



L'Eco

delle

Valli Valdesi



Salamandra di Lanza mentre dorme - foto Robi Janavel

Riposo, sonno, vacanze disconnessione, letargo

Il **tempo del riposo** è importante e deve avere il giusto peso nella nostra vita quotidiana. Anche il mondo animale e vegetale lo rispetta nonostante i cambiamenti climatici sempre più pesanti

Le chiese valdesi e i nuovi modi di comunicare: da ottobre iniziano le **dirette Facebook** dei culti: un'iniziativa curata da Radio Beckwith evangelica con il supporto della Commissione esecutiva distrettuale

Vacche di importazione?

Dopo la Seconda guerra mondiale sbarcarono a Livorno e arrivarono nel Pinerolese alcune decine di vacche Guernesey, in dono per aiutare l'allevamento locale

«Lavora sei giorni e fa' tutto il tuo lavoro, ma il settimo è giorno di riposo, consacrato al Signore, Dio tuo...»

(Esodo 20, 9-10a).

RIUNIONE DI QUARTIERE L'arte biblica del buon dormire

Giampiero Comolli

C'è stato un tempo in cui, per scivolare più dolcemente nel sonno, mi figuravo il profilo di una montagna boscosa sotto le stelle. A occhi chiusi, subito dopo avere spento la luce, immaginavo la linea nera degli abeti che si stagliavano contro lo sfavillio della Via Lattea, mi abbandonavo alla visione incantata di quella notturna montagna immaginaria, fino a che tale visione mi avvolgeva da ogni parte portandomi infine nel sonno più profondo. Era dunque, questa mia, un'immagine ipnagogica, cioè una di quelle visioni o percezioni che nel dormiveglia si presentano sempre alla coscienza, proprio come fase preliminare all'addormentamento. Le immagini ipnagogiche possono essere piacevoli o spiacevoli: lasciate a se stesse portano verso un buon sonno o un cattivo sonno. Ma noi, proprio perché non ancora addormentati, siamo in grado di orientarle e coltivarle, trasformandole in «presenze benefiche», che ci aiutano a dormire bene. Come appunto benefica, cioè rasserenante e incantevole, era la mia fantasia della foresta sotto le stelle.

«In pace mi coricherò e in pace dormirò, perché tu solo, o Signore, mi fai abitare al sicuro» – dice il Salmo 4. Si tratta di una preghiera che può essere accolta anche quale stupenda immagine ipnagogica, perfetta per condurci verso il sonno più sereno. Perché nulla ci può fare scivolare più dolcemente nel sonno della consapevolezza che il Signore stesso giunge fino a noi come la migliore delle presenze benefiche, proprio per farci «abitare al sicuro» anche durante le ore oscure e minacciose della notte. La Bibbia, in effetti, è piena di visioni meravigliose che potremmo imparare a custodire nel dormiveglia come benefiche immagini ipnagogiche; perché la Bibbia ci insegna anche a coltivare l'arte del buon dormire...

RIUNIONE DI QUARTIERE

La sera, nelle borgate delle valli valdesi, la riunione serve a discutere di Bibbia, storia, temi di attualità

Sergio Manna

Il riposo di Dio, dopo la creazione, e il comandamento del riposo settimanale costituiscono un potente antidoto al delirio di onnipotenza dell'essere umano. Se Dio si riposa, chi sono io per pensare di non aver bisogno di riposo o per pretendere che altri lavorino incessantemente, fino allo sfinimento, all'esaurimento e al *burnout*? Il comandamento del riposo ci ricorda che noi non siamo Dio, che lui è il Creatore e noi siamo creature e in quanto tali limitate, bisognose di riposo, di ristoro, di rigenerazione. Colpisce, non a caso, che nel Decalogo, redatto in un tempo in cui la schiavitù era socialmente accettata, il comandamento valesse anche per gli schiavi e perfino per il bestiame.

Tutto questo ci dice che necessitiamo tutti di una pausa regolare che ci sottragga al ritmo frenetico e stressante dell'esistenza, che talvolta conduce alla stanchezza di vivere. Ritenere di non aver bisogno di questo riposo significa porsi al di sopra di Dio, perché se lui si riposa e io no, allora vuol

dire che vado ben oltre il peccato d'origine che consisteva nel «voler essere come Dio»; infatti, se Dio si riposa e io no, vuol dire che io, in fondo, ritengo di essere addirittura migliore di lui.

Val la pena di rammentarlo in un'epoca in cui fioriscono le aperture domenicali degli esercizi commerciali, veri e propri templi del consumismo dedicati a Mammona, al cui culto domenicale si piegano non pochi credenti, che non esitano a disertare, in quel giorno, i templi e i culti dedicati al Signore. Un Dio che si riposa e che ci comanda di fare lo stesso, ci ricorda che è salutare (oserei dire salvifico) avere un tempo dedicato al riposo, al culto, alla gioia, al gioco, alle passeggiate in mezzo alla natura, al coltivare le relazioni familiari, amicali, amorose, a tutto ciò che rilassa, che dona la gioia di vivere e stimola la riconoscenza al Signore. Riscopriamo, dunque, il valore e la bellezza del riposo e lodiamo Dio che ci comanda di prendercelo. Ne va della nostra salute fisica, psichica e spirituale. Il riposo è un anticipo del Regno di Dio che viene.



Hockey e palaghiacci: tante le novità

Samuele Revel

Una cornice di pubblico insolita per la categoria. Più di 700 persone hanno assistito alla prima partita di campionato della Valpeagle, squadra senior della cooperativa sportiva Hcv Filatoio 2440, sabato 30 settembre al palazzo del ghiaccio di Pinerolo. Mai in discussione il risultato (finale 18 a 0 per i valligiani contro il Varese) ma a contare è stato soprattutto il clima che si è respirato sugli spalti, disteso e festante, e la voglia di fare bene dei giocatori in pista, alcuni dei quali hanno declinato offerte da club più blasonati e di categorie superiori per sposare questo progetto. Ha avuto meno fortuna il Pinerolo nell'esordio di campionato sconfitto domenica 1° ottobre a Torino contro il Real. Nel girone occidentale ha riposato al

primo turno l'Hc Valpellice, la terza squadra del Pinerolese che al momento non ha ancora reso noto il proprio organico e ha «perso» molti atleti, passati all'altra Valpe. Intanto il Comune di Torre Pellice dal 1° ottobre è diventato gestore del palaghiaccio Cotta Morandini di Torre Pellice con un mandato di due anni. Entro il mese è prevista l'apertura e il sindaco Marco Cagno ha annunciato «di aver preso accordi con Acea per l'erogazione a tariffa agevolata della fornitura di gas e con la Regione Piemonte per un sostanziale aiuto alla gestione». Sulla struttura di Torre, così come su quella di Pinerolo, sono previsti importanti interventi di miglioria dal punto di vista strutturale e del risparmio energetico, con fondi provenienti dal «tesoretto» olimpico che inizieranno nei prossimi mesi.

Riforma - L'Eco delle Valli Valdesi

Redazione centrale - Torino
via S. Pio V, 15 - 10125 Torino
tel. 011/655278
fax 011/657542
e-mail: redazione.torino@riforma.it

Redazione Eco delle Valli Valdesi

recapito postale:
via Roma 9 - 10066 Torre Pellice (To)
tel. 366/7457837 oppure 338/3766560
e-mail: redazione.valli@riforma.it

Direttore: Alberto Corsani (direttore@riforma.it)

Direttore responsabile: Luca Maria Negro

In redazione:
Samuele Revel (coord. Eco delle Valli), Marta D'Auria (coord. Centro-Sud), Claudio Geymonat (coord. newsletter quotidiana), Gian Mario Gillio, Piervaldo Rostan, Sara Tourn.

Grafica: Pietro Romeo

Supplemento realizzato in collaborazione con Radio Beckwith Evangelica:

Simone Benech, Denis Caffarel, Leonora Camusso, Matteo Chiarenza, Matteo De Fazio, Daniela Grill, Alessio Lerda, Marco Magnano, Diego Meggiolaro, Claudio Petronella, Susanna Ricci, Paolo Rovara, Matteo Scali.

Supplemento al n. 38 del 6 ottobre 2017 di Riforma - L'Eco delle Valli Valdesi, registrazione del Tribunale di Torino ex Tribunale di Pinerolo n. 175/51 (modifiche 6-12-99)

Stampa: Alma Tipografica srl - Villanova Mondovì (CN) tel. 0174-698335

Editore: Edizioni Protestanti s.r.l.
via S. Pio V 15, 10125 Torino

DOSSIER/Il tempo del riposo A ognuno il proprio, bisogna sceglierlo in base alla propria vita e al proprio lavoro ma rimane, prima di tutto, una condizione mentale e fa parte dei bisogni vitali

Riposo: questo sconosciuto



Matteo Chiarenza

Riposo rappresenta una parte fondamentale nell'equilibrio psico-fisico dell'individuo.

Tuttavia la modernità, che ha emancipato i ritmi di vita umani da quelli dettati della natura, ha reso più problematica la cura di questo importante aspetto. C'è meno tempo a disposizione, l'agenda è sempre piena e, anche quando il tempo ci sarebbe, la tempesta di stimoli che ci colpisce nel corso di frenetiche giornate, rende più difficoltoso rilassarsi. Claudio Manganaro, pinerolese, preparatore atletico con un passato nell'HC Valpellice, spiega così la situazione attuale: «Sarebbe importante riuscire a concedersi alcuni momenti, anche durante la giornata, per staccare completamente la spina e recuperare energie fisiche e mentali, ma il nostro modo di vivere ci allontana sempre di più dal concetto stesso di riposo: un esempio è costituito da chi, dopo una giornata di lavoro, si mette davanti al computer anche per ragioni di svago». Va da sé che in questo modo l'individuo, invece di rilassarsi e staccarsi dalla routine quotidiana, si sottopone a ulteriori stimoli che impediscono un corretto recupero.

Il riposo, dunque, è prima di tutto una condizione mentale. Le forme che può assumere risul-

I ritmi di vita moderni rendono sempre più difficile il recupero delle energie. Ne abbiamo parlato con un preparatore atletico per capire che cosa succede al nostro corpo durante il riposo

tano diverse a seconda del tipo di attività che viene svolta durante la giornata: il riposo di un impiegato dovrebbe quindi essere diverso da quello, per esempio, di un muratore. Per il primo anche una seduta di ginnastica o una corsa all'aperto può essere considerato riposo, purché la mente evada dalle pratiche e dai molteplici stimoli che lo accompagnano durante la giornata. Per il secondo, invece, è probabile che sia più utile riposare i muscoli sottoposti a sforzo durante tutta la giornata, ma anche in questo caso è la mente che comanda e rende possibile un sano riposo.

Ma che cosa succede al nostro corpo quando ci riposiamo? «Durante il sonno avviene una sorta di riparazione a vari livelli – spiega Manganaro –. I lievi danni muscolari vengono riparati attraverso l'impiego delle proteine, bambini e adolescenti crescono e anche la risposta immunologica si giova delle ore di sonno. Inoltre avviene l'attivazione di alcuni fluidi, come il liquido cefalorachidiano, che agiscono come delle specie di detersivi per il nostro sangue e midollo». Sono aspetti che risultano fondamentali per un reale benessere, ma un buon sonno non arriva con facilità, soprattutto in relazione alla cascata di stimoli che riceviamo du-

rante la giornata. Diventa quindi importante aiutare il sonno concedendosi il tempo per rilassarsi e staccare completamente dalla realtà quotidiana e aiutarsi con una corretta alimentazione: una buona digestione favorisce infatti un sonno di qualità.

Se il riposo rappresenta un aspetto importante per l'essere umano, a maggior ragione nello sport risulta essere cruciale per mantenere prestazioni sempre a un buon livello. Come già spiegato, durante il riposo le lesioni più o meno pronunciate delle fibre muscolari vengono riparate e le scorie dello sforzo fisico vengono smaltite. La richiesta di prestazioni sempre più intense e ravvicinate mettono talvolta l'atleta in una situazione di stress che rende necessario un periodo più o meno lungo di scarico. «Ci sono alcuni parametri che indicano un certo grado di stress fisico: le prestazioni sono meno efficaci, l'atleta lamenta una cattiva qualità del sonno, le sue pulsazioni a riposo sono più ravvicinate e il cortisolo nel sangue prevale rispetto al testosterone. In questi casi si parla di sovrallenamento e l'atleta necessita di un periodo a minor intensità se non di riposo totale».

Riposare fa parte delle nostre funzioni vitali, ma troppo spesso viene relegato in secondo piano e, soprattutto, non viene vissuto con la dovuta attenzione. L'eccesso di stimoli rende difficile una reale alienazione dal quotidiano e la qualità di vita ne risente più di quanto crediamo.

DOSSIER/Il tempo del riposo Il mondo naturale adotta misure uniche e particolari per superare il periodo più freddo dell'anno; dal letargo alla «dormienza», ecco i segreti di alberi e animali

Strategie per superare l'inverno

Patrick Stocco

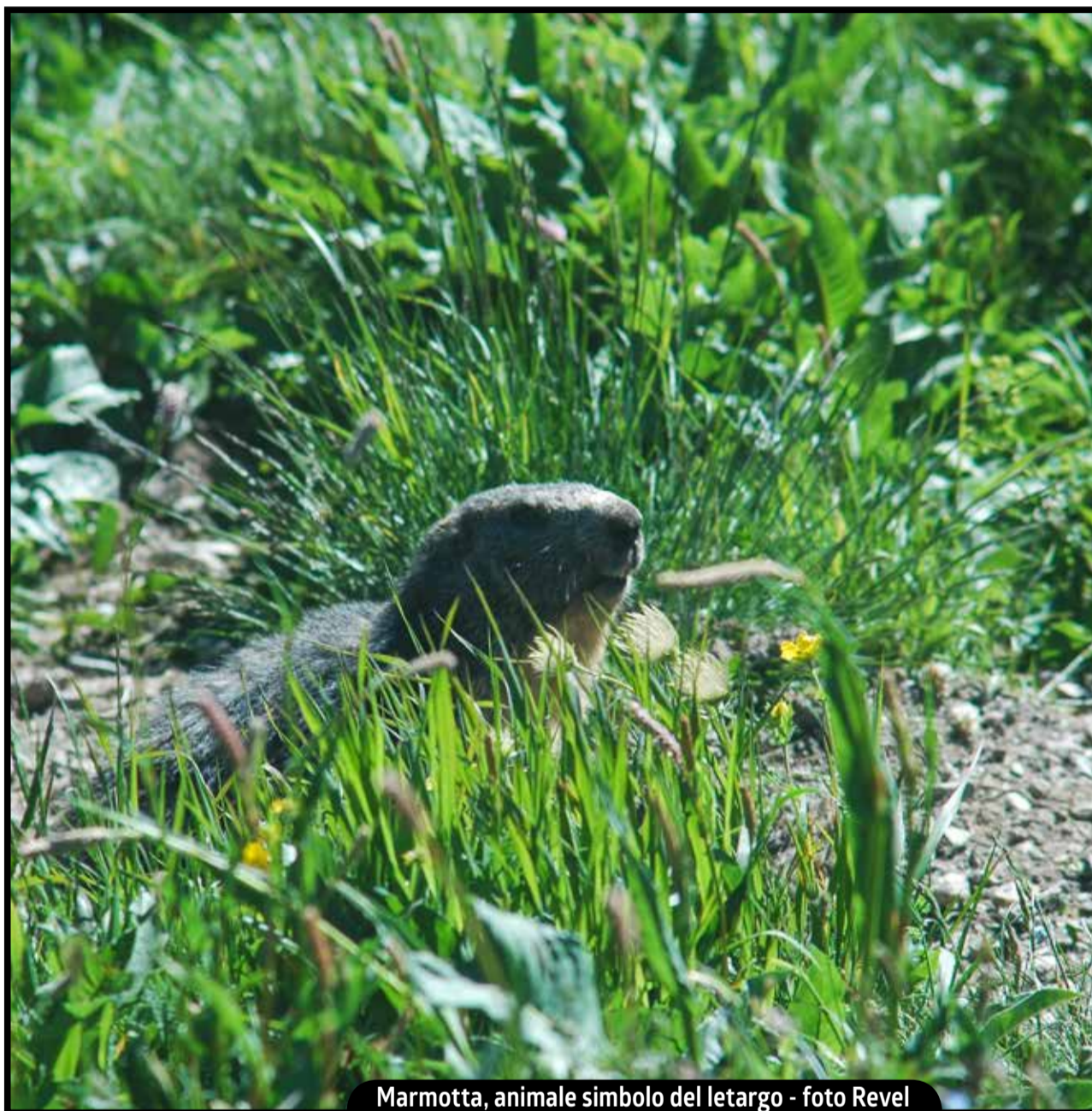
L'autunno è arrivato, l'inverno si avvicina, si prospettano giornate fredde, corte, nevose (speriamo) e quindi con scarsa disponibilità di cibo per gli animali, che si preparano ad affrontare questo periodo mettendo in atto strategie diverse. Qualcuno, come molti uccelli e alcune specie di farfalle, decide di andare a svernare nelle zone calde dell'Africa.

Tra quelli che scelgono di rimanere le strategie si traducono essenzialmente dalla riduzione del movimento e del dispendio energetico a un sonno più o meno continuo. Ragni, formiche e pesci scelgono di ritirarsi in aree più calde e di ridurre la loro attività. I primi, in autunno, si infossano nel terreno o migrano in grotte o cavità naturali o artificiali (le nostre cantine). La formica rufa sposta tutta l'attività del formicaio nelle parti basse e centrali dell'acervo che rimarranno più calde durante tutto l'inverno. I pesci si spostano verso il fondo, sotto lo strato di ghiaccio, riducendo la loro attività allo stretto necessario.

C'è chi decide di svernare in una tana o un nido ben protetto e di alternare periodi di attività a lunghe dormite. È questo il caso del tasso e dello scoiattolo, che rimangono attivi quasi tutto l'inverno ma, qualora le condizioni climatiche diventino proibitive, possono entrare in letargo per svegliarsi non appena le temperature tornano favorevoli.

Tra i «dormiglioni» i più famosi sono sicuramente il ghio e la marmotta. Riguardo a quest'ultima è necessario sfatare un mito: la marmotta non fa un solo lungo sonno da ottobre a marzo ma, come hanno dimostrato studi scientifici, compie dei cicli in cui i periodi di sonno profondo sono seguiti da lenti risvegli durante i quali essa mangia ed espleta le funzioni corporali per poi riassopirsi lentamente. Lasciano sempre esterrefatti le capacità di questo roditore di passare dai 38° ai 5° di temperatura corporea durante il letargo. I battiti cardiaci si riducono da 130 a 15 al minuto e la respirazione passa da 25-30 a 1-2 cicli al minuto nella fase di sonno profondo. Altri campioni di riposo sono i pipistrelli e il riccio, che svernano in zone dove la temperatura non scende sotto lo zero. In cavità sotterranee svernano anche le regine di bombo e calabrone, da cui usciranno in primavera per dare vita a nuovi sciami. Il record del letargo spetta però alla salamandra di Lanza (la salamandra nera che vive solo sulle montagne delle nostre valli); questo urodelo si ritira per riposare a settembre e riemergerà solo a giugno. Altri anfibi e serpenti seguono il suo esempio svernando in gruppi anche numerosi in cavità sotterranee favorevoli per l'ibernazione.

Per i grandi ungulati che popolano le nostre montagne l'inverno è una stagione critica, il cibo scarseggia ed è poco energetico, i villi intestinali si cornificano (induriscono) e la capacità di assorbire il nutrimento si riduce. Questi animali abbassano i ritmi di attività consumando le scorte di grasso accumulate in estate. Per questa ragione è bene osservarli da lontano evitando di farli muovere forzatamente ed è inutile foraggiarli (si avrebbe il paradosso di animali che muoiono con la pancia piena).



Marmotta, animale simbolo del letargo - foto Revel

Anche la natura si riposa

Piervaldo Rostan

Da qualche giorno le nostre montagne hanno iniziato a cambiar colore. La siccità durata in pratica tutta l'estate si fa sentire su tutta la vegetazione ma il venir meno di ogni traccia di umidità semplicemente anticipa ciò che accade ogni anno: le foglie, prima di cadere, cambiano colore dando ai versanti un aspetto davvero suggestivo. Giallo intenso le foglie di tiglio, rosso vivace i ciliegi o i mirtilli, quasi arancio i castagni. Poi, improvvisamente, arriverà una giornata di vento, e le foglie verranno spazzate in poche ore; gli aghi dei larici, a loro volta passati da verde intenso a rosso-giallo, realizzeranno un morbidissimo intreccio per terra, quasi un tappeto.

Solo gli abeti, alle nostre latitudini, resisteranno; un verde reso ancora più cupo dal contrasto con le nevi sui monti.

Sono questi i primi, evidenti, segnali che anche la natura ha deciso di mettersi a riposo. I lunghi mesi invernali vedranno alberi e ar-

busti silenti, qualche picchio ne approfitterà per costruire qualche nido o semplicemente scovare sotto la corteccia l'ultimo insetto destinato a diventare preda appetitosa. Poi, anche gli insetti andranno a riposo; l'agricoltore spererà in una parte almeno di inverno ben fredda, capace di ridurre con il gelo il proliferare di quelli più dannosi.

A primavera, quando la neve caduta si scioglierà, l'unico segno di vita animale nel periodo invernale saranno le numerose «montagnole» di terra prodotte dalle talpe, o addirittura le classiche gallerie, quasi a fior di terra se la stagione sarà stata particolarmente nevosa.

Ma torniamo alle nostre piante.

L'autunno e l'inverno che vedono alberi e arbusti quasi completamente «dormienti» consentono all'uomo alcune azioni impensabili in altra parte dell'anno.

Se ad anticipare le prime gelate avremo realizzato idonee protezioni per le nostre piante di casa, per i fiori perenni, per quelle pian-

DOSSIER/Il tempo del riposo Vagabondi e prigionieri della rete: la difficoltà ad «andare offline», a disconnettersi, che sta diventando un lusso riservato a poche persone mentre tutti sono connessi

Un click per ritrovare se stessi



Matteo Scali

Raramente si pensa al *web* come luogo rumoroso. Eppure ogni volta che ci connettiamo entriamo in un mondo che non smette mai di parlarci.

Notifiche, pubblicità che si attivano senza preavviso, musiche di sottofondo. E ancora *Spotify*, *Youtube* e *Facebook*. Il *web* è un luogo che consultiamo spesso stando in silenzio ma che è affollato di stimoli di ogni tipo: suoni, immagini che ogni giorno investono i nostri sensi e che appaiono quasi scontati nella nostra esistenza digitale.

Siamo di fatto immersi e assuefatti al rumore di fondo di una tecnologia pervasiva che arriva a riempire ogni interstizio della vita. I momenti liberi, il tempo del lavoro, le albe e i tramonti sono spesso scanditi dal ritmo delle applicazioni sui nostri dispositivi tecnologici.

Forse è anche per via di questa continua esposizione che recentemente la disconnessione è entrata come tema nel dibattito pubblico. In Francia, a esempio, il «diritto alla disconnessione» è da mesi normato dalle leggi che disciplinano il mondo del lavoro.

Il programmatore statunitense Christian Bolin sul proprio sito ha pubblicato recentemente una sorta di manifesto sulla disconnessione che si può leggere, ovviamente, solo dopo aver disconnesso il proprio dispositivo. «Vorresti essere più produttivo? – chiede al visitatore – Allora passa all'*offline*, perché avere una connessione costante a Internet significa avere un contatto costante con le interruzioni, sia esterne che interne». È proprio la capacità di rimanere concentrati quando si è *online* ciò che Bolin mette sotto accusa. «Che cosa succederebbe – aggiunge – se per accedere ad alcuni contenuti fosse necessario disconnettersi?». Sarebbe ovviamente il capovolgimento di un paradigma ma, se ci si pensa con calma, non si tratta di un fatto impossibile.

La realtà oggi è che *online* veniamo sottoposti a un vortice continuo, in cui ogni immagine, ogni suono, ogni stimolo è creato per catturare la nostra attenzione. In questo campo, come ricordava alcuni giorni fa su *La Stampa* Evgeny Morozov (sociologo russo), il vero oggetto del contendere non sono solo il nostro tempo o la nostra attenzione, ma soprattutto i nostri dati. E più siamo connessi, più ne forniamo all'economia digitale. A fronte di questa continua «trivella dell'anima», come la chiama Morozov, il vero lusso sembra proprio il potersi permettere di essere disconnessi: non avere cioè la necessità, reale o indotta, di dover «stare» *online*. «I poveri sono iperconnessi, al punto di subire l'erosione della concentrazione e l'accrescimento della dipendenza da *scrolling*, mentre i ricchi possono permettersi di girare alla larga dal caotico ambiente digitale (...). La non connettività è diventata un lusso».

Il tema insomma, sia esso diritto o auspicio, inizia ad animare inaspettatamente il dibattito sulle tecnologie digitali e forse come primo passo potremmo iniziare a domandarci il senso della nostra continua ricerca *online*, spesso senza meta, immersi nel suono e nel ritmo del traffico delle autostrade digitali.

DISCONNESSIONE NORMATA

Il diritto alla disconnessione è previsto dalla *Loi Travail* approvata in Francia nel 2016 ed entrata in vigore il 1° gennaio di quest'anno. Prevede, tra le altre cose, il diritto per il lavoratore a non rispondere a *mail* e messaggi al di fuori

dell'orario di lavoro. Le aziende con più di 50 dipendenti devono stipulare accordi per garantire i tempi e i modi della disconnessione dei dipendenti. Sono previsti anche corsi nelle aziende per educare i lavoratori all'uso consapevole dei dispositivi.



te non propriamente delle nostre montagne eppure ben presenti (limoni, oleandri, melograni), quando avremo affrontato qualche settimana di gelo sarà il momento, per chi ha scelto di scaldarsi con la legna, di abbattere gli alberi necessari per le proprie provviste annuali: gli alberi non avranno la linfa in movimento e sarà più agevole e pratico il taglio.

Ma il frutticoltore utilizzerà anche il periodo del riposo per le potature, per organizzare al meglio i filari, anche per realizzare talee pronte a germogliare con i primi tepori.

Primi caldi che eravamo abituati a collocare fra fine febbraio e marzo e che ormai da vari anni, causa l'impazzimento del clima, abbiamo preso a conoscere talvolta già in gennaio, con quelle fioriture precoci di peschi e susini. I fiori verranno distrutti da successive ondate di gelo; la natura, ingannata da tepori fuori stagione, verrà risvegliata nel momento sbagliato e d'improvviso. Ne proverà fastidio né più né meno di quando veniamo svegliati di soprassalto nel bel mezzo di un sogno di primo mattino.

DOSSIER/Il tempo del riposo Elio Canale, già preside del Collegio valdese di Torre Pellice, ha insegnato per anni Storia delle Religioni e ci porta alla scoperta di come il riposo sia vissuto nelle varie fedi

Il riposo nelle religioni

Elio Canale

Negli ultimi tempi abbiamo letto delle vicende di una compagnia aerea a basso costo che ha dovuto annullare dei voli, o pagare profumatamente i piloti perché rinunciassero a una parte delle ferie, perché le ferie sono considerate inalienabili e obbligatorie nella nostra cultura giuridica dei rapporti di lavoro. Il riposo è considerato necessario per chiunque lavori, ma non sempre è stato così. Nelle attività economiche primarie, agricoltura e pastorizia, non si possono avere dei periodi di riposo sia perché gli animali devono essere accuditi tutti i giorni sia perché i lavori dei campi, in certi periodi, devono essere svolti senza interruzioni per approfittare del bel tempo finché dura. Per compensare questa continuità del lavoro nelle varie epoche sono state inventate delle feste per rompere questa fatica continua, una sospensione del tempo ordinario, un momento in cui si ricorda il passato nel rito e ci si riposa dalle fatiche quotidiane. Quelle feste cadevano nei momenti del ciclo lunare o solare come i solstizi, gli equinozi, inizio di

stagione, eccetera, e servivano a celebrare il passaggio verso una nuova vita naturale. Non sempre gli umani accettavano queste pause e, nel tempo, sono intervenute le religioni che, con il loro potere impositivo sulle coscienze, hanno imposto delle pause regolari settimanali. La scelta di questa cadenza può essere riportata al calendario lunare di 28 giorni (che è ancora quello ebraico e quello musulmano) che, diviso due volte, arriva al numero primo di 7 indivisibile per due.

Così l'**Induismo** festeggia il solstizio d'inverno (*Makare-samkranti*, festa del raccolto e del rinnovamento del sole), la Grande notte di Shiva (*Mahashivatri*, nella prima luna nuova dopo l'inverno), *Holi*, festival di primavera, dove ci si sporca con i colori in polvere, che si sta diffondendo in Italia, e *Divali*, festa autunnale delle luci spesso associata alla prosperità. Inoltre vi sono le feste dedicate alle varie divinità fortemente localizzate nelle varie regioni (*Rama*, *Canesha-Caturthi*, ecc.).

Per il **Buddismo**, tutti i mesi il plenilunio è l'occasione per una festa. Poi ci sono le ricor-

renze legate alla vita del Buddha, *Vesakha*, che celebra l'illuminazione (*Bodhi*) e l'estinzione finale (*Parinirvana*), *Asala*, la prima predicazione, e *Khatina*, che segna la fine del ritiro dei monaci durante la stagione delle piogge.

Le religioni monoteiste hanno scelto giorni diversi per vari motivi.

Il sabato **ebraico** (*shabbat*, femminile) è stato indicato con il racconto della creazione per cui Dio creò il mondo e il settimo giorno si riposò, un sabato sempre lunare (dal tramonto del venerdì, quando si comincia a vedere la luna, al tramonto del sabato). Il sabato diventa tempo santo per cui vige l'obbligo di sospensione di tutte le attività affinché l'eterno di Dio entri nel tempo dell'uomo.

Per il **cristianesimo** «il sabato è stato fatto per l'uomo, non l'uomo per il sabato», e il giorno del riposo santo diventa il primo giorno della settimana, il *dies Domini*, il giorno della resurrezione che diventa anche il giorno dell'assemblea (*ecclesia*, da cui chiesa) e della celebrazione della Cena. Così le caratteristiche del sabato si spostano alla domenica e si adotta il calendario solare dei dominanti romani in cui il giorno comincia e termina a mezzanotte.

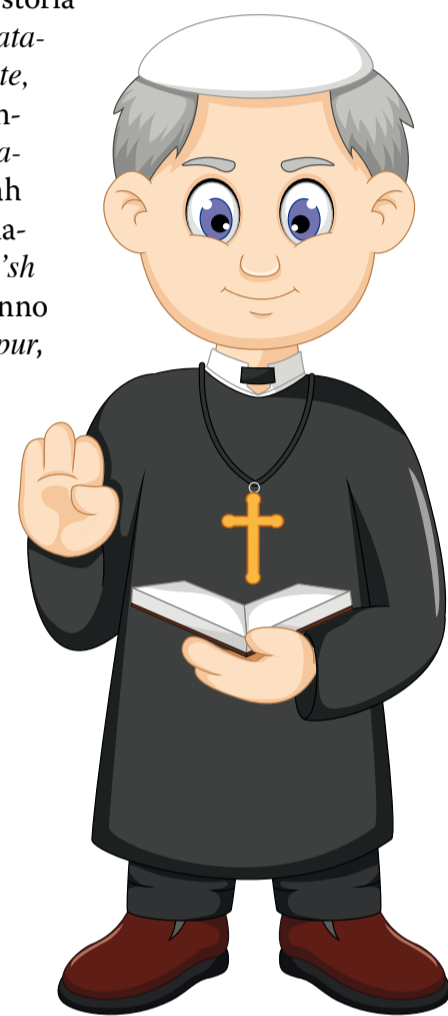
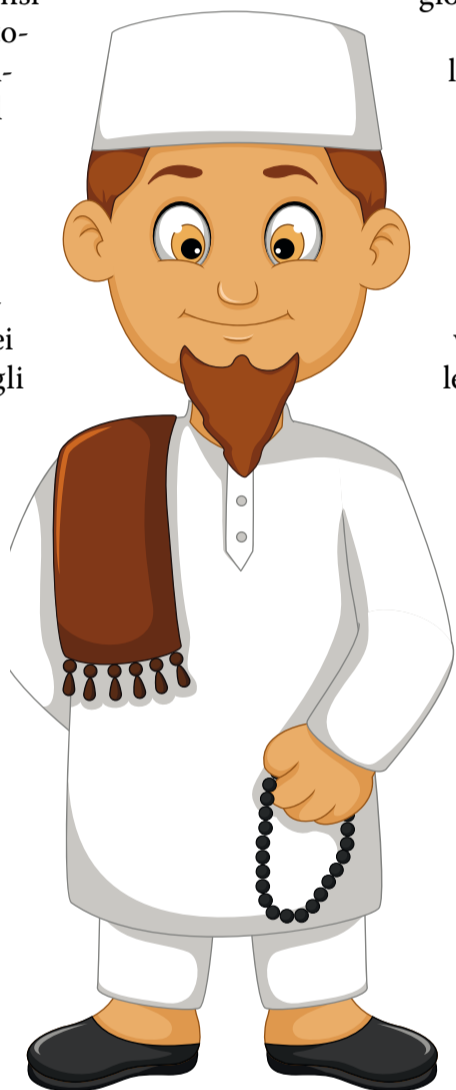
Prima l'ebraismo poi il cristianesimo considerano il giorno del riposo un'espressione

del rapporto con Dio che è qualificante della vita del credente.

Anche l'**Islam** conosce la distinzione tra un tempo quotidiano e un tempo straordinario della festa, anche se quest'ultima non è caratterizzata da ritualità festive, con eccezione della fine del Ramadan (*id al-Fitr*), dedicato al digiuno espiativo. Nella giornata del venerdì non è prescritta l'astensione dal lavoro perché è il giorno della preghiera pubblica a mezzogiorno in moschea, è solo una sosta dagli impegni lavorativi per la durata della preghiera, anche se è invalso l'uso di considerare il venerdì un giorno di riposo secondo l'uso occidentale.

Anche le religioni monoteiste hanno un calendario di fe-

ste legate alla propria storia (*Pesach* e *Pasqua*, *Natale di Gesù*, *Pentecoste*, dono dello Spirito Santo per i cristiani e *Shavu'ot*, dono della Torah sul Sinai, *Maulid*, nascita del profeta, *Ro'sh ha-shanah*, capodanno ebraico, *Yom kippur*, giorno dell'espiazione e digiuno, *id al-Adha*, ultimo giorno del pellegrinaggio in ricordo del mancato sacrificio di Isacco).



«Il settimo giorno, Dio compì l'opera che aveva fatta, e si riposò il settimo giorno» (Genesi 2, 2a).

«Se tu trattieni il piè per non violare il sabato facendo i tuoi affari nel mio santo giorno; se chiami il sabato una delizia, e venerabile ciò ch'è sacro all'Eterno, e se onori quel giorno anziché seguir le tue vie e fare i tuoi affari e discuter le tue cause, allora troverai la tua delizia nell'Eterno; io ti farò passare in cocchio sulle alture del paese» Isaia 58, 13-14.

DOSSIER/Il tempo del riposo In epoca romana lavoro e riposo erano argomenti dibattuti e nella cultura latina oziare era riservato alla popolazione più ricca, mentre gli schiavi lavoravano, sempre



Il Colosseo, uno dei luoghi simbolo dello svago nell'antica Roma - fonte Wikipedia

Fra otium e negotium

Bruna Peyrot

Nella cultura latina l'*otium* era il tempo libero dal *negotium*, l'attività dedicata al servizio della cosa pubblica. *Otium* comprendeva i giochi di abilità, le gare sportive, e anche lo svago alle terme, alla fine di una lunga giornata. Ma già in epoca greca e romana l'*otium* era in ogni caso permesso solo ai ricchi. Per gli schiavi continuava il *negotium*: h24 al servizio dei loro padroni. In particolare l'*otium* è sempre stato pregno di un doppio significato: uno dispregiativo lo considera una viziosa inerzia, dovuta a scarso senso del dovere, tanto che si dice comunemente «consumare la vita nell'ozio»; l'altro significato lo equipara a un periodo di quiete e di riposo, uno stacco dalla vita quotidiana di lavoro. Oppure ancora, l'*otium* assume un valore di gratuità contro le rendite del *negotium*.

Queste ambivalenze sono riscontrabili nella storia e anche nel pensiero filosofico. Per esempio, Catone il Vecchio (234 - 139 a.C.), al quale viene attribuito il detto «l'ozio è il padre di tutti i vizi», pensava che tale stato dovesse essere disciplinato alla ricerca e all'applicazione delle virtù romane. E Seneca (4 a.C. - 65), filosofo, senatore e questore, dalla travagliatissima vita fino al suicidio comandatogli dall'imperatore Nerone, considerava l'*otium* uno spazio indispensabile al saggio per coltivare l'addomesticamento delle passioni. Ne scrisse anche un dialogo, il *De otio*, in cui l'ozio

diventa sinonimo di vita ritirata come protesta verso una società corrotta.

Con il cristianesimo, l'ozio assume un significato più dispregiativo, come perdita di tempo e di senso rispetto a una testimonianza cristiana che opera il bene. Specie con la Riforma protestante e la relativa rivalutazione della quotidianità come spazio importante per l'essere credente, l'ozio e la nullafacenza furono considerate occasioni di spreco del vivere, di talenti buttati alle ortiche.

Con la modernizzazione della società occidentale, il sorgere della società di massa e la formazione dei movimenti operai in Europa, l'*otium* divenne oggetto di disputa nelle rivendicazioni politiche e sindacali del XIX secolo. Uno dei teorici che lo sostenne fu il genere di Karl Marx, Paul Lafargue, con il suo *Diritto all'ozio* del 1880. Egli sosteneva che il lavoro era «causa di ogni degenerazione intellettuale, di ogni deformazione organica». In effetti, davanti a sé aveva la condizione pietosa di migliaia di operai e operaie anglofrancesi dopo 15 ore di lavoro al giorno! Proprio da quei decenni di aspre batta-

Una ventina di incontri, con il pretesto di un'intervista a persone che... non dormono. Mercedes Lauenstein, al suo esordio con «Di notte» (Volland, 2017), racconta del girovagare di una ragazza per Monaco. Quando vede una luce accesa, suona il campanello. Loro stanno al gioco e si raccontano. Vedovi, divorziati o persone sole per scelta, raccontano la loro vita di osservatori che vegliano sulla città assopita.

glie per i diritti della classe lavoratrice, continuò il dibattito su *otium* e *negotium*, ma, com'è ovvio, con altre parole. Per esempio, negli ultimi anni Ottanta, Pietro Marcenaro, operaio in una piccola fabbrica torinese, e Vittorio Foa, grande dirigente sindacale, si sono confrontati nel libro sul *Riprendere tempo* (1982) con le ore passate alla catena di montaggio, osservando come le scoperte della tecnica non liberassero dal lavoro, sem-

mai lo togliessero, a profitto per i «padroni».

Oggi è sempre più difficile parlare di *otium* perché manca il *negotium*, l'attività lavorativa e la precarietà fa sì che o si lavori sempre o non si lavori mai. Piuttosto si potrebbe riconsiderare l'*otium* nel significato datogli dal filosofo gallese Bertrand Russell (1872-1970), grande pacifista e libertario: che nel suo *Elogio dell'ozio* (1963) afferma l'importanza del «sapere inutile» rispetto a quello pratico che fa far soldi e benessere. *Otium*, insomma, potrebbe avere oggi una valenza positiva, magari suddiviso anche in piccoli momenti meditativi, di silenzio e solitudine per capire chi siamo e cosa ci stiamo a fare su questa terra.

Anche il sonno non sta mai fermo

Fino a tutto il Medioevo, il sonno era spezzato in due parti.



Questa veglia veniva dedicata alla preghiera, alla meditazione, al concepimento o ad altre attività pratiche, come rinvivare il fuoco durante le stagioni fredde.



Nel 1667 Parigi fu la prima città a dotarsi di un sistema di illuminazione pubblica, seguita lo stesso anno da Lille e poi due anni dopo da Amsterdam.



Ben presto nelle città europee si iniziò a sfruttare la notte per lo svago, al punto che passare molto tempo a letto iniziò a essere considerata una perdita di tempo.



Come tutte le attività umane, anche l'atto apparentemente più naturale e immutabile, il sonno, si è trasformato adattandosi al cambiamento sociale e a volte influenzandolo.

Mentre le grandi città europee cominciavano a vivere sempre di più la notte, altre persone non dormivano nelle ore di buio, ma per motivi molto differenti. Nei luoghi in cui venivano perseguitati, i protestanti si ritrovavano di notte per poter celebrare il culto.



Addirittura, tra le interpretazioni dell'origine del termine "ugonotti" ce n'è una [quella della Catholic Encyclopedia] secondo cui nella città di Tours, una tra quelle in cui era maggiormente diffusa la fede protestante, con il termine "re Huguet" si indicavano i fantasmi che, anziché stare nel purgatorio, infestavano i luoghi dei vivi.



Siccome i protestanti uscivano la notte, si cominciò a chiamarli "huguenots".

Con la seconda metà dell'Ottocento e la seconda rivoluzione industriale, caratterizzata dal crescente impiego di energia elettrica, le abitudini nei centri urbani diventano sempre più simili a quelle a cui siamo abituati oggi, con la suddivisione della giornata in 16 ore di veglia e 8 di sonno.



Tuttavia, per tutto il Novecento e ancora oggi, man mano che ci si allontana dalle città, continuano a convivere due differenti modelli: da un lato la società contadina, legata al ritmo di lavoro e riposo dettato dall'alternanza tra giorno e notte, e dall'altra quella industriale, che vede il riposo definito in base ai turni. Ancora oggi non è raro che, mentre qualcuno si sveglia, qualcun altro torni a casa per dormire.



DOSSIER/Il tempo del riposo In Italia norme precise scritte nella Costituzione normano i diritti della persona per quanto riguarda la «vacanza»: ma «fatta la legge, trovato l'inganno...»

Il lavoro e il suo riposo



Diego Meggiolaro

Sappiamo che l'importantissimo tema del lavoro ha sempre avuto un'importanza fondamentale per la cultura protestante. È sempre stato considerato come espressione della massima realizzazione della persona. A questo però si deve unire, e non si può slegare, il tema del riposo, fondamentale per il benessere psico-fisico di ciascuno. Riposare, per lavorare meglio. Un diritto fondamentale e sacrosanto conquistato dalle lotte sociali e sindacali dei secoli passati. L'uomo ha sempre lottato per migliorare le sue condizioni e darsi delle leggi e delle regole che garantissero alla più ampia parte di popolazione uguali diritti, in modo da avere un sempre più equilibrato rapporto tra ore lavorate e ore dedicate al tempo libero, al riposo, ai propri interessi o alle proprie passioni.

Come non citare la lotta per le otto ore di lavoro o il diritto alle ferie, diritto che, ricordiamo, è previsto dalla Costituzione Italiana nata dalla Resistenza? L'articolo 36 infatti recita «il lavoratore ha diritto [...] a ferie annuali retribuite, e non può rinunziarvi». Si tratta di un diritto costituzionale, non rinunziabile da parte del lavoratore, che «non ha solo la funzione di corrispettivo della prestazione lavorativa, ma soddisfa anche esigenze psicologiche fondamentali del lavoratore, consentendo allo stesso di partecipare più incisivamente alla vita familiare e sociale e tutelando il suo diritto

alla salute, nell'interesse dello stesso datore», riporta una sentenza della Corte di Cassazione del febbraio 1998.

Purtroppo questi principi, nel mondo contemporaneo ossessionato dalla massimizzazione della produzione e della produttività, vengono spesso dimenticati o colpevolmente ignorati, con l'aiuto di una legislazione che non è sempre all'altezza dei suoi compiti. L'introduzione dei contratti a progetto, dei *voucher* o delle collaborazioni coordinate continuative hanno messo a grave rischio il rispetto di quei principi.

Le ferie, in Italia, spettano, in una misura minima stabilita dalla normativa, nello stesso modo a tutti i lavoratori, a prescindere dall'inquadramento e dal settore: i singoli contratti collettivi, però, possono prevedere delle assenze aggiuntive. Tuttavia, le ferie spettanti sono proporzionate al periodo lavorato dal dipendente. Le ferie totali spettanti in un anno, nella misura minima prevista dalla legge, sono pari a 4 settimane, cioè a 26 giornate (in quanto non sono computate le domeniche o i diversi giorni di riposo settimanale): tutte le 26 giornate (o il numero superiore previsto dal contratto collettivo applicato), però, spettano soltanto ai dipendenti che hanno lavorato per un anno intero comprese determinate assenze per le quali la ma-

24su24 365 su 365

Supermercati aperti tutti i giorni dell'anno, altri esercizi commerciali che non possono fermarsi, aziende che lavorano su tre turni, sette giorni su sette: la produttività scavalca i ritmi dell'uomo e spesso le leggi non riescono a gestire al meglio alcune situazioni.

turazione avviene comunque.

Lo stesso ragionamento è applicato ai dipendenti con orario *part-time* verticale o misto nel quale l'attività lavorativa è prevista soltanto in alcune giornate della settimana, del mese o dell'anno: ma i ratei delle ferie, cioè i valori aggiunti maturati, non maturano qualora siano lavorate, in un mese, meno di 15 giornate, salvo diversa previsione del singolo contratto collettivo.

Nessun ostacolo alla maturazione piena dei ratei, invece, per quei lavoratori che hanno un contratto *part-time* orizzontale: con tale tipologia di orario ridotto, difatti, tutte le giornate risultano lavorate, anche se per un minor numero di ore.

Si apre anche la questione del lavoro festivo. E per questo ricordiamo che può essere rifiutato dal lavoratore. La Corte di Cassazione, con la sentenza n. 16592 del 7 agosto 2015, ha affermato la legittimità della condotta di un lavoratore che si è rifiutato di lavorare il 6 gennaio. E quindi va affermato che, finalmente in coerenza con lo spirito della Costituzione, il lavoratore non ha l'obbligo di lavorare di domenica e nei giorni festivi. Se vuole, ha il diritto a essere pagato con una maggiorazione, ma se vuole stare a casa, deve poterlo fare.

CULTURA Cinquanta mucche, via nave dagli Stati Uniti a Livorno, poi in treno fino a Pinerolo e quindi a piedi con i nuovi proprietari fin su nelle Valli come sostegno dopo i danni patiti in guerra

Vacche a stelle e strisce

Piervaldo Rostan

Era il 6 settembre del 1946 e *L'Eco delle Valli Valdesi* pubblicava un avviso in cui si annunciava che l'Ente Distribuzione Soccorsi Italia, quale rappresentante dell'*American Relief for Italy*, costituiva a Torre Pellice un Comitato per l'assegnazione di 50 mucche americane tra gli agricoltori valdesi della regione comprendente il territorio delle parrocchie valdesi di Torre Pellice, Luserna San Giovanni, San Secondo, Prarostino, Pinerolo, San Germano e Pomaretto. Nell'assegnazione avrebbero avuto precedenza in prima battuta i sinistrati di guerra (famiglie cui i nazisti avevano bruciato la casa, ndr) e le famiglie numerose.

L'allora pastore di Angrogna Arnaldo Comba fu incaricato di raccogliere le domande nei primi giorni di settembre, spostandosi fra le varie parrocchie.

La storia racconta che le mucche effettivamente arrivarono; all'inizio di ottobre il settimanale *Il Pellice* riporta che nella sede dell'Ispettorato agrario di Pinerolo si svolse una suggestiva cerimonia in cui, alla presenza del pastore Comba e dell'ispettore agrario dott. Enrico Delleani, vennero consegnate 50 vacche lattifere di razza «Guernesey, di cui 25 con vitello, dono di una cooperativa mista di protestanti e cattolici americani. Vi furono applauditi discorsi di ringraziamento ed apprezzamento per i generosi donatori americani».

Le vacche erano arrivate in nave a Livorno, da lì in treno a Pinerolo dove ogni agricoltore delle Valli era andato a piedi a prendersi il capo assegnato; al ricevente era richiesto un impegno: donare a un altro agricoltore, in difficoltà a causa della guerra, il vitello nato dal parto.

Si tratta di una razza di vacche di piccola-media taglia, dal latte particolarmente grasso e apprezzato. Bruno Jourdan, di Torre Pellice, ricorda che la sua famiglia ne ricevette un esemplare: «Ero piccolo, ma di lì a pochi anni imparai a mungere proprio su quella mucca. Oggi in Italia ne ho trovate, dopo lunghe ricerche, in una sola azienda agricola biologica nella pianura di Cremona. Presto andrò a visitare quell'azienda e mi piacerebbe comprarne qualche esemplare per provare a rinnovare quella storia di solidarietà proprio nella cascina dove ho vissuto all'Inverso di Torre Pellice».

Ma intanto Jourdan vorrebbe anche lanciare un appello: «Sarebbe bello trovare qualcuno nelle Valli che abbia ancora la memoria, diretta o tramite i ricordi dei suoi genitori, dell'arrivo delle vacche americane»; chi ne sapesse qualcosa non ha che da mettersi in contatto con Bruno Jourdan allo 0121-932186.



ABITARE I SECOLI

Da Rodoretto a Panama (Seconda parte)



Claudio Pasquet

Ippolito Enrico Gay, esule a Londra essendo divenuto disertore per seguire Garibaldi, si mantiene

facendo conferenze e qui sposa la direttrice di una pensione per studenti. Poco dopo la convince a trasportare la pensione a Parigi ma presto scoppia la guerra Franco-Prussiana. Il nostro si presenta a Léon Gambetta, grande uomo politico francese, che lo nomina colonnello e lo incarica di formare in Algeria un reggimento di cavalleria. Ma appena Garibaldi passa in Francia per difendere la Repubblica, Gay combatte con lui a Digione e a Lantenay.

Il nostro era poliglotta e, con imprudenza, scriveva i suoi appunti in tedesco; tornato a Parigi in missione viene arrestato come spia e condotto al patibolo per essere giustiziato sommariamente e senza processo. Per fortuna alcuni garibaldini lo riconoscono e lo fanno liberare. In seguito rifiuterà un incarico che gli viene proposto dal governo della Comune di Parigi e sembra calmarsi pubblicando uno studio sugli «istinti umani e intelligenza degli animali». Scoprendo che il British Museum cerca un professore di scienze per il Canada, si presenta al concorso e lo vince. La cattedra gli permetterà di viaggiare nelle Americhe dove il presidente messicano Gonzales lo nominerà generale e gli affiderà la direzione di una commissione esplorativa del territorio.

Caduto il presidente Gonzales, il nostro si trasferisce a Chicago, dove sua moglie muore a causa di una malattia contratta in Messico. A Chicago scopre un concorso per ricerche minerarie a Panama, vince pure quello e viene incaricato di dirigere i lavori dei primi trenta chilometri del Canale di Panama. Si getta con entusiasmo anche in questa avventura, ma purtroppo il territorio gli sarà fatale: la febbre gialla non perdona e lo uccide nel 1886. Aveva vissuto soli 44 anni, ma sicuramente non si era mai annoiato.

ABITARE I SECOLI

Pagine di storia nelle valli valdesi e nel Pinerolese

*Claudio Pasquet
Pastore valdese

A Roma gli ultimi appuntamenti per i 500 anni della Riforma protestante

Le celebrazioni per i 500 anni della Riforma protestante si stanno avviando verso la conclusione. Sono stati molti, moltissimi gli appuntamenti in tutta Italia, fra cui una «quattro giorni» promossa dalle chiese luterane, valdesi, battiste, metodiste e dall'Esercito della Salvezza tenutasi a Milano a cavallo fra maggio e giugno. A fine

ottobre invece sarà la capitale a ospitare uno degli ultimi appuntamenti. Il 28 nella chiesa valdese di piazza Cavour si terrà una giornata densa di appuntamenti. Alle 10 concerto del coro metodista coreano e alle 11 tavola rotonda su «L'attualità della Riforma protestante nell'Italia del pluralismo religioso» con il saluto di Pietro Grasso (Presidente del Senato), Gian-

franco Ravasi, Emma Bonino, Salvatore Veca, Hanz Gutierrez, con conclusioni di Daniele Garrone. A seguire concerto «Semper Reformanda», testimonianze, presentazione della nuova traduzione della Bibbia, dei Corridoi umanitari e del CD Sie. Alle 16,30 culto e a seguire ultimo concerto «La musica della Riforma dal XVI secolo a oggi».

CULTURA

Stiamo arrivando agli sgoccioli dei festeggiamenti per i 500 anni della Riforma. Il Centro culturale valdese propone una mostra su come si sia celebrato in passato questo momento storico

Sinfonie elettroniche per il Camouflage di Ell3

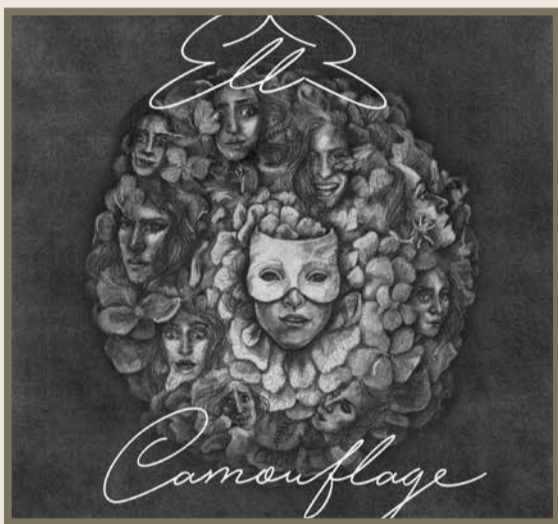
Denis Caffarel

In casa si è sempre respirata aria di musica: babbo cantante lirico e mamma pianista hanno fatto sì che la giovane Flaminia crescesse in un contesto fortemente improntato a un certo tipo di suoni, che sicuramente hanno influenzato il suo gusto personale e il suo percorso, ma sicuramente non lo hanno blindato in confini invalicabili, permettendole anzi di apprezzare, più che uno stile specifico, la qualità di un bel suono. Entrano così nella vita della giovane livornese di nascita, ma torinese da sempre, il jazz, il soul, il pop, l'elettronica, che mano a mano si sovrappongono, come fogli di velina, fondendosi e creando sfumature tenui, mai troppo marcatamente accentuate, quasi a volersi far da parte per lasciare spazio gli uni agli altri, con timidezza e umiltà.

Questo stile è quello che si può apprezzare nell'EP d'esordio, firmato Ell3, dal titolo *Camouflage*. Un lavoro crepuscolare, ma non oscuro, delicato ma non debole. L'equilibrio tra i suoni più classici di pianoforte e archi e quelli sintetici raggiunge un

livello di notevole piacevolezza, lasciando sempre ampio spazio alla voce, generosa e avvolgente, che Ell3 sa adattare alle varie ambientazioni presentate nel disco. *Camouflage* è una riflessione che guarda in due direzioni; all'interno, verso il proprio essere, e all'esterno, nel rapporto con gli altri. Una dualità che si interroga, senza pretendere di dare risposte definitive, sulla verità del proprio essere quando questo è costretto in ambienti che forse non gli appartengono del tutto, nel quale si sente estraneo, vulnerabile. La mimetizzazione avviene quindi come tentativo di difesa estremo eppure inconscio nei confronti di un mondo non esattamente ospitale.

La giovane cantautrice riesce a tratteggiare questi pensieri con eleganza e umiltà, senza mai scendere in pensieri ricorsivi o autoreferenziali, ma sempre rivolti a comprendere le dinamiche che muovono le persone e il loro modo, a volte complicato, di relazionarsi. *Camouflage* è un disco maturo ed equilibrato, un piacevole ascolto e un esordio promettente.



Le celebrazioni della Riforma da Wittenberg a Chanforan

Daniela Grill

Dal 30 settembre al 21 dicembre la Fondazione Centro culturale valdese di Torre Pellice propone una mostra dedicata alla celebrazione della Riforma nel corso dei secoli. La mostra è allestita nello spazio del corridoio della Biblioteca e prende spunto dal patrimonio di oggetti, libri, documenti e fotografie conservati nel Museo, nella Biblioteca, nell'Archivio fotografico e nell'Archivio della Società di studi valdesi.

Vengono proposte alcune date significative della storia della Riforma, viste attraverso le celebrazioni organizzate tra Ottocento e Novecento. Troviamo quindi momenti che riguardano le figure storiche di Calvino e Lutero, personaggi chiave delle città della Riforma svizzera, con pubblicazioni e dettagli prodotti per l'occasione.

Le ricorrenze della Riforma del Cinquecento sono state celebrate in modi di volta in volta differenti, in base al luogo e al momento storico, politico e religioso dell'epoca. Per quanto riguarda le iniziative della chiesa valdese, vengono ricordati gli eventi e anniversari legati a Chanforan: in mostra si può ammirare un piccolo plastico realizzato dall'artista Paolo Paschetto nel 1932, in occasione dei 400 anni dell'assemblea di Chanforan, che riproduce fedelmente la stele che si può ammirare in val d'Angrogna.

Si possono poi ammirare un ritratto in bronzo di Guillaume Farel, libri, documenti, medaglie, quadri e molte fotografie.

Sabato 28 ottobre alle 17 ci sarà l'occasione per una visita guidata della mostra, durante il weekend dedicato alla Riforma Protestante.

Appuntamenti di ottobre

Il **Gruppo Teatro Angrogna** propone il nuovo spettacolo *Fine del Mondo a Pradel-torno*: venerdì 6 alle 21 alla sala Albarin di Luserna San Giovanni; sabato 14 alle 21 alla sala polivalente di Bobbio Pellice; sabato 21 alle 21 alla sala valdese di San Secondo e infine sabato 28 alle 21 alla sala polivalente di Bricherasio.

Continua la rassegna musicale **Suoni d'autunno**. Sabato 7 al tempio valdese di Torre Pellice concerto dell'Isabelle *Seleskovitch Trio*, voce, fisarmonica e pianoforte. Sabato 14 concerto *Il nostro Tango* al tempio di Villar Pellice; sabato 21 al tempio di Prarostino alle 21, gli strumentisti dell'Orchestra Sinfonica Nazionale della Rai in *Beatles e West Coast: un incontro possibile*.

La Chiesa valdese di **Pinerolo** e l'Ufficio per l'ecumenismo e il dialogo della Diocesi cattolica organizzano venerdì 13 la conferenza *Scusi Dottor Lutero, perché dovrebbe aver ragione solo lei?* Partecipa Sergio Rostagno, già professore alla Facoltà valdese di teologia. Alle 21 alla chiesa del Seminario in via Trieste.

Rassegna cinematografica proposta dalla Chiesa valdese e dall'Associazione Amici della Scuola latina di Pomaretto: il 5 ottobre *Cromwell*, il 12 *Selma*, il 19 *Ordet*, il 26 *Luci d'inverno* di Ingmar Bergman. Alle 20,45 alla Scuola Latina.

Martedì 31 ottobre **concerto** delle corali valdesi per il 500° anniversario della Riforma alle 21 al Duomo di Pinerolo.



CULTURA Ultima puntata della rubrica dedicata al culto: il risveglio del 1968 e una valutazione finale di Mauro Pons, presidente della Commissione esecutiva del primo Distretto delle chiese valdesi

La qualità della predicazione

Con questa puntata concludiamo la serie di pagine dedicate al culto nelle chiese valdesi fra '800 e '900, apparse sui numeri di maggio, luglio, agosto e settembre; ringraziamo il Centro culturale valdese per le informazioni tratte dalla mostra organizzata da Giorgio Tourn, Marco Fratini e Samuele Tourn Boncoeur. [m.r.]

Mauro Pons

Ho seguito con attenzione la serie di articoli riguardanti il culto come è stato ed è vissuto nelle nostre chiese, così come l'articolazione delle varie proposte messe in campo per tentare di rinnovarne la forma, le modalità di partecipazione, la necessità di saper accogliere i linguaggi e le spiritualità diverse che portano la «globalizzazione» e l'«interculturalità» all'interno delle nostre comunità. Le quali, tra l'altro, erano già percorse da sensibilità divaricanti, tra nostalgie del passato, legate all'esperienza del Risveglio ottocentesco, alla rivoluzione determinata dalla teologia dialettica, senza dimenticare quelle che io chiamo «spiritualità radicali»: la teologia dell'agape (Agape e Servizio cristiano); la teologia movimentista delle generazioni sessantottine (la Egei, in particolare); la teologia femminista e, in questi ultimi anni di restaurazione politica, sociale e culturale, la cosiddetta teologia neoriformata.

Queste sensibilità spirituali sono tutte presenti nelle nostre comunità, a volte convivono anche all'interno della stessa persona, e, quando si coagulano in gruppi, a seconda dei momenti e del ruolo esercitato anche dalle pastore e dai pastori, avviano esperimenti di rinnovamento liturgico del culto. A volte si tratta di iniziative azzeccate e simpatiche, aggreganti... Ma, a mio parere, sostanzialmente non riescono a creare un movimento condiviso e, soprattutto, capace di proporsi uno scopo e una finalità unitarie.

Nel nostro dibattito sul rinnovamento liturgico, per prima cosa, dobbiamo liberarci da quella che forse è una pura e semplice illusione: il cambia-

mento del linguaggio liturgico non risolverà il problema della partecipazione dei membri di chiesa al culto, perché, secondo me, questa dipende dalla qualità della predicazione nella chiesa e, diciamoci la verità, questa è piuttosto bassa.

In ogni caso, io mi sento di ringraziare l'ottimo lavoro che è stato fatto dalle varie Commissioni liturgiche del Sinodo, le quali hanno fornito alle chiese il materiale che, oggi, fa sì che ci sia un «linguaggio liturgico» comune, da Massello a Pachino, in cui tutte e tutti possiamo riconoscerci. Così mi sento di ringraziare il gruppo di lavoro che dà vita al lezionario *Un giorno e una parola*, grazie al quale siamo messi in comunione, da un punto di vista delle proposte di predicazione, con i mondi di lingua tedesca e angloamericana. Ringrazio anche tutte quelle comunità, al cui interno gruppi di sorelle e fratelli dedicano tempo, fatica e gioia, per rinnovare il linguaggio liturgico del loro culto, così come ringrazio altre comunità che conservano l'antica liturgia, approvata dal Sinodo, nella quale io oggi sento ancora risuonare l'eco di un culto che aiutava a concentrarsi sull'essenziale, la Parola di Dio, e a non farsi troppo distrarre dalle eccessive novità.

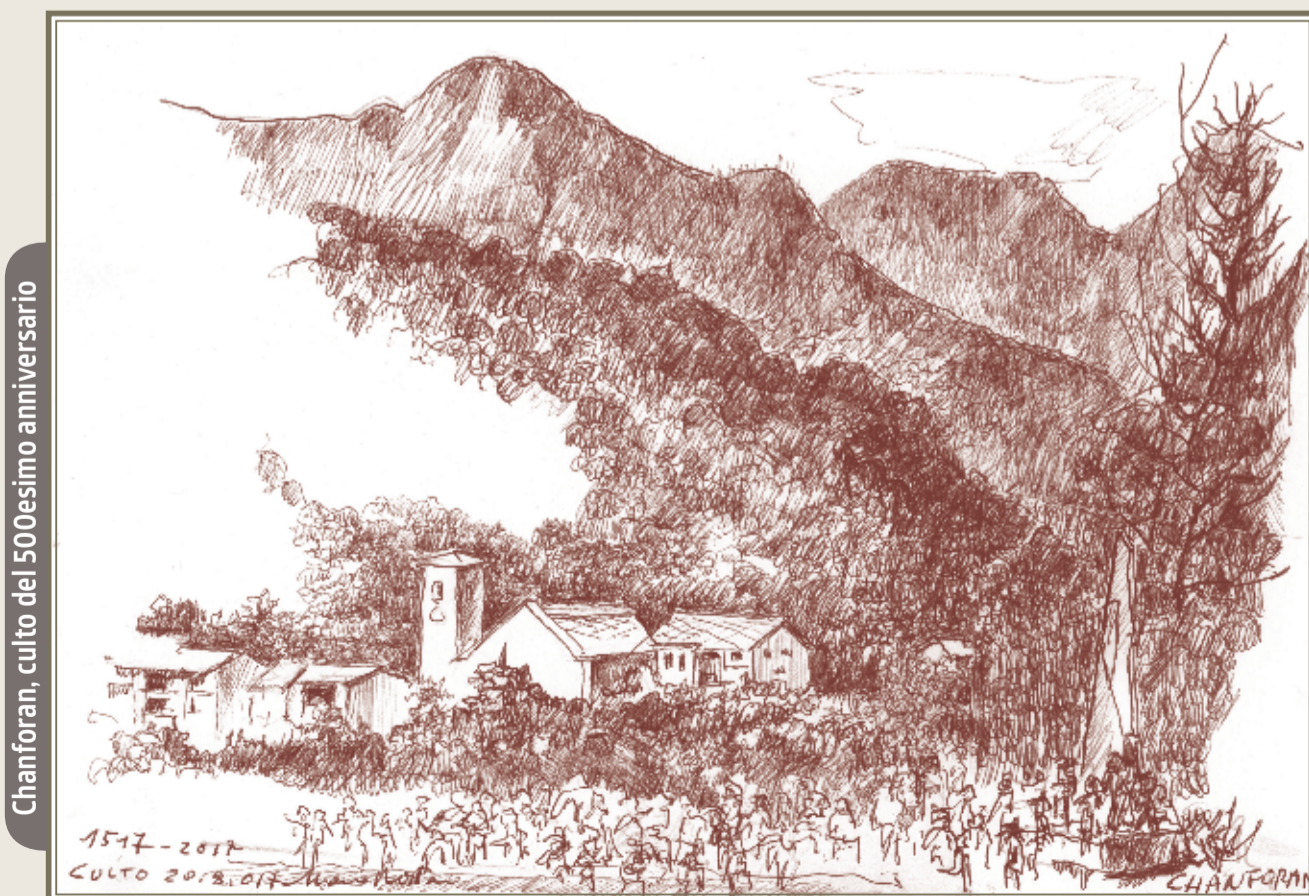
In fin dei conti in chiesa si va per l'ascolto di una Parola che dovrebbe essere l'evento centrale a partire dal quale si crea tutto il resto. Però, là dove la comunità manifesta la necessità di un rinnovamento liturgico del culto, tenendo conto dei cambiamenti intervenuti al suo interno o per l'esigenza di aprirsi al nuovo che viene dalla Spirito di Dio, la chiesa si sperimenti con lodi, canti, preghiere, gesti, azioni che da questi provengono.

Il risveglio del «68»

Marco Rostan

Quando si nomina il «68» in riferimento alle chiese, si ricorda la cosiddetta «contestazione» studentesca nella scuola e nel sociale, nelle varie istituzioni e per noi anche del culto tradizionale. Per noi giovani protestanti, che non avevamo gerarchia o imposizioni dottrinarie (a differenza delle Comunità di base cattoliche), la questione era il rapporto tra fede e politica. Nella gran parte dei partecipanti al culto domenicale era invece diffusa la convinzione che in chiesa non si fa politica. Ma che c'entra tutto questo con la storia delle diverse forme liturgiche di cui stiamo parlando in questa rubrica da alcuni mesi? C'entra, perché il «68» nelle nostre chiese fu uno dei tanti «risvegli» tentati (e non riusciti) che hanno comunque lasciato qualche segno. «Non andare in chiesa lavora per la pace» diceva uno dei primi volantini distribuiti a Torino, ovviamente provocatorio e fonte di scandalo. Si denunciava l'immobilismo delle chiese, il voler stare sopra le parti in lotta, la paura di schierarsi; i contestatori, invece, erano accusati di strumentalizzare l'Evangelo... La domenica di Pasqua 1968, nella chiesa valdese di Piazza Cavour a Roma, un giovane del Movimento cristiano studenti chiese di poter leggere un volantino nel quale, dopo aver accennato al perché delle manifestazioni e ai veri motivi della lotta studentesca (che la stampa per lo più travisava) chiedeva alla comunità: «È testimonianza la nostra?». E poiché una riunione indetta appositamente per questo confronto era andata quasi deserta, nel testo del volantino si affermava: «Intendiamo cominciare a usare questo luogo e questa ora per discutere insieme i problemi della nostra testimonianza, ricercandone l'esempio nell'Evangelo». Richiesta che sembra assolutamente innocua, ma allora parve sconvolgente, inaccettabile per i più. Da parte dei contestatori non ci fu molta costanza per provare a cambiare sul serio (fare le riforme è assai più impegnativo che buttar tutto all'aria) ma comunque, a parte qualche chiesa dove si disposero i banchi intorno al tavolo o al pulpito, in modo da potersi guardare in faccia, la richiesta di poter avere nel culto stesso un momento di riflessione e di confronto partecipato tra i presenti, sulla Parola e sulle parole, non si tradusse in una pratica diffusa. Come molti altri risvegli, il «68» è passato nelle chiese come un temporale sul terreno asciutto senza penetrarvi, come era successo in molti altri casi (da Beckwith a Schweitzer a Barth). Spesso sembra che ci sia una rigidità (si è sempre fatto così) tale da impedire anche cambiamenti minimi, come la posizione dei banchi: una volta mi è stato detto che la corsia centrale va lasciata libera per funerali e matrimoni. Per i funerali, ho risposto, non è necessario che la bara entri nel tempio... E invece, i cambiamenti, quando viene il momento, bisogna farli, senza discutere troppo. Si fanno e poi si vede la reazione. Può capitare che funzioni, mentre una lunga riunione per decidere sarebbe noiosa e inconcludente...

Pagina a cura di Marco Rostan



Chanforan, culto del 500esimo anniversario

SOCIETÀ

Radio Beckwith evangelica propone a tutte le chiese valdesi (delle Valli per ora) di trasmettere il loro culto in diretta Facebook dopo i positivi esperimenti negli ultimi anni e la crescente diffusione dei nuovi mezzi di comunicazione, social media in primis

Culti in «mondovisione»



Culto di Pentecoste all'aperto a Luserna San Giovanni, trasmesso in diretta – foto Riforma

Samuele Revel

La prima sarà Pomaretto. Poi altre si sono già «prenotate». «E altre ancora – auspica Matteo Scali, direttore di Radio Beckwith evangelica – si agguinceranno». Parliamo delle chiese valdesi che si sono dichiarate disponibili a ospitare le telecamere della radio per le dirette video su Facebook, il *social network* che va per la maggiore. «Due sono i motivi che ci hanno spinto a offrire questa opportunità alle chiese. Il primo riguarda strettamente i nuovi modi di comunicare che la radio in questi anni ha fatto suoi e che sono molto diffusi, soprattutto fra i più giovani. Il secondo è più complesso e si focalizza su come oggi riusciamo a stare al passo con i tempi, come riusciamo a comunicare il culto in questo territorio che riscontra alcune difficoltà in questo ambito». Ma l'obiettivo della radio non è soltanto quello di andare in una chiesa, riprendere il culto, trasmetterlo e andarsene. «Vorremmo fare un percorso assieme alle comunità, non vogliamo snaturare il culto ma assieme alle persone capire che cosa si possa fare per rendere questo momento centrale ancora più sentito e diventare un motore di discussione». Tecnicamente che cosa succederà? «Da ottobre faremo alcuni «test» come abbiamo già fatto in passato (e che hanno riscontra-

SCHEDA

I culti saranno in diretta video e audio su Facebook e sul sito www.rbe.it, mentre sulle frequenze della radio non verrà trasmesso se non in occasioni speciali come Natale, XVII Febbraio, Pasqua, Pentecoste e apertura del Sinodo.

dirette Facebook, che saranno richieste alla radio dalle singole chiese, non sono l'unico aspetto che il Distretto sta affrontando nell'ambito delle nuove comunicazioni. «Su mandato della Conferenza distrettuale abbiamo rimesso in piedi una commissione chiamata «Predicazione e nuovi media» che cerca di raccogliere le esperienze e le persone che stanno lavorando in questo nuovo settore gestendo siti *web* e pagine Facebook delle singole comunità. Abbiamo già programmato un seminario in inverno per approfondire gli aspetti dei nuovi modi di comunicare e ci piacerebbe creare un legame ancora più forte fra le chiese e chi fa comunicazione come la radio e Riforma-L'Eco delle Valli Valdesi».

to un notevole e inaspettato successo) in alcune chiese e poi dalla primavera trasmetteremo ogni domenica. Stiamo anche verificando la fattibilità tecnica in quanto è necessaria una buona connessione Internet». «C'è il completo appoggio della Commissione esecutiva del primo Distretto – ci dice il presidente Mauro Pons – e riteniamo sia utile far vedere che cosa succede nelle varie chiese nel momento del culto, pensiamo sia interessante condividere le esperienze». Le

COLTIVARE PAROLE

Calcarén dè frêc



Francesca Richard

Con l'arrivo dell'autunno giunge anche il momento di ritirare gli ortaggi e i frutti ancora presenti negli orti, così da salvarli dal primo gelo, anche perché sono pochi quelli che resistono alle basse temperature. Dal momento che si tratta di prodotti biologici bisogna trovare il modo di conservarli al meglio: per *pâ lâ laisâ anâ pèdre* (per non sprecarle) molte verdure vengono utilizzate per la preparazione della conserva di pomodoro, per arricchirne il gusto. Aglio, basilico, cipolla, prezzemolo, sedano, timo e carote sono i protagonisti di questa ottima miscela. È curioso sapere che il gusto dolce delle carote serve a renderla meno acida. La *jardinièro* (antipasto alla piemontese) è un altro buon modo per conservarli.

Oltre a quelli citati prima si aggiungono cavolfiori, zucchini, fagiolini, piselli, coste, cipolline, peperoni, cetrioli e via di fantasia. Si può preparare in diversi modi, sia utilizzando la salsa di pomodoro sia in agrodolce. Invece rappa, *blea roûsa* e *sioulot* (rape, barbabietole e cipollotti) si conservano a parte per via dei loro gusti forti. Un'antica usanza prevedeva di sistemare, separatamente, peperoni e barbabietole in catini, posizionandoli a strati e coprendoli con la rappa (cioè che rimane dell'uva dopo la torchiatura). Venivano poi mangiati in compagnia durante le occasioni di festa invernali. Per quanto riguarda la frutta, ottima abitudine è sempre quella di trasformarla in marmellata o di sciroparla. Meno abituale, ma altrettanto gustosa, è la frutta essiccata, che oltre ad avere un buon sapore regala anche un ottimo profumo. Uno dei frutti che in queste zone non manca è la mela, che si conserva molto bene all'interno delle cassette di legno, ma ancor meglio in gelatina o in puré (purè). Inoltre le mele sono molto buone cotte al forno con le bucce, ancora meglio se si toglie loro il torsolo e al suo posto si infilano un po' di marmellata e mezzo gheriglio di noce.

COLTIVARE PAROLE

In collaborazione con il sito www.coltivareparole.it

SERVIZI Solstizi ed equinozi hanno da sempre colpito l'immaginario comune. Da Stonehenge al vicino Piccolo San Bernardo i complessi megalitici sono una testimonianza evidente

Meteo
www.meteorolo.it

Equinozio: ma sappiamo realmente che cosa significhi?

Dal 1° settembre siamo già entrati nell'autunno meteorologico mentre oggi, giornata in cui stiamo preparando questo articolo, siamo da due giorni anche all'interno della stagione autunnale astronomica. Lo scorso 22 settembre infatti ha avuto luogo l'equinozio d'autunno. Siete tutti sicuri di sapere che cosa succede in questa giornata, perché, e quali peculiarità ha? Proveremo a spiegarvelo nelle prossime righe, sicuri che qualche dettaglio potrà risultarvi nuovo!

La parola equinozio deriva dal latino *aequinocium*, che nella traduzione letterale significa «notte uguale», e indica quella giornata in cui le ore di luce corrispondono alle ore di buio. Il sole infatti risulta essere alto oltre l'orizzonte per 12 ore, mentre per le successive

12 sarà notte. Questo fenomeno astronomico è dovuto al fatto che due volte all'anno, equinozio di primavera e d'autunno, i raggi del sole riescono a colpire perpendicolarmente la superficie terrestre, avvenimento impossibile durante il resto dell'anno a causa del fatto che l'asse terrestre non è dritto ma inclinato di circa 23 gradi. Il sole viene quindi a trovarsi allo zenit dell'Equatore e la linea immaginaria

che divide la luce dal buio (chiamata *terminatore*) passa esattamente per il Polo Nord e il Polo Sud.

Avremo quindi in tutto il mondo, nella giornata dell'equinozio, lo stesso numero di ore di luce e di buio? In realtà no! Sebbene l'equinozio indichi il momento esatto di tale avvenimento, alcune caratteristiche della nostra atmosfera, come la sua curvatura e la rifrazione che genera, fanno

sì che i raggi del sole inizino a illuminare la terra prima che questo sia del tutto comparso oltre l'orizzonte, così come continuano a farlo anche dopo il tramonto. In questi due momenti dell'anno risulta al minimo la differenza tra le ore di luce e di buio ma il giorno in cui questi coincideranno sarà di poco successivo rispetto al giorno dell'equinozio d'autunno e di poco precedente a quello primaverile.



Cromlech al Piccolo S. Bernardo (foto Riforma)

Che cosa sono le nuvole?/Fisica in «movimento»

Daniele Gardiol

Nel cortometraggio *Che cosa sono le nuvole?* di Pier Paolo Pasolini (1967), Totò e Ninetto Davoli, due marionette gettate via dal teatrino dove lavoravano, distesi in una discarica guardano in alto. A Ninetto, che chiede che cosa siano quelle cose lassù nel cielo, Totò risponde: «Le nuvole... ah, straziante, meravigliosa bellezza del creato». Daniele Gardiol, ogni due mesi in questa pagina, per guardare con rinnovato stupore ciò che ci circonda.

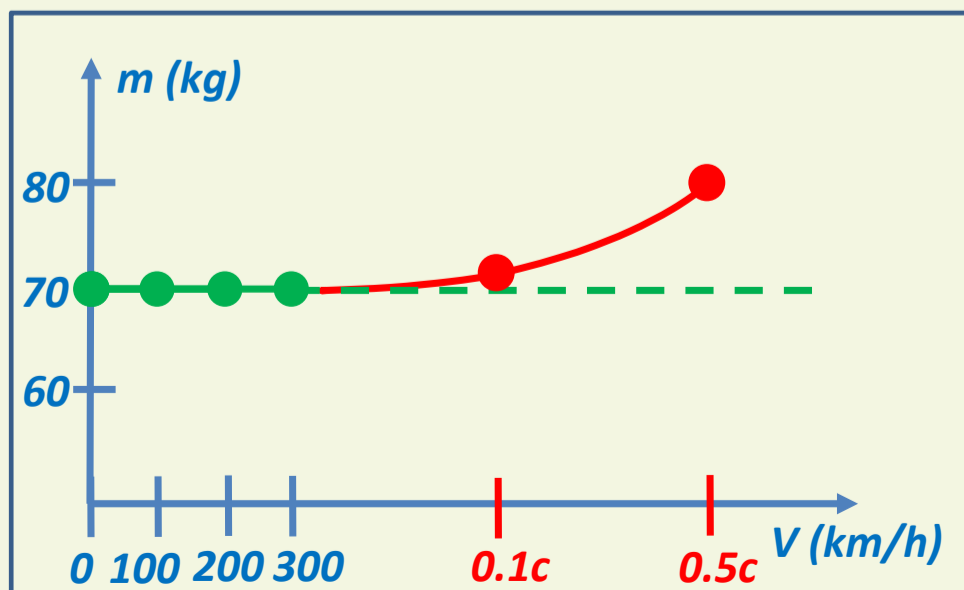
C'è un modo per capire se una teoria scientifica è giusta o sbagliata? Quasi. Esiste un metodo per decidere se una teoria è sbagliata, ma non ne abbiamo ancora nessuno per decidere se è giusta, e forse non l'avremo mai. Mi spiego meglio. Secondo la fisica classica (quella che si insegna nelle scuole superiori, per intenderci) la massa è una proprietà

intrinseca dei corpi. Un corpo può cambiare volume, densità, eccetera, ma (a meno di perdere dei pezzi) non la sua massa. In sintesi la massa di un corpo è costante, e non dipende dalle altre caratteristiche del corpo. In particolare non dipende dalla sua velocità.

Se noi indichiamo su un grafico la massa di una persona (facciamo 70 kg) quando è ferma (cioè $v=0$), e poi quando viaggia a 100, 200, 300 km/h (per esempio su un treno ad alta velocità), vedremo che i nostri punti vanno a disporsi su una retta (i punti verdi in figura). La teoria classica rappresenta perciò la massa di un corpo in funzione della sua velocità come una retta orizzontale. Potremmo pensare che questa teoria valga per qualunque velocità. E un tempo lo si pensava. Ora però sappiamo che quando un corpo aumenta la sua velocità a dismisura, avvicinandosi a quella della luce (circa 300.000 km/s), allora il comportamento cambia. Quando v è un decimo di c , la massa del nostro corpo cresce

di circa 350 g; se v è la metà di c , la massa sale al valore di quasi 81 kg (i punti rossi in figura). Questi sono valori ottenuti (su masse più piccole) con esperimenti veri.

Una teoria che spiega bene questo comportamento è la *Relatività Speciale* di Einstein. Il valore della massa di un corpo non è costante, ma dipende dalla sua velocità e può essere calcolato a partire dalla massa a riposo m_0 (a $v=0$) come $m = \gamma m_0$, dove $\gamma = (1-v^2/c^2)^{-0.5}$. La formula può sembrare ostica, per questo l'ho rappresentata in figura con una linea curva. Quella è dunque la teoria giusta? Non è detto. La massa potrebbe per esempio dipendere da altri fattori oltre alla velocità; oppure, facendo ulteriori esperimenti, potremmo scoprire nuovi punti che ci costringono a cambiare ancora una volta la forma della nostra curva. Il progresso scientifico richiede la falsificazione delle vecchie teorie per inventarne di nuove, che meglio descrivono il meraviglioso mondo che ci circonda e che andiamo pian piano scoprendo.



Il palinsesto di RBE Nel mese di ottobre inizieranno anche le trasmissioni in DAB (Digital Audio Broadcasting), ovvero la modalità di trasmissione radiofonica con tecnologia digitale

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
01:00 Random Off					01:00 RBE on tour live	
01:30 Polvere di stelle	Repliche notturne	Repliche notturne	Repliche notturne	Repliche notturne	01:00 Repliche notturne	02:00 Jailhouse Rock
02:30 La musica della notte						03:00 La musica della notte
06:30 Wake Up	Wake Up	Wake Up	Wake Up	Wake Up	06:30 PsicoRadio	06:00 Eclettica
07:00 Radio Radar	Note d'Oriente	Specchio straniero	Dedicata	Segn/Alì radio	07:30 Italians do it better - Musica italiana	07:00 La strana coppia
07:45 Voce delle Chiese - Anteprima	Voce delle Chiese - Anteprima	Voce delle Chiese - Anteprima	Voce delle Chiese - Anteprima	Voce delle Chiese - Anteprima	08:00 Specchio straniero	08:00 Tra le Righe
07:55 Enfoque evangelico	Enfoque evangelico	Enfoque evangelico	Enfoque evangelico	Enfoque evangelico	08:45 Do you remember	08:30 Culto evangelico
08:00 Cominciamo Bene	Cominciamo Bene	Cominciamo Bene	Cominciamo Bene	Cominciamo Bene	09:00 Mediorientarsi	09:00 Note d'Oriente
09:40 Mais	Mais	Mais	Mais	Mais	10:00 Culto evangelico	09:30 Ciak si legge
10:00 Sala Prove	Sala Prove	Sala Prove	Sala Prove	Sala Prove	10:30 400 colpi	10:00 Culto evangelico
11:00 Café Bleu	Café Bleu	Café Bleu	Café Bleu	Café Bleu	11:00 Voce delle chiese	10:30 Classicamente
12:50 Just for fun	Just for fun	Just for fun	Just for fun	Just for fun	13:15 Do you remember	11:00 Actualité de l'Évangile
13:00 Fuori serie	Fuori serie	Fuori serie	Fuori serie	Fuori serie	13:30 Buona China	11:30 Classicamente
14:00 Voce delle Chiese	Voce delle Chiese	Voce delle Chiese	Voce delle Chiese	Voce delle Chiese	14:30 Fulvio e Sergio	12:00 Voce delle Chiese
14:30 Altrevo	Altrevo	Altrevo	Altrevo	Altrevo	15:30 Station to station	13:20 Un inno a settimana
15:30 Programma dei volontari SVE	Programma dei volontari SVE	Programma dei volontari SVE	Programma dei volontari SVE	Programma dei volontari SVE	16:30 Good times bad times	13:30 Voce delle Chiese
16:30 Pentathlon	Pentathlon	Pentathlon	Pentathlon	Pentathlon	17:30 Radio Radar	14:30 Difetty speciali
17:30 Tutto Qui	Tutto Qui	Tutto Qui	Tutto Qui	Tutto Qui	18:00 RBE on tour	15:30 Dal web alla radio
19:00 Dedicata	400 colpi	Culto evangelico	Alta fedeltà	Tra le righe	20:00 Whoopee	16:30 Avanti tutta
19:45 Ciak si legge - Prima della nanna	Ciak si legge - Prima della nanna	Ciak si legge - Prima della nanna	Ciak si legge - Prima della nanna	Ciak si legge - Prima della nanna	21:00 Music On The Air	17:30 Segn/Alì radio
20:00 Enfoque evangelico	Enfoque evangelico	Enfoque evangelico	Enfoque evangelico	Enfoque evangelico	22:00 Moon Safari	18:00 RBE on tour
20:00 Voce delle Chiese	Voce delle Chiese	Voce delle Chiese	Voce delle Chiese	Voce delle Chiese	23:00 Tutti Pazzi Playlist	20:00 Cosmo sound
20:30 Mediorientarsi	Cosmo sound	Ciak si legge	La strana coppia	Avanti tutta		21:00 La jungla
21:00 Fulvio e Sergio	Jailhouse Rock	Random Off	Ragazzi dallo spazio	La jungla		22:00 DUMBO
22:45 Do you remember	Do you remember	Do you remember	Do you remember	Do you remember		23:00 Station to station
23:00 Music On The Air	Whoopee	Moon Safari	DUMBO	RBE on tour live		00:00 Random Off
00:00 Buona China	Good Times Bad Times	Difetty Speciali	Moon Safari	Eclettica		
Dal lunedì al venerdì						
Giornale radio	6:30, 7:00, 7:30, 8:00, 8:30, 9:30, 10:30, 12:30, 13:30, 15:30, 17:30, 18:30, 19:30, 22:30				Sabato	
Giornale radio regionale	10:00, 11:00, 12:00, 13:00, 14:00, 15:00, 16:00, 17:00, 18:00, 19:00				Giornale radio	7:30, 8:30, 10:30, 13:00, 15:30, 17:30, 19:30
Infotraffico Muoversi in Piemonte	07:45, 08:30, 09:30, 10:30, 13:30, 16:30, 18:30, 19:30				Infotraffico Muoversi in Piemonte	08:30, 09:30, 10:30, 16:30, 18:30, 20:30, 21:30
Domenica						
					Giornale radio	8:30, 10:30, 13:00, 15:30, 17:30, 19:30
					Infotraffico Muoversi in Piemonte	08:30, 09:30, 10:30, 16:30, 18:30, 20:30, 21:30

Come ascoltare Radio Beckwith Evangelica

In Fm: 87.60 in val Germanasca, 87.80 in Val Pellice, Pinerolo e provincia di Torino, 88.00 in val Chisone, 96.55 in Provincia di Cuneo e Torino.
In streaming sul sito www.rbe.it/tecnologia digitale