Mensile di attualità

FREE PRESS
N 4 | APRILE 2020

VARESE MESE

TV E
PODCAST

Business post Covid-19
Ripartire dopo lo *shock*
Come cambiano finanza e economia reale

Lockdown
Piccoli giganti
Boom delle consegne a domicilio
La riscoperta dei negozi di vicinato

GIANLUIGI BONANOMI
Formatore aziendale

PAGINA 18

I segreti della resilienza

Perché
#celafaremo

"Poste Italiane s.p.a. - Spedizione in Abbonamento Postale - 70% - LO/VA
Anno 37 - n 4 - Free Press

Funivie del Lago Maggiore
LAVENO MOMBELLO

Vieni a passare una notte
in paradiso...

... e se vuoi prenota anche un
massaggio con vista

Vieni a gustare i nostri piatti locali
sulla terrazza più bella del Lago

Cosa c'è di megliodi una vista così?

Perditi nel Blu!

a due passi da casa

#funiviedellagomaggiore

BAR APERTO con panini, pizze e torte casalinghe

RISTORANTE
E' gradita la prenotazione

PER INFO E PRENOTAZIONI

Paola +39 335 5946184
paola.mattioni@libero.it

Giampaolo +39 327 2233774
giampaolo.funivia@libero.it

Via Tinelli, n. 15
Laveno Mombello 21014 (VA)
Biglietteria +39 0332 668012
Ristorante +39 0332 610303
www.funiviedellagomaggiore.it
info@funiviedellagomaggiore.it

CAMERA DI COMMERCIO
VARESE
Futuro Impresa Territorio

NUOVO SERVIZIO ON LINE PER LE IMPRESE CHE ESPORTANO

Stampa in azienda il certificato d'origine

Grazie alla "stampa in azienda" l'impresa può stampare nel proprio ufficio il certificato di origine.

COS'E'

Camera di Commercio di Varese ha avviato **il nuovo servizio** "stampa in azienda" del certificato di origine nel rispetto delle misure di sicurezza e correttezza richieste per l'emissione dei documenti per l'estero.

N.B.: l'impresa deve verificare preventivamente l'accettazione del certificato di origine stampato in azienda nei rapporti con le Autorità doganali e i clienti esteri.

COME FUNZIONA

1. Richiedere l'attivazione del servizio inoltrando il "Modulo di adesione stampa in azienda certificati di origine" a: protocollo.va@va.legalmail.camcom.it e alla mail estero@va.camcom.it.
2. Richiedere il Certificato di Origine utilizzando il servizio **SpeedyCo di IBS.**
3. **Il certificato richiesto** verrà inviato via email in formato PDF completo di timbro della Camera di commercio e di firma scansionata del funzionario

CAMERA DI COMMERCIO
VARESE
Futuro Impresa Territorio

INFO

- **www.va.camcom.gov.it**
  - **Promuovere impresa e territorio**
  - **Estero**
  - **Documenti e certificati per l'estero**
  - **Certificato di origine**
  - **Stampa in azienda**

CONTATTI

- **0332 295 318-385**
- **estero@va.camcom.it**

INDICE

N. 4 APRILE 2020
ANNO XXXVII

15
Piccoli giganti

Chiusi nella propria abitazione, con lunghe file fuori dai supermercati, ai tempi del Coronavirus molti cittadini sono stati salvati dalle botteghe sotto casa, che stanno consegnando la spesa a domicilio. Ma qual è la realtà del Terziario in provincia di Varese? Abbiamo spulciato i dati

18
Campione di resilienza

Durante il *lockdown*, il formatore Gianluigi Bonanomi fornisce preziosi consigli per gli imprenditori, ma anche per conciliare smart working e figli usando la tecnologia come alleato

Ph: Giudicianni&Biffi

5 EDITORIALE
#celafaremo

7 salute
Lo *tsunami* invisibile

8 FOCUS - FEDE
O mia bela Madunina

10 MANAGEMENT E AZIENDA
***Business* post Covid-19**

12 UNO SGUARDO AL TERRITORIO
Ripartire dopo lo *shock*

17 PRIMO PIANO
Botteghe *online*, cambiamenti "virali"

20 FOCUS - RESILIENZA
Aria fresca

22 MONDO BIMBI
Pronta a tutto

25 FORMAZIONE, ISTRUZIONE, EDUCAZIONE
Trovare lavoro dopo la crisi

26 TURISMO
Visite virtuali

28 NATURA
Rifiorire

30 FOCUS PASQUA
Allegria fai-da-te

31 FOCUS PASQUA
Insalata e ciàpi... *at home*

33 TERZA ETÀ
Come restare in forma

34 CULTURA
Click d'autore

VARESE MESE
MENSILE D'INFORMAZIONE DELLA PROVINCIA DI VARESE E DELL'ALTOMILANESE
FONDATO NEL 1983 DA GIORGIO PICCAIA E MELANIA ROCCA

Registrazione Tribunale di Busto Arsizio
N° 4/83 del 19 aprile 1983
Free Press

Direttore responsabile
Chiara Lucia Milani

Direzione, redazione, amministrazione
Via delle Industrie snc
21040 Gornate Olona (VA)
Tel. 0331.820351 - Fax 0331.1858116
redazione@varesemese.it

www.varesemese.it

Stampa
Bitprint s.r.l.
con sede in Montalto Uffugo Scalo (CS),
Contrada Pantoni - Marinella
iscritta presso la C.C.I.A.A. di Cosenza
al n. REA CS-220552 Registro imprese
P.IVA - 03234910788

Gestione pubblicitaria
Net Promotion S.a.s.
Via delle Industrie snc
21040 Gornate Olona (VA)
Tel. 0331.820351 - Fax 0331.1858116
redazione@varesemese.it

Segreteria commerciale
Tel. 334.9336104
commerciale@varesemese.it

Poste Italiane s.p.a.
Spedizione in Abbonamento Postale
70% - LO/VA

EDITORE - WTV S.R.L. Via delle Industrie snc - 21040 Gornate Olona (VA). Registro Imprese Varese n. 03063680122. Numero REA: VA - 318596
C.F. 03063680122 - P.I. 03063680122

#celafaremo

Il format della resilienza

> *Chiara L. Milani - Direttore responsabile*

Ad aprile *VareseMese* si rinnova, senza snaturarsi. Per esservi ancora più vicini durante il *lockdown*, infatti, abbiamo ampliato la nostra informazione anche via *podcast* e televisione. Proponendovi, a 360 gradi, spunti di riflessione su come uscire rinforzati dall'emergenza *Coronavirus*

Affrontare, superare e, se possibile uscire più forti dalle avversità. In una parola, resilienza. Su questo abbiamo deciso di concentrarci ad **aprile**. Chiedendo a tutti gli esperti che collaborano con noi consigli, suggerimenti, stratagemmi, immagini utili a tutti noi in questo periodo di isolamento per l'emergenza *Coronavirus*.

Scegliamo la speranza

Anziché focalizzarci sugli innumerevoli aspetti negativi di quanto stiamo vivendo, abbiamo dunque deciso di rimanere coerenti con quanto abbiamo sempre fatto. Cercando, nel nostro piccolo, di darvi qualche spunto di riflessione per possibili soluzioni.

Cambiamo anche noi

Così, abbiamo deciso di dare il buon esempio. E, nonostante le difficoltà non manchino neanche per noi, abbiamo lanciato due nuove iniziative editoriali: i *podcast* e le *interviste tv di **VareseMese***. Attraverso i primi potrete sempre ascoltare i servizi che troverete sfogliando questa rivista direttamente dalla viva voce dei nostri intervistati e dei nostri opinionisti. Con le interviste, invece, entriamo quotidianamente nelle vostre case - **dal lunedì al venerdì alle 20.05** sull'emittente televisiva del gruppo editoriale di cui facciamo parte, ossia **Rete55** - nella speranza di portarvi una boccata d'ossigeno di **5 minuti** tra le asfissianti notizie di difficili cronaca.

Il nostro augurio

A chi ha subito un lutto, il nostro abbraccio più forte. A chi ci supporta, oggi più che mai, un grazie di cuore. A coloro che ci seguono, attraverso tutti e i nostri canali comunicativi (tra cui anche la *newsletter*, il sito internet, *social e App*), l'invito a rimanere a casa per il bene loro e della comunità intera. A quanti invece devono andare al lavoro per garantire la sopravvivenza degli altri in questo periodo, la nostra infinita gratitudine. A tutti, il nostro augurio di una **Pasqua** davvero di rinascita.

Non scoraggiamoci!

Sarà dura, non nascondiamocelo. Ma questo territorio ha sempre dato prova nella storia di sapersi inventare e reinventare con determinazione e creatività. Tutti assieme, anche stavolta, #celafaremo. Davvero.

PODCAST
E TV: SEGUICI

Seguici!

Scarica l'APP
Available on the App Store

MESSAGGIO PROMOZIONALE

..... esserci quando è il momento e non quando hai un momento!!!!

PCC S.R.L.
PELVIC CARE CENTER
CENTRO DI CURE PELVICHE

"Abbiamo pensato di riunire in un unico percorso dedicato, tutto ciò che i nostri professionisti, le nostre competenze e tecnologie possono offrire a te paziente"

CENTRO AUTORIZZATO

Punto Prelievi Ematochimici
Procreazione medicalmente assistita
Innovazione laser per Ginecologia

MonnaLisa Touch™

Via Dazio Vecchio, 4/6 - 21100 Varese
T. 0332 1690383 – 0332 234476
info@pccvarese.it - www.pccvarese.it
seguici su Facebook

- Andrologia
- Angiologia
- Anestesiologia
- Chirurgia Ambu. Generale/Vascolare
- Coloproctologia
- Dermatologia
- Diagnosi Prenatale
- Dietologia/Nutrizione
- Endocrinologia
- Esami Ematochimici (Punto Prelievi)
- Esami Citologici - Biopsie
- Fisiokinesiterapia
- Ginecologia-Ostetricia- Genetica Medica
- Infertilità di Coppia
- Laboratorio di Semiologia (liquido seminale)
- Massoterapia
- Musicoterapia
- Osteopatia
- Pediatria
- Proctologia
- Psicologia
- Psichiatria - Disturbo Alimentare
- Radiodiagnostica
- Riabilitazione del Pavimento Pelvico
- Senologia
- Sessuologia
- Terapia del Dolore Pelvico
- Terapie Laser
- Urologia
- Uro- ginecologia

Lo *tsunami* invisibile
Perché ne usciremo più forti

Camilla Callegari, docente di Psichiatria all'Università dell'Insubria di Varese, ci parla di come stiamo già reagendo con capacità d'adattamento alle nuove regole e abitudini destabilizzanti

GUARDA L'INTERVISTA

Nell'epoca globale delle distanze praticamente annullate, della valorizzazione estrema delle relazioni sociali, dei contatti, degli scambi transoceanici, degli spostamenti di massa, il *Coronavirus, tsunami* invisibile, travolge velocemente e silenziosamente: impone nuove regole e abitudini impensabili, destabilizzanti, potenzialmente disumanizzanti, con distanziamento, isolamento, sofferenza in solitudine. Insomma realizza, complessivamente, una dimensione irreale, rallentata, immobile, da *film* di fantascienza con personaggi reali.

Che cos'è la resilienza?
Resilienza è una parola ormai nota che passa sulle labbra di esperti e non per definire quella capacità dell'uomo, in parte innata, ad affrontare le avversità della vita e a superarle e, non solo ma, come molto meno spesso viene precisato, a uscirne rinforzato o addirittura positivamente trasformato. La resilienza è sostenuta soprattutto dalle relazioni umane favorevoli e intaccata dalle condizioni esistenziali disagiate.

Lontani proprio ora che dovremmo essere vicini
Ognuno nel suo contesto o ruolo sociale, sta dando dimostrazione di resilienza impensabilmente grande, nonostante essa sarebbe meglio rinfrancata dall'esatto contrario: vicinanza, comunione, affetti, socializzazione, serenità. Per molti invece la fatica è estrema e per moltissimi altri la sofferenza e la deprivazione sono intollerabilmente angoscianti. Qualcuno può anche non farcela.

Tre stratagemmi preziosi
Meglio evitare suggerimenti, ma descrivere alcune situazioni sempre più comuni che sono già di per sé stratagemmi positivamente adattivi a sostenere le risorse resilienti delle persone:

- Ormai quotidiani sono i contatti in *videochat*. In questa modalità si lavora, si studia, si incontrano i familiari, gli amici. Solitudine e isolamento sono più accettabili, fanno meno paura.

- Ci si organizza tra famiglie e conoscenti per le consegne a domicilio di generi alimentari e indispensabili. Si fanno spese comuni, chi è a casa riceve, chi lavora recupera la propria parte in seguito. Si è sorprendentemente più vicini e solidali.

- Si recuperano i ricordi e la propria storia digitalizzando vecchie fotografie o filmini di famiglia, da tramandare ai figli e ai nipoti.

Perché l'uomo è più forte del *virus*
Un messaggio di sicura speranza ci viene dalla scienza: il *virus* ha necessità dell'ospite per replicarsi, da solo non può esistere. Non altrettanto è per l'uomo, che invece continua a esserci malgrado e oltre il virus, resilientemente fortificato e trasformato in positivo.

"Viviamo una dimensione da film di fantascienza con personaggi reali"

> Camilla Callegari *> redazione@varesemese.it*

O MIA BELA MADUNINA

Monsignor Claudio Livetti: "Abbiamo la Corona" antivirus

Monsignor Claudio Livetti davanti all'altare della Madonna dell'Aiuto nel santuario di Santa Maria di Piazza a Busto Arsizio

> Monsignor Claudio Livetti
> redazione@varesemese.it

In un momento in cui molti si aggrappano alla fede, Monsignor Claudio Livelli invita a continuare a pregare, con lo sguardo che spazia dal Duomo di Milano alla Madonna del Sacro Monte di Varese e a quella dell'Aiuto a Busto Arsizio che, secondo la tradizione, fermò la peste

Come i varesini pregano la Madonna del Sacro Monte e i bustocchi la Madonna Dell'Aiuto col Rosario (che è la **"Corona antivirus"**) così l'Arcivescovo Mario Delpini dal tetto del Duomo di Milano ha pregato la Madonnina per i milanesi e tutti gli ambrosiani, partendo dalla nota canzone:

"O mia bela Madunina

che te brilet de luntan,

tuta dora e piscinina

ti te dominet Milan"

Che cosa ha visto la Madonnina

Nel secolo scorso ***ha visto*** la grande guerra del '15-'18 , combattuta in trincea, con 600 mila caduti; ha visto la prima grande epidemia: *"la spagnola"* del '18 che ha decimato la popolazione; **ha visto** la guerra mondiale del '40 - '45, con i bombardamenti massicci che hanno ridotto Milano in un cumulo di macerie; ha pianto di fronte alla distruzione della Scuola Elementare del Rione Gorla, con più di 200 bambini uccisi dalle bombe; ***ha guardato*** con occhi pietosi la macabra scena di Piazzale Loreto dopo il 25 Aprile; ***ha visto*** la ricostruzione post-bellica; ***ha visto*** l'"asiatica", epidemia del 1957; ***ha visto*** con preoccupazione la contestazione studentesca del '68, che ha avuto strascichi anche nella comunità ecclesiale; ***ha gioito*** quando, dopo gli anni di piombo della guerriglia urbana, i brigatisti hanno consegnato le armi al Cardinal Martini.

Che cosa sta vedendo la Madonnina

Vede una città deserta, con le saracinesche abbassate, con i luoghi simboli della città chiusi: il Duomo *(è aperta solo una porticina per consentire una preghiera furtiva)*, la Scala, San Siro; ***vede*** i bambini chiusi in casa per questa sgradita vacanza forzata; ***vede*** i fedeli privati della Santa Messa domenicale; ***vede*** anziani soli e lavoratori costretti all'inerzia; ***vede*** però anche un esempio di eroica generosità nel personale degli Ospedali e di docile disciplina nei milanesi, per vincere tutti insieme la battaglia contro il terribile virus, messo forse anche troppo in evidenza dall'*"epidemia mediatica"*.

Che cosa vedrà dopo la pandemia del coronavirus

È una pagina tutta da scrivere, ma da sognare con ottimismo e speranza. La vecchia saggia nonna diceva alla nipote: *"Sempre bene non può andare, sempre male non può durare"*. Nel diario di Etty Hillesum *(una scrittrice olandese-ebrea vittima dell'Olocausto)* il 22 aprile 1942 troviamo scritto: *"Nella vita di ogni individuo, il mondo dev'essere crollato di certo almeno una volta, eppure esiste ancora"*. Lo spero fermamente. Io vado avanti a pregare con la ***"Corona antivirus"*** e sono certo che la Madonnina vedrà un popolo operoso e con la voglia di vivere. Lo esprime il seguito della canzone citata dall'Arcivescovo

"Sota a ti se viv la vita,

se sta mai coi man in man"

BUSINESS POST COVID-19

Lo scenario descritto da Anna Gervasoni, docente di Economia e Gestione delle Imprese alla Liuc di Castellanza, tra le donne più influenti della Finanza italiana

> Anna Gervasoni *> redazione@varesemese.it*

Anna Gervasoni,
docente dell'Università Cattaneo
e direttore di Aifi
(Associazione italiana del private equity,
venture capital e private debt)

Che cosa ci resterà di questa esperienza che stiamo vivendo tutti con ansia, paura e speranza, non soltanto per la salute ma anche per gli impatti economici su tutto il sistema? Stiamo sperimentando la resilienza collettiva.

Il significato

Resilienza si dice di materiali che sono in grado di assorbire un urto senza rompersi. Il materiale/ capitale umano di cui sono fatte le imprese deve essere in grado di assorbire e ripartire. I mercati finanziari dovrebbero essere messi in condizioni di assorbire e ripartire. Tutto questo necessita azioni politiche, ma anche attitudini. Sappiamo quanto il comportamento individuale, soprattutto se aggregato e indirizzato, possa fare miracoli. Pensiamo ad esempio a come le aspettative impattano sui mercati. In psicologia resilienza vuol dire la capacità di far fronte alle difficoltà positivamente, ricostruendosi, ripartendo, senza alienare la propria identità. Quest'ultimo passaggio è fondamentale: dobbiamo imparare, migliorare, cogliere le opportunità di innovarci, senza snaturare la nostra identità, senza cambiare - ad esempio - la nostra cultura aziendale, il nostro approccio al mercato e quello al sistema educativo e di formazione.

La modernizzazione forzata

La resistenza passiva non è mai una buona soluzione. La resilienza è resistenza attiva. In questi giorni, impariamo a concentrarci sulle cose più importanti, a riunirci a distanza, a insegnare a lavorare con nuovi strumenti. Da ciò emergeranno sicuramente nuovi spunti di *business*, nuove attività, cambieremo i nostri punti di vista. È una modernizzazione forzata, che ci porterà a quell'adeguamento digitale che era necessario al nostro Paese. Ci si concentra meno sul superfluo e questo cambierà inevitabilmente i nostri gusti e le nostre consuetudini. Si acquista e si consegna a distanza: sono opportunità per imprese e attività che faranno tesoro di questo scossone.

Proviamo a cogliere i segnali di ripartenza

Ma evitiamo falsi ottimismi. Nel breve ci saranno impatti economici duri e mercati finanziari volatili. Che cosa devono fare gli investitori in questo periodo? Devono saper aspettare e provare a cogliere i segnali, anche deboli, di ripartenza. Difficile. Inevitabilmente penso al settore che conosco meglio, quello del *private capital*, dei fondi che investono capitale di rischio e di debito nelle imprese non quotate: dovranno guardare che cosa succede alle imprese in cui hanno messo capitali, aiutarle a ripartire. Un momento complicato, ma in cui si ha più tempo rispetto a chi per mestiere lavora sul trading. Gli operatori di lungo termine e quelli che lavorano sui mercati illiquidi hanno dalla loro la forza di avere un orizzonte temporale di lungo periodo e quindi di poter guardare i loro investimenti non con la lente d'ingrandimento dell'oggi, bensì con la prospettiva dei **prossimi cinque anni**. Ogni fondo di private *equity*, *private debt* o venture capital sta guardando in questo momento il proprio portafoglio. Sta ragionando azienda per azienda sulle criticità e sulle prospettive di ogni singola attività. E su questo si misurerà la loro capacità di contribuire allo sviluppo delle imprese target.

Ristrutturazioni inattese

Ci saranno anche da affrontare ristrutturazioni inattese. Bisognerà immettere nuovi capitali, ma questo è il mestiere e anche l'opportunità degli operatori di *private capital*. L'attenzione dovrà essere posta sulle grandi leve di creazione del valore. Innanzitutto il capitale umano: nei momenti di difficoltà vengono fuori le capacità e le competenze migliori, emergono talenti. Poi l'innovazione: sarà la capacità di innovare e di rileggere i mercati e i settori con occhiali nuovi, che può far fare un salto di qualità e produrre risultati. Ma per innovare ci vogliono capitali. Ancora una volta i nostri fondi possono essere il *partner* adatto.

I confini non esistono più

Da ultimo, il tema dei confini: abbiamo imparato, anche dall'epidemia, che i confini non esistono più. L'internazionalizzazione e la globalizzazione sono la regola del nostro tempo. Il sistema produttivo, finanziario e politico ne deve prendere atto. Quindi: utilizziamo questo periodo per cambiare e presentarci migliori nel futuro ciclo economico.

"Stiamo sperimentando la resilienza collettiva"

ASCOLTA IL PODCAST

RIPARTIRE DOPO LO *SHOCK*

> *Massimiliano Serati e Federica Sottrici*
> *redazione@varesemese.it*

Massimiliano Serati e Federica Sottrici, ricercatori del Centro sullo Sviluppo dei Territori e dei Settori della *Liuc Business School*, analizzano le capacità del Varesotto e della Lombardia di tornare a crescere dopo l'emergenza Coronavirus

L'attuale situazione di emergenza sanitaria innescata dal **Covid19** sta stravolgendo la vita della popolazione mondiale e l'andamento dell'economia internazionale. In questo contesto drammatico, la società di consulenza ***McKinsey*** ha provato a ipotizzare **tre possibili scenari** per il sistema economico globale una volta che l'emergenza sarà finalmente terminata: una rapida ripresa dell'economia, un rallentamento globale o una recessione, e quest'ultimo appare ormai il più probabile.

Lombardia, epicentro italiano

La **Lombardia**, epicentro del **Coronavirus in Italia**, sta pagando un prezzo altissimo dal punto di vista delle perdite umane ed economiche. Dopo la risoluzione dell'emergenza sanitaria, tutti gli sforzi dovranno essere convogliati sulla ripresa economica e giocheranno un ruolo fondamentale i territori più resilienti.

Cambiare per adattarsi alle nuove sfide

La resilienza di un territorio è la sua capacità di resistere e di rispondere agli *shock esogeni*. Resistere, anche se difficile, può essere sufficiente per non affondare, ma la cosa che risulta più difficile durante una crisi è ripartire e tornare a crescere. Fondamentali sono

"La provincia di Varese ha una buona performance"

ASCOLTA IL PODCAST

quindi i meccanismi di apprendimento messi in atto dai territori per fronteggiare le circostanze mutevoli e i possibili *shock* esogeni, muovendo dal presupposto "darwiniano" che, affinché un sistema economicamente di successo si mantenga tale nel lungo periodo, è necessario che intraprenda continui cambiamenti per adattarsi alle nuove sfide che l'ambiente propone.

I 5 pilastri su cui ricostruire

Ma quali sono le caratteristiche di un territorio che accentuano la sua "flessibilità" e la sua attitudine a reagire agli *shock*? Il nostro team del **Centro sullo Sviluppo dei Territori e dei Settori della Liuc Business School** monitora costantemente il tema e ha rilevato che, accanto ai fattori più "classici" come l'infrastrutturazione, la disponibilità di ricchezze (anche se dormienti) e la presenza di filiere, sono le competenze del capitale umano e la diversificazione industriale i principali ingredienti di un territorio resiliente. La diversificazione industriale è una delle determinanti della resilienza più citate in letteratura in quanto una struttura di *business* diversificata, che non dipende esclusivamente dalle sorti di un singolo o di pochi settori industriali, risulta meno esposta a rischi.

La classifica della resilienza

Sulla base di queste evidenze, è possibile dare una misurazione della resilienza dei territori lombardi, permettendo di stilare una classifica. **Nella nostra regione, Milano e la sua Area Metropolitana, insieme con l'Alta Valtellina e i capoluoghi di provincia** si distinguono per la migliore capacità di risposta ai traumi esterni, mentre le aree del **Pavese, della Bassa Valtellina e del Garda** mostrano le maggiori criticità. Sono la limitata dotazione infrastrutturale e la scarsità di iniziative economiche a incidere negativamente nei territori scarsamente resilienti, frenando l'attitudine alla ripresa. Al contrario l'offerta scolastica e universitaria, la propensione territoriale alle produzioni *hi-tech* e l'accessibilità territoriale sono *driver* fondamentali della resilienza territoriale e caratterizzano anche la nostra **provincia di Varese** e la sua buona *performance*.

#celafaremo

Per ora l'unica arma che la Lombardia ha a disposizione per sconfiggere il nemico invisibile è fermarsi, ma quando l'emergenza cesserà potremo fare leva sulle caratteristiche intrinseche dei nostri territori per ripartire e tornare a crescere. La capacità di resilienza che li caratterizza e caratterizza i cittadini lombardi sarà fondamentale per rispondere alla crisi e per mostrare che, nonostante perdite e sacrifici. #celafaremo

Con CAMPAGNA AMICA PUOI FARE LA SPESA direttamente DA CASA TUA

VARESE e provincia

COLDIRETTI VARESE

CAMPAGNA AMICA

Non rinunciare a prodotti freschi, genuini, a km0 e garantiti dai nostri produttori!

Ordina... e al resto ci pensiamo noi!

APICOLTURA CARERA	GAVIRATE (VA), TEL. 328.2697898	MIELE E PRODOTTI DELL'ALVEARE
APICOLTURA FRATTINI DIEGO	VARESE (VA), TEL. 328.4728804	MIELE BIOLOGICO, PRODOTTI DELL'ALVEARE, BIRRA AL MIELE DI CASTAGNO
APICOLTURA LAVINI	ARCISATE (VA), TEL. 348.2260392	MIELE E PRODOTTI DELL'ALVEARE
APICOLTURA RONCOLINO DI VIGGIÙ DI AVELLINI GUGLIELMO	VIGGIÙ (VA), TEL. 339.8963065	MIELE E PRODOTTI DELL'ALVEARE
APICOLTURA SOLDAVINI LUIGI	LONATE POZZOLO (VA), TEL. 0331.660073	MIELE E PRODOTTI DELL'ALVEARE
AZ. AGR. A POC A POC DI MONTONATI	VERGIATE (VA), TEL. 349.5307161	SUCCHI, NETTARE, COMPOSTA DI MIRTILLI
AZ. AGR. BERTOLOTTI PIERLUIGI	SUMIRAGO (VA), CELL. 347.2495869 - FISSO 0331.908234	CARNI BOVINE, POLLAME, CARNE DI CAPRETTO
AZ. AGR. B.I.A. DI BOTTA GIANNI	MALNATE (VA), TEL. 349.2616587	ORTAGGI, AGRUMI
AZ. AGR. CAPRIVALCUVIA DI PELOSO PARIDE	RANCIO VALCUVIA (VA), TEL. 338.1017119	FORMAGGI CAPRINI
AZ. AGR. IL CASTAGNO DI GALVALISI DANIELA	TRADATE (VA), TEL. 349.3543139	MIELE E UOVA
AZ. AGR. IL GIARDINIERE DI BRAGUTI FABIO	CARAVATE (VA), TEL. 0332601391	PIANTE VERDI E FIORITE, ANNUALI E PERENNI. PIANTE DA GIARDINO E DA APPARTAMENTO, PIANTE DA ORTO, TERRICCIO E CONCIMI
AZ. AGR. IL PASCOLO DI ZIBETTI ELENA	CAIRATE (VA), TEL. 328.2522539	ORTAGGI
AZ. AGR. IL RONCO DI ZANOTTI PAOLO E LUIGI	CASCIAGO (VA), TEL. 393.7174358 - 333.2947257	FORMAGGI VACCINI, YOGURT
AZ. AGR. LA BETULLA	BREZZO DI BEDERO CELL. 3477974374	FORMAGGIO DI CAPRA, LATTE FRESCO DI CAPRA, UOVA, MIELE, SALAMI,CARNE DI CAPRETTO
AZ. AGR. LE TERRE DI SOLOMON	ALBIZZATE (VA), TEL. 335.6074774	OLIO, GLASSA AL COTTO DI FICHI, FICHI SECCHI E CONFETTURE
AZ. AGR. LE VALLATE DI ALBERTIN ANNA RITA	DUMENZA (VA), TEL. 329.9645750	FORMAGGI DI CAPRA, CARNE DI CAPRETTO
AZ. AGR. LI CARVI BIANCHI DI TALONI VALERIO	MESENZANA (VA), TEL. 339.2776194	FORMAGGI CAPRINI E MISTI, YOGURT, CARNE DI CAPRETTO
AZ. AGR. MARTINELLI GLORIA	ARCISATE (VA), TEL. 0332.470958	CARNI E SALUMI
AZ. AGR. MOSCHERI LUIGIA	TRAVEDONA MONATE (VA), TEL. 0332.978012	CARNE SUINA, SALUMI, POLLAME
AZ. AGR. RICCI LUCA	INDUNO OLONA (VA), TEL. 340.3422766	ORTAGGI
AZ. AGR. SORGENTI DELLA VALGANNA DI REDEMAGNI GRAZIELLO	INDUNO OLONA (VA), CELL. 368.3135171 - FISSO 0332.202807	TROTE IRIDEE O SALMONATE PESCATE E PULITE, SALMERINI PESCATI E PULITI
AZ. AGR. VALTICINO	LONATE POZZOLO (VA), TEL. 375.6347511	CARNE BOVINA, UOVA, SECONDI PIATTI PRONTI
AZ. AGR. VELATI FABRIZIO	RANCIO VALCUVIA (VA), TEL. 349.5637796	CARNE DI CONIGLIO
AZ. AVICOLA VETTA D'ITALIA DI MARANGOTTO FILIPPO	VARESE (VA), TEL. 328.2813128	CARNE AVICOLA, UOVA
CASCINA CAMPACCIO DI CILLO MASSIMO	CASALE LITTA (VA), TEL. 334.6150893	FORMAGGI DI CAPRA, CARNE DI CAPRETTO
FLORICOLTURA ARCHIMEDE DI TORRESAN ALESSIO	CARAVATE (VA), TEL. 338.2944070	FRUTTA SCIROPPATA (PESCHE GIALLE, BIANCHE, ALBICOCCHE, PRUGNE, CILIEGIE) E CONFETTURE
FLORICOLTURA BAZZINI PAOLO	CASSANO MAGNAGO (VA), TEL. 0331.280274	ORTO: FRAGOLE, LATTUGHE, CICORIE, PREZZEMOLO, BASILICO... / AROMATICHE / SEMI: ORTO, FIORI, PRATO/ PIANTE DA ESTERNO: FIORITE E DA FRUTTO / DA FIORE: VIOLE, MARGHERITE, CAMELIE, ERICHE, PERENNI / TERRA - CONCIMI
FLORICOLTURA COCCETTI DI COCCETTI MARINA	LISANZA DI SESTO CALENDE (VA), CELL. 348.6987318	ERBACEE PERENNI/ARBUSTI INSOLITI/RAMPICANTI
FLORICOLTURA MATTABONI DI MATTABONI MARIA MARILENA	GALLARATE (VA), CELL. 380.8633112	PIANTINE DA TRAPIANTO DI ORTAGGI, PIANTE DA FRUTTO E PICCOLI FRUTTI, AROMATICHE, ROSE , ORNAMENTALI DA ESTERNO, DA SIEPE, FIORI DA BALCONE E DA AIUOLA, TERRICCIO, CONCIMI
I GIARDINI DEL LAGO DI T. BERTONI E M. POZZI SOC. AGR.	VARESE (VA), CELL. 348.7690115 FISSO - 0332.329928	PANE, TORTE E BISCOTTI, FARINE, CONFETTURE, SUCCHI DI FRUTTA, MIELE, CONSERVE, PESCHE SCIROPPATE, FRUTTA E ORTAGGI
IL BOSCANGOLO DI PURICELLI SARA	SAMARATE (VA), TEL. 392.3426246	FORMAGGI DI CAPRA, LIMONI
ORTOFLORICOLTURA MAIOLO PAOLINA	GALLARATE (VA), TEL. 339.4429557	PIANTINE DA ORTO, FIORI DA BORDURA (BEGONIETTE, GERANI, SURFINIE ECC.), TERRICCI, CONCIMI, BUSTINE DI SEMENZE, FRAGOLE
SOC. AGRICOLA APE MAYA DI RICCIARDI G. E R.	LEGGIUNO (VA), TEL. 338.1375479	MIELE E PRODOTTI DELL'ALVEARE, BIRRA AL MIELE DI CASTAGNO

"Cose buone, persone buone"

WWW.CAMPAGNAMICA.IT

PICCOLI GIGANTI

GUARDA IL VIDEO

La riscoperta dei negozi di vicinato

Chiusi nella propria abitazione, con lunghe file fuori dai supermercati, ai tempi del Coronavirus molti cittadini - soprattutto, ma non soltanto, anziani - sono stati salvati dalle botteghe sotto casa, che stanno consegnando la spesa a domicilio, anche correndo a imparare nuovi strumenti per affrontare la crisi. Ma qual è la realtà del Terziario in provincia di Varese? Abbiamo spulciato tra i numeri. Ecco che cosa abbiamo scoperto

> Chiara Milani
> chiara.milani@varesemese.it

Sono quasi **20mila**, le **vetrine** dei negozi che illuminano le città del Varesotto, a cui si sommano le insegne di oltre **5.500 tra bar, ristoranti e alberghi**. La maggior parte di queste luci, per via del *lockdown*, si è spenta. Ma molte stanno garantendo lo stesso il servizio per i cittadini chiusi a casa. Consegnando la spesa a domicilio, per quanto riguarda le attività alimentari. Oppure continuando a prendere ordini *online*, non soltanto per lo "*shopping* da noia" che tanto ha fatto lamentare i corrieri. Bensì pure per molte piccole, grandi necessità della vita quotidiana. Senza dimenticare ristoranti e pizzerie, che hanno portato le prelibatezze direttamente a casa, anche tramite alcune *App*.

Boom delle consegne a domicilio

Per via dell'emergenza sanitaria, un po' **tutte le zone del Varesotto** stanno potenziando il servizio a domicilio, con svariate iniziative. Definire il numero esatto dunque è difficile, ma, soltanto considerando a titolo esemplificativo le principali città, secondo i dati di **Confcommercio a fine marzo** nel **capoluogo di provincia e a Saronno** avevano assicurato le consegne **una ventina di attività (pari** alla somma di quelle nel **Luinese), a Gallarate una**

continua

> Le vetrine illuminate nel Varesotto prima dell'emergenza *Coronavirus*, con una media di 1 negozio ogni 45 abitanti

20 MILA

> I territori dove le botteghe sono più capillari sono quelli del Gallaratese e di Busto con il Medio Olona: 1 ogni 4 residenti

42

> La zona dove la concentrazione di negozi è minore è il Luinese, in cui se ne trova 1 ogni 56 cittadini

56

> Il commercio all'ingro dettaglio presente nel cap di provincia nei 72 Com dintorni di

Terziario

> Nel Basso Varesotto è presente un'attività del Terziario ogni 17 abitanti, nella zona di Varese ogni 20 e nel Luinese ogni 23

17

> Con 73 centri abitati, è l'area di Varese quella sotto cui è riunita la maggior parte della popolazione della provincia

73

> I Comuni che fanno riferimento all'Ascom di Saronno, 9 a Busto Arsizio., 23 a Gallarate e 28 a Luino

cinquantina e a Busto Arsizio una settantina: dagli alimentari ai prodotti per animali, dall'ottica all'igiene, dall'abbigliamento alle cartolerie, dall'informatica alle farmacie.

Corsi gratuiti *online* quotidiani per affrontare la crisi

Numeri peraltro destinati a crescere, in quanto in continuo aggiornamento. Senza contare che, per aiutare coloro che fino ad ora non avevano dimestichezza con gli strumenti per portare i prodotti a casa del cliente, ad aprile Confcommercio ha fatto partire *online* corsi gratuiti quotidiani. Facendo così spesso scoprire un universo che, senza la necessità indotta da questa emergenza, tanti negozianti non avrebbero forse mai esplorato.

Più negozi nel Basso Varesotto, meno nell'Alto

Quante attività riusciranno a sopravvivere dopo questa crisi è però impossibile stimarlo al momento. Possiamo però dare un'occhiata a qual era la situazione pre *Coronavirus* per avere un'idea di quanto queste imprese siano presenti nelle singole aree e dunque dell'impatto economico che la crisi del commercio e dei servizi potrebbe implicare. Dati ***Infocamere*** alla mano, se seguiamo la stessa suddivisione territoriale dell'associazione dei commercianti, emerge che nel **Basso Varesotto** la concentrazione di negozi è superiore rispetto all'**Alto Varesotto**: si va da **1 vetrina ogni 42 abitanti** nella zona di **Busto e del Medio Olona** e in quella del **Gallaratese** all'**1 ogni 56** nel **Luinese**, passando per l'**1 ogni 43** nel **Saronnese e 1 ogni 49 a Varese e dintorni**.

Lago e Malpensa attirano imprese di alloggio e ristorazione

Al contrario, se si parla di attività di alloggio e ristorazioni, è il lago a farla da padrone, con **1 impresa di questo tipo ogni 120 cittadini** nell'area di **Luino**. Fanalino di coda, **Busto con il Medio Olona**, con **1 ogni 190**. Al **secondo posto** la zona di **Gallarate con lo scalo di Malpensa (1 ogni 152 residenti), al terzo Varese (1 ogni 162), a quarto Saronno (1 ogni 159)**.

Il Terziario vola attorno a Malpensa, plana verso la Svizzera

Per quanto riguarda poi il Terziario in generale, sempre guardando i dati *Infocamere*, sono **oltre 48mila le imprese** presenti nel **Varesotto**. Seguendo lo stesso criterio di suddivisione territoriale, le aree della provincia con la concentrazione più elevata, con **1 attività ogni circa 17 residenti**, sono le zone

"Terziario: oltre 48mila attività"

Negozi

7 MILA > Le aree in cui è suddivisa Confcommercio: oltre a Varese e dintorni, Luinese, Gallaratese, Saronnese e Busto con il Medio Olona

5

6 > Con un'attività ogni 11 cittadini, tra le grandi città Gallarate è quella con la maggior presenza di attività del terziario

11

del **Gallaratese**, comprensiva dei centri urbani all'ombra dell'aeroporto (pari a un totale di **13.200 esercizi per 221.500** cittadini suddivisi in **23 centri urbani**), e di **Busto Arsizio e il Medio Olona** (dove si registrano oltre **9.250** esercizi che servono **157mila abitanti in 9 Comuni**). Simile la situazione, sempre nel Sud della provincia, nel **Saronnese**, con 1 impresa ogni 18 abitanti (pari a quasi **5.500 imprese** su una popolazione di circa **97mila abitanti in 6 Comuni**). Mentre l'area del **capoluogo di provincia** - a cui fanno capo, oltre a **Varese, altri 72 centri** - vede **1 attività ogni 20 persone (17.700 attività** spalmate su **oltre 350mila residenti)**. Con circa **2.700 imprese commerciali e di servizio** per poco meno di **62mila cittadini in 28 Comuni**, il **Luinese** è l'ultimo in classifica, una densità pari a un'**attività ogni 23 abitanti**. Insomma, più ci si allontana dall'aeroporto di Malpensa verso il confine Svizzero, più diminuisce la presenza del terziario.

Gallarate "capoluogo"

Guardando le sole **5 città principali**, il capoluogo del Terziario in rapporto alla popolazione è **Gallarate, con 1 attività ogni circa 11 abitanti**, segue **Varese con 1 ogni 12, medaglia di bronzo *ex aequo* per Saronno e Busto**, con **1 ogni poco meno e poco più di 14** residenti, mentre la **quinta** e ultima posizione è occupata dalla piccola **Luino, con 1 impresa ogni oltre 17 persone**.

Il vaccino che (ancora) non c'è

Mentre i ricercatori effettuano la corsa contro il tempo per trovare il vaccino salvavita, bisognerà dunque capire se qualcuno troverà la cura per far sì che, passata l'emergenza sanitaria, i cittadini continuino ad essere serviti con la stessa capillarità a cui si era abituati da queste parti. In ballo non c'è soltanto la comodità, ma posti di lavoro e la vitalità e vivibilità del nostro territorio.

Botteghe *online*, cambiamenti "virali"

Competere con un gigante dell'*online* è una guerra ad armi impari per un negozio. Ma può comunque premiare. Tanto che, giusto prima che l'emergenza *Covid-19* stravolgesse il mercato e abitudini, **Confcommercio** aveva organizzato in provincia un doppio appuntamento, a **Varese** e a **Busto Arsizio**, proprio per aiutare i piccoli imprenditori a mettersi al passo con i tempi.

Il virus sarà lo spartiacque
Stando ai dati dell'associazione di categoria, infatti, a livello nazionale soltanto **la metà delle botteghe** aveva anche una vetrina *Facebook* e appena il **15 per cento** un sito di *e-commerce*.
Una realtà che ora sta cambiando velocemente, per via del *lockdown* che ha aumentato la richiesta di consegne a domicilio.

Come cambia il commercio
Adesso che questo bisogno è più che mai sentito, dunque, sul territorio l'associazione dei commercianti ha fatto partire corsi di formazione gratuiti *online* per permettere a tutti i negozianti di mettersi al passo con i tempi. Un esempio concreto di come, dopo la pandemia, tante cose cambieranno. A volte, anche in meglio.

> *Il Convegno promosso a febbraio da Confcommercio a Varese*

CAMPIONE DI RESILIENZA

Come reinventarsi col digitale

> Chiara Milani > chiara.milani@varesemese.it

Durante il *lockdown*, il formatore Gianluigi Bonanomi fornisce preziosi consigli per gli imprenditori, ma anche per conciliare *smart working* e figli usando la tecnologia come alleato

"Perdere il lavoro della mia vita è stata la mia fortuna:". Lo ripete sempre, **Gianluigi Bonanomi**, formatore aziendale sulla comunicazione digitale per realtà come la ***Business School del Sole24Ore*** e la ***Digital Academy di FastWeb***, che racconta: "Ero giornalista professionista, ma sono guarito". In queste settimane, in cui peraltro in ben altre guarigioni si spera, la sua battuta mi è tornata in mente spesso. Perché la sua carriera è un esempio di resilienza basata sul capitale umano che - in tempi come questi, in cui reinventarsi per molti è e sarà un *must* - può far riflettere e dare fiducia.

"Sono cintura nera di resilienza", mi risponde ridendo il collega "redento": "Ne ho passate di tutti i colori. Visto che la rivista di tecnologia per cui scrivevo era passata dalle **250mila copie iniziali alle 15mila del 2012**, ho dovuto ricostruirmi una carriera. Ora, di colpo, a fine febbraio mi sono di nuovo trovato a non avere più l'*80 per cento* del mio lavoro, che era con le persone, facendo formazione ed eventi pubblici. Allora il digitale, che è sempre stato parte della mia vita, è diventato ancora più importante.

Un ruolo più che mai strategico, quello della comunicazione digitale oggi...
Assolutamente sì. Nel mondo in cui non possiamo più uscire e incontrarci, la comunicazione a distanza è diventata la chiave. Il problema è quanto siamo ed eravamo pronti, quanto stiamo adattandoci a questi nuovi strumenti. Penso che, in questo momento, ci siano due categorie di persone. Chi ha più spirito di resilienza è riuscito immediatamente a cogliere il digitale nonostante tutte le difficoltà, nel momento in cui viviamo in un Paese di *digital divide*, quindi non tutti hanno la fibra, gli strumenti e le competenze. E c'è chi, come sempre, è lì che aspetta, nicchia e cerca di capire. Allora possiamo fare un ragionamento su come la comunicazione digitale possa essere utile a chi è chiuso in casa.

Esatto. In questo momento tirare su il morale è importante, ma diamo anche qualche consiglio pratico...
Ora come ora il digitale è l'unico modo che noi abbiamo per rimanere vicini agli altri, ma soprattutto penso a un'azienda, un libero professionista, una piccola realtà commerciale. Dobbiamo tirare fuori il vecchio assunto secondo cui comunicare è importante, ma non comunicare è già comunicare qualcosa.... di negativo. Invece, cogliamo un'opportunità: tu hai un'attività, in questo

> Gianluigi Bonanomi, digitale per formazione

"Le persone ti seguiranno se tu dai loro valore"

> Un corso di Bonanomi (ph Studio Giudicianni&Biffi – www.giudicianni.it)

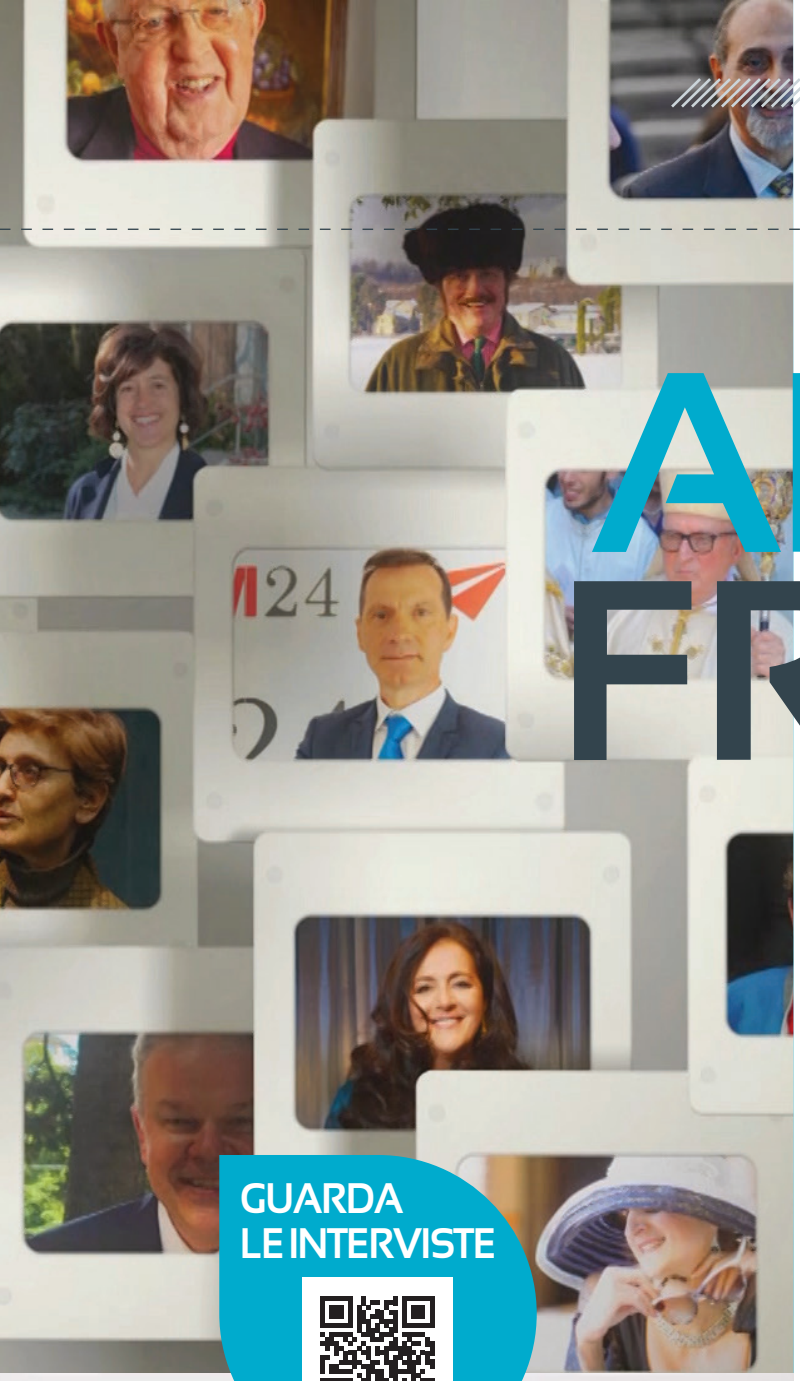
momento sei chiuso, non hai la possibilità di vedere i tuoi clienti, ma se tu in questo momento comunicassi qualcosa di positivo e di valore, se tu dessi qualche elemento per risolvere un problema a distanza... Pensiamo a una panetteria: magari non può vendere i prodotti a distanza, ma se fornisse delle ricette per fare il pane in casa? Molti hanno la resistenza, anziché la resilienza, e dicono: "Ma se io faccio le ricette, questi si fanno il pane da soli". Il che è una follia, perché la gente non ha poi il tempo per farlo, ma tu stai dando loro un valore, un motivo per seguirti... Io credo che il *digital marketing* non serva a vendere, ma a creare una relazione di fiducia che poi, eventualmente, sfocerà nella vendita.

Tu sei un esperto di *Linkedin*...
Pre *Cororavirus* era il mio *best seller*, adesso si è un po' fermata la cosa, anche se in realtà molte persone mi stanno chiedendo una mano a distanza per approfittarne per sistemare *Linkedin*, che credo sia uno strumento straordinario da tanti punti di vista: come *personal branding*, per fare *networking*. Cerchiamo però di piantarla di fare una comunicazione autoreferenziale, perché non se ne può più di gente che va a dire: "Quanto sono bravo... guarda che laurea o che premio ho preso, che bello il mio prodotto o il mio *stand*". Con questo bombardamento d'informazioni, io seguo qualcuno che mi dia qualcosa di utile. Dal punto di vista psicologico, evoluzionistico, noi abbiamo la necessità d'investire il nostro tempo per risolvere sempre questo tarlo che abbiamo: che cosa ci guadagno a seguirti? Se mi dai valore, consigli, idee, spunti, *trend*, se mi racconti che cosa succederà nel mio settore una volta che tutto questo casino sarà finito, io allora ti seguo. Pensare di presentarsi in modo corretto vuol dire comunicare: che cosa faccio, per chi e come. In che modo risolvo i problemi altrui in maniera magari innovativo? Presentarsi così vuol dire costruire il proprio profilo magari a partire dalle proprie esperienze lavorative. Ma sono ancora più importanti i progetti: una sezione che, in *Linkedin*, non approfondisce mai nessuno.

Di consigli oggi più che mai hanno bisogno anche molte mamme e papà per conciliare il lavoro a casa. Tu hai un podcast che riguarda i genitori e la formazione digitale. Visto che noi di VareseMese lanciamo il servizio podcast proprio con te, che suggerimenti possiamo dare?
Sì, io ho un podcast su genitorialità e tecnologia. Se volete andarle a vedere, sono tutte puntate libere. Chi può fare *smart working* ha anche figli che sempre più sono a contatto con la tecnologia, dal *tablet*, alla *smart tv* allo *smarphone*. Bisogna proteggerli con tutta una serie di strumenti di *parental control* per evitare che, magari in modo involontario, finiscano su contenuti non adeguati. Facciamo un esempio: una volta la mia bambina si è messa a guardare *Peppa pig* sul suo *tablet* ed è finita sul *trailer* di un film abbastanza inquietante, perché ci sono i video correlati. Se noi usiamo alcuni accorgimenti, ciò non succede. Chi ha bimbi magari non sa che esiste la piattaforma *Youtube kids*, con solo canali protetti. Oppure si possono mettere limitazioni di tempo o, quando possibile, navigare assieme ai figli. Non dobbiamo demonizzare la tecnologia, ma far capire che esistono tante attività belle da fare in famiglia, come i musei che aprono alla visita a distanza o di giochi da fare assieme, come il *karaoke* in inglese. Noi siamo genitori, non dobbiamo fare i vigili, ma affiancare i nostri figli per far capire loro che ci possono essere pericoli: dobbiamo insegnare che i rischi ci sono, ma devono essere affrontati in modo coerente, nello stesso modo in cui noi spieghiamo come attraversare la strada, invece di chiuderli in casa. Almeno, prima del *Coronavirus*.

> Chiara Milani
> chiara.milani@varesemese.it

LE INT
VARE
dal lunedì al



ARIA FRESCA

Le interviste tv di VareseMese

Stufo di stare in casa? Stanco di sole cattive notizie? Dal lunedì al venerdì alle 20.05 su Rete55 va in onda il nostro nuovo format di 5 minuti per prendere una boccata d'ossigeno quotidiana rispetto all'asfissiante cronaca quotidiana

Oggi desideriamo tutti un po' di aria fresca. Chiusi in casa o costretti a uscire con la mascherina - per i fortunati che non sono ammalati - abbiamo bisogno di respirare.

Ecco perché **VareseMese** ha deciso di aprire una finestra televisiva e invitarvi nella sua terrazza per avere dialoghi costruttivi. Sì, perché se è doveroso che ci siano realtà d'informazione, come i telegiornali, che raccontano la terribile cronaca quotidiana, noi pensiamo che sia anche giusto offrire a tutti almeno **5 minuti** d'aria al giorno.

Per questo motivo, **a partire dalla fine di marzo, dal lunedì al venerdì alle 20.05, su Rete 55**, stiamo invitando - virtualmente, visto il momento - in terrazza il nostro ospite del giorno.

Di che cosa parleremo? Ovviamente non possiamo ignorare ciò che sta accadendo ma, com'è nella nostra linea editoriale, ci concentreremo più su possibili piccole, grandi soluzioni, piuttosto che sul problema.

Inizieremo allora parlando di come affrontare e cercare superare il periodo drammatico che stiamo vivendo. Quindi, in linea col filo conduttore del numero di **aprile** della nostra, che è una testata d'approfondimento, ci occuperemo di resilienza, da tanti punti di vista: lavorativa, personale, spirituale, territoriale, finanziario, educativo, culturale e tanto altro. Da come nutrirsi a come trovare conforto, in questo momento, nella natura anche soltanto aprendo le finestre di casa o uscendo, appunto, in terrazzo.

Insomma, vi aspettiamo tutti i giorni sulla nostra terrazza con le interviste di **VareseMese** - che troverete sempre anche sul nostro sito internet - per prendere, assieme, una boccata d'ossigeno.

PRONTA A TUTTO

> Luca Borsa > redazione@varesemese.it

"In tempi difficili c'è da esser creativi, non preoccupati": parola di Chiara Montanari, prima italiana a capo di una spedizione in Antartide, intervistata per noi dal *game designer* bustocco Luca Borsa, per capire come i suoi giochi da bambina l'abbiano aiutata da adulta ad affrontare sfide estreme, come quella odierna

Chiara Montanari

> Spedizione in Antartide

E' stata la prima italiana a capo di una spedizione in Antartide. **Chiara Montanari**, ingegnere, alle sfide estreme è dunque abituata. Merito anche della sua infanzia, trascorsa giocando. Una riflessione che, più che mai in questo tempo d'emergenza, può essere preziosa per crescere i nostri bambini.

Chiara, ci racconti della tua esperienza in Antartide e di come la resilienza sia un fattore importante per sopravvivere?
Essere resilienti non è resistere a ciò che è. Essere resilienti significa essere capaci di trasformare e di trasformarci insieme al mondo. Certo, quando il mondo ci chiede variazioni repentine e drammatiche non è facile. L'Antartide ti costringe a un atto di umiltà nei confronti della situazione e questo credo che sia molto salutare. In Antartide incontri la vastità e la forza della natura allo stato puro. E' quell'immensa Natura che normalmente la nostra prospettiva urbana fa fatica a cogliere. Perché l'uomo fa parte della Natura, eppure ci siamo abituati a considerarla un'estranea, anzi, l'abbiamo resa un oggetto da addomesticare e usare al nostro servizio. L'imprevisto e la crisi ci sconvolgono, eppure ci possono anche aiutare a riconquistare il nostro rapporto con ciò che ci circonda. La crisi ha sempre in sé questo aspetto ambiguo: da una parte la grande difficoltà da affrontare, dall'altra la possibilità di una presa di coscienza importante. Alla mia prima missione in Antartide mi sono innamorata di questo pericoloso continente di ghiaccio.

Perché?
Vivere e lavorare in Antartide è come vivere su un altro pianeta, non soltanto perché siamo confinati a vivere in spazi ristretti e perché lì tutto si congela all'istante, ma soprattutto perché tutta la nostra esperienza è continuamente sfidata da una marea di imprevisti.

Che cosa significa fare il capo di una missione in un ambiente estremo?
E' come essere il capitano di una nave di pirati che viaggia senza motore in un mare in tempesta. Un ambiente estremo ci propone molteplici sfide e non lascia molto spazio per commettere errori. La base **Concordia**, per esempio, si trova in cima al ***Plateau Antartico***: è il luogo più freddo del pianeta. Siamo in cima alla calotta polare, l'altitudine percepita è di **4.000 metri** e le temperature sono estreme **(da meno 50°C in estate, ai meno 80°C in inverno)**. Qui viviamo in **70-80 persone** e gli spazi sono stretti.

Qualche esempio di imprevisto?
Di "avventure" ne ho avute molte: dalla spedizione in cui la nostra base è stata sabotata e saccheggiata, alla missione in cui la nostra nave è rimasta bloccata nei ghiacci e siamo rimasti senza carburante ***(il diario di quella spedizione è poi diventato un libro, pubblicato nel 2015 da Mondadori: "Cronache dai ghiacci. 90 giorni in Antartide", ndr)***.

Alla luce di tutto ciò, quale ruolo ha il gioco nella tua vita professionale e personale?
Se davvero c'è una differenza tra il giocare e il "fare sul serio" io non l'ho mai capita. Da piccola vivevo, semplicemente. Poi ho saputo che quella cosa si poteva chiamare *gioco* e mi piaceva. Evidentemente, non ho mai smesso di vivere giocando o di giocare vivendo.

Crescendo, questa attitudine come può aiutare?
Il mondo contemporaneo sta diventando sempre più complesso ed interconnesso, quindi ci sta mettendo di nuovo di fronte al cambiamento estremo. Si tratta di avere a che fare con l'incertezza e con l'ignoto, come accadeva probabilmente all'uomo primitivo che esplorava territori sconosciuti o come accade a noi ancora oggi, sia che si vada in Antartide, sia che ci si confronti con qualcosa che ci appare estremamente nuovo.

Come l'emergenza Covid19?
La crisi che stiamo vivendo è grande: ci mette alla prova come individui e come società. Convogliare questa nostra energia verso direzioni inedite, perfino le più profonde, è possibile, e sta già accadendo. Chissà, oltre al dolore e alla sofferenza, potrebbe anche stupirci e farci ricordare che siamo molto di più di quello che ci siamo abituati a credere di essere. Nelle parole del grande Leonard Cohen: *"There is a crack in everything, that's how the light gets in" (Anthem, 1992).*

"Non ho mai smesso di vivere giocando"

AVIOMETAL s.p.a.

Semilavorati
in leghe di alluminio

Metalli non ferrosi

Materiali ad alta tecnologia

Sede: 21010 **Arsago Seprio** (VA)
Via Sempione, 15 - Tel. 0331 279.411
Telefax 0331 279.400
e-mail: vendite@aviometal.com
www.aviometal.com

349 978 9236
laura.cookit@gmail.com

Cook it®
Tu, protagonista in cucina a 360°
I MIGLIORI PRODOTTI PER IL FAI DA TE

TANTE IDEE
PER DAR LIBERO SFOGO
ALLA TUA FANTASIA!
VIENI A TROVARCI
SIAMO A
Cassano Magnago
Via Gasparoli, 201

- Cake Design
- Pasticceria
- Panetteria
- Gelateria
- Allestimento Party

Inoltre:
Praline
Torte di pasticceria

CookitCassano/
Cook it
FAI DA TE!
Con i migliori prodotti
per la Pasticceria Cake Design
Panetteria, Gelateria
Corsi di cucina: Cake Design
Pasticceria e Gelateria
VISITA IL NOSTRO SITO
E ACQUISTA ON LINE
WWW.COOKIT.IT

ACCADEMIA
Silvana Monti
FASHION SCHOOL
Una Scuola su Misura

Formiamo i Futuri Professionisti della Moda

LA NOSTRA PROPOSTA FORMATIVA
- Corsi Biennali
- Corsi Brevi
- Iscrizioni aperte tutto l'anno
- Corsi personalizzabili con percorsi didattici mirati o tematici.
- Classi a numero ridotto che consentono ai docenti di seguire gli studenti individualmente
- Stage presso Aziende del settore

I NOSTRI CORSI
- Fashion Design
- Modellista Sartoriale e Industriale
- Moulage/Draping
- Sartoria di Alta Moda
- Costumista Teatrale
- Taglio e Confezione
- Specializzazioni:
  Modellistica CAD
  Photoshop e Illustrator per la Moda

Accademia Silvana Monti Fashion School di O.C. Via Guerrazzi 12, 21052 Busto Arsizio (VA)
Tel. 0331/637497 Cell. 351/5149007 info@silvanamonti.it www.silvanamonti.it
@silvanamontifashionschool Accademia Silvana MontiFashion

Trovare lavoro dopo la crisi

Più fondi per la formazione professionale

La giunta regionale lombarda ha approvato le linee di indirizzo del sistema finalizzato all'istruzione e all'occupabilità dei giovani, per l'annualità 2020-2021. Sono previsti maggiori investimenti per fornire competenze direttamente spendibili all'interno di contesti produttivi all'avanguardia, come quello del Varesotto

> A cura della redazione
> redazione@varesemese.it

Oltre **250 milioni di euro**. A tanto ammonta lo stanziamento approvato a fine marzo dalla giunta regionale per il sistema di Istruzione e Formazione professionale nell'anno **2020-21**.

"Nell'attuale fase di difficoltà, dovuta all'emergenza sanitaria, che ha imposto la sospensione delle attività didattiche nelle scuole e negli enti di formazione della Lombardia, abbiamo deciso di mettere in campo risorse significative, innalzando, rispetto al passato, l'investimento annuo, ha spiegato l'assessore alla partita, **Melania Rizzoli**.

Comunicazione e orientamento

Innanzitutto, bisogna far conoscere agli studenti e alle famiglie le opportunità di formazione legate alla filiera di istruzione e formazione professionale regionale. Dopo la terza media sono disponibili percorsi di qualifica professionale, di alta specializzazione, di livello terziario, di Istruzione tecnica superiore (Its), che - come sottolinea da tempo anche il tessuto produttivo del **Varesotto** - costituiscono una valida alternativa ai tradizionali percorsi universitari, offrendo un approccio prettamente tecnico-specialistico, fondato su competenze direttamente spendibili all'interno di contesti produttivi all'avanguardia. Inoltre "sono stati rafforzati gli interventi di contrasto alla dispersione scolastica e formativa", ha proseguito l'assessore.

Didattica nelle imprese

In aggiunta, sono state confermate le modalità di coinvolgimento nell'attività didattica delle imprese, dotate di propri *Training center e Academy* aziendali, mediante l'erogazione di parte della formazione d'aula, entro il limite di **100 ore** all'anno, l'accoglienza degli studenti per esperienze di alternanza scuola-lavoro e tirocinio curriculare e per le aziende maggiormente lungimiranti, che intendono investire in modo strategico nella formazione del proprio capitale umano per il futuro, mediante il contratto di assunzione in apprendistato di primo livello.

Sostegno al ruolo formativo delle imprese

A tal proposito, Rizzoli ha commentato: "Sappiamo che nella fase di crisi economica, connessa all'emergenza sanitaria sarà necessario sostenere il ruolo formativo delle imprese con strumenti specifici, che siano in grado di supportare le aziende a fronteggiare le difficoltà del mercato e a restare competitive, consapevoli del fatto che l'efficacia delle politiche formative, in termini di occupabilità, è legata in modo imprescindibile alla vitalità del sistema produttivo".

Strumenti di tutela

"La scelta dell'aumento dell'investimento, che coinvolge oltre **100 istituzioni formative** e deve garantire prestazioni essenziali a **più di 60mila studenti**, è motivata dalla ferma convinzione che in questo momento di difficoltà, mai come prima, l'Amministrazione regionale ha la responsabilità di tutelare la tenuta del sistema", ha concluso l'assessore regionale: "Mi sto impegnando in prima persona per assicurare che a tutte le Istituzioni Formative sia assicurato il riconoscimento del proprio operato, *in primis* attraverso la valorizzazione delle sperimentazioni di formazione a distanza che moltissimi enti stanno mettendo in campo nel territorio".

> Melania Rizzoli
Assessore all'Istruzione, formazione e Lavoro di Regione Lombardia

"Il sistema comprende oltre 100 istituzioni e più di 60mila studenti"

VISITE VIRTUALI

Boom delle raccolte da ammirare *online*

E' nata dal Museo Tattile di Varese la campagna #museichiusimuseiaperti che ha coinvolto tutta Italia. Niccolò Comerio e Massimiliano Serati, ricercatori della *Liuc Business School*, ci parlano di questo fenomeno internazionale, guardandolo anche in prospettiva

> di Niccolò Comerio e Massimiliano Serati
> redazione@varesemese.it

Tra le varie urgenze più o meno gravi, l'emergenza *Coronavirus* ha costretto molti turisti a rinunciare a viaggi e spostamenti già programmati. Con conseguenti danni economici di imponenti dimensioni per la filiera turistica. Tutti i più grandi musei del mondo sono chiusi, rievocando così uno scenario simile a quello del **secondo conflitto mondiale**, quando **le principali gallerie d'Europa** nascosero altrove i propri tesori.

La forza della cultura vince sempre

Ma è proprio vero che la forza intrinseca di arte e cultura vince sempre. Numerosi musei del mondo non si sono arresi, ma hanno anzi riaperto virtualmente le porte per permettere ai visitatori di godere della bellezza delle opere d'arte in essi contenuti, pur stando confinati nelle proprie abitazioni: tra gli esempi più celebri troviamo il ***Louvre* di Parigi, il *British Museum* di Londra, *il Prado* di Madrid, il *Museo Archeologico* di Atene o il *Van Gogh Museum* di Amsterdam**.

Tra *tour* in rete e programmi in *streaming*

Non si tratta però di un fenomeno completamente nuovo. Alcuni tra i più grandi e famosi musei offrivano già precedentemente una sezione di *tour* virtuali e programmi in *streaming*, come conferenze e dibattiti, finalizzati prevalentemente a farsi conoscere e invogliare i futuri potenziali visitatori a procedere con la prenotazione della visita. A conferma dell'importanza di tale offerta, ***Google*** sta conducendo **da anni**, tramite la piattaforma ***Arts&Culture***, un imponente lavoro di classificazione di opere d'arte, musei, luoghi del mondo da visitare, anche mediante *tour in 3D* sullo stile di ***Street View***. È merito certamente dell'avanzamento delle tecnologie, che permettono oggi di mappare le sale, riproducendo le opere esposte con assoluta fedeltà.

Soluzioni *ad hoc*

In queste settimane anche in Italia numerosi musei hanno aggiunto alla loro normale attività su *Internet* anche programmi *ad hoc* per far fronte all'emergenza sanitaria in atto, al motto di **#museichiusimuseiaperti**: tale iniziativa è stata lanciata dal **Museo Tattile di Varese**, coinvolgendo il maggior numero possibile delle realtà museali tricolori. Giusto per menzionarne alcuni, gli **Uffizi** propongono ***IperVisioni***, una serie di interessanti itinerari a tema da seguire *online*, in alta definizione, realizzati appositamente dai curatori del polo. La **Pinacoteca di Brera** offre, oltre alla visita delle collezioni più belle, una serie di pillole-video dal nome ***Appunti***

ASCOLTA IL PODCAST

Il Museo Tattile di Varese

per una resistenza culturale, in cui il direttore del museo e i custodi di sala svelano alcune curiosità e dietro le quinte. O ancora, i *Musei Vaticani* permettono di condurre un ampio tour virtuale, arrivando sino alla **Cappella Sistina**, mentre il **Museo Egizio di Torino** offre visite guidate delle sue sale, insieme a video nei quali i dipendenti raccontano le antiche tecniche egiziane per mezzo di esperimenti e simulazioni.

Oggi il sollievo e domani il contenimento all'*overtourism*

Non fraintendiamo: una visita virtuale non sarà mai comparabile a una "in presenza", soprattutto a livello emozionale ed esperienziale. Oggi, però, consente alla cultura di vivere comunque in noi e darci sollievo in un momento difficile, mentre in prospettiva potrebbe costituire un valido strumento per contrastare i fenomeni di *overtourism* che mettono in pericolo alcune icone artistico-culturali.

Radici amare, frutti dolci

Affidiamoci ad **Aristotele**: "Le radici della cultura sono amare, ma i frutti sono dolci".

> Niccolò Comerio, ricercatore della Liuc Business School

RIFIORIRE

Le specie botaniche sanno adattarsi

> Marco D. Introini > redazione@varesemese.it

In questo difficile inizio di primavera, Marco Introini, *floral designer* di Gallarate, ci ricorda l'insegnamento della natura: il mondo vegetale sa sopravvivere in ambienti totalmente inospitali

Sopra, le radici aree di un'orchidea; a sinistra, il floral designer Marco Introini

ASCOLTA
IL PODCAST

> Una cactacea in fiore

Fino a poco tempo fa non sentivo mai parlare di resilienza, ora in tanti la nominano, alcuni la cercano, ma pochi la comprendono e ancora in meno la praticano. Tuttavia, quando la sento nominare, la prima cosa che mi viene in mente è il mondo vegetale.

Crescere in condizioni limite

Anche senza stare a scomodare le teorie di ***Darwin***, sarà capitato a chiunque di noi di notare, magari durante una passeggiata in montagna, piante che crescono in condizioni limite, in posizioni pressoché impossibili ed esposte a climi sicuramente molto difficili.

La capacità di adattamento

Tutte le specie botaniche hanno una grandissima capacità di adattamento al luogo dove vivono. Ci sono piante che creano benessere, ovvero che assorbono e metabolizzano alcune sostanze nocive. Sappiamo dalle prime lezioni di scienze della scuola dell'obbligo che i cosiddetti polmoni verdi ci danno appunto l'ossigeno per vivere, ma guardate nelle città come vengono maltrattati e come reagiscono vigorosamente quando le radici vengono coperte dall'asfalto, anziché lasciare il necessario spazio attorno al fusto.

Gli "spaccasassi"

Esistono alberi, come il bagolaro *(celtis australis)*, che si sono guadagnati l'appellativo di spaccasassi, in quanto le loro possenti radici riescono a farsi strada sia in terreni carsici e rocciosi o fra le fessurazioni del cemento.

La vegetazione subtropicale

Se invece pensiamo alla vegetazione subtropicale troviamo una grandissima capacità di adattamento nelle epifite, che sono piante che hanno la caratteristica di vivere su altre piante: fra queste, avrete un po' meno presenti le *tillandsie*, che sono grigiastre e senza radici e vivono solo con l'umidità degli ambienti, mentre conoscerete sicuramente le orchidee, *phalenopsis, dendobium, cambrie, oncidium*, che avrete ricevuto magari come regalo e che, come avrete notato, sono con le radici a vista, proprio perchè hanno bisogno di luce ed umidità per sopravvivere. Nel loro ambiente naturale le radici penzolano dagli alberi a cui sono abbarbicate alla ricerca di luce ed umidità.

Anche il cactus fiorisce

Ma le vere resilienti per eccellenza sono le cactacee che si sono adattate nei secoli a sopravvivere in ambienti totalmente inospitali, torridi, brulli, con poco o nulla di precipitazioni e che, nonostante tutto, accumulano la poca umidità che ricevono e la immagazzinano per un tempo indefinito, riuscendo a crescere e addirittura a fiorire.

La vita dopo l'esplosione nucleare

Quindi la resilienza è intrinseca alle specie botaniche: pensiamo a città come ***Prypjat*** in **Bielorussia**, colpite dal disastro di ***Chernobyl*** negli **anni Ottanta** e dove, a distanza di alcuni decenni la vegetazione, è tornata ad impossessarsi di tutto un ecosistema ormai compromesso totalmente dalle radiazioni. Oppure luoghi come a **Hiroshima e Nagasaki, in Giappone**, dove gli unici esseri viventi a sopravvivere all'ecatombe nucleare furono i *Ginkgo Biloba*, che è l'unica conifera ad avere la foglia lobata a forma di piccolo ventaglio.

La natura è più resiliente dell'uomo

Per nostra fortuna la natura è più resiliente dell'uomo e la riprova l'abbiamo anche in questi giorni, dove il *lockdown* provocato dal Coronavirus ci ha mostrato come persino **Venezia** sia tornata a popolarsi di pesci e nei canali scorra finalmente acqua pulita.

Un piccolo, grande suggerimento

Quindi, fate come me: quando vi parlano di resilienza non pensate a una qualità umana, bensì alla natura... chiudete gli occhi e immaginate di permearvi di essa. Le vostre giornate cambieranno in meglio.

"Le cactacee riescono a germogliare anche nel deserto"

ALLEGRIA FAI-DA-TE

> Marco D. Introini
> redazione@varesemese.it

Con i fioristi chiusi è comunque possibile imbandire a festa la tavola: basta un pizzico di fantasia e qualche consiglio su misura del nostro esperto opinionista

Al posto della spugna del fiorista, possiamo disporre in barattoli di vetro delle conserve i fiori colti in giardino o in terrazza

In questo contesto forzatamente casalingo a cui nessuno di noi era abituato, credo che non ci sia persona che non stia vivendo la mancanza di fiori e natura. Lo stare chiusi in ambienti privi di verde, rende l'esistenza decisamente più difficile. Questo a maggior ragione ci fa comprendere quanto indispensabili siano le piante nella nostra quotidianità, e quanto la qualità della vita ne risenta.

Decorazioni a km 0

Per questo con l'approssimarsi della Santa Pasqua, volevo darvi qualche idea su come decorare le case con qualche essenza di stagione, magari da reperire in giardino o sul proprio terrazzo, visto che non è detto che si possano reperire in commercio tutti i materiali che si desiderano.

Germogli di speranza

Se abbiamo un balcone o un terreno con alberi ornamentali e fioriferi stiamo assistendo al momento più emozionante dell'anno, ovvero al risveglio delle piante. Nuove gemme, per le specie che si sono spogliate d'inverno, fiori per gli arbusti primaverili e bulbose che iniziano a fare capolino dal terreno.

Buonumore... in barattolo

Se vogliamo decorare la tavola, anche se non abbiamo a disposizione la spugna da fiorista, possiamo comunque creare delle simpatiche decorazioni utilizzando ad esempio i vasi delle conserve, allineandoli sul

"In giardino e in terrazzo si possono reperire essenze di stagione"

tavolo, magari in forme e misure diverse, riempiendoli con acqua (magari anche colorata con della semplice anilina) e utilizzando appunto i fiori del nostro giardino o balcone. Avremo a nostra disposizione i rami fioriti per esempio, il *prunus*, il pesco, la cidonia, o magari ancora qualche forsizia tardiva, o anche i primi lillà. Poi avremo le spettacolari camelie con le loro meravigliose foglie verde lucido e i loro bellissimi fiori bianchi, rosa e rossi; i primi rododendri e quella sinfonia floreale che sono le bulbose. Ancora, tulipani, narcisi, muscari, *crocus*... tutti fiori che mettono allegria con i loro colori. Però per farli durare in casa dovremo seguire qualche piccolo accorgimento.

I trucchi del mestiere

Innanzitutto le legnose, andranno raccolte tagliando con la cesoia o una forbice ben affilata, portate subito in casa e preparate con un ulteriore taglio a croce sul ramo per facilitare maggiormente l'assorbimento dell'acqua: se non lo farete il rischio è che appassiscano troppo velocemente.
Le bulbose invece andranno recise con un coltello ben affilato, facendo attenzione a fare un taglio diagonale (a fetta di salame) anche in questo caso per farle "bere" più facilmente.
Per le bulbose a gambo cavo, tipo i narcisi, può essere utile aggiungere all'acqua una goccia (solo una) di candeggina per evitare il proliferare dei batteri, che poi darebbero un cattivo odore e renderebbero l'acqua un po' torbida.
Poi per il resto potete scatenare la vostra fantasia, magari utilizzando anche rami secchi, tipo quelli del salice o del nocciolo contorto, e perché no - qualche aromatica per dare un po' di profumo alla vostra tavola.
Sul tavolo poi, alla base dei vasi, potrete ulteriormente decorare con qualche petalo di camelia, magari alcuni chicchi di caffè o bacche di anice stellato, oppure molto più semplicemente con pezzetti di corteccia o sassolini lavato.

Una bella soddisfazione

Non mettiamo limiti alla nostra creatività, e a fine lavoro potrete dire soddisfatti: "Questo l'ho fatto io!". Una bella soddisfazione, in tutti i sensi.

> Una cidonia in fiore

Insalata e ciàpi... *at home*

Pasquetta, per molti, da sempre è una giornata dedicata a una gita all'aria aperta. Spesso con il primo pasto all'aperto della stagione, tra grigliate in riva al lago e *picnic* al parco.

Una festa secolare
A **Busto Arsizio**, da secoli, molti cittadini si ritrovano alla **Madonna in Veroncora** per la Festa dell'insalata e ciàpi. "Il significato di questa tradizione va ricercato nel lavoro agricolo, una volta di importanza pari al lavoro tessile, legato alle stagioni e alle consuetudini connesse per chiedere al cielo abbondanti raccolti", si legge sul sito del Comune: "Era il rito di primavera con il quale si festeggiava il ritorno della bella stagione offrendo la prima insalata dei campi con le uova sode, da sempre simbolo della fecondità".

Il Lunedì dell'Angelo ai tempi del Coronavirus
Ai tempi del *Coronavirus*, però, non sarà possibile gustare in compagnia questo tipico piatto povero. Ma ciò non vuol dire che - tempo permettendo - non si possa comunque cogliere l'occasione per pranzare in giardino, in terrazzo, sul balcone o semplicemente con le finestre spalancate. Qualsiasi siano le tradizionali pietanze di famiglia per il **Lunedì dell'Angelo, quest'anno** avranno di certo un sapore speciale.

Ferrovia retica

www.rhb.ch

Il Trenino rosso

Molto più di un semplice treno

Informazioni e prenotazioni
Ferrovia retica, Railservice, Tel +41 (0)81 288 65 65, railservice@rhb.ch

COME RESTARE IN FORMA

L'alimentazione per chi è chiuso in casa: nutrirsi bene per guarire prima

In attesa di poter riprendere la vita normale, Milena Colzani, specialista in Nutrizione clinica all'ospedale di Saronno, ci offre alcuni consigli per uno stile di vita salutare tra le mura domestiche: soprattutto per gli anziani, sono comunque essenziali un po' di attività motoria e di esposizione alla luce solare

> Milena Colzani
> redazione@varesemese.it

Foto: www.universitaleccoadultiterzaeta.it

In tempi come questi, di isolamento, di *smart working* e mobilità ridotta tra le mura di casa, evitare di mettere su chili di troppo diventa un imperativo categorico. Inoltre, seguire uno stile di vita alimentare corretto aiuta a facilitare il processo di guarigione.

Attenzione alle porzioni

I suggerimenti sono dunque assumere porzioni "giuste" di ogni portata, ridurre il consumo di bevande zuccherate e di altri prodotti ricchi di calorie, evitare l'abuso di sale e di condimenti con tanti grassi, consumare almeno 5 porzioni al giorno di frutta e verdura, fonti di minerali e vitamine (particolarmente C e A), utili a rafforzare le difese immunitarie e la protezione delle vie respiratorie.

Moto e sole... in un piccolissimo spazio vitale

Tutto ciò, oltre a "inventarsi" una regolare sia pur limitata attività motoria, magari rispolverando *cyclette, tapis roulant* ma anche ginnastica a corpo libero **1 o 2 volte al giorno** e, se possibile, esporsi ogni giorno al sole per **15-30 minuti** per favorire la sintesi endogena di **vitamina D**, magari anche soltanto andando sul balcone o, per i più fortunati, in giardino. Suggerimenti, questi, preziosi per tutti e in particolare per i nonni, più esposti a rischio di contagio fuori casa e dunque più rinchiusi tra le mura domestiche.

Preparare pasti salutari, ora si può

Restare a casa e in famiglia può essere un'opportunità per dedicare maggiore attenzione e un po' più di tempo alla preparazione di cibi più salutari e più gustosi, nel rispetto delle nostre tradizioni mediterranee, magari facendosi aiutare dai bambini nella preparazione del cibo, fornendo così loro il buon esempio per un'alimentazione varia, ricca di frutta, verdura e legumi.

Non cibiamoci di *fake news*

Ma soprattutto, in questo momento di grande emergenza nazionale, è importante fare molta attenzione alle *fake news* che circolano sul *web* e che propongono l'utilizzo di integratori e protocolli nutrizionali finalizzati al miglioramento della risposta immunitaria. Ricordatevi che non esistono diete miracolose contro le infezioni virali contrariamente a quanto proposto da molti *blog, link*, e simili: la vera priorità è quella di rispettare tutte le norme di isolamento sociale prescritte, aspettando che questa tragedia umanitaria si attenui e si possano riprendere la nostra alimentazione e la nostra vita abituale.

GALLERIA FOTOGRAFICA

> Chiara Milani
> chiara.milani@varesemese.it

CLICK D'AUTORE

Tra ricordo e rinascita

La resilienza immortalata per *VareseMese* da Claudio Argentiero, presidente dell'Archivio fotografico italiano

I ricordi, gli affetti rintracciabili negli album e nelle foto sparse nei cassetti, una mascherina che porta alla mente l'emergenza ***Coronavirus*** e una fotografia di un quadro famoso che ci osserva e ci consente di sognare il ritorno alla normalità. Ma anche una vecchia cartolina augurale riferita alla **Pasqua** e un albero con le prime foglie e i primi fiori, unendo così l'augurio alla voglia di rinascere, attraverso la natura. E' la foto-simbolo di resilienza creata per ***VareseMese*** da **Claudio Argentiero**, presidente dell'**Archivio fotografico italiano**.

Galleria *online*

Peraltro pure Argentiero sta utilizzando questo periodo di *lockdown* per fare ordine tra le immagini di una vita. Così, ne ha selezionate alcune tra ricordo e rinascita che potrete ammirare sul nostro *sito internet*.

Quarantena in foto

Non soltanto. Con la **nona edizione del Festival fotografico europeo** posticipata a data da destinarsi a causa della pandemia, l'Afi ha comunque trovato il modo per diffondere cultura tramite un'iniziativa social chiamata ***Quarantena in foto***: "In questo frangente di ritiro obbligato, più che motivato e necessario, in attesa di poter tornare fisicamente alle mostre e ad incontrarci, attingendo dal nostro preponderante archivio, abbiamo pensato di proporre quotidianamente un autore, italiano o internazionale, con una selezione di immagini brevemente commentate, da condividere con quanti amano la fotografia". Dal lavoro del fotografo varesino **Franco Pontiggia** agli scatti di fotografi cinesi dedicati al mondo sanitario, dal mare in bianco e nero di **Caterina Bruzzone** all'estetica che si fonde con l'etica nel lavoro di **Emanuela Colombo** *Chickens - Preserving Biodiversity*.

L'appello

Fino allo scrigno di **20mila immagini** di **Rosario Labozzetta**, detto **Sarino**, cugino di **Anna Maria Habermann** e bustocco d'adozione. Un patrimonio donato all'Archivio fotografico italiano, che lo sta selezionando e che invita altri cittadini a donare loro eventuali collezioni iconografiche, affinché entrino a far parte della collezione di Afi. In fondo, in queste settimane di isolamento in tanti stanno ripulendo vecchi armadi, soffitti e cantine. Rispolverando, tra i ricordi di famiglia, anche tante fotografie, magari ereditate. Se ci sono collezioni, ma in casa non c'è spazio, anziché buttarle, potete donarle a chi di certo le conserverà e cercherà di valorizzarle. Anche questo è, in fondo, un piccolo gesto all'insegna della resilienza.

La resilienza vista da Claudio Argentiero - by Afi

DINO CECCUZZI

Gioielleria Orologeria

Diamante
Prezioso
Raro
Per Sempre

forever unique

Piazza San Giovanni, 1 | Busto Arsizio | Tel. 0331 632867 | www.dinoceccuzzi.it