



L'Eco delle Valli Valdesi



Sport e attività fisica, più di una medicina

Muoversi, tutti, a tutte le età. I benefici dell'attività fisica, che può avere i connotati dell'agonismo oppure quelli più "tranquilli" di uno sport fatto in compagnia di amici, sono tanti e necessari alla nostra quotidianità.

Attilio **Sibile**, un nome che è stato un punto di riferimento per intere generazioni di appassionati di musica e ha avuto un ruolo chiave nella creazione di Radio Beckwith evangelica; ma la sua vita è ricca di altre esperienze lavorative

Le redazioni di Radio Beckwith evangelica e Riforma-L'Eco delle Valli Valdesi augurano a tutti i lettori e le lettrici un sereno periodo natalizio; in una pagina troverete delle **playlist** (da ascoltare tramite codice Qr) ideali per il mese di dicembre

Voi (...) avete ricevuto lo Spirito di Dio che vi fa diventare figli di Dio (Romani 8, 15)

Angelo Cassano*

L'apostolo Paolo afferma che chi è abitato dallo Spirito di Dio esce dalla schiavitù e dalla paura e, in quanto figlio o figlia di Dio, ha il diritto di assaporare il dono della libertà. In ogni epoca sentirsi liberi non è poco e non è mai qualcosa di scontato.

Vale la pena di fermarsi per cercare di cogliere la dimensione spirituale della vita; lo spirito è una componente essenziale del nostro essere. Per non trascurarla, abbiamo bisogno di frenare un po' la nostra corsa, di svuotarci dei pesi inutili, di fare spazio nel nostro animo al soffio dello Spirito divino.

Proviamo a fare un po' di manutenzione della nostra anima. La manutenzione è rinnovamento, ristrutturazione, rafforzamento. Certo, mi rendo conto che se ci fermiamo, soprattutto nelle fasi iniziali è duro confrontarsi con i tanti macigni e le tante miserie che ci portiamo dentro. Però, passato il timore iniziale che ogni diagnosi comporta, con l'aiuto dello Spirito di Dio possiamo fare

un passo avanti e vedere la luce. Grazie a questo movimento dell'anima ci rendiamo conto che essere abitati dallo Spirito di Dio è esperienza liberatrice reale, non fittizia. Quando facciamo spazio allo Spirito di Dio, entriamo della grazia che ci permette di specchiarci nell'umile volto di Gesù di Nazareth e, senza maschere, di ritrovarci e di esplorare possibilità che credevamo perdute. Riusciamo ad ascoltare voci ed emozioni interiori che normalmente sono soffocate da ritmi martellanti e impetuosi di una vita sempre più frenetica.

Se entriamo nel tempo dello Spirito, riusciremo a disintossicarci, quando le tossine che veleggiano nell'aria della nostra quotidianità ci impediscono di respirare con leggerezza. Lo Spirito di Dio ci permette di curare e di custodire la libertà interiore che nessuno ci potrà mai rubare e di fare le nostre scelte senza essere spinti dalla paura.

* pastore della Chiesa riformata del Ticino a Locarno



No all'accorpamento delle scuole a Pinerolo

Oltre 1700 firme raccolte in poche ore: è forte la preoccupazione e sta suscitando molte reazioni il progetto della Regione Piemonte di accorpore due Istituti comprensivi a Pinerolo (IC3 e IC4) in un ampio piano di ristrutturazione dell'organizzazione scolastica primaria. La levata di scudi è stata compatta e forte da parte di studenti e famiglie, che temono che questo accorpamento possa essere «potenzialmente dannoso per la qualità dell'istruzione e per la sostenibilità organizzativa del territorio». Fra i vari aspetti che si teme perdano di qualità ci sono quelli organizzativi, la qualità dell'offerta formativa (nel IC3 c'è a esempio un indirizzo musicale) e la continuità didattica. Un provvedimento di cui l'Amministrazione del Comune di Pinerolo è venuta a conoscenza solo nella giornata di martedì 25 novembre, quando l'assessore Chiorino ha convocato tutti i territori coinvolti per illustrare il provvedimento. A nulla sono valse le proteste

che sono giunte da tutte le realtà coinvolte: occorre andare avanti, pena la restituzione dei soldi del PNRR per la mancata realizzazione della riforma, anch'essa prevista dal PNRR. «La notizia ci ha colti di sorpresa. Pur essendo consapevoli che, dopo la richiesta del Comune di Piscina di separare i propri plessi dall'Istituto Comprensivo Pinerolo 3, la nostra città non avrebbe più avuto i numeri necessari per mantenere quattro Istituti comprensivi sul territorio, i segnali ricevuti durante l'anno andavano in tutt'altra direzione – spiegano dal Comune –.

A luglio 2025 la Città Metropolitana aveva infatti dichiarato di non voler proporre alcuna operazione di dimensionamento, e solo a settembre l'Ufficio Scolastico Regionale ha proceduto alla nomina della nuova Dirigente scolastica dell'IC3. La raccolta di firme è attiva a questo link: <https://www.change.org/p/impedisci-l-accorpamento-di-ic3-e-ic4-a-pinerolo>.

RIUNIONE DI QUARTIERE Guerra e Natale

Samuele Revel

La "tregua di Natale" del 1914 coinvolse una parte di fronte per lo più fra inglesi e tedeschi. Ma fu un evento più unico che raro. Il Natale in guerra è sempre stato tragico. Oggi a riempire le cronache, oltre alla continua carneficina in Ucraina, è arrivata un'altra notizia da far rabbrividire. Quella dei "safari umani" durante l'assedio di Sarajevo. Per quattro natali forse anche il vostro rispettabile vicino di casa (l'identikit tracciato parla proprio di persone rispettabili e benestanti, appassionate di caccia) spendeva parecchi milioni di lire per andare sulle alture attorno alla città assediata a sparare su persone inermi, per lo più bambini e donne. Per poi tornare a scartare i regali con la sua famiglia. Come se nulla fosse. La bolla sta esplosa, si parla di oltre 100 italiani, non di una manciata di persone con evidenti problemi mentali.

C'è chi però nei teatri di guerra, a Natale come negli altri 364 giorni, cerca di portare un messaggio di pace e di speranza. Emergency è una Ong che non ha bisogno di presentazioni. In queste settimane nelle piazze di moltissime città potete trovare degli stand e dei banchetti che mettono in vendita, oltre al solito materiale promozionale, anche un panettone. Il "Panettone fatto per Bene" sarà disponibile al prezzo di 22 euro in circa 700 piazze italiane, nei Negozi di Natale di Emergency presenti in 24 città italiane e online sul sito emergency.it/panettone. Ogni acquisto sarà accompagnato da una shopper in cotone naturale.

Il panettone si potrà acquistare dal 4 all'8 dicembre con 26 banchetti fra Pinerolo, None, Buriasco, S. Secondo, Prarostino, Torre Pellice, Rorà, Villar Perosa, Barge e Saluzzo, grazie ai tanti volontari stabili e altrettanti "volontari per un giorno" che aiutano nella campagna. L'elenco di tutte le piazze con giorni e orari è consultabile su emergency.it/panettone. A Pinerolo poi si propone ai donatori il "Panettone sospeso" ossia l'acquisto di un panettone che verrà dato alle associazioni che sul territorio assistono persone in difficoltà.

RIUNIONE DI QUARTIERE

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

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

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

Direttore responsabile:

Alberto Corsani (direttore@riforma.it)
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: Denis Caffarel, Leonora Camusso, Matteo Chiarenza, Daniela Grill, Alessio Lerda, Francesco Piperis, Alberto Santonocito, Matteo Scali

Supplemento al n. 47 del 5 dicembre 2025

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

Stampa: Comgraf Società Cooperativa Quart (Ao)

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

INCHIESTA/Sport e attività fisica, più di una medicina Chi meglio di un medico dello sport può spiegarci al meglio i benefici delle attività motorie-ludico-sportive e il loro ruolo per la nostra salute?

Sport e salute



Benessere in movimento

Riduzione del rischio di patologie cardiovascolari; prevenire e/o ritardare l'insorgenza dell'ipertensione arteriosa e migliorare il controllo della pressione arteriosa di soggetti che soffrono di ipertensione arteriosa; buona funzione cardiopolmonare; mantenimento delle funzioni metaboliche e diminuzione dell'incidenza del diabete di tipo 2; maggiore utilizzo dei grassi che possono contribuire a controllare il peso, riducendo il rischio di obesità; riduzione del rischio di alcuni tumori, come quello al seno, alla prostata e al colon; miglioramento della mineralizzazione ossea in età giovanile contribuendo alla prevenzione di osteoporosi e fratture in età avanzata; miglioramento della funzione digestiva e regolazione del ritmo intestinale; mantenimento e miglioramento della forza e della resistenza muscolare, portando così a un aumento della capacità funzionale di svolgere le attività quotidiane; mantenimento delle funzioni motorie ivi inclusi la forza e l'equilibrio; mantenimento delle funzioni cognitive e riduzione del rischio di depressione e di demenza; riduzione dei livelli di stress e associato miglioramento della qualità del sonno; miglioramento dell'immagine di sé e dell'autostima, maggiore entusiasmo e ottimismo; riduzione dell'assenteismo (congedo per malattia) dal lavoro; in adulti molto anziani, riduzione del rischio di caduta e prevenzione o ritardo dell'insorgenza di patologie croniche connesse all'invecchiamento.

Samuele Revel

L'Unione Europea ha emanato da tempo delle linee guida sull'attività fisica sportiva (che copre un ampio spettro di attività, da quello dello sport agonistico a esercizi che compiamo quotidianamente) e sui benefici che questa ha (ed è scientificamente provato) sulla nostra salute e sul nostro stile di vita in generale. Ne abbiamo parlato con chi quotidianamente tratta questi argomenti e cioè un medico, in particolare un medico dello sport, il dottor Gianfranco Albertini, che nella sua esperienza lavorativa ha seguito, fra l'altro come medico sociale, anche il Torino Calcio nella massima serie. Lo abbiamo raggiunto nello studio medico Aurora di Pinerolo, con cui Albertini collabora negli ambiti delle visite sportive, agonistiche e non, e delle visite sportive traumatologiche.

– La prima domanda può sembrare banale: lo sport fa bene?

«Assolutamente sì. Tutti gli studi scientifici indicano che l'attività sportiva, quella che si definisce anche come ludicomotoria (quindi non solo l'attività agonistica), porta benefici ed è a tutti gli effetti una medicina per il nostro corpo che va assunta nella posologia corretta, dietro una "prescrizione", lo sport è terapia e può andare a risolvere un ampio spettro di problemi di salute e a prevenirne molti altri. Come tutti i farmaci va però somministrato in modo corretto e il medico dello sport è la figura professionale giusta che sa indicare a ciascuno quale sia il percorso migliore da seguire, dai giovanissimi fino alle persone avanti con l'età».

I benefici sono molti: l'elenco è lungo ma vale la pena riportarlo qui a fianco.

– A tutti è consigliato praticare qualche forma di attività ludico motoria?

«Ognuno, in base all'età, alle patologie che ha, può fare attività. Ed è consigliato. Ovviamente ci sono grandi variabili. Se parliamo di sport agonistico questo è da intendersi per una certa fascia di popolazione, non per tutti. Sono sport ad alta intensità che richiedono preparazione e una precondizione fisica ottimale. Ma anche per le persone con disabilità ci sono importanti opportunità. Per esempio, persone con problemi agli arti inferiori rinascono

no in una piscina, con il nuoto; l'*hand bike* ha aperto scenari interessanti; qui sul territorio abbiamo un'esperienza faro per quel che riguarda il calcio per persone con problemi psichici; infine, uno dei più importanti atleti nel mondo del tennis è affetto dal diabete di Tipo 2 e nonostante questo è un campione affermato: questi alcuni esempi per capire meglio quale ruolo giochi l'attività fisica a ogni livello a cui la si pratica. Anche chi ha avuto gravi problemi, a esempio cardiologici, può tornare a praticare sport, e in questo caso è fondamentale una collaborazione fra il medico dello sport e il cardiologo o il cardiochirurgo per individuare che cosa sia meglio per la persona in questione».

– *Lo sport è medicina ma è anche prevenzione?*

«Certo, lo abbiamo detto sopra. Assieme a una corretta alimentazione è un modo per controllare il peso corporeo e ci mantiene in salute: *mens sana in corpore sano* è un'eredità che ci portiamo dietro dai tempi dei latini, il concetto era già chiaro a Giovenale».

– *A livello generale, pensa che nel nostro paese si faccia abbastanza, che ci sia una buona cultura sportiva? O ci sono margini di miglioramento?*

«Fare qualcosa in più vale sempre in tutti gli ambiti, bisogna sempre cercare di migliorare le situazioni. Posso dire però, di fronte alla mia esperienza ultradecennale, che le cose sono migliorate. Non tanto per quanto riguarda lo sport agonistico, che rimane sempre nei numeri, ma per tutto il mondo non agonistico che comprende, a esempio, anche il ballo. E poi le corse amatoriali, il cicloturismo: attività di gruppo che ci portano a restare in movimento così come quelle organizzate dalle varie Università della Terza età, che possono essere più indirizzate alla ginnastica dolce per mantenere in salute le articolazioni. Un altro aspetto significativo nel nostro paese è quello dovuto alle eccellenze sportive: se uno sport ha un grande campione, questo provoca un "effetto volano" che spinge molte persone ad avvicinarsi alla disciplina. Negli ultimissimi anni lo abbiamo visto nel tennis, ma prima c'è stato lo sci: ogni decade ha il suo sport – e altri che si mantengono sempre ad alti livelli di popolarità, come pallavolo e calcio».

INCHIESTA/Sport e attività fisica, più di una medicina I benefici del cavalcare resi accessibili a tutte le persone, anche con disabilità; e le arti marziali come strumento di interazione e integrazione



Tutti in sella! Ma proprio tutti

Matteo Chiarenza

L'uso del cavallo come mezzo per trattare disturbi motori, sensoriali, cognitivi o comportamentali è una pratica in uso ormai da decenni, che nel tempo ha dato risultati tangibili e progredisce costantemente. Le vibrazioni prodotte dall'animale hanno infatti benefici sul tono muscolare di persone forzatamente abituata all'immobilità, oltre al fatto che la presenza stessa del cavallo agisce sullo sviluppo di abilità relazionali, emotive e cognitive, come l'autostima, la comunicazione e l'autonomia.

Un passo decisamente importante in questo senso arriva da molto vicino a noi, precisamente da Frossasco, dove ha sede l'associazione *Prendimi per mano onlus*, da anni impegnata nel supporto a bambini e bambine con disabilità, proprio attraverso i cavalli. Il fattore che rende speciale questa realtà

è il fatto di aver elaborato un accessorio da applicare alla sella del cavallo dotata di schienale reclinabile per aiutare la salita della persona con disabilità motoria sul dorso del cavallo. È possibile regolare l'inclinazione in base alla disabilità dell'utente. Prevede un poggiapiede con supporto regolabile a seconda dell'altezza che si applica alla nuca per reggere il capo e una cintura a cinque punti per trattenere l'utente sulle spalle e sui fianchi. Aggiungendo un archetto centrale, lo strumento aiuta inoltre le persone autistiché a sentirsi al sicuro.

Tutto questo nasce "grazie" a un incidente. «Anni fa mio figlio - spiega Soraja Palmacci, presidente dell'associazione *Prendimi per mano* - è caduto da cavallo battendo la schiena e restando paralizzato per qualche minuto. Fortunatamente le conseguenze dell'incidente non sono state permanenti e mio figlio è tornato presto a una vita

normale, ma quanto è accaduto ha mosso in noi una riflessione e ci siamo accorti che non esisteva un mezzo per rendere possibile andare a cavallo per persone con gravi disabilità motorie».

Da qui, madre e figlio, Alessandro Quattrocchi, si sono appunto inventati il *Geo-khepri*, del quale sono riusciti, anche grazie all'aiuto di un amico ingegnere, a realizzare un prototipo, che attualmente si trova in casa dei suoi ideatori in attesa di entrare in produzione. «Il percorso per la realizzazione di questo strumento non è stato semplice, ma ce l'abbiamo fatta. In questo momento, dopo averlo presentato in questi anni in diversi eventi legati al mondo del cavallo, stiamo cercando di partire con un'attività strutturata con bambini e bambine con disabilità, che finora utilizzavano il cavallo solo a piedi. Ora, grazie a *Geo-khepri*, potranno salire in sella».

Dojo Idogawa, sicurezza e benessere

Francesco Piperis

Palestra Dojo Idogawa, ovvero del karate come strumento di relazione e integrazione e relazione. Tiziana Turletto (presidente dell'Asd Fesiam di Luserna San Giovanni) spiega: «Siamo partiti nel 2003 con dei corsi di karate a Bricherasio, Luserna e Torre Pellice; dal 2017 abbiamo a Luserna Alta la palestra "Dojo Idogawa". Siamo una piccola realtà che segue anche ragazzi con disprassia e autismo e accogliamo bambini che arrivano da Afghanistan, Marocco, Libia».

Gianlivio Rodolfi, maestro di karate dal 1982, racconta le specificità dell'attività. «La nostra palestra è un posto che, oltre alla preparazione atletica e tecnica del karate, fornisce sicurezza e serenità. Si tratta di uno sguardo differente della pratica sportiva, orientato verso l'inclusione. I

bambini cominciano a cinque anni fino a quando non vanno all'Università, se abbiamo la fortuna di far fare loro un buon percorso. I ragazzi attualmente sono 110 da 12 nazionalità. Inoltre lavoriamo con la disabilità e con i bambini autistici. Sei di essi hanno problematiche caratteriali spesso difficili da controllare».

In cosa consiste il lavoro in queste specifiche situazioni? «Il lavoro deve partire nel momento in cui entrano: i ragazzi devono trovare un ambiente amichevole. Con me collaborano 12 ragazzi che mi aiutano anche a cercare una "chiave di ingaggio" con chi arriva in palestra. Ogni bambino ha una sua lingua specifica. Li avviciniamo allo sport attraverso una parte ludica nel primo anno; nel secondo anno lavoriamo a coordinazione, sicurezza in sé stessi, regole di disciplina. L'allenatore deve

capire se il bambino ha disfunzioni motorie, se esse sono di natura neurologica, se il bambino è timido o chiuso. Ciò che conta non risiede nelle attività che non può fare, ma su quello che fa: è necessario lavorare sulla sua sicurezza».

Quali le ricadute sui ragazzi e per il maestro di karate? «Io non ho figli ma penso di averne 110. La ricaduta positiva sui ragazzi è misurabile. Abbiamo un ragazzo che è arrivato a cinque anni, con una forte disprassia. Non riusciva a parlare, non aveva coordinamento. Adesso frequenta la scuola superiore. Le difficoltà a volte arrivano dalle famiglie, che non condividono certificazioni che arrivano da pediatri o dalle scuole. È necessaria la consapevolezza: serve creare una rete soprattutto per le famiglie che non sanno a chi rivolgersi e che spesso negano la situazione».

INCHIESTA/Sport e attività fisica, più di una medicina Nonostante il Parkinson si possono svolgere molte attività; il Cai si impegna invece nell'accompagnare in escursioni le persone con disabilità

I Tremolini contro il Parkinson



Danza-terapia - foto I Tremolini

Francesco Piperis

Il gruppo dei Tremolini è nato nel 2017 per dare conforto alle persone malate di Parkinson e alle loro famiglie; ci attiviamo sul territorio per individuare attività che possano migliorare le condizioni dei pazienti». Bruna Detachetis presenta così il Gruppo di iniziativa sul Parkinson del Pinerolese. «Il Parkinson è una malattia neurodegenerativa che produce interazioni organiche: oltre al tremore induce difficoltà di coordinazione dei movimenti, perdita dell'equilibrio; tutto questo deve essere contrastato il più possibile. Cerchiamo di svolgere attività fisica adattata; non è ginnastica sportiva specifica ma si realizzano movimenti che rafforzano i muscoli per migliorare l'equilibrio e rendere la persona il più possibile attiva e autonoma. Facciamo camminate all'aperto con l'utilizzo dei bastoncini e attività a Pinerolo due volte alla settimana. Nel 2023 abbiamo anche attivato la pratica del golf in maniera più limitata essendo uno sport di nicchia».

Il gruppo è composto da circa 60 persone delle valli Pellice, Germanasca, Chisone e Pinerolese: pazienti (circa 40), *caregiver* e volontari.

«Cerchiamo di assecondare le persone proponendo un'attività fisica adattata in palestra: la danza-terapia la possono praticare tutti in quanto attività leggera, si possono fare movimenti anche

da seduti e vi partecipano anche persone con più di 80 anni. L'assistente che ci segue è attento alle esigenze individuali e segnala esercizi da evitare, oppure li modifica in base alle possibilità».

Sono previsti movimenti specifici per le persone con Parkinson? «L'approccio mentale parte dal fare attività in gruppo, che migliora la socializzazione e attiva il sistema dei neuroni a specchio: vedo un'altra persona svolgere un'attività e mi è più facile provarla».

L'operatore che propone l'attività al paziente deve fare attenzione «soprattutto ai cali di pressione. Anche il tremore e la perdita dell'equilibrio vanno valutate attentamente».

Quali sono gli effetti di questa attività? «Personne arrivate in palestra con il bastone, strisciando i piedi, dopo un po' hanno camminato quasi normalmente; persone che vengono a fare danza-terapia e che sono bloccate, dopo un ciclo di interventi corrono o saltano. Il movimento fa bene e bisogna farlo dall'inizio, con approccio diverso rispetto alla fisioterapia. Ciò che vogliamo far passare è che non bisogna isolarsi, stare fermi, ma si può fare tutto quello che ci può piacere. Quello che facciamo è possibile grazie a persone e strutture che ci aiutano, a partire dalla Diaconia valdese che ci supporta nei momenti pubblici, alle associazioni e alle famiglie che credono in noi. Ciò dimostra quanto la rete sia fondamentale».

Il cammino inclusivo che unisce montagne, natura e comunità

Samuele Revel

Ormai da cinque anni che la convenzione fra il Cai (la sezione Uget ValPellice) e i centri diurni del territorio gestiti dal Ciss (Consorzio intercomunale dei servizi sociali) per persone con disabilità permette di effettuare una gita al mese all'aperto, nella natura, spesso in montagna. «Sono attività – ci spiega Roberto Rigano, presidente del Cai Uget ValPellice – pensate e strutturate per questi ragazzi e ragazze, che comportano quindi dislivelli non eccessivi e difficoltà tecniche contenute. "Montagnaterapia" è il nome dato al progetto, che vede il Cai nazionale impegnato direttamente in questo ambito, che però forse limita un poco la reale potenzialità del progetto. È vero che andiamo spesso in montagna... ma non solo! E infatti il nome potrebbe cambiare in "naturoterapia"».

Cinque anni fa il Cai viene contattato dal Ciss (che già effettuava uscite in montagna) per avere un aiuto da un'associazione e da volontari che conoscessero bene l'ambiente in cui si svolgeva questo tipo di attività. L'impegno iniziale era di un mercoledì al mese... e oggi? «Oggi siamo arrivati a uscire tutte le settimane grazie all'incremento dei partner in questa iniziativa. L'associazione Le Ciaspole e la sezione del Cai di Pinerolo coprono altri due mercoledì e in quello che rimane "scoperto" gli utenti vengono in ogni caso seguiti da qualcuno o fanno un'uscita da soli» aggiunge Rigano. I numeri parlano di circa 40 persone dei centri diurni del Ciao di Torre Pellice, del Pegaso di Vignone, del Gea e di Casa Gina di Pinerolo, del Tam Tam di Bibiana e della Diaconia valdese. Ma durante il mese di luglio il bacino si allarga. «In quel periodo rientriamo in un progetto più ampio con Officine Monviso, con uscite con oltre 150 persone con disabilità che a volte durano anche due giorni. Questi progetti si possono svolgere grazie anche a dei bandi del Cai centrale, che finanzia proprio "la notte fuori" che cerchiamo di trascorrere in un rifugio (siamo stati al Jervis e alla Jumarre) ma non solo. Abbiamo anche visitato l'ambiente naturale marino con un soggiorno in Liguria». Le dinamiche di queste attività sono molto complesse, come conclude Rigano. «Si esce sempre e comunque, anche se il meteo non è perfetto,



magari "ritarando" il tipo di attività; si vive a stretto contatto con le persone con disabilità ma sempre avendo la supervisione degli operatori e delle operatorie dei centri diurni che svolgono un ruolo imprescindibile. E ci siamo accorti che questo tipo di uscite sono un beneficio. Anche per le persone con disabilità!».

INCHIESTA/Sport e attività fisica, più di una medicina L'hockey nella versione dedicata a chi ha problemi agli arti inferiori: la storia dell'ice sledge hockey e un particolare viaggio in bicicletta

Lo sport che crea legami profondi

Lo sport che abbatte le barriere: la lezione di Diego Cossotto

Proprio mentre andava in stampa e in distribuzione questo numero del mensile *L'Eco delle Valli Valdesi free press*, a Torre Pellice, il 2 dicembre, la Diaconia valdese ha organizzato un incontro che ha affrontato lo sport come libertà, come strumento di riscatto, come compagno di strada nella malattia di Parkinson e in molte altre condizioni di fragilità, intitolato «Il Ciclo della Vita – Sport, disabilità e libertà!».

Fra le varie esperienze che sono state raccontate (fra cui quelle dei *Tremolini* che trovate anche in queste pagine) è bene ricordare quella di Diego Cossotto, dell'Associazione culturale Cip, che ha chiuso la serata con un intervento intitolato «La bicicletta, l'escursionismo, l'arrampicata sportiva: lo sport come testimonianza e solidarietà». Diego è non vedente e, attraverso le due ruote, in particolare un tandem, veicola importanti messaggi di solidarietà, oltre a fare un'attività fisica all'aria aperta.

L'ultima "avventura" risale a inizio ottobre con l'immancabile Cip (Cinema Inclusione Partecipazione) che ha organizzato la pedalata per la

pace da Torre Pellice a Udine, per chiedere la non disputa della partita di calcio Italia-Israele, aderendo all'iniziativa nazionale "Pedaliamo per Gaza". Ma Diego è salito alle luci della ribalta, se così possiamo dire, per un viaggio molto più lungo e complesso, percorso interamente e accompagnato da molti amici nella scorsa primavera.

Accanto all'impresa sportiva, perché di questo parliamo (3440 km per arrivare oltre Marrakech in Marocco) dietro alla piccola spedizione di "Marrakech Express" c'era anche un importante gesto di solidarietà. Proprio Diego con Cip si è fatto promotore, come capofila del viaggio su due ruote, di una grande raccolta fondi per ricostruire un rifugio in una valle del monte Toubkal (distrutto a causa del terremoto del settembre 2023). Il viaggio ha riscosso un grande successo, dimostrando che lo sport, in questo caso amatoriale ma assai impegnativo, può coniugare l'attività fisica, anche per persone con disabilità, con la solidarietà. E quindi superare barriere, di ogni genere.



Claudio Geymonat

L'Ice Sledge Hockey (hockey su slittino) viene inventato nel 1960 ovviamente al nord, in Svezia, in un centro di riabilitazione per persone con disabilità fisica. Nel 1994 fa il suo esordio alle Paralimpiadi invernali, a Lillehammer in Norvegia. In Italia arriva dopo: se ne parla a partire dal 2002 perché sarebbe toccato a Torino quattro anni dopo ospitare le competizioni olimpiche, e andava assolutamente proposta una squadra nazionale. Qui la storia dello Sledge incrocia quella di una persona delle nostre valli che ne diventerà prima un appassionato giocatore e promotore, e poi una indimenticabile bandiera oggi che non c'è più: Andrea Chiarotti, per tutti "Ciaz". Nascono i *Tori Seduti* a Torino e il movimento inizia a svilupparsi. Oggi ruota attorno a tre poli fra Piemonte, Lombardia e Alto Adige.

«Lo Sledge Hockey deve tantissimo a "Ciaz" – ricorda Giuseppe Antonucci, segretario generale di "Sport di Più", associazione che si occupa di integrazione attraverso lo sport e che dal 2011 gestisce le attività della squadra di hockey piemontese –. Nel ricordo della sua passione continuiamo con entusiasmo a cercare di dare visibilità alle nostre piccole realtà». Sono una cinquantina i tes-

serati in tutta Italia; l'imminente Paralimpiade di nuovo ospitata in Italia sarà certo un importante momento: «Ci puntiamo molto – prosegue Antonucci, che è anche consigliere della Federazione italiana sport ghiaccio – per trovare forze nuove che possano avere la voglia di cimentarsi; per questo salutiamo con gioia l'accordo appena stipulato con la Rai che trasmetterà tutte le competizioni para-olimpiche e che renderà certo più visibile la bellezza di questo sport». Perché in fondo rimane proprio questo: «È la passione che muove chi fa attività sportiva a ogni livello, la voglia di faticare e di condividere momenti di grande intensità umana. Si creano legami profondi, e per chi si trova in una condizione di disabilità tutto ciò può rappresentare uno strumento efficacissimo per la salute, per la socialità, per il superamento delle tante difficoltà quotidiane». Intanto in vista delle Olimpiadi sul profilo ufficiale del *social* di Milano-Cortina è comparso un bellissimo fumetto dedicato al "Ciaz", disegnato da Simone Barlaam, mito dello sport paralimpico italiano con i suoi quattro ori olimpici nel nuoto. Uno splendido omaggio alla grinta e alla simpatia umana di chi avrebbe concluso come sempre dicendo: «*Sa, andiamo. Gambe in spalla*».

INCHIESTA/Sport e attività fisica, più di una medicina Anche chi ha avuto gravi problemi di salute, oncologici e cardiologici, può ritrovarsi nelle pratiche non agonistiche, come calcio e canottaggio



Le Dragonette, contro il cancro

Daniela Grill

e "Dragonette" sono un'associazione no profit di Torino nata nel 2010, che si occupa della riabilitazione psicofisica delle donne operate di cancro al seno, attraverso la pratica sportiva del *dragonboat*, disciplina diffusa in tutto il mondo che prevede gare su imbarcazioni con testa e coda a forma di dragone, sospinte solitamente da 20 atleti, 10 a destra e 10 a sinistra, con pagaie simili a quelle della canoa. In realtà questa pratica nacque 30 anni fa a Vancouver, con un gruppo di donne pioniere che vollero sfatare l'idea che chi è operato di tumore al seno non può più praticare sport.

Il movimento delle "donne in rosa" (così vengono chiamate le donne operate di cancro al seno che praticano questa disciplina) testimonia invece quanto il *dragonboat* possa essere efficace sia

dal punto di vista del recupero fisico sia da quello psicologico. Il progetto gioca anche sul gioco di parole del motto, in lingua inglese: «*Abreast in a Boat*», che combina i termini "breast" (seno), "abreast" (fianco a fianco, al passo) e "in a boat" (in barca, sulla stessa barca).

Come spiega Claudia Stella, vicepresidente delle "Dragonette" di Torino, questa attività va ben oltre la semplice disciplina sportiva, creando una rete di sensibilizzazione e accoglienza che dà speranza e futuro a tantissime donne in tutto il mondo. «L'obiettivo è stare bene e stare insieme. Avere avuto un tumore al seno comporta tutta una serie di spetti psico-fisici importanti e di cui tenere debitamente conto, ma non significa che non si possa avere una vita attiva e piena. Fare attività insieme e sentirsi nuovamente attive per-

mette di sentirsi nuovamente padrone del proprio corpo. Ci ritroviamo tre volte a settimana: il martedì e giovedì sera con l'allenamento (riscaldamento e poi discesa in barca) mentre il sabato mattina lo dedichiamo anche all'accoglienza delle nuove partecipanti. Nella nostra squadra, infatti, ci sono anche molte *supporter*: donne che non hanno avuto un tumore, ma sostengono la nostra onlus, anche dal punto di vista della sensibilizzazione e della prevenzione».

Esistono molte altre squadre legate alla pratica del *dragonboat*, come le Dragonesse ad Avigliana, che raccolgono anche i territori della val di Susa e di Giaveno e dintorni. «Tutte le squadre sono legate da grande collaborazione – conferma Claudia Stella – non dobbiamo "concorrere" in questo ambito: abbiamo già vinto la nostra battaglia».

Walking football: sport leggero, benefici forti

Matteo Chiarenza

Come proseguire l'attività calcistica eliminando gli elementi che ne rendono difficile l'accesso in età avanzata? Da questo interrogativo nasce la disciplina del *walking football*, nato, così come il suo antenato, nel Regno Unito, intorno al 2010. L'idea arriva dal dirigente di un club calcistico di terza serie, che elabora il regolamento di una disciplina che "ripulisce" dagli elementi critici l'amato gioco del football: via i contrasti, via la corsa, palla sempre per terra, fatta eccezione per il tiro in porta. Risultato: il *walking football* inizia a diffondersi a macchia d'olio tra gli attempati ex-calciatori della Gran Bretagna prima e del resto d'Europa dopo: a oggi, nel Regno Unito, si contano la bellezza di circa 1.200 squadre e oltre 40.000 praticanti. Numeri che in Italia ancora non si vedono: si assiste però

a una sempre più capillare diffusione che vede 12 regioni attive in questa disciplina, con il Piemonte prima regione nell'importare il *walking football*, grazie alla Sezione UNVS di Novara.

Superata la fase propriamente pionieristica, nel 2018 è stato giocato il primo campionato nazionale e nello stesso anno è stata istituita la rappresentativa nazionale che si è distinta nelle recenti competizioni internazionali, ottenendo risultati più che soddisfacenti. Anche nel nostro territorio il *walking football* ha fatto la sua comparsa grazie a quella che dal 2014 è l'Associazione sportiva dilettantistica Pinerolo-Luserna Walking Football, ma che in realtà porta avanti la sua attività dal 2016.

Dal punto di vista della salute, è ormai parecchio medico sul beneficio portato dalla pratica di questo sport in età avanzata, caratterizzato da

un'attività aerobica a basso impatto, che analogamente alla camminata veloce contribuisce a migliorare la salute cardiovascolare generale, aggiungendo però i vantaggi portati a livello psicologico dalla socializzazione e dal gioco di squadra. Il calcio camminato può quindi rappresentare un compromesso tra la necessità di camminare e le difficoltà di trovare lo stimolo adeguato per svolgere attività fisica. Ritrovarsi con vecchi o nuovi amici per riprovare le sensazioni di benessere che si ricavano dalla pratica sportiva, anche se "leggera", rappresenta una soluzione per superare la pigrizia che, spesso, ha un'origine di carattere depressivo. Evitando la corsa, che potrebbe favorire traumi o sforzi eccessivi, si può gustare il piacere dello sport di squadra più praticato al mondo attraverso la pratica di questo sport innovativo.

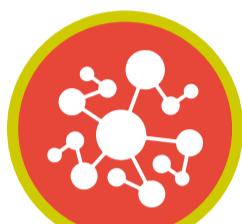
Quando lo sport fa male

In linea di massima l'attività fisica è necessaria al nostro organismo. Bisogna ascoltarlo, però, per capire se si sta esagerando. Non ci sono ancora studi scientifici in merito che sappiano dare paletti ma alcune linee generali possono aiutarci.

CHE COSA È IL SOVRALLENNAMENTO

può accadere anche fra amatori,
tutto è relativo alla propria capacità

Il nostro organismo è in equilibrio (temperatura corporea, Ph, etc), il troppo allenamento lo perturba e crea disturbo;



vi è un'eccessiva produzione **citochina infiammatoria**;



c'è un'**alterazione del sistema nervoso centrale**;



uno squilibrio del **sistema nervoso autonomo**;



può avvenire un **danno alla funzione ossidativa mitocondriale** (per un periodo più lungo o meno).

Sintomi



il più evidente:
calo di performance;



nelle donne può alterarsi
il ciclo mestruale;



può modificarsi il **tono dell'umore**, si è maggiormente irritabili;



può comparire
un'alterazione del ritmo sonno-veglia;



si ha una maggior suscettibilità alle **infezioni** come le influenze;



la **frequenza cardiaca** può modificarsi;



si possono verificare **alterazioni ormonali**.

I sintomi possono di breve durata o continuare per più mesi.

Le conseguenze più gravi



maggior **suscettibilità agli infortuni**;



maggior **suscettibilità alle infezioni**, che può essere una concausa ed un effetto;



maggior **affaticabilità**;

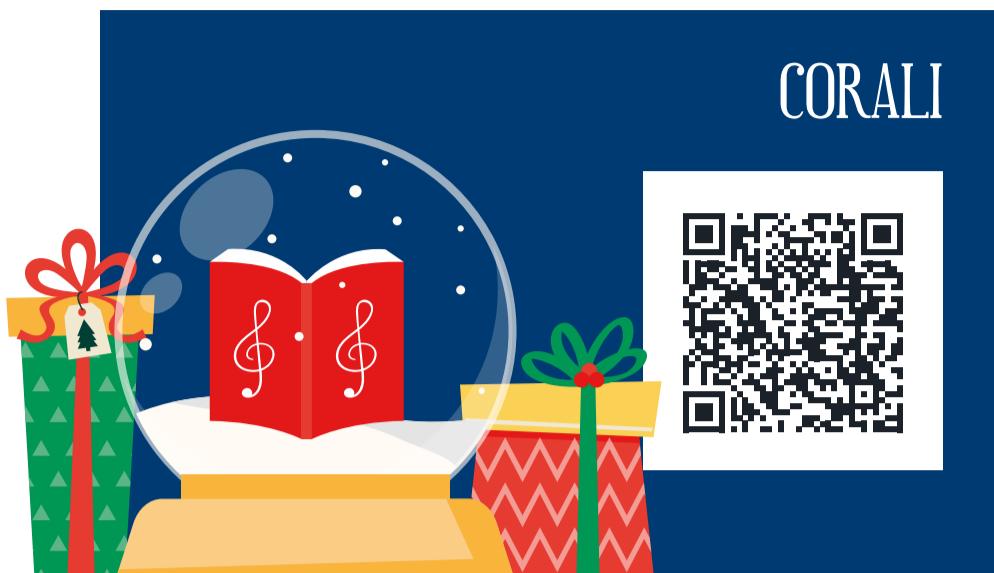


comparsa di uno **stato di ansia**, che può essere una conseguenza diretta o indiretta (calo dei risultati).

Alcuni studi hanno dimostrato che il sovrallenamento colpisce fino al **60% degli atleti** professionisti e gli sport più a rischio sono quelli di endurance (triathlon, ultramaratone). Ma anche quelli che si sottopongono a carichi di lavoro eccessivi di forza sono a rischio.

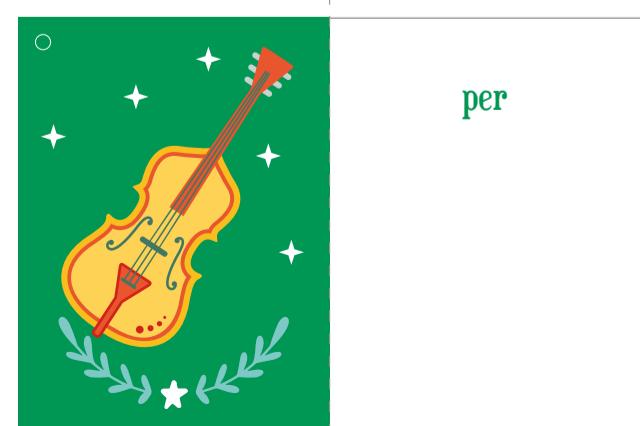
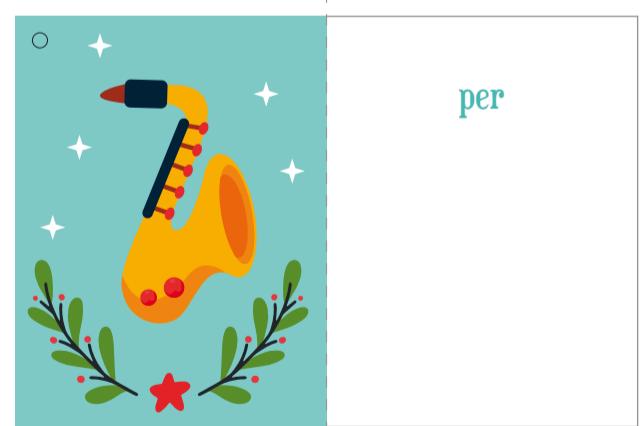
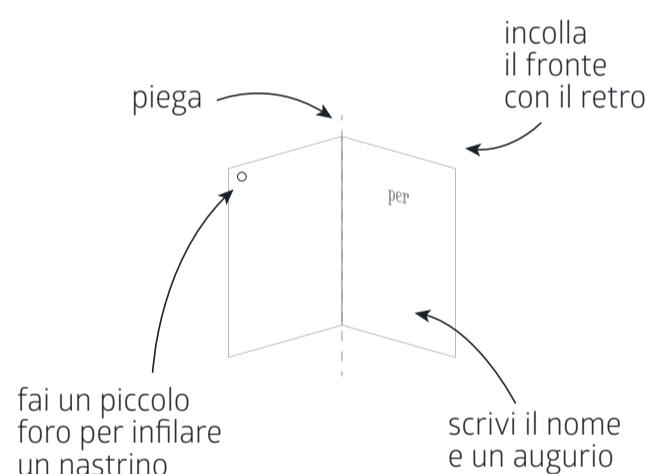


Playlist di canzoni natalizie



Bigliettini chiudipacco

Ritaglia, piega e incolla per creare dei bigliettini chiudipacco



Attraverso la vita di una persona si riscopre la storia di un paese come Torre Pellice; a colloquio con Attilio Sibile, che ripercorre tutte le sue esperienze lavorative e le molte legate al volontariato, fra cui la fondazione di Radio Beckwith evangelica

Una vita di impegni



Piervaldo Rostan

Il viaggio nella memoria che ho fatto per voi con Attilio Sibile di Torre Pellice consente di scoprire, o riscoprire, fatti magari non clamorosi ma che danno un'immagine di quello che è stata la valle dall'immediato dopo guerra ai giorni nostri.

È la storia di un uomo e della sua famiglia, ma anche di una comunità ormai scomparsa, se non nel ricordo di alcuni.

E per ricordare i tanti passaggi lavorativi che cosa c'è di più pratico del libretto di lavoro su cui sono segnati tutti i passaggi?

Attilio Sibile fa parte di una famiglia abbastanza numerosa (i suoi nonni arrivarono nel 1810 da Saint-Véran nel Queyras francese), ma a un certo punto un fratello di Attilio decise di affrontare la sfida dell'emigrazione in Uruguay dove ebbe un discreto successo come agricoltore.

«Tutta l'area dove abito tutt'ora, lungo il viale Dante di Torre Pellice, ospitava distese di campi, prati e vigne; case pochissime, le scuole lontane dal venire».

In effetti esistono cartoline d'epoca che danno davvero l'idea di un paesaggio totalmente diverso dall'attuale.

Fra i primi ricordi (siamo in pieno periodo bellico degli anni '40) una bomba lanciata sul Forte e tutti i vetri delle case della zona in mille pezzi...

«Da bambino abitavamo nella cascina di famiglia e da lì si partiva ogni giorno verso i campi, al pascolo, a fare il fieno. Solo negli anni '60 si cominciò a costruire qualche casa nuova e piano piano a realizzare anche le case in tutta la zona e poi anche le scuole. Anche la mia attuale abitazione vide il cantiere nel 1963».

Già le scuole... «Frequentavo le scuole Villa; l'umidità era tale che un giorno nel muro spuntò addirittura un fungo... l'avviamento professionale

era in un edificio vicino ai giardini di piazza Mu-ston, alcuni laboratori erano in fondo a un corridoio di uno stabile di via Arnaud».

Intanto però prendono piede alcune passioni.

«Il pomeriggio ogni tanto si andava nel negozio del papà del mio compagno di scuola Piero Paschetto in via Roma; materiale elettrico ma anche riparazioni di radio e Tv (ovviamente in bianco e nero). E benevolmente guardavamo i programmi Rai per ragazzi che venivano trasmessi sull'unico canale di allora».

Negli anni successivi Attilio frequenta i corsi di cinematografia scolastica che gli permisero di lavorare come proiezionista per le scuole, poi corsi di dattilografia, stenografia, inglese, la scuola Radio Elettra.

Le passioni si intrecciano: l'elettronica vede Sibile nella vendita e nella riparazione di apparecchi elettrici (Tv in grande espansione su tutti), ma ci sono anche i motori, in particolare le auto Citroën.

«Sognavo di comprarmi una "Deux chevaux" in Francia e portarla in valle; finii a lavorare alla Citroën che aveva aperto filiali, nel Pinerolese e a Milano».

Arriva nel '64 una svolta. La famiglia Rostan voleva vendere il bar Italia, nel centro del paese e con alle spalle una ricca storia durante la Resistenza.

«Non avevamo grandi soldi, ma con Guido Odin decidemmo di chiedere un prestito che poi restituimmo in toto, mese dopo mese. Il locale viene in parte rinnovato, con nuove sedie e tavoli in legno, un rivestimento alle pareti con legno di betulla; il pavimento no, quello era appena stato rifatto nel '28 (ci dissero i Rostan) che ci diedero anche dei suggerimenti. Per pulirlo bene loro usavano la madre del caffè: una parte si riciclava per le successive tazzine e una parte per togliere la polvere dal pavimento in legno...».

Odin abbandonò prima l'impresa, Sibile restò

al bar fino al 1975, attraversando tutto il periodo del '68. «Succedeva un po' di tutto, dalla nascita di volantini all'organizzazione di scioperi, storie d'amore e di proteste. Ma avevamo anche la tv a colori e la possibilità di vedere le partite di hockey alla Tv svizzera: il bar si riempiva».

Finita l'epopea del bar Italia durante la quale molte altre attività coinvolsero Attilio, in primis il pattinaggio di velocità sul ghiaccio con anche alcune gare e una decina di appassionati locali, arriva una nuova proposta: andare a lavorare in un albergo ad Amsterdam.

«Sono rimasto là per circa due anni; un mega albergo di 23 piani, mi raggiunsero alcuni amici da Torre e per un po' si realizzò una banda di torresi nei servizi ai piani».

Nel '77 il ritorno a Torre Pellice e il negozio di dischi, prima rilevandone uno esistente in via Garibaldi, poi via Roma e infine fino al 98 in piazza Gianavello.

Negoziò ma anche centro di incontro...

«Nei primi anni il negozio funzionava bene, poi l'arrivo dei grandi centri commerciali con prezzi per noi piccoli insostenibili; finalmente la pensione». Ma in tutti quegli anni Attilio Sibile dà il meglio di sé nel volontariato. Da sempre coinvolto nelle battaglie sui diritti sociali, candidato di bandiera due volte alla Camera e una al Senato. Consigliere comunale a Bobbio Pellice. E ancora fra i fondatori e per anni presidente di Radio Beckwith evangelica con un periodo iniziale ricco di sorprese e inciampi, il servizio nella Comm.ne distrettuale della Chiesa. I ricordi si affastellano; per anni troviamo Sibile alla custodia del tempio di Torre Pellice con puntualità e sobrietà.

E infine una specificità; quella che il pastore Giorgio Tourn definì più volte "diaconia leggera": il sapere stare vicino a persone in difficoltà tante volte impegnandosi personalmente.

CULTURA "Pensare come una montagna" è il titolo della mostra visitabile a Pragelato fino a fine dicembre; invece la consueta rubrica storica ci invita a riflettere sul (non)senso delle guerre

Floating Mountains - Al passo con il cambiamento

Alberto Santonocito

La montagna e la mostra fluttuano insieme. Spopolamento, cambiamento climatico e amore per il territorio alpino si incrociano a Pragelato in *Floating Mountains – Pensare come una montagna*, progetto artistico in ambito montano realizzato da Neks Aps che rimarrà visitabile fino al 30 dicembre. Un ambiente mutevole richiama sensibilità differenti e varie. Per questo motivo i curatori Michele Bramante e Cristina Giudice, con la direzione di Paolo Facelli, hanno coinvolto quattro artisti internazionali. Ognuno con il proprio linguaggio dialoga e si rapporta non solo con il paesaggio alpino, ma anche con la comunità locale.

«Gli artisti sono stati selezionati in base a una riflessione su materiali o richiami alla montagna – racconta Facelli –. L'idea di partenza è l'amore per il ter-

itorio e come farlo rinascere e ripopolare». La condizione in divenire, la mutazione e la trasformazione della montagna sono i fili da cui Bramante ha tessuto la tela di messaggi che sta dietro alla mostra. «Sono partito da una considerazione, dalla posizione che assume la montagna nell'immaginario comune e popolare. La montagna è sempre stata simbolo non solo di elevazione, ma anche di forza, di potenza, di maestosità. Oggi assistiamo a una trasformazione che ridimensiona questa forza della montagna in rapporto a fenomeni che la fagocitano in qualche modo. Il filosofo Timothy Morton definiva fenomeni così grandi "iperoggetti": talmente vasti, ampi, che sono ingovernabili e nemmeno particolarmente definibili. Morton diceva che noi siamo immersi in questi oggetti e quindi questo ci responsabi-

lizza nei confronti del mondo. Dunque, la montagna diventa *floating* proprio perché perde quella inamovibilità e diventa fluttuante». E quindi il visitatore troverà delle opere ridimensionate come le montagne?

«Tutt'altro. Essendo una mostra all'aperto abbiamo dovuto necessariamente scegliere delle opere che potessero resistere alle temperature, non avremmo potuto portare delle opere fragili. In realtà portiamo delle sculture che sono, in qualche modo, anche sculture tradizionali. Opere che in qualche modo possono sopravvivere. Le sculture singolarmente non affrontano direttamente il tema della fluttuazione dell'identità della montagna, ma vanno a collocarsi nella montagna per essere accolte da questa fluttuazione. Cercano di farsi assorbire in questa fluttuazione dell'identità».



ABITARE I SECOLI

I cristiani e le guerre



Piercarlo Pazé

Mentre l'Occidente si riarma per la Terza guerra mondiale, che ancora una volta sarà combattuta in Europa e sarà il suicidio dell'Europa, chiediamoci perché le confessioni cristiane tante volte hanno promosso o sostenu-to guerre o benedetto eserciti.

Gli esempi sono tanti, a partire dal secondo millennio: la crociata contro i catari albigesi, caso palese di genocidio, le ondate di crociate contro i turchi con il pretesto di liberare Gerusalemme e la Terra santa, perché per spiegare una guerra un pretesto va trovato sempre, l'appoggio alle aggressioni coloniali. Procedendo, il pensiero va ai vescovi ca-strensi e ai cappellani in divisa a servizio negli eserciti dei quali don Lorenzo Milani ha segnalato le menzogne e i silenzi.

I valdesi erano dei guerrieri o, peggio, appoggiavano le guerre? La storia va letta caso per caso. Nella crociata del 1487-1488 rivolta a schiacciarli nel Pragelatese e nella val Durance, nelle guerre di religione del Cinquecento, nelle guerriglie antisabaude della seconda metà del Seicento, nel glorioso ritorno del 1689, i valdesi hanno preso le armi per difendersi o per riprendersi le terre di montagna da cui erano stati cacciati.

Al fine di attribuire ai valdesi la brutta fama di ribelli e violenti fu anche inventata una cronaca, che gli storici hanno presa per buona, secondo la quale a metà Quattrocento i valdesi delle valli di Luserna, Angrogna, Perosa e Pragelato avevano formato un'alleanza insurrezionale, aggredito o ferito alcuni buoni curati cattolici, costituito un esercito e in trecento armati si erano diretti contro un inquisitore che a Luserna stava disputando con un barba. La favola si concludeva con la buona notizia, anch'essa fantastica, che i valdesi delle valli nel 1453, questa volta in tremila e non più armati, erano venuti a Luserna per convertirsi collettivamente al cattolicesimo avanti all'arcivescovo di Torino.

ABITARE I SECOLI

Pagine di storia nelle valli valdesi e nel Pinerolese

***Piercarlo Pazé**

magistrato, è fra gli organizzatori dei Convegni storici estivi presso il lago del Laux in alta val Chisone

Ogni numero racconta una storia.

Con la tua firma
all'Otto per Mille Valdese
sostieni

chi studia **30%**
chi cura **30%**
chi difende i diritti **35%**

solamente il **5%** è utilizzato
per gestione e
pubblicità.

Scopri come la tua scelta si trasforma in azioni
e progetti concreti per il futuro
su ottopermillevadese.org



SERVIZI La debole nevicata novembrina ha ingannato molti: il mese appena trascorso è stato uno dei più siccitosi di sempre; e le previsioni a medio termine non ci danno notizie rassicuranti

Che cosa sono le nuvole/Il meteo dello spazio

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.

Quando ero piccolo le previsioni del tempo erano esposte in televisione da colonnelli dell'Aeronautica Militare. Mi ricordo il mitico e famosissimo Bernacca, che ci spiegava in parole semplici il tempo che avremmo trovato il giorno dopo sulla nostra penisola. Ma non esiste solo il meteo terrestre, fatto di

pioggia e vento. C'è anche un meteo dello spazio (in inglese *Space Weather*). Viviamo infatti immersi nell'eliosfera, una gigantesca bolla creata dal sole che ci protegge dallo spazio interstellare ma che, al contempo, ci espone al vento solare, un flusso continuo di particelle elettricamente cariche che proviene dal Sole. Questo flusso può essere più o meno intenso, anche in relazione al ciclo undecennale di attività solare, scandito dalla presenza di enormi "macchie". La regola è semplice: poche macchie, il sole "dorme" (minimo solare). Molte macchie: il sole è iperattivo. Le macchie agiscono come cannoni carichi di energia magnetica. Quando l'attività è al massimo, si verificano dei brillamenti (lampi di radiazioni) e le CME (Eiezioni di Massa Coronale), vere e proprie "bolle" di plasma scagliate violentemente nello spazio. Una vera e propria tempesta.

Per nostra fortuna, la Terra possiede un campo magnetico, che funge da scudo invisibile. Ma quando una tempesta solare ci

colpisce, questo scudo viene compresso. Le particelle solari penetrano ai poli creando le aurore, drappeggi di luce spettacolari che gli astronomi hanno visto anche su altri pianeti.

Nel caso di tempeste particolarmente violente, molta nostra tecnologia potrebbe andare in crisi. I segnali GPS e le comunicazioni radio potrebbero saltare, gli aerei sulle rotte polari rischierebbero di essere investiti da dosi di radiazioni. A terra, le correnti indotte potrebbero fondere i trasformatori elettrici, causando *blackout*.

Un grande avvertimento avvenne nel 1859, quando si verificò l'Evento di Carrington, la più potente tempesta geomagnetica mai registrata. All'epoca la tecnologia era primitiva, eppure i telegrafi impazzirono, lanciando scintille e funzionando anche senza batterie. Le aurore furono così luminose da essere viste a Roma, a Cuba e alle Hawaii. Oggi la nostra società, iper-tecnologica, è esposta a rischi ancora maggiori.



Poca, pochissima, pioggia

L'autunno è da sempre la stagione più piovosa dell'anno, accompagnata a braccetto dalla primavera. Le grandi piogge storicamente si concentrano in queste due stagioni e in particolare, per quanto riguarda i mesi autunnali, nel mese di novembre.

Quest'ultimo risulta infatti mediamente il più piovoso nel trimestre settembre-ottobre-novembre, eppure nell'ultimo decennio qualcosa è cambiato. La media mensile dal 2015 al 2025 non è variata molto, con 107mm contro i 117mm medi da quando abbiamo i dati (1988) ma sono comparsi dei picchi mensili, sia positivi sia negativi, che evidenziano e confermano il trend degli ultimi 20 anni che vede le precipitazioni medie annue pressoché invariate

(se non addirittura in aumento) ma con eventi estremi molto pericolosi.

Dal 2015 infatti abbiamo registrato:

- I due mesi di novembre più piovosi di sempre; nel 2016 con 361mm e nel 2019 con 343mm.
- I quattro mesi di novembre più secchi di sempre. Siccità totale

nel 2015 con 0mm e nel 2020 con 0,6mm. Soli 2,6mm nel 2024 e 13,6mm in questo 2025.

Questi due scenari sono gli estremi opposti dovuti al cambiamento climatico che ha portato a una estremizzazione delle condizioni meteorologiche e climatiche sul nostro territorio. Diventa infatti irrilevante se la quantità di pioggia an-

nua è invariata o in aumento nel momento in cui quasi più di un terzo di quest'ultima (918mm medi annui) cade in un solo mese con severe criticità idrogeologiche per poi lasciare spazio a periodi totalmente privi di precipitazioni.

La tendenza a oggi prevista almeno fino a metà dicembre è decisamente sconsigliante dato che non si intravedono all'orizzonte fenomeni rilevanti che possano portare la neve sui rilievi per garantire una stagione invernale all'altezza. Se quanto meno l'andamento termico dovesse restare in media, o al di sotto come nelle ultime settimane, l'innevamento artificiale potrà soppiare alla mancanza di vera neve. Ma come andrà a finire invece con le riserve idriche alle quote più basse?



Novembre senza neve

VALMORA

ACQUA MINERALE

ARMANDO TESTA



La fonte della tua natura.

Nel cuore delle Alpi Piemontesi, nel Parco Montano di Rorà certificato PEFC, nasce Valmora, un'acqua leggera ed equilibrata, tesoro prezioso di chi per istinto ricerca la massima purezza.



GOLD PARTNER

CULTURA La storia di Stefano Tempia raccontata attraverso un libro che narra in particolare le vicende dell'omonimo coro misto, attivo (e apprezzato) da ormai 150 anni, il più antico d'Italia

Il tempo di Stefano

Sara E. Tourn

Un coro misto numeroso, con le quattro voci ben rappresentate, giovanile e popolare, formato da non professionisti ma accuratamente preparati, che valorizza la musica corale storica, dal Rinascimento in poi, sacra e profana, italiana ed europea, riscoprendo autori dimenticati, e promuovendo l'acculturazione del pubblico, andando oltre una dimensione di spettacolo o religiosa.

Una realtà oggi diffusa, che ci pare scontata, ma che un secolo e mezzo fa ha rivoluzionato il mondo della musica: «Un sogno che in centocinquant'anni ha permesso di costruire un ponte tra le melodie classiche e le sperimentazioni più audaci, che ha tenuto salde le radici, la storia e la tradizione», scrive Antonella Manduca nel suo romanzo storico* appena uscito per Golem.

L'Accademia corale Stefano Tempia, la più antica d'Italia, nasce infatti esattamente 150 anni fa dall'intuizione

del compositore, violinista, maestro di canto e di violino, critico musicale, nato a Racconigi nel 1832 e morto a Torino nel 1878: personaggio poliedrico, dotatissimo, dalla pazienza leggendaria, che impartisce lezioni alla principessa Margherita come alle educande della Divina Provvidenza ed è autore di più di duecento composizioni.

Tra le sue iniziative più importanti, quella di creare un coro di voci scelte, ma non di professione, che faccia riscoprire la ricca tradizione musicale a quel tempo offuscata dalla lirica, che andava per la maggiore. Un'iniziativa che guardava ai paesi europei, come la Germania, dove la tradizione corale era più radicata, e che valorizzava la musica, italiana compresa, più di quanto avvenisse nel nostro Paese.

Ancora una volta Manduca, che dal 2019 fa parte del coro e quindi lo racconta anche “dal di dentro”, ci cala nell’atmosfera brumosa della Torino di metà Ottocento, città vivace, in rapida trasformazione, in cui si inaugurano monumenti e grandi

opere, capitale del Regno (e poi ex capitale, con tutto quel che ne consegue), un palcoscenico su cui si muovono politici, intellettuali, artisti, imprenditori, e al centro del quale spicca il Maestro, accompagnato dai suoi esordi come insegnante squatratato fino alla morte, sfinito dal suo lavorare senza risparmiarsi, ma circondato dalla fama. Una fama che non sparirà, come gli predice una misteriosa figura che compare e scompare tra i portici di via Po, avvolta nel suo scialle, e ci pare quasi di vederla, testimone e immagine del tempo che passa e della memoria che resta. “Il tempo” del titolo è infatti ritmo musicale, ma anche epoca storica, ed è anche lo scorrere di eventi, in un continuo alternarsi e richiamarsi tra presente e passato, che già avevamo trovato nel precedente lavoro dell'autrice, *Il nascondiglio perfetto*.



*Antonella Manduca, *Il tempo di Stefano*, Golem Edizioni, 2025, pp. 186, euro 16,50

Non c'è spazio per ~~tutti~~ il razzismo Vai oltre i luoghi comuni

Project by Collettivo Frecco

Con l'8x1000 alla Chiesa Valdese sostieni progetti di accoglienza e inclusione per tutte le persone migranti.

Scopri di più su ottopermillevaldese.org | #laltrottopermille



**otto
8 per
mille**
CHIESA VALDESE
UNIONE DELLE CHIESE METODISTE E VALDESI

SERVIZI Ci avviciniamo alla conclusione del 2025, con la consueta festa di fine anno in piazza a Pinerolo; sono però numerosi gli appuntamenti previsti nei giorni precedenti su tutto il territorio

Appuntamenti di dicembre

Rassegna "Suoni d'autunno" dell'associazione Musica Insieme. Serate a ingresso libero, inizio alle 21.

Sabato 6: San Secondo, concerto "Karma", la mia vita attraverso la musica, nel tempio valdese.

Sabato 13: Lusernetta, concerto "Casta Diva", omaggio alla figura femminile nell'opera lirica. Alle 21 nella chiesa di Sant'Antonio.

Rassegna "Musica in ospedale", concerti all'Ospedale Agnelli di Pinerolo con studenti e studentesse dell'Istituto comprensivo Pinerolo 3 a indirizzo musicale, alle 15.

Venerdì 5: Coro di voci bianche nella cappella dell'Ospedale.

Mercoledì 11: Violoncello, flauto traverso, chitarra, nell'atrio dell'ospedale.

Martedì 16: Giochiamo con la musica nel reparto di pediatria.

Stagione teatrale allo Stage4 Teatro – San Germano, via Scuole 5

Giovedì 4: "Cabaret" con Mauro Villata, Diego Casale & Friends, alle 21.

Sabato 13: "L'orso all'Anniversario" di A. Cechov con la compagnia Gruppo Teatro uno, alle 21.

Domenica 21: "Natale in scatola", spettacolo di Natale per i bambini, alle 16.

Sabato 27: "Liberarti" di Maurizio D'Andrea, opera multimediale, alle 21.

Edizione "Fuori Stagione" di Una Torre di libri - Torre Pellice, Galleria Scroppi in via d'Azeleglio

Venerdì 5: alle 21 Beppe Battaglia presenta *La libertà è un organismo vivente* (Sensibili alle foglie, 2024). Con l'autore ne parleranno lo scrittore Andrea Bouchard e il pastore valdese Francesco Sciotto.

Venerdì 12: alle 21 *Donne e religioni in Italia* (Il Mulino, 2024), a cura di Alberta Giorgi e Stefania Palmisano. Alessia Passarelli, autrice del contributo dedicato alla questione di genere nelle chiese protestanti italiane, dialoga con la teologa Elisabetta Ribet.

Sabato 13: alle 17 Gian Luca Gasca, giornalista e scrittore di montagna presenta *La traccia di Toni* (Rizzoli, 2025) in dialogo con Roberto Rigano, presidente sezione Cai Uget Valpellice.

Natale a Pinerolo

Christmas Temporary Shop al Nodo Concept Space in piazza Vittorio Veneto 26. Orario continuato 10-19 nei giorni 6, 7, 8, 13, 14, 20, 21, 22, 23 dicembre.

Mercatini di Natale, mani creative, attività per bambini e musicanti di strada in piazzetta Alda Merini, sotto i viali di piazza Vittorio Veneto, piazza San Donato e piazza Facta: 6, 7, 8, 13, 14, 20, 21, 22, 23, 24 dicembre *Dono Solidale Kids* al Caffè "Io C'Entro" in via Clemente Lequio 62 e *Dono Solidale Adulti* alla Stazione di Posta in piazza Santa Croce, nei giorni 6, 13, 20 dicembre, dalle 9 alle 16.

Martedì 2

Pinerolo: per la rassegna concertistica dell'Accademia di musica, concerto «Quel che resta del genio», con Francesco Niccolosi al pianoforte e il giornalista e critico musicale Stefano Valanzuolo, testo e voce narrante. Alle 20,30 in viale Giolitti 7/A.

Mercoledì 3

Torre Pellice: Caffè Alzheimer sul tema «Demenza: l'importanza del contesto» con Marcello Galetti, responsabile Servizio Innovazione Sviluppo – Diaconia valdese. Alla Galleria Scropi in via d'Azeleglio 10, dalle 14,30 alle 17. Ingresso libero e gratuito.

Venerdì 5

Pomaretto: per la rassegna letteraria "Libri d'Autunno", organizzata dall'Associazione Amici della Scuola Latina, presentazione della pubblicazione a cura di Sara Tron e Marco Baltieri *Due tranquilli profeti di Torre Pellice. I trent'anni di missione in Cina di Albert Garnier e l'impegno scientifico del figlio Ben per il futuro della Terra* (Fusta Editore); interverranno i due curatori del volume. Alle 20,45 alla Scuola Latina in via Balziglia 103.

Sabato 6

Pinerolo: per la rassegna Teatrale Amatoriale "Divertiamoci con Pathos", spettacolo «Il Corbaccio» proposto dal Gruppo Teatro Variabile 5. Alle 21 al teatro Incontro in via Caprilli 31.

Pinerolo: l'Unione femminile della chiesa valdese organizza il Bazar di Natale, con oggettistica, manufatti, piccolo artigianato, dolci e prodotti alimentari. Dalle 14,30 alle 16,30 nei locali al pianterreno del tempio valdese in via dei Mille e domenica 7 dicembre dopo il culto. Ingresso libero con possibilità di godere di una tazza di tè e una merenda.

Lunedì 8

San Secondo: laboratorio «Tracce d'inverno. Illustrare il Natale»: tecniche base di illustrazione alle 15,30 al Castello di Miradolo in via Cardonata 2. Prenotazione obbligatoria.

Martedì 9

Pinerolo: per la rassegna concertistica dell'Accademia di musica, concerto «Origini e futuro», con Jakob Aumiller al pianoforte. Alle 20,30 in viale Giolitti 7/A.

Torre Pellice: come ogni secondo martedì del mese la sezione LaAV (Lettura ad Alta Voce) propone le "Lettture all'ora del tè" nella sala del Polo Levi Scropi in via D'Azeleglio 10, dalle 16,30 alle 18, con l'intermezzo del tè. Questo mese «Paese che vai, Natale che trovi...».

Mercoledì 10

Villar Perosa: Caffè Alzheimer sul tema «I 14 fattori di rischio modificabili per la prevenzione della demenza» con Federica Gallo, neuropsicologa Asl To 3. Alla foresteria valdese in via Assietta 4 dalle 15 alle 17.

Venerdì 12

Pinerolo: spettacolo di Natale *Dancing BaRock* a cura del Civico Istituto Musicale "Corelli" e della Scuola comunale di danza. Alle 21 al teatro Sociale in piazza Vittorio Veneto 24.

Sabato 13

Torre Pellice: Laboratorio al Museo della Stampa Clandestina in via Arnaud 30, dalle 9,30 alle 12. Laboratorio di stampa per tutte le età

Pinerolo: l'associazione culturale Etto-re Serafino propone il secondo ciclo di "concerti per bambini", momenti di ascolto e gioco con la musica per bambini fino agli 11 anni circa curati dalla prof. di musica Annalisa Manassero in collaborazione con l'Istituto musicale Corelli. Gli incontri si svolgono alle 16 nei locali del tempio valdese in via dei Mille. Tema di oggi: «Giovani armonie di Natale» con la Piccola Orchestra della scuola media a indirizzo musicale di Pinerolo 3, diretta dalla prof. ssa Margherita Monnet e dal professor Stefano Fuscà. Prenotazioni obbligatorie.

Torre Pellice: dalle 15,30 alle 21,30 festa prenatalizia di Fa+ Circolo artistico aperto a tutti: dalle 15,30 I Trombettieri della Val Pellice suoneranno musiche natalizie per le vie del paese, alle 17 si sposteranno al Teatro del Forte dove la festa continuerà con lo spettacolo natalizio dei bambini e delle bambine del laboratorio teatrale "Palco Giochi", i suoni del gruppo di percussioni Ritmia, apericena e serata musicale a cura del Jazz Club. Ingresso libero

Domenica 14

Torre Pellice: per la rassegna cinematografica "InTanto Cinema" proiezione del film *Nightmare before Christmas* di Tim Burton. Alle 15,30 al teatro del Forte. Proiezione offerta dal Consiglio comunale dei ragazzi e delle ragazze. A seguire merenda a sostegno dei progetti del Crr. Ingresso libero.

Pinerolo: spettacolo *L'importanza di chiamarsi Ernesto* di Oscar Wilde, nella traduzione di Masolino D'Amico e con la regia di Geppy Gleijes. Alle 21 al teatro Sociale in piazza Vittorio Veneto.

Angrogna: presentazione del libro *Dio è una favola* di Cristiano Liuzzo (Lar Editore). Intervengono il pastore Kassim Conteh, il pastore emerito Giuseppe Platone e il direttore della Fondazione Centro culturale valdese di Torre Pellice Davide Rosso. Alle 15 alla biblioteca comunale in piazza

Per comunicare i vostri eventi inviate entro il 18 del mese una mail a redazione@rbe.it

Roma 1.

Lunedì 15

Villar Perosa: Caffè Alzheimer con pranzo di Natale. Ingresso libero e gratuito.

Giovedì 18

Pinerolo: concerto per la pace degli studenti e studentesse dell'istituto comprensivo Pinerolo 3 a indirizzo musicale, raccolta fondi per Emergency. Alle 21 nella basilica di San Maurizio.

Sabato 20

Abbadia Alpina: concerto di Natale con il coro gospel "River Sound Gospel Choir", a favore dell'Anffas valli pinerolesi. Le offerte raccolte saranno interamente destinate alla costruzione di una struttura per persone con gravi disabilità. Alle 20,30 nella chiesa di San Verano in piazza Pluto 19.

Villar Pellice: concerto di Natale con la partecipazione di Corale valdese di Bobbio-Villar, Coretto valdese di Torre Pellice, Trombettieri della Valpelllice. Alle 20,45 nel tempio valdese.

Pinerolo: spettacolo «Otello. Di precise parole si vive», riscrittura a quattro mani di Lella Costa e Gabriele Vacis. Alle 21 al teatro Sociale in piazza Vittorio Veneto.

Domenica 21

Pinerolo: per la rassegna musicale Musica al Tempio, per la prima volta in assoluto sarà proposto un recital solistico per chitarra, protagonista Federica Artuso. Alle 17 nel tempio valdese in via dei Mille.

Martedì 23

Torre Pellice: concerto del coro Valpelllice alle 21 nel tempio valdese in via Beckwith.

Sabato 27

Prarostino: concerto a cura del maestro Gabriele Giunchi per organo e arpa alle 17,30 nel tempio valdese, in frazione San Bartolomeo.

Domenica 28

Pinerolo: concerto a cura del maestro Gabriele Giunchi per organo, arpa e clavicembalo alle 16 nel tempio valdese, in via dei Mille.

Mercoledì 31

Pinerolo: spettacolo di Capodanno con Dario Ballantini, dalle 21,30 al teatro Sociale in piazza Vittorio Veneto. Dalle 23,30 «Capodanno in Piazza» con dj set, spettacolo piromusicale, distribuzione di panettone, spumante e bevande.

