l'itinerario costeggia il Po e incontra tutti i ponti monumentali della Città.

Tutto il materiale informativo, le mappe, le indicazioni in merito al trasporto pubblico, le guide, sono reperibili presso l'Associazione Pro Natura Torino, Via Pastrengo 13. tel. 011.5096618

Laura Caramelli

Dalle antiche vigne collinari al vino “citta’ di Torino”



La collina di Torino, ricca di una flora variegata e di folti boschi, a partire dal 1500 è stata interessata da una progressiva crescita di residenze nobiliari, quali appendici residenziali della città e non distanti da essa, per cui ricchi nobili, notabili e funzionari, che a vario titolo ruotavano attorno al potere politico, si potevano concedere refrigerio e delizie non lontano dal centro cittadino. A queste ville venne attribuito il nome di “Vigne”, che ben rappresenta la duplice funzione di luogo di villeggiatura, che si svolgeva nei mesi da

Pasqua ai Santi, nonché fonte di reddito agrario derivante dalla coltivazione della vite, oltre che di frutta, ortaggi, cereali.

Considerata la favorevole esposizione di buona parte della collina torinese, si diffuse nel tempo la coltivazione della vite e la produzione del vino.

Secondo alcune fonti, alla fine del 1700 le vigne collinari erano ben 483, secondo altre fonti 391; al di là della discordanza dei numeri si capisce però quanto fosse diffusa la coltura della vite, che ha dunque connotato il paesaggio della collina di Torino.

È interessante rilevare un aspetto: il mantenimento di una vigna era molto oneroso a causa dei terreni coltivabili caratterizzati da forte pendenza e scarsa fertilità rispetto alla pianura; questo spiega l'avvicinarsi dei molteplici proprietari e di conseguenza i nomi che sono stati attribuiti nel tempo alle ville. A ciò si aggiunge il progressivo abbandono di molte dimore, con la conseguente invasione della vegetazione spontanea che ha occupato nel tempo ogni anfratto di spazi un tempo ambito patrimonio della nobiltà cittadina.

Ma per fortuna "non tutto è perduto" (come si suol dire) e un esempio positivo lo possiamo riscontare nel pregevole recupero storico, architettonico e ambientale di Villa della Regina, che merita un approfondimento. Tale residenza fu voluta e progettata dal principe Maurizio di Savoia all'inizio del seicento, la vigna fu realizzata come parte agricola e ricreativa integrante della residenza. Nel 1867 i Savoia



donarono la villa all'Istituto nazionale per le figlie dei Militari italiani; con la chiusura di quest'ultimo, il versante occupato dal vigneto fu progressivamente invaso da piante infestanti che ne determinarono un inesorabile declino. Inoltre, colpita dai bombardamenti alleati durante il secondo conflitto mondiale, la Villa andò incontro ad un lungo periodo di degrado che la portò quasi al completo collasso.

Il complesso intervento di recupero architettonico, iniziato nel 1994, è stato implementato con il reimpianto dei vigneti, tra il 2003 e il 2006 a cura della Soprintendenza per i Beni Storici, Artistici ed Etnoantropologici del Piemonte che ha provveduto al recupero e al restauro dell'intera proprietà.

Il vitigno ricostituito produce la Freisa di Chieri DOC "Vigna Villa della Regina". È stato così recuperato un ambito paesaggistico che volge lo sguardo sulla capitale sabauda da un punto di osservazione privilegiato dato appunto dal Vigneto Reale.



Tutto il complesso, nel 1997, è stato dichiarato dall'Unesco Patrimonio dell'Umanità.

Nell'azione di "salvataggio" del patrimonio agricolo collinare, anche la Città di Torino ha fatto la sua parte, attraverso il Servizio Gestione Verde. Nel complesso ex Bonafous di Chieri, era operativa anche un'Azienda agraria gestita dalla Città, che rappresentava quasi una sfida, un'apertura verso il progresso delle scienze agrarie, con l'intento di salvaguardare la biodiversità che un tempo caratterizzava la frutticoltura piemontese, in genere legata alla conduzione familiare del podere, che forniva ottimi e genuini prodotti per la sana tavola dei nostri nonni. L'azienda comunale gestiva un frutteto ed un vigneto sperimentali. Nel 2002 inizia la collaborazione tra la Città di Torino e l'Università degli Studi - Facoltà di Agraria, per la valorizzazione del vigneto. La sperimentazione è finalizzata ad approfondire le conoscenze e le attitudini alla vinificazione di alcuni vitigni di pregio della collina torinese, in particolare il Freisa di Chieri, il Bonarda e il Cari.

Nel 2004 viene realizzata una moderna cantina di microvinificazione dedicata alle sperimentazioni e alla produzione di un vino di rappresentanza per le Olimpiadi invernali del 2006,

battezzato per l'occasione "Vino della Città di Torino".

Nel 2008 è stato siglato un accordo di programma tra la Città di Torino, la Facoltà di Agraria dell'Università degli Studi di Torino, la Provincia di Torino ed il Comune di Chieri, con lo scopo di realizzare un Centro sperimentale a servizio della ricerca applicata e del territorio, per la trasformazione e valorizzazione di prodotti locali, promuovendo altresì la collaborazione con Enti, Associazioni di produttori, Consorzi e Centri sperimentali. Inoltre, sempre a partire dal 2008, con le uve raccolte nel vigneto dell'Istituto Bonafous ha preso avvio la produzione e la vendita di vini per concorrere al finanziamento della struttura.

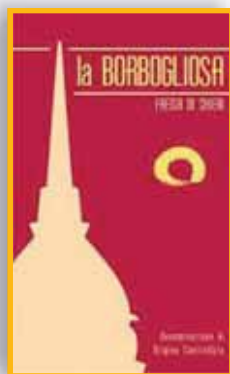
Il vigneto del Centro Bonafous si estende su una superficie di circa 2 ettari, con esposizione sud/sud ovest e una pendenza media del 20%. Nel vigneto sono coltivati principalmente i vitigni maggiormente diffusi nel territorio della collina torinese, quali il Freisa e la Bonarda, ma sono presenti anche alcuni filari di vitigni piemontesi meno diffusi e noti, quali il Cari, la Slarina, la Montanera, il Baratuciat. Sono coltivati anche alcuni vitigni maggiormente diffusi nel panorama enologico regionale e internazionale, quali il Barbera, lo Chardonnay e il Pinot nero.

All'interno del vigneto è presente anche una piccola collezione ampelografica di vitigni minori e rari, per la conservazione della biodiversità genetica. Attualmente vengono prodotti i seguenti vini: La Bobbogliosa - Freisa di Chieri secco DOC, La Bobbogliosa - Freisa di Chieri secco Superiore DOC, Villa Moglia - Collina torinese Bonarda DOC, Il Podio bianco, il Podio rosso, il Podio rosato. Dal 2012 è in atto la collaborazione con l'Associazione "Vignaioli Piemontesi" che, investendo nella struttura, offre alle aziende vitivinicole la possibilità di realizzare microvinificazioni sperimentali.

Dall'agosto 2020 l'Università di Torino, grazie ad un importante investimento, ha terminato i lavori di ristrutturazione di uno stabile in disuso del Centro Bonafous, che è diventato la sede definitiva della moderna Cantina sperimentale.

Inoltre, la Cantina e il vigneto sono sede dello svolgimento delle tesi di laurea di alcuni studenti del Dipartimento di Scienze Agrarie, Forestali e Alimentari, in particolare del corso in viticoltura ed enologia e, da qualche anno, sede anche del progetto "Alternanza scuola-lavoro" per gli studenti dell'Istituto Agrario di Chieri - ITS Vittone.

Un aspetto è doveroso rimarcare: la gestione del vigneto e il processo di vinificazione seguono un rigoroso protocollo operativo, soggetto a rigidi controlli, che consente di produrre vini di assoluta genuinità e qualità, acquistabili presso la Cantina. Tutto ciò è possibile grazie alla professionalità di chi vi opera, l'enologo Gaetano Pio Liscio (che ringrazio per le utili notizie che mi ha fornito), Camilla De Paolis, anch'essa enologa, i professori Gerbi e Caudana dell'Università di Torino



Per saperne di più , consultare il sito www.cantinasperimentale.it

Ancora una curiosità: perché il Complesso di Chieri si chiama Bonafous? In onore di Matteo Bonafous (Torino, 1794 - 1852), laureato in Medicina alla facoltà di Montpellier in Francia. In seguito alle turbolenze delle guerre di religione, si trasferì in Italia con la sua famiglia. Si dedicò agli studi agrari, agevolò molte iniziative per migliorare la produzione agricola, dall'allevamento dei bachi da seta, alla coltivazione del mais, del riso e delle viti. Fu Direttore dell'Istituto Agronomico di Torino e dell'Orto agrario della Crocetta, preoccupandosi in modo prioritario di diffondere la conoscenza dei saperi agrari, potenziando l'istruzione teorico-pratica presso i lavoratori agricoli. Suo fratello, Cav. Carlo Alfonso Bonafous, uomo di eletta

intelligenza e nobilissimo carattere, elargì una vistosissima somma (un milione e mezzo di lire) per la fondazione di una colonia agricola in zona Lucento (diventata successivamente sede del C.I.T.A. - Civico Istituto Tecnico Agrario, noto come il "Bonafous", gestito come altre scuole, direttamente dalla Città) per dare continuità all'opera iniziata dall'illustre fratello scomparso.

Tra natura e personaggi famosi come mecenati, non mancano certo motivi per apprezzare la bellezza della nostra collina, tanto che il famoso architetto Le Corbusier definì Torino come la Città con la più bella esposizione al mondo, proprio per la sua conformazione che unisce il piano al colle attraverso un itinerario paesaggistico sempre bello e ricco di sorprese ogni volta che lo si attraversa.

Alberto Vanzo



FlagMii

Un aiuto concreto!

A tutti può capitare di avere bisogno di aiuto durante una gita in montagna, una passeggiata nel bosco, una caduta in un luogo poco frequentato...

Spesso è difficile dire dove ci si trova, magari non ci sono punti di riferimento, magari siamo spaventati o peggio feriti e non si ha la possibilità o la lucidità di dare le corrette informazioni che servono per attivare i soccorsi.

In alcune Regioni, e il Piemonte è una di queste, è attivo il servizio offerto da **FlagMii**.

FlagMii è un'applicazione, completamente gratuita, da installare sul proprio smartphone, che ottimizza la chiamata di soccorso in caso di necessità.

Una volta installata sul telefonino consente di contattare tutti i principali numeri di emergenza (112, 113, 115, 118) e di essere localizzati in maniera automatica.

Questa App collega infatti direttamente le centrali operative con i sistemi di localizzazione dell'infortunato, risolvendo quindi uno dei problemi più seri del soccorso ovvero **la corretta individuazione geografica del luogo d'intervento**.

FlagMii recupera tutte le informazioni della localizzazione **GPS** e le invia alla centrale operativa che visualizza la posizione su una mappa interattiva, consentendo all'operatore di individuare con esattezza la posizione del chiamante, funzione importantissima soprattutto nelle situazioni più gravi quando la rapidità dell'azione può salvare una vita.

Inoltre l'applicazione consente di avere un contatto visivo con l'operatore, permette di inviare immagini sulla propria situazione e ricevere istruzioni in attesa dei soccorsi.

È attiva anche una funzione per le persone sorde.

FlagMii può essere scaricata dall'archivio app del sistema operativo del nostro telefonino. Il logo identificativo è quello di seguito riportato:



Occorre poi seguire le indicazioni, è tutto molto intuitivo, per inserire e confermare il proprio numero di telefono, indicare il comune di residenza e per attivare tutte le funzioni necessarie.

Attenzione: per permettere la localizzazione del nostro cellulare è indispensabile tenere sempre attiva la funzione "Posizione" presente nelle Impostazioni del telefonino.

Laura Caramelli



Per ridere un po'

Solo in Piemonte...

- * Un bimbo non lo si partorisce ma "as cäta"
- * L'insalata si mangia nel grilletto
- * Ci si sporca con la pauta
- * Si può sbrinciare la maglia col sugo e spatarare le briciole per terra
- * Se non hai voglia di ruscare, non vai in giro ma vai in girula
- * Dopo il caffè c'è il pusacafè
- * Qualcuno mangia il sanguis ma non si osa dirlo
- * Se esci di strada puoi finire in una bialera o contro una ciuenda
- * C'è l'albero della gasia e qualcuno è verde come una gasia
- * Si beve al turet
- * Puoi essere il nipote di barba Bertu e magna Pina
- * Dicendo froc magari stai solo parlando di tuo fratello
- * Se è un bun'anima è sicuramente morto
- * Si è stati tutti gagni e tutti i gagni hanno avuto almeno un babacio
- * Ci si da appuntamento alla mezza
- * Si toglie la cracia
- * Se vuoi spronare: "sah". Se non ne vuoi più: "bon"
- * Si inizia con "ciao com'è"?
- * Si lasciano due note di una sigaretta
- * Nella bagna caoda si mettono i ciapinabò (topinambur)
- * Ci sono le madame, le madamine e le tote
- * Si sta sotto la topia
- * Si mangia nella piola
- * Il muro può essere grutuluto
- * Devi avere o le paterle o i patin per andare sul palchetto nel tinello
- * C'è la ratauloira, la boia panatera, il pitu e i babi. Ma meglio non star al pian dei babi
- * Giuanin Lamiera ha fatto venire su i Napuli
- * Si mangiano i ramasìn
- * Si fa merenda sinoira
- * Si mangiano "dui puvrun muià anti'oli"
- * Hai una marea di appellativi con cui caratterizzare, all'occorrenza, le persone: badola, balengo, ciaparat, fafiuché, paiasu, babaciu, fagnan, patelevache, blagheur, betè, ciamporgna, ciospa, pepia, cuntabale, gadan. E suma anche i pi bei.

L'Origami oggi

L'arte della piegatura della carta si è diffusa in tutto il mondo.

A partire dal XIX secolo l'origami si è sviluppato anche in senso creativo, con l'elaborazione di forme più moderne che portano ad estremi livelli di raffinatezza e di complessità le semplici regole basilari dei modelli classici. Grandi maestri giapponesi, ma anche origamisti occidentali, fanno dell'origami una forma d'arte con cui dare una nuova dimensione alla propria creatività.

La tecnica degli origami moderni prevede l'utilizzo quasi esclusivo di piegature di vari tipi e come base di partenza un foglio di carta quadrato o rettangolare.

Il fatto di partire da un foglio di carta, creare una figura e poter disfare tutto tornando allo stato iniziale, ricorda l'idea alla base della religione shintoista secondo cui la vita è ciclica e la morte viene considerata parte di un tutto.

Si potrebbe pensare l'origami come un semplice passatempo, ma questa attività consente di sviluppare simultaneamente capacità mentali e manuali, stimola la creatività e insegna a usare la logica!

Un origami è un semplice quadrato di carta che ha preso vita e ha assunto molteplici forme, trasformando una superficie sottilissima in una figura, senza mai (o quasi) ricorrere a forbici o colla.

Utilizzando diverse tecniche di piegatura, il foglio di carta può assumere centinaia di possibili forme.

Ogni modello che otteniamo è unico e firmato dalla nostra creatività.

Occorre dire che l'origami vive una curiosa condizione: quella di essere conosciuto da tutti o quasi nelle sue forme più elementari (chi non ha mai piegato una barchetta di carta, un aeroplanino, un ventaglio, tanto per citare dei modelli popolari?), ma da pochissimi – perlopiù “addetti ai lavori” – nelle sue varie evoluzioni artistiche, tecniche o applicative.

Nel settembre 2018 a Milano, nella Casa Museo Spazio Tadini, in collaborazione con il Politecnico di Milano e quello di Torino, è stata ospitata la mostra “*Origami tra arte e scienza*” che ha raccontato le origini, l'evoluzione, il significato, l'espressione artistica e tecnologica dell'origami fino ai moderni impieghi nell'ingegneria aerospaziale, nella chirurgia e nell'architettura. Scopo della mostra quello di promuovere la conoscenza dell'origami nelle sue forme più contemporanee: come espressione artistica astratta, come manifestazione tangibile di teorie matematiche e geometriche, come risorsa da impiegare a livello scientifico, industriale, commerciale, trasportando lo spettatore in una visione complessiva del mondo degli origami oggi.

Nel periodo della mostra si sono svolti inoltre laboratori e conferenze come ulteriore supporto divulgativo e come modalità di coinvolgimento del pubblico, con particolare attenzione alle scuole.

L'origami è oggi arte, è cultura, è scienza, è ricerca, è didattica educativa. Le tecniche origami, svariate come le scuole di pensiero, ragionano per lo più per moduli, per successioni, per principi matematici, per vuoti e pieni, per incastri.

La Scuola Museo Origami di Saragozza EMOZ

Sin dal 1944 la città di Saragozza in Spagna vanta un circolo di origamisti, il Grupo Zaragozano de Papiroflexia.

La Scuola Museo Origami - EMOZ, istituzione fondata nel dicembre 2013 dall'ingegnere Jorge Pardo, suo direttore, è una delle derivazioni del suddetto circolo, prima esperienza di tal tipo in Europa e che ora si prefigge di espandersi per tutto il continente e oltre.

La collezione di origami esposta presso la Scuola Museo è il risultato dell'impegno dei membri del gruppo, dell'amicizia stretta e dei rapporti da

essi instaurati con grandi maestri dell'arte dell'origami quali Yoshihide Momotani, Akira Yoshizawa, Eric Joisel, Vicent Floderer ed altri, in oltre sessant'anni di storia.



Il direttore, in un'intervista, ha dichiarato che la Scuola Museo è diventata il punto di riferimento per tutti i migliori artisti piegatori di carta e che per gli stessi esporre le loro opere all'EMOZ rappresenta "il massimo cui possono aspirare".

Fino al 2019 i visitatori sono stati mediamente 25mila all'anno, il 60% sono stranieri, provenienti da tutto il mondo, fra cui dallo stesso Giappone.

La Scuola Museo ha destato l'interesse internazionale e, per questo, non si accontenta più di essere un'istituzione unica al mondo ma vuole andare per il mondo aprendo sedi a New York, Dubai, Tokio, Los Angeles.

La visita proietta in un mondo magico, dove si possono ammirare composizioni floreali, cappelli, animali, piante, abiti, maschere, sfondi naturali, statue, vasetti, tutto rigorosamente creato con la carta.

Uno degli interessi principali del gruppo di origamisti è tuttora l'organizzazione di incontri e mostre a carattere internazionale.

Mirella Borello





16 giugno - La Giornata Mondiale delle Tartarughe

Da sempre considerata un **portafortuna** che augura **longevità** e **saggezza**, la tartaruga è presente sulla Terra da circa 215 milioni di anni. Questo significa che era presente quando i dinosauri nacquero, ma anche quando si estinsero, nonostante tutto, lei sopravvisse.

Non ha subito tante modificazioni nel tempo quindi, è radicata nel suo essere. Non a caso molte popolazioni credono sia la personificazione della Madre Terra.

Nel suo andamento lento, ci insegna che nella vita per raggiungere i propri obiettivi, non è necessario avere fretta, la

calma e la perseveranza insieme alla pazienza sono un mix avvincente.

La tartaruga simboleggia anche il cammino terrestre e quello spirituale, i quali non possono essere divisi.

Un'antica leggenda degli indiani d'america sulla creazione del mondo così recita: *"C'era un tempo in cui gli dei e gli esseri umani vivevano insieme in cielo.*

Un giorno uno di essi alle prese con le radici di un albero si accorse che le radici avevano oltrepassato le nuvole e traevano nutrimento da un'oceano sconosciuto.

Allora la tartaruga a capo di tutti gli animali, convocò una assemblea generale e ordinò agli astanti di recarsi immediatamente a cercare un po' della terra da cui sicuramente oltre l'oceano le radici traevano nutrimento. Il castoro andò per primo, nuotò e nuotò fino ad annegare, stessa sorte ebbe la lontra. La vecchia rana si buttò allora e riuscì, prima di spirare priva di forze, a lasciare un mucchietto di terra sul carapace della tartaruga. E fu abbastanza! da quel piccolo mucchietto di fango prese forma un'isola che pian piano crebbe fino a creare la terra intera".

**16 giugno -
La Giornata Mondiale
delle Tartarughe:
sensibilizzare sull'importanza
delle tartarughe marine**

La **Giornata Mondiale delle Tartarughe** viene celebrata il 16 giugno e il suo obiettivo è mettere al centro dell'attenzione le **tartarughe marine**, la cui esistenza è continuamente messa in pericolo dall'inquinamento dei mari. Istituita nel 2000 dall'organizzazione americana **American Tortoise Rescue**, la Giornata Mondiale delle Tartarughe promuove azioni di sensibilizzazione e inizia-

tive concrete per salvaguardare le diverse specie di tartarughe che abitano i nostri oceani.

Le tartarughe marine sono un elemento fondamentale di **biodiversità marina** ed è nostro dovere fare di tutto per salvarle. Anche perché siamo noi la principale causa delle loro vulnerabilità. La loro sopravvivenza infatti è minacciata dall'eccessiva presenza di plastiche e microplastiche nel mare, dall'inquinamento e dal surriscaldamento degli oceani causato dalle nostre emissioni, dalla riduzione dei siti di nidificazione e dalla pesca accidentale.

Grazie al progetto Energy4Blue ognuno può contribuire direttamente al progetto TartaFriends realizzato in collaborazione con Legambiente, e sostenere la cura e la salvaguardia delle tartarughe del Mediterraneo come la piccola Blue.

**Tartarughe Caretta caretta:
le star del Mediterraneo**

Tra le sette specie di tartarughe marine presenti al mondo, la tartaruga *Caretta caretta* è la più presente nel Mar Mediterraneo e l'unica a deporre uova sui litorali italiani.

Scopriamo le particolarità di questa specie di tartaruga.

Aspetto e caratteristiche

La Caretta caretta è la più piccola di tutte tartarughe marine del Mediterraneo. Il suo carapace può superare i 140 centimetri e gli esemplari più grandi raggiungono un peso di 180 chilogrammi: e pensare che alla nascita sono grandi solo 5 centimetri! La testa è grande e rugosa, le pinne molto sviluppate: questo le permette di raggiungere la velocità di 35 km/h nuotando. Forse non tutti sanno che le tartarughe marine respirano l'aria attraverso i loro polmoni dalla potenza straordinaria: tornano raramente in superficie per respirare e poi si immergono per periodi molto prolungati. Il segno distintivo di una Caretta caretta è proprio il carapace, di colore marrone-rossiccio, e il piastrone giallastro, spesso a forma di cuore.

Dove vivono le tartarughe marine?

Le tartarughe Caretta caretta sono presenti in tutto il mondo: si trovano nell'Oceano Indiano, in quello Atlantico e nel Pacifico. Florida, Sud-Africa, Australia e Mozambico sono le zone di maggiore concentrazione e nel Mar Mediterraneo sono le più diffuse. Grazie al costante lavoro di monitoraggio delle associazioni come Legambiente, sappiamo che sono circa 7000 i nidi che ogni anno vengono effettuati nel Mediterraneo, di cui una sessantina nel nostro paese. I principali siti sono in Grecia, Libia e Turchia, mentre in Italia la troviamo principalmente a Linosa e Lampedusa.

Negli ultimi anni vari nidi sono stati individuati in Sicilia, Sardegna, lungo le coste pugliesi e quelle della Calabria, del Cilento e della Campania. A causa del surriscaldamento climatico alcuni nidi sono stati trovati in Toscana e addirittura a Nizza.

Quanto vivono le tartarughe marine?

Le tartarughe marine sono tra gli animali più longevi sulla Terra. Un esemplare adulto può vivere anche 70 anni. I giovani rimangono tali fino al raggiungimento della maturità sessuale, che avviene tra i 23 e i 29 anni.

Cosa mangiano le tartarughe marine?

Tutte le specie di tartarughe marine hanno un becco e delle possenti mascelle. In base alla specie di cui fanno parte le tartarughe possono nutrirsi in modo diverso: ci sono specie più dedite a certi alimenti mentre altre totalmente onnivore. La Caretta caretta è una specie onnivora: questo vuol dire che si nutre di molluschi, crostacei, pesci, alghe e meduse. Purtroppo negli stomaci di questi animali viene trovato di tutto: oggetti di plastica, ami, reti e fili. Spesso sono proprio questi a causarne la morte.

Riproduzione e nidificazione

Un importante mezzo di salvaguardia delle tartarughe riguarda la protezione dei nidi. Tra maggio e agosto le femmine di tartarughe marine depongono le uova. Ogni femmina può creare anche 4 nidi, ognuno dei

quali contiene un centinaio di uova. Durante le ore notturne, indisturbate, le femmine scavano una buca di circa 10 centimetri, dove vengono nascoste le uova. In base alle temperature della sabbia, la covata può durare dai 45 ai 70 giorni, ed è proprio la temperatura che definisce il sesso dei piccoli. I cuccioli rompono le uova e dopo qualche giorno escono dalla buca e, grazie alla luce dell'alba, si dirigono spontaneamente verso il mare e, dopo 24 ore di nuoto ininterrotto, iniziano a ricercare il nutrimento. Sono molte le difficoltà che riguardano la riproduzione delle tartarughe marine: le spiagge con luce artificiale, inquinate e caotiche non vengono prese in considerazione dalle femmine. Inoltre, molti nidi rischiano di essere calpestati, danneggiando irrimediabilmente le uova. Per questo le associazioni come Legambiente creano dei veri e propri presidi per la protezione dei nidi durante la covata, e, nel momento della schiusa delle uova, veterinari specializzati visitano i piccoli e li rimettono subito in acqua, facendo in modo che i predatori non li catturino. Una volta in acqua potranno crescere e tornare a nidificare proprio nella stessa spiaggia da cui sono nati.

Le tartarughe protette in Italia: i numeri e le azioni concrete

La tartaruga è considerata specie vulnerabile dalla Lista rossa dell'Unione Internazionale per la Conservazione della Natura, sia nel Mediterraneo che altrove.

Per questa ragione sono diverse le leggi nazionali e internazionali che puntano alla loro salvaguardia. Fino agli '70, infatti, le tartarughe venivano pescate e mangiate, proprio come le loro uova. Grazie alla Convenzione di Berna e quella di Bonn, oltre che alla convenzione di Washington e alla Direttiva Habitat, oggi possiamo dichiarare la specie protetta: è vietata l'uccisione e il commercio delle tartarughe, inoltre, vige il divieto di disturbo durante i periodi di migrazione e riproduzione. Questo ha portato alla nascita di centri per il soccorso delle tartarughe marine sparse in tutto il mondo, come quello di Legambiente a Manfredonia, dove è stata liberata Blue e dove solo nel 2019 sono stati curati più di 150 esemplari. In questi santuari le tartarughe vengono curate e riabilite fino al momento in cui sono pronte per tornare a nuotare.

L.N.



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.

Il lago di Garda, di origine glaciale è più simile ad un "mare tra le montagne". I suoi panorami sono davvero incredibili e molto vari. Dalle distese e dolci colline del basso Garda alle affascinanti rocce a strapiombo dell'alto Garda.

Visiteremo dunque posti suggestivi, giardini con specie botaniche di ogni parte del mondo, navigheremo verso l'Isola del Garda e passeremo nel centro storico di Sirmione.



Domenica 3 ottobre 2021

Cabrio Cinema tour: ore 15.00 da Piazza Solferino. Durata 2 ore.

Un itinerario guidato a bordo di un bellissimo BUS CABRIO e a piedi per scoprire le location più suggestive dei film girati a Torino, dall'inizio del secolo sino ai più recenti, da Cabiria a Profondo Rosso, in un viaggio nel passato e nel futuro della

Settima arte per scoprirne la storia, le curiosità e il "dietro le quinte" del Cinema a Torino!

Un percorso affascinante tra Centro e Valentino per raccontare Torino "capitale del cinema"!

Costo a persona possessori di Torino Musei e bimbi sino a 12 anni non compiuti: € 20,00

Costo a persona € 25,00

La quota comprende: Cabrio Bus, guida, ingressi.

Il programma è disponibile in Segreteria e sul sito dell'Associazione.

Si prega di dare conferma di adesione entro il **21 settembre**.



Ottobre 2021

Castello di Racconigi - Chieri.

È in programmazione una visita al Castello di Racconigi, pranzo e visita centro storico di Chieri.

Il programma sarà a disposizione, non appena possibile, in Segreteria e sul sito dell'Associazione.



**Buone
Vacanze**

2021

