

L'appuntamento del 17 gennaio 2010 è stato rinviato, causa malattia di un'attrice, a

Domenica 28 marzo 2010 alle ore 16.00
Sirenetta - una storia sotto/sopra il mare

con Sara Corso, Lorenzo Piccolo, Laura Ponzone e Silvia Zerbeleni
drammaturgia Lorenzo Piccolo
regia Marta Arosio

Tutti almeno una volta si sono sentiti fuori posto, "sbagliati", ... questa è la storia di come si debba lottare per capire quello che si vuole essere e, finalmente, diventarlo. Tutti gli elementi visivi e gli ambienti della storia vengono trasferiti nelle parole, nelle azioni, nei corpi degli attori per un risultato commovente, spaventoso, ma soprattutto divertente.

Lo spettacolo si tiene presso l'Aula magna del Centro scolastico Canavée di Mendrisio.
Per informazioni: ACP Balerna 091 683 50 30 o mail acp@acpnet.org

Letture e commento

Tratte dal poema di Omero "L'Odissea" con Andreas Barella, Dr. Phil. I università di Zurigo

Giovedì 15 aprile 2010 ore 20.30 - Il ritorno a Casa

presso Sala ACP, Balerna (sopra il Ristorante La Meridiana)

La chiave di lettura sarà quella del ritorno a casa. Itaca, naturalmente, ma non solo. Si approfondirà, fra le altre cose, cosa spinge Ulisse a viaggiare e a conoscere, cosa significa "casa" per i suoi compagni di viaggio....

Omissioni in versi e prosa

Una serata di non ordinaria lettura, con le poesie di Francesco Locatelli e degli estratti del romanzo di Mauro Biancaniello.

Venerdì 7 maggio 2010 ore 21.00

presso il salone ACP, Balerna (sopra il Ristorante La Meridiana)

*"Se potessi ora anch'io fuggirei da me stesso.
Fuggirei da voi ancora più lontano, fuggirei da quelle azioni che non riesco a fare,
fuggirei da quelle azioni che ho fatto, che non ho fatto.
Se potessi oggi anch'io mi lascerei solo."*

Francesco Locatelli

Un poeta e uno scrittore seduti a un tavolo; letture di poesie si alternano a estratti di romanzo per raccontare di omissioni con versi e prosa.

ENTRATA LIBERA

PROSSIMI CORSI al Centro Alchemilla

TRAINING AUTOGENO

con P. Montini Lirgg Dr.phil.psicologa specialista in psicoterapia FSP
Aiutare la mente con le tecniche di rilassamento, il training autogeno e il rilassamento progressivo di Jacobson, se praticati correttamente e costantemente, contribuiscono al cambiamento psicofisico. Migliorano il contatto con se stessi, aiutano ad affrontare le situazioni quotidiane stressanti ed alleviano disagi psicosomatici di vario tipo.

Il training autogeno prevede sei esercizi di base:

- "l'esercizio della pesantezza" rappresenta un utile strumento per ottenere uno stato generale di rilassamento muscolare
 - "l'esercizio del calore" consente dei cambiamenti a livello della circolazione nei vari distretti muscolari
 - "l'esercizio del cuore" ci si mette in contatto con il proprio "centro delle emozioni"
 - "l'esercizio del respiro" si impara a lasciare che la funzione respiratoria non venga influenzata da aspetti psicologici che tendono a modificarla alterandola
 - "l'esercizio del plesso solare" favorisce un migliore funzionamento degli organi vitali, intestino, ...
 - "l'esercizio della fronte fresca" completa efficacemente un rilassamento generalizzato.
- Il rilassamento progressivo di Jacobson
tecnica breve e facilmente applicabile, permette la conoscenza dei propri stati di tensioni e di rilassamento corporee eliminando le tensioni muscolari.

6 lezioni il martedì dalle ore 20.00 alle 21.00

Inizio: martedì 13 aprile p.v.

Costo fr. 120.- (senza tessera ACP fr. 160.-)

OMEOPATIA E ALLERGIE

con Monika Fischer e Laura Modenato, omeopate

3 incontri per conoscere come l'omeopatia affronta il tema delle allergie: concetto di predisposizione, terapia costituzionale, gestione della fase acuta.

Le lezioni hanno luogo il mercoledì dalle ore 20.30 alle 22.30.

Inizio: mercoledì 14 aprile p.v.

Costo: fr. 100.-

Metodo Feldenkrais®: Conoscersi attraverso il Movimento®

Il Metodo Feldenkrais® è un sistema di educazione somatica (ideato dal dottor Moshe Feldenkrais, ingegnere e fisico) il cui obiettivo è sviluppare una maggiore consapevolezza del corpo e del movimento, migliorando il modo di utilizzare tutte le nostre potenzialità.

Nelle lezioni, esplorando una serie di movimenti semplici e spesso inusuali, si presta molta attenzione alle percezioni, e alla qualità del movimento. Così facendo e cercando la via del minimo sforzo, si scoprono modalità di muoversi più funzionali, efficienti e piacevoli.

Tra i benefici che si possono ottenere ci sono:

- Maggiore flessibilità, coordinazione ed una miglior postura e portamento
- Maggiore libertà di movimento.
- Riduzione del dolore muscolare ed articolare
- Perfezionamento delle prestazioni artistiche e sportive
- Migliore organizzazione motoria anche per chi ha problemi di carattere ortopedico
- Riduzione dello stress fisico ed emotivo
- Maggiore equilibrio posturale e dinamico
- Miglioramento della funzione respiratoria

Le lezioni sono rivolte a persone di varie età e condizioni fisiche. Importante è avere curiosità, apertura all'esplorazione, alla conoscenza di sé e all'ascolto del proprio corpo. L'insegnante è diplomata e autorizzata dalla scuola Feldenkrais per insegnare questo metodo.

Alchemilla organizza un ciclo di 5 lezioni

Inizio: venerdì 16 aprile p.v. dalle ore 9.30 alle 10.30.

Costo fr. 85.-

Per informazioni e iscrizioni telefonare al Centro Alchemilla 091 683 50 28, mail alchemilla@acpnet.org



A proposito di...

Ciao Bill, ci mancherai!

Raccogliamo il suo prezioso testimone!

La morte di Bill Arigoni (1949-2010), ucciso da un'automobile sulle strisce pedonali di una strada contro cui si era battuto per anni, ci ha colpito duramente negli affetti più profondi perché ci conoscevamo e ci frequentavamo da decenni. Bill era una persona generosa, che ha saputo sempre coniugare convinzioni e azione, parole e fatti concreti, ideali e scelte di vita. Presente sui temi dell'ambiente da molti anni, presente sui confronti per i diritti dei lavoratori, che gli costarono il posto di lavoro alla Mikron contro il quale protestò con alcuni giorni di sciopero della fame, non per se stesso ma per aprire gli occhi agli altri sulla realtà del lavoro. Presente sui diritti degli inquilini, sui diritti dei bambini maltrattati e abusati. Bill aveva fatto dell'impegno contro le ingiustizie una delle sue ragioni di vita ed a questo impegno si è sempre attenuto con l'azione concreta. Come molti a sinistra, era convinto che i cambiamenti, i miglioramenti si possono e si devono fare qui e ora, che dipendono da tutti noi. Per onorarne il ricordo e per invitare tutti a raccogliere il suo testimone pubblichiamo un contributo di Bruno Storni, municipale a Gordola, dal titolo "Cambiamo strada" che contiene molti stimoli concreti per un intervento sia a livello comunale che cantonale.

pedonali non sicuri senza apportare misure alternative per facilitare l'attraversamento in sicurezza ai pedoni. Negli abitati occorre finalmente dare la precedenza ai collegamenti pedonali e non al traffico di transito. Per non parlare dei criteri adottati dal Cantone per stabilire i limiti di velocità. Emblematico a questo proposito, quanto è successo sulla strada cantonale a est di Gordola dove era in vigore il limite degli 80 km/h, malgrado la presenza di varie fermate dell'autobus sprovviste di alcuna misura di moderazione.

Nel 2004 il Cantone decide finalmente di introdurre il limite dei sessanta, ma non su tutta la strada, infatti traslascia un tratto di 250 m in cui vi sono due fermate del bus, teatro nel passato di alcuni incidenti mortali a pedoni. Non portano a niente le richieste di misure di messa in sicurezza delle fermate avanzate dal Municipio nemmeno un sopralluogo con il perito Upi promosso dal sottoscritto, abitante del quartiere, riesce a smuovere i funzionari cantonali che delegano al Comune l'incombenza della sicurezza della fermata bus. Poi lo scorso anno, nell'ambito di un intervento lowcost chiamato "di moderazione del traffico" vengono rimosse le preselezioni posate una quindicina di anni fa - sostituite da una più stretta striscia di pittura rossa centrale punteggiata di isolette spartitraffico che di fatto riallarga e raddrizza le carreggiate e improvvisamente anche l'ultimo tratto a 80 km/h sparirà. Quanto fino a pochi anni fa era inderogabile e impossibile ora si può fare? Bene, ma rimane comunque un piccolo grande dettaglio: la sicurezza alle due fermate bus non è migliorata di molto e non sono state dotate di illuminazione adeguata.

E qui il cantone di nuovo delega ai Comuni! Altro punto dolens è la totale assenza della polizia nel far rispettare la norma della legge (LCSr Art. 33) che prevede che l'automobile si fermi ai passaggi pedonali, come avviene in tutto il resto della Svizzera. Invece dei controlli di polizia si è fatto ricorso a sorridenti zone di cortesia con catastrofici risultati che si vedono nelle statistiche dei ferimenti gravi o mortali che vedono coinvolti pedoni sui passaggi pedonali. La confusione e il risparmio a livello delle infrastrutture a protezione dei pedoni, la generale promozione del traffico motorizzato a scapito di quello pedonale e ciclabile, il formalismo di alcuni funzionari che pilatescamente delegano ai Comuni non sempre coscienti e l'irresponsabile tolleranza istituzionale del non rispetto dell'Art 33 LCSr, sono le cause principali della pericolosità delle nostre strade. Il Cantone deve finalmente prendere atto che a prescindere da chi può umanamente sbagliare in un impatto tra automobile e pedone è quest'ultimo che subisce conseguenze tragiche, e agire di conseguenza adottando finalmente sia misure preventive che repressive per un vera protezione dei pedoni.

C'è voluta una drammatica serie di tragedie per mettere in evidenza il grave pericolo a cui si espongono i pedoni che si avventurano sulle nostre strade. È tempo che si affronti il problema della sicurezza dei pedoni in modo completamente diverso da come è stato fatto finora. La verifica dell'idoneità dei passaggi pedonali deve essere assunta direttamente dal Cantone e non più delegata - come finora - ai Comuni. Si eviterebbero così le lungaggini dovute ad eventuali inadempienze da parte dei Comuni, come effettivamente è successo in diversi casi.

L'esistenza, ancora oggi, di passaggi pedonali poco sicuri è dovuta proprio alla mancata esecuzione da parte dei Comuni della loro verifica che il Cantone aveva richiesto nel 2004. Solo in questi giorni alcuni di essi si sono svegliati e hanno annunciato di voler verificare se i passaggi pedonali siti sul loro territorio rispettino le norme di sicurezza vigenti. A livello di infrastrutture, occorre per contro che il Cantone abbandoni l'attuale linea, incoerente e pasticciona, che ha portato ad esempio alla posa di dossi imponenti a Magadino e di impercettibili rialzi a Gordola o la prassi di semplicemente eliminare passaggi

Serata di lettura

Per riscoprire il piacere dell'ascolto e della lettura

Momenti di incontro, di ascolto e condivisione, avvalendosi dei ritmi scanditi dai testi degli autori che verranno di volta in volta proposti.

Giovedì 20 maggio, ore 20.30 presso sala ACP, Balerna

Lettori e lettrici condivideranno con gli spettatori pagine di un libro per loro significativo:

Rita Beltrami presenterà estratti dal libro **Viva Migliavacca e altri 12 racconti** di Piero Chiara

Claudio Riva presenterà estratti da libri di **Erri De Luca**

Grazia Morenzoni presenterà estratti dal libro **Prima di domani** di Jorn Riel

Se qualcuno fosse interessato a partecipare quale lettore, può contattarci allo 091 683 50 30 o acp@acpnet.org.

Non sono richieste competenze specifiche se non quelle di amare i libri e voler condividere con altri le proprie letture preferite.

NUOVO