opinioni - politica - economia - cultura - arte - turismo - sociale - natura - sport

Mensile di attualità

VARESEMESE

FREE PRESS
N 6 | GIUGNO 2020

LE MERAVIGLIE DEI PARCHI

Valutazione del rischio
Come riaprirsi alla vita
Fuori di casa in sicurezza

Indice dell'infezione
Il giorno della verità
A metà giugno
Atteso il verdetto sul contagio effettivo

ANGELO GARINI
Emotion designer

PAGINA 18

Modalità #open
Wedding e Event
L'architetto dei sogni

"Poste Italiane s.p.a. - Spedizione in Abbonamento Postale - 70% - LO/VA
Anno 37 - n. 6 - Free Press

INDICE

N. 6 GIUGNO 2020
ANNO XXXVII

4

Il giorno della verità

Venerdì 5 giugno alle 20.10 su Rete 55 circa andrà in onda un'altra puntata speciale di *Varese Diamo i Numeri*, la nostra trasmissione d'approfondimento tv mensile, in cui sarà ospite Massimiliano Serati, direttore della Divisione Ricerca della Liuc Business School, che ha elaborato l'indicatore *Indice* per capire monitorare l'evoluzione dell'infezione.

18

La *location* dei sogni

In uno dei momenti più sfidanti per il settore, una delle icone italiane del mondo wedding e degli eventi si è messa gratuitamente a disposizione dei promessi sposi che hanno dovuto rinviare il matrimonio.

3 EDITORIALE
Respiriamo!

7 PRIMO PIANO
Nasce il laboratorio *Healthcare Datascience*

8 SALUTE
Come riaprirsi alla vita

10 NATURA
Zanzare off limits

11 NATURA
Balconi fioriti nel Varesotto

12 TURISMO
Le meraviglie dei parchi

14 UNO SGUARDO AL TERRITORIO
Mete verdi

16 UNO SGUARDO AL TERRITORIO
"Finanziamo il futuro"

21 CULTURA
Ceresio tinto di giallo

22 FOCUS - LA TERRAZZA SUL MONDO
Le Amazzoni del *Covid-19*

24 FOCUS - LA TERRAZZA SUL MONDO
World tour

27 MANAGEMENT E AZIENDA
E'l'ora di fare un salto?

28 FORMAZIONE, ISTRUZIONE, EDUCAZIONE
Modello ibrido in cattedra

30 MONDO BIMBI
Ballo in... mascherina

32 FOCUS - FEDE
Di nuovo a messa

34 TERZA ETÀ
Dimagrire mangiando gelato

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

Respiriamo!

Sorge l'estate, tramonta il virus?

Dall'aria alla mentalità: a giugno parliamo decliniamo a 360 gradi il nostro ritorno a vivere in modalità *open*

> Chiara L. Milani - Direttore responsabile

Da queste colonne non abbiamo mai voluto fare né la conta delle vittime né la cronaca del dolore. Qualcuno, per carità, doveva pur farlo. Ma noi abbiamo sempre preferito parlarvi non del problema (che neanche serve citare per capirsi), bensì di come affrontarlo, superarlo e, se possibile, uscirne migliori. Non a caso, in questi mesi, le parole chiave del nostro mensile sono state: coraggio, resilienza, *restart*. E, ora, *open*. Come l'aria aperta in cui siamo tornati a vivere e che abbiamo sempre cercato di farvi respirare dalla terrazza da cui, **dal lunedì al venerdì alle 20.05 su Rete55**, mandiamo in onda le nostre interviste in tv. Ma *open* è anche un invito alla mentalità che ci serve oggi per ricostruire il nostro futuro. Non a caso, pure in questo numero, gettiamo uno sguardo su tanti argomenti diversi, con testimonianze che partono **dal Varesotto** per arrivare a **tutti i continenti**.

I nostri Tempi Moderni

Certo, non possiamo far finta che il pericolo non esista più. Motivo per cui abbiamo chiesto consiglio su come riaprirsi alla vita a un esperto di valutazione del rischio sulla salute umana e abbiamo dedicato il nostro *Primo Piano* all'indicatore che sta monitorando il contagio. Affidando il nostro messaggio di speranza alla penna del *cartoonist* **Tiziano Riverso** che, in modo iconico, ha disegnato il frame del finale dei ***Tempi moderni*** di ***Charlot*** con in fondo, sulla collina, il sole che sorge e il *virus* che tramonta.

E' il momento di ricostruire i sogni

Al contempo, abbiamo voluto dare spazio a tutto ciò che possiamo di nuovo fare e che - ancor di più - sarebbe bene fare: dall'invito a vivere la natura con nuova consapevolezza rispetto alla meraviglia che rappresenti alla necessità di finanziare il futuro, dal ritorno a messa a quello al parco giochi, dallo studio in doppia modalità *offline* e *online* all'alimentazione che, se bilanciata, non mette al bando neppure il gelato. Un piccolo, grande sprone a tornare a vivere, anziché sopravvivere. Non a caso, in copertina a **giugno** c'è il sorriso di **Angelo Garini**, icona del *wedding* italiano col cuore (e la casa) sulla **sponda lombarda del Lago Maggiore**, conosciuto come *l'architetto dei sogni*. Perché è tempo di tornare a sognare... e di rimboccare le maniche per realizzare i nostri desideri, come poche regione al mondo sanno fare al pari del nostro territorio.

Buon fine primavera e inizio estate... è tempo di respirare!

PODCAST
E TV: SEGUICI

Seguici!

Scarica l'APP
Available on the App Store

IL GIORNO DELLA VERITÀ

A metà giugno atteso il verdetto sul contagio effettivo

Venerdì 5 giugno alle 20.10 su Rete 55 circa andrà in onda un'altra puntata speciale di *Varese Diamo i Numeri*, la nostra trasmissione d'approfondimento tv mensile, in cui sarà ospite Massimiliano Serati, direttore della Divisione Ricerca della Liuc Business School, che ha elaborato l'indicatore *Indice* per monitorare l'evoluzione dell'infezione anche durante la Fase 2

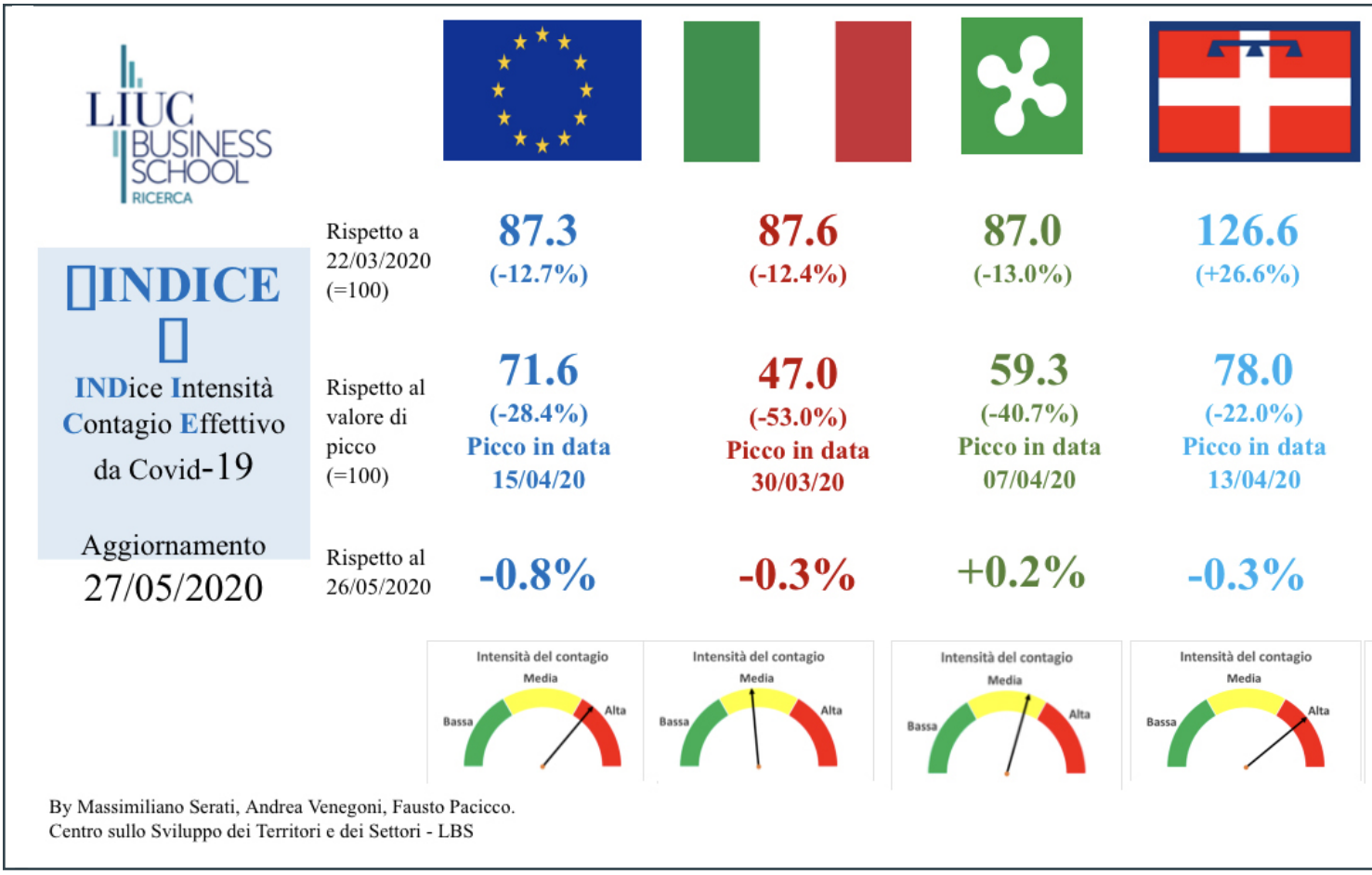
> Chiara Milani
> chiara.milani@varesemese.it

Il giorno della verità sarà a **metà giugno**. Soltanto **tra il 15 e il 18 di questo mese**, infatti, si potrà sapere in che direzione stiamo andando. Ovvero, se la tanto agognata uscita dal *tunnel* è davvero più vicino oppure se, invece, l'allentamento del *lockdown* ci sta riportando al punto di partenza. Ciò almeno secondo ***Indice***, lo strumento messo a punto dal **Centro sullo sviluppo dei Territori e dei Settori** della ***Liuc Business School*** per misurare il contagio effettivo da *Covid-19*.

Le premesse

Per capire come funziona questo "termometro del *Coronavirus*" sono necessarie alcune premesse. A spiegarci le indicazioni metodologiche è lo stesso *team* che le ha messe a punto, formato da **Massimiliano Serati, Andrea Venegoni e Fausto Pacicco**. "***Indice*** nasce dal presupposto che i dati ufficiali sui contagi sono parziali, distorti e poco affidabili, come ormai pressoché tutti gli epidemiologi stanno evidenziando: il suo

continua



> In base alle previsioni della Liuc Business School, dal 15 al 18 di giugno sarà il momento topico per capire in che direzione sta andando il contagio

15

> Oltre ad Europa ed Italia, le regioni osservate speciali dall'indicatore *Indice* sono Lombardia, Piemonte ed Emilia Romagna

3

> Lo studia osserva l'andamento dei contagi nel tempo a partire da un arbitrario valore 100 corrispondente a una certa data

100

> Nella Fase 1 il mod incentrato sulla previsione e punti di flessione del e nella 2 sul monitorag sussulti della pa

Temperatura

> I picchi di massima intensità sono differenti per regione: 7 aprile in Lombardia, 29 marzo in Emilia e 13 aprile in Piemonte

7

> In Lombardia a fine maggio il contagio era a circa -40% rispetto al momento peggiore, in Piemonte -22 e in Emilia -60%

-40%

> A fine maggio, a distanza di settimane dall'inizio dell'allentamento del lockdown, l'andamento dell'infezione è turbolento

obiettivo è riempire questo *gap*", ci spiegano i ricercatori, che aggiungono: "Questo studio non si limita a sintetizzare l'andamento dei contagi ufficiali (ossia accertati con tampone) ma stima l'andamento di quelli effettivi, ossia incorpora anche l'evoluzione dei casi non ancora emersi, non «tamponati» e asintomatici".

Tre regioni "osservate speciali"

Indice, dunque non misura il numero assoluto di coloro che hanno contratto il virus - "francamente allo stato attuale nessuno può farlo in modo affidabile", sottolineano gli studiosi dell'**università Cattaneo di Castellanza** - ma soltanto il loro andamento nel tempo a partire da un arbitrario **valore 100** corrispondente a una certa data. Quindi, stima incrementi o decrementi percentuali dell'intensità dell'infezione nel tempo. Un indicatore riferito, almeno per ora, a **Unione Europea, Italia, Lombardia, Piemonte ed Emilia Romagna**.

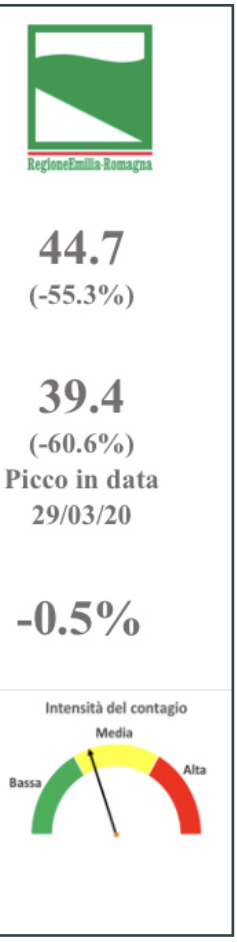
Un fenomeno "turbolento"

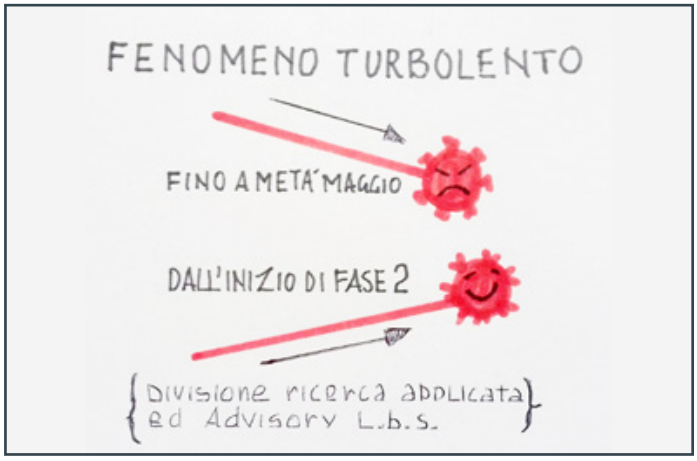
Ciò detto, come si muove la pandemia? Stando ai grafici elaborati quotidianamente forniti dall'ateneo, **fino a metà maggio** l'andamento dei contagi era indubbiamente e univocamente in diminuzione. Poi, in concomitanza con **l'inizio della Fase 2** dell'emergenza, qualcosa si è rotto e ha preso avvio un fenomeno di turbolenza, con l'alternarsi giornaliero di variazioni negative e positive. **A fine maggio, a distanza di due settimane dall'inizio di questo nuovo corso**, sono stati registrati molti più segnali di crescita che di diminuzione. Tanto che si è fatto strada il timore che davvero i contagi stiano riprendendo quota. "Niente allarmismi, ma attenzione e consapevolezza", è il monito della *Divisione Ricerca Applicata ed Advisory della Lbs*. Insomma, vietato lasciarsi andare ad enfatizzazioni, ma pure ignorare questi segnali.

Il picco sembra essere lontano

Guardando con attenzione l'indicatore si nota che i picchi di massima intensità sono differenti

"Niente allarmismi, ma attenzione"





2 > I ricercatori della Lbs al lavoro per studiare l'andamento dell'infezione: Massimiliano Serati, Andrea Venegoni e Fausto Pacicco

3 **Termometro**

2 > Venerdì 5 giugno alle 20.10 parleremo di Indice sull'emittente Rete55, nella trasmissione tv d'approfondimento "Varese Diamo I numeri"

5

per regione: **29 marzo in Emilia, 7 aprile in Lombardia e 13 in Piemonte**. Rispetto ad allora, nella **regione di Milano a fine dello scorso mese** eravamo a circa **-40%** rispetto al momento peggiore, in quella di **Torino -22** e in quella di **Bologna -60%**.

Dalla Fase 1 alla 2

Se nella Fase 1 della lotta al *Covid-19* dunque questo modello si è incentrato sulla previsione dei picchi e dei punti di flessione della curva dei contagi, si è poi passati al monitoraggio quotidiano dei sussulti della pandemia per capire come gestire i processi di rilancio dell'economia. Questo, insomma, vuol essere uno strumento di supporto per le *policy* territoriali e aziendali. Il tutto tramite lo sviluppo della gestione dei dati, assimilati a big data, con un substrato economico, statistico e scientifico per l'elaborazione di un indicatore su base giornaliera.

Varese Diamo I Numeri

Di tutto ciò ci occuperemo **venerdì 5 giugno alle 20.10 circa sull'emittente Rete55**, nella trasmissione tv d'approfondimento mensile della nostra testata. Così come il mese scorso, quando abbiamo analizzato l'impatto della crisi sull'economia, abbiamo invitato a fornirci gli ultimi aggiornamenti e a commentare i dati il direttore della *Divisione Ricerca della Liuc Business School*, **Massimiliano Serati**, che è appunto tra i creatori di ***Indice***. Accanto a lui, come sempre, per aiutarci a visualizzare le cifre con delle immagini ci sarà il *cartoonist* **Tiziano Riverso**, che disegnerà davanti alle telecamere la "morale" della puntata di giugno. Sperando che la "temperatura" del contagio si abbassi sempre più.

Nasce il laboratorio *Healthcare Datascience*

L'estrazione, la gestione e l'analisi critica e accurata dei *Big Data*, nel settore sanitario, rappresenta un valore aggiunto e un pilastro essenziale per garantire la migliore assistenza, da un punto di vista clinico, e ottimizzare le risorse a disposizione, sotto un profilo gestionale. Ne è convinta la *Liuc Business School*, che vista la situazione che il sistema della salute si trova ad affrontare, a maggio ha attivato l'***Healthcare Datascience Lab (Hd Lab), Emergencies, Technologies and Beyond***.

Una realtà a supporto delle aziende sanitarie e produttive

"I *Big Data* e le tecniche proprie del *Data Science* si rivelano estremamente utili per la personalizzazione del percorso di cura, nonché al fine di individuare correlazioni tra fenomeni, effettuare diagnosi preventive, monitorare l'epidemiologia e programmare interventi di prevenzione", spiega la *Lbs*: "La presa di decisioni sulla base di un corretto processo di *governance* dei dati, diviene un tema importante per attuare delle adeguate politiche di pianificazione sanitaria per la gestione della maxi emergenza".

> *Il ricercatore Massimiliano Serati*

Foto: www.uninsubria.it

GUARDA L'INTERVISTA

> Domenico Cavallo > redazione@varesemese.it

COME RIAPRIRSI ALLA VITA

Domenico Cavallo, professore di Medicina del Lavoro e docente del dipartimento di Scienze e Alta tecnologia dell'Università dall'Insubria specializzato in valutazione del rischio sulla salute umana, ci spiega come rimettere fuori di casa la testa in sicurezza

> Il professor Domenico Cavallo senza e con mascherina anticontagio

Dopo tanta sofferenza e tra mille polemiche, l'apertura alla vita ritrovata è un'opportunità, da vivere in modo controllato. E' fuori dubbio che abbiamo imparato molto da questa chiusura forzata e inattesa che a molti ha permesso di esserci ancora, rallentando i ritmi, riflettendo, riscoprendo e riscoprendoci, trovando nuove energie per tenerci occupati e cercando di placare gli inevitabili conflitti derivanti dalla convivenza in famiglia.

La "modalità controllata"

Ora il nostro mondo ha riaperto in "modalità controllata" e con la speranza che, se ciascuno di noi si atterrà a poche e precise norme, ne godremo tutti. Ciò di cui dobbiamo essere consapevoli e dobbiamo averne forte speranza è che si sia acquisita una maggiore attenzione in termini generali circa il problema contingente che ci attanaglia e che si sia di fronte a un mondo particolarmente fragile. Di fatto la comparsa di un virus di dimensioni nanometriche (assolutamente invisibile) ha portato ad una vera e propria crisi economica mondiale oltre, e *in primis*, a numerosi lutti tanto dolorosi.

Aperti verso il prossimo

Come ci dobbiamo comportare in questa situazione aperta? Siamo open, che in termini anglosassoni non ha solo il significato figurato di "aprire" (locali, industrie, attività in generale), ma dobbiamo essere in grado di cogliere il significato più profondo di questo termine. *Open*, aperto: significa essere rivolti al prossimo e in collaborazione, in empatia, in mutuo aiuto costruttivo ma che prevede delle regole, che sono solo di assoluto buon senso.

La "sindrome della capanna"

Abbiamo una voglia incredibile di uscire, a meno che si sia aggrediti dalla "sindrome della capanna", della prigionia che va assolutamente combattuta per non avere, di contro, serie conseguenze psichiatriche. Allora usciamo, prendiamo aria, organizziamo eventi tenendo però ben presenti ***tre importanti condizioni:***

1. manteniamo sempre la distanza fisica ed evitiamo di incontrarci con troppe persone in contemporanea si parla di almeno un metro di distanza, meglio anche di più;

2. usiamo il presidio medico per eccellenza (la mascherina) che, in quanto dispositivo di prevenzione collettiva, protegge gli altri da noi stessi e quindi, se tutti lo usiamo, vale per tutti; di fatto è un piccole sacrificio che è però simbolo di rispetto e di sicurezza;

3. ricordiamo di lavarci frequentemente le mani, igienizzandole per inattivare il virus. Anche i guanti rappresentano un ottimo presidio per preservare la nostra salute, ma forse a conti fatti, a meno che non si sia più che abituati ad utilizzarli (operatori sanitari), un'accurata igiene seguita da una buona e sicura idratazione pare una valida alternativa.

Sì al distanziamento fisico, no a quello sociale

Psichiatri e psicologi, e non solo gli altri medici, insistono all'uso delle tre pratiche precedentemente descritte perché queste ci permettono di ritornare a vivere in buona sicurezza la socialità con gli amici più cari e gli affetti. I mali dell'anima possono essere molto problematici da gestire. Per questo sarebbe bene parlare sempre di distanziamento fisico e mai sociale.

L'importanza di mettere il cervello in *standby*

Quindi ben vengano grigliate in compagnia, aperitivi, sport e spettacolo all'aperto, concerti e mostre che tanto alimentano il cervello messo in standby per molti di noi, ma sempre con le giuste precauzioni, assolutamente ancora necessarie.

Ripartire in modo migliore

Se così faremo e ci comporteremo seguendo le 3 semplici regole che molti sentono ancora purtroppo come costrizioni, torneremo ad apprezzare ancora di più la libertà e, se avremo capito quanto siamo fragili, avremo la possibilità di ripartire in modo sicuramente migliore.

"Ecco le 3 mosse per mettere ko il Coronavirus"

ZANZARE *OFF LIMITS*

Come decorare gli spazi verdi con belle essenze antironzio

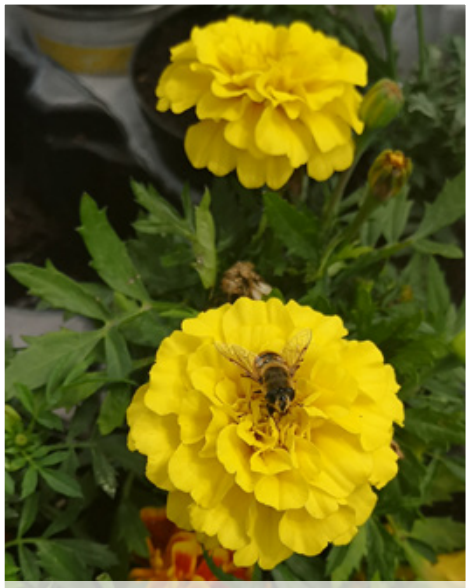
ASCOLTA IL PODCAST

> Geranio imperiale

> Incenso

> Tagete

> Lantana



> Tagete

> Lantana

Il *lockdown* ci ha fatto riscoprire il piacere di vivere i nostri terrazzi e giardini: per goderci appieno la bella stagione, il *floral designer* gallaratese Marco Introini ci spiega in che modo tenere lontani fastidiosi insetti con piante ornamentali o aromatiche

Li abbiamo riscoperti - e, spesso, sistemati - durante il lungo *lockdown*. Ora è tempo di goderli appieno. I repentini cambiamenti alla nostra socialità ci hanno infatti portato a sfruttare meglio gli spazi aperti privati, come balconi e giardini, con molta più frequenza di prima. Magari per pranzi o grigliate oppure anche soltanto per un momento del tè pomeridiano in stile *british*... La stagione calda però, come al solito porta con se qualche ospite indesiderato, primo fra tutti le zanzare. Allora, cosa possiamo fare per rendere i nostri soggiorni *en plein air* più piacevoli?

Serate sotto le stelle senza punture

La prima cosa da fare è eliminare tutti i ristagni d'acqua, dove possono proliferare le larve di zanzare, la seconda cosa, è scegliere delle piante che le tengono alla larga.
L'aspetto bello è che diverse piante fiorite sono veri e propri repellenti naturali e questo ci libera dal dover usare insetticidi di vario genere o perlomeno ci consente di utilizzarli con moderazione.
Ad esempio, il bellissimo **geranio imperiale**, dal portamento elegante, e sempre generoso di fiori per tutta l'estate, emette dalle foglie un profumo molto gradevole a noi , ma sgradito agli insetti. **La calendula**, che ha interessanti proprietà officinali, riesce a tenere lontani non soltanto le zanzare, ma anche parecchi tipi di parassiti. Ci sono poi due piante fiorite che adoro particolarmente e che hanno le medesime caratteristiche, ovvero **la lantana ed il tagete**. La prima, che potreste conoscere bene perché decora da anni le straordinarie aiuole dell'**Isola Bella**, è robustissima e rustica, con fiori sferici di una policromia che li fa apparire quasi cangianti:

> Marco D. Introini
> redazione@varesemese.it

strofinando con le dita le foglie, emette un intenso profumo agrumato.
Il Tagete, invece, ha un profumo meno gradevole, però cresce con estrema facilità nei giardini, creando cespugli ricchissimi di fiori gialli e arancio e tiene alla larga pure le formiche e gli insetti del terreno.
É anche un fiore amico delle api e in generale degli insetti impollinatori, per cui in un giardino facilita e di molto la fruttificazione delle piante.
La bellissima **lavanda**, che con il suo profumo e col suo colore ci riporta col pensiero alle colline della **Provenza**, è anch'essa un deterrente per le zanzare: la possiamo anche coltivare per poi reciderne i fiori e farci mazzetti o sacchetti da distribuire per la casa, per diffonderne la gradevole essenza.

Repellenti naturali da balcone

Un capitolo a parte poi sono anche alcune piante aromatiche, come **il basilico, la citronella, ovviamente la profumatissima menta e il rosmarino**, tutte di grandissima utilità in cucina e, al contempo, repellenti naturali per un orto biologico.
Giusto per darvi un suggerimento, quest'anno sul mio lungo balcone di casa ho alternato le aromatiche con **l'Iperico, i Gerani e le Impatiens**: devo dire che, se il colpo d'occhio è notevole, i profumi lo sono ancora di più.
Fra le piante ornamentali, poi, il molto decorativo **incenso**, dalle foglie variegate bianco verdi si distingue per la bellezza unita al gradevolissimo profumo. Più insignificante invece nell'aspetto è la **catambra**, un arbusto della famiglia delle bignonacee , che è stato ibridato dalla **catalpa** (anche nota come *albero dei sigari*) per potenziare l'effetto del **catalpolo**, che è la sostanza che tiene lontane le zanzare, a scapito però della bellissima fioritura, rendendola di fatto un arbusto non rifiorente.
Quindi, se vogliamo un estate con poche zanzare e tanti fiori, ora sappiamo cosa fare. Non resta che goderci le calde serate sotto le stelle dal terrazzo di casa...

Balconi fioriti nel Varesotto

"Fiorire significa rinascere, riaprire, dare un segno di accoglienza e benvenuto nei nostri territori". A ricordarlo è **Fernando Fiori**, presidente di Coldiretti Varese, che ha lanciato il primo concorso provinciale per abbellire i balconi all'insegna del verde e di tutti i colori della flora: "Allestire con essenze il proprio balcone significa dare un segno di bellezza e *lifestyle*, ma anche di attenzione verso un comparto, quello florovivaistico, che in provincia è forte di quasi **mille imprese** e offre lavoro a un indotto di **diverse migliaia di persone**". Un settore che è spina dorsale dell'economia agricola del territorio, dunque, messo ora in ginocchio dalla pandemia.

In palio tante bontà
Di qui l'idea dell'iniziativa. L'iscrizione è aperta a tutti e gratuita: basta inviare **entro il 30 giugno** un'email con dati e foto a ufficiostampa.va@coldiretti.it. Diversi sono i premi in palio, con buoni spesa in agriturismo. Il regolamento completo è disponibile sul sito www.varese.coldiretti.it. La premiazione avverrà poi a luglio. Ai concorrenti è data massima libertà nella fioritura dei balconi: "Unico vincolo, sono banditi i fiori finti".

LE MERAVIGLIE DEI PARCHI

La porta d'ingresso al *new normal* del turismo

Mentre i cittadini sono alla ricerca di spazi all'aria aperta, Massimiliano Serati e Niccolò Comerio, ricercatori della Liuc Business School, analizzano le potenzialità di attrazione di visitatori da parte dei polmoni verdi, di cui il nostro territorio è ricco

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

Porre **per sette giorni** al centro dell'attenzione i temi della conservazione della natura e della tutela dell'enorme patrimonio di biodiversità che il nostro Paese possiede, promuovendo anche un turismo più sostenibile, di prossimità e anche orientato all'enogastronomia e ai prodotti dei territori. Questo l'obiettivo della **prima *Settimana nella natura***, svoltasi fine maggio dal **ministero dell'Ambiente.**

Un *asset* fondamentale

Come affermato anche recentemente dal ministro alla partita, **Sergio Costa**, "nella fase *post Covid-19* la valorizzazione del Capitale Naturale e delle sue sinergie con il Capitale Culturale nel nostro Paese costituirà un asset fondamentale del turismo, il cui sviluppo non può prescindere dalla tutela di queste risorse e da una fruizione responsabile e sostenibile". Nella giornata di domenica 24, in particolare, si è celebrata la **Giornata europea dei Parchi**, attraverso il lancio del nuovo portale dedicato alle **Meraviglie dei Parchi**, finalizzato a rilanciare in chiave turistica le potenzialità dei polmoni verdi presenti sul territorio nazionale, ispirandosi anche ai valori contenuti nella **Carta di Roma**.

Fase storica propizia

La fase storica per certi versi è propizia: i parchi sono una delle attrattive ideali per il turismo di prossimità, stare all'aria aperta garantisce maggiore sicurezza anche in situazioni di relativo affollamento e implica una fruizione di tipo *slow*, ideale per smaltire le tensioni del periodo da cui proveniamo (e l'equilibrio della vitamina D nell'organismo). Essi sono inoltre il contesto ideale per il gioco che così tanto è mancato ai bambini in questa fase e sono la porta di ingresso a un *New Normal* del turismo che all'*overtourism* sostituisca l'idea della fruizione sostenibile.

Una grande vetrina verde

Il progetto nazionale dedicato al turismo nei parchi costituisce una vetrina, seppur non esaustiva, del patrimonio culturale presente in queste realtà nazionali italiane. Con un totale di quasi **1,5 milioni di ettari**, pari al **4,8% della superficie nazionale**, occupano un territorio molto eterogeneo, che spazia da zone litoranee ad aree più collinari e montuose, interessando **530 comuni dislocati in 18 regioni**. All'interno di queste aree protette, si trovano quasi **800 tra biblioteche e musei, oltre 400 beni archeologici e più di 1.250 beni artistico architettonici**, la cui valorizzazione in chiave turistica sarebbe in grado di accrescere il benessere delle collettività che lo abitano, ovviamente in un'ottica di sviluppo sostenibile del territorio.

Alla scoperta dei Sapori dei Parchi

Il progetto ***Sapori dei Parchi***, invece, realizzato dal **ministero dell'Ambiente** in

Belvedere di Castelnovate (foto d'archivio del Parco del Ticino)

ASCOLTA IL PODCAST

collaborazione con **Unioncamere**, mira a valorizzare il settore agroalimentare, promuovendo il legame tra prodotti tipici e patrimonio naturale nei **24 enti nazionali italiani** e sviluppando iniziative in grado di soddisfare tutte le esigenze dei visitatori: dalle escursioni ai percorsi, sino alle degustazioni.

Varesotto, uno scrigno di tesori ambientali

E così, in uno scenario caratterizzato da stringenti obblighi di distanziamento sociale, i parchi potranno costituire una grande opportunità, come fruizione sia individuale sia come collettiva. E il territorio del **Varesotto**, così ricco di aree protette, di giardini, di ville con i loro meravigliosi ampi spazi verdi, di ambientazioni naturali non esplicitamente protette, ma di straordinario valore ambientale e floro-faunistico, deve essere in prima linea in questa azione di rilancio: magari, combinando l'offerta "naturale" con iniziative culturali, esperienziali e trasformazionali, sempre nel rispetto dei paradigmi della fruizione rispettosa, sostenibile e epidemiologicamente sicura.

La vera ricchezza culturale dell'Italia

Il tutto in attesa del ritorno dei turisti stranieri: l'immagine dell'**Italia** nel mondo continua, e continuerà, a essere fortemente connessa alla sua offerta culturale... e non vi è espressione migliore di ricchezza culturale di quella che tutela, rispetta e gode delle bellezze ambientali e naturali.

> Niccolò Comerio, ricercatore della Liuc Business School

METE VERDI

Gite lombarde alla scoperta della natura

> Chiara Milani > redazione@varesemese.it

L'Orto botanico di Brera a Milano e il parco della Valle del Ticino sono due esempi diversi di visite *en plein air* circondati dalla bellezza della flora. Ecco le novità della primavera-estate 2020

Che cos'hanno in comune il **più grande** parco regionale d'**Italia** e il **13esimo museo** più visitato di **Milano**? Sono entrambi scrigni di bellezze naturali e, in questi tempi in cui si cercano spazi all'aria aperta, si profilano mete ideale per una visita. A guidarci alla scoperta di questi due diversi ambienti verdi sono i loro vertici.

Profumi e rumori da... sfogliare!

"Gli orti botanici vengono spesso visti come parchi, ma in tutto il mondo sono collezioni di piante, per studiarle e salvaguardarle dall'estinzione, oltre ad essere un luogo di svago", chiarisce subito ***Martin Kater***, direttore del suggestivo giardino di **Brera** e presidente della **Rete Lombarda** che riunisce questi musei *open air*. Ora, per la prima volta, in attesa di rimetterci fisicamente piede, è possibile visitare questo splendido angolo di **Milano** anche sfogliando il nuovo libro, che descrive persino i profumi e i rumori che vi si celano.

Esempi di resilienza

"Tra le specie vegetali conservate, ci sono anche le felci, che spesso vengono sottovalutate, ma sono interessantissime, perché prima dei dinosauri erano già sulla terra e ci sono ancora, anche se prima avevano foglie molto grandi, mentre ora crescono sotto gli alberi", fa notare come esempio di resilienza il professore, che insegna Genetica Agraria all'**Università degli Studi di Milano**.

Lavori in corso

Peccato che, a fine maggio, ancora non si sapesse la data esatta della riapertura dell'orto botanico di Brera, a causa di alcuni lavori di miglioramento in programma, rallentati dal lungo *lockdown*.

Mini *tour* anticontagio

E' invece già visitabile dall'inizio della *Fase 2* il **Parco lombardo della Valle del Ticino**. Peraltro, sembra naturale immaginare quest'estate, sia per le precauzioni da prendere in spiaggia sia purtroppo anche per la crisi economica legata all'emergenza sanitaria, probabilmente tante persone non andranno al mare. E' verosimile, dunque, ipotizzare che frequenteranno di più i parchi, soprattutto quelli con laghi e fiumi. "Anche noi ci siamo fatti un po' questa idea", commenta la presidente del Parco

Foto dall'Archivio del Parco del Ticino

"Il più grande parco regionale d'Italia e il 13esimo museo più visitato di Milano"

L'Orto botanico di Brera

del Ticino, **Cristina Chiappa**: "Dai boschi alla brughiera, c'è un'ampia varietà di offerte e approcci che la popolazione tutta può godere da noi". L'idea, ora, è di passare dal "turismo fai da te" al quello organizzato, con mini tour che incanalino i flussi e dunque rendano le gite più sicure. "Vorremmo coinvolgere tutti gli attori, dalle associazioni ai privati fino alle nostre guide naturalistiche per poter seguire e accompagnare piccoli gruppi nel parco, facendo vivere loro una visita completa, ma accertandoci che vengano seguite le disposizioni anticontagio".

Prodotti buoni e genuini a km 0

Da questo ampio polmone verde, peraltro, provengono anche prodotti a km 0 che si sono organizzati sotto il marchio Parco del Ticino. Un'offerta variegata a base di carne, pesce, formaggi, frutta e ortaggi. "Diciamo che i prodotti del nostro territorio sono buoni e genuini e dunque è interessante anche riscoprire il loro sapore", commenta a tal proposito Chiappa.

Filmati e foto

Intanto, nei mesi scorsi, non potendo effettuare l'attività sul campo, il parco ha lanciato un piccolo programma di educazione ambientale con filmati diffusi tramite i *social media*, oltre a un contest fotografico per avvicinare anche il pubblico più maturo. Riguardo a quest'ultima iniziativa, la presidente spiega: "Il tema e' un po' quello di ricordare il parco prima di questa pandemia e magari mostrare a tutti quanto è bello, usando poi le foto per il nostro calendario 2021". Con la speranza che sia, davvero, un anno migliore per tutti.

Il giardino delle meraviglie

Con i suoi 5mila metri quadrati, in cui conserva 300 specie vegetali differenti, l'orto botanico di Brera si trova in centro a Milano ed è stato voluto dall'imperatrice Maria Teresa d'Austria nel 1774. Attualmente è gestito dall'università Statale ed è un museo riconosciuto dalla Regione. Nella foto, il direttore, Martin Kater

Una grande cintura verde

Istituito nel 1974, il Parco lombardo della Valle del Ticino è un'area naturale protetta di oltre 90mila ettari tra il Lago Maggiore e il Po, che forma polmone verde da Pavia a Varese. E' il più antico parco fluviale d'Europa, nonché regionale d'Italia. Nell'immagine, la presidente, Cristina Chiappa

GUARDA L'INTERVISTA

La vista dal Sasso del Ferro, sopra Laveno

> Chiara Milani > chiara.milani@varesemese.it

"FINANZIAMO IL FUTURO"

"Qui il turismo è sicuro"

Niente forme di assistenzialismo, bensì bandi per formazione e nuove forme di *business*": così Fabio Lunghi, presidente della Camera di Commercio di Varese, spiega la scelta strategica dell'ente di piazza Monte Grappa, al lavoro anche per rilanciare l'immagine del territorio

> Fabio Lunghi

"Abbiamo snellito la burocrazia"

Il momento è a dir poco critico e lui certo non lo nasconde. Ma **Fabio Lunghi**, presidente della Camera di Commercio di Varese nella fase economica più difficile dal dopoguerra a oggi, non si scoraggia. E continua a guardare avanti.

Dal suo osservatorio privilegiato, innanzitutto, che cosa ne pensa del cronoprogramma delle riaperture? E gli incentivi che sono stati previsti, dal *bonus* vacanza a quello per le biciclette, serviranno veramente a far ripartire l'economia del nostro territorio? Oppure qui servirebbe altro? E, in quest'ultimo caso, che cosa?
Certamente quello che hanno fatto a qualcosa serve e servirà. Finalmente abbiamo riaperto, oserei dire finalmente perché non se ne poteva più di stare chiusi. Bisognava ripartire, era ora e sarebbe fosse stato più intelligente uscire prima con le misure di prevenzione e le misure obbligatorie per le imprese e poi dare il via alla riapertura, così che le aziende avrebbero avuto il tempo di adeguarsi. Parlo di tutte le aziende di, anche di quelli che già lavorano da tempo, ma soprattutto dei negozi. La parte del commercio è quella dell'accoglienza che ha più problematiche. Penso a saloni estetici, penso ai parrucchieri, ai bar, ai ristoranti... a tutti, insomma. Quindi, se di sicuro queste misure possono aiutare, non è certamente tutto quello che ci si poteva aspettare. Si poteva fare di più. Soprattutto, ripeto, nell'ambito della chiarezza e della precisione e dell'assegnazione di regole che gli imprenditori sono abituati a rispettare per la tutela prima dei loro collaboratori e poi di loro stessi. Però ci siamo e la nostra è una provincia operosa. Insomma, sono certo che ce la faremo.

Ecco, a proposito degli imprenditori della nostra provincia, la Camera di Commercio a fine aprile ha varato il cosiddetto *Piano Marshall* per l'economia da 4 milioni di euro. Come sta andando?
Sta andando bene. Devo dire che dopo un primo momento *d'empasse* abbastanza tipico dei bandi camerali, stiamo avendo parecchie richieste per il primo bando che è uscito, quello denominato *Fai credito*, supportato da **Regione Lombardia**, sul quale stanno cominciando ad arrivare sempre più copiose delle domande. Anche questa è una cartina di tornasole, che fa capire che i soldi alle imprese sono iniziati ad arrivare a distanza di settimane dall'uscita del famoso decreto che assegnava dai **25mila** euro in avanti alle imprese e poi ci sono i bandi di sostegno alle spese necessarie per tutta la ripartenza e altri. Tutti non di certo assistenzialistici, ma che riguardano il futuro, per cui su nuove forme di *business*, formazione e quant'altro... Per ora contenti ma molto attenti. Siamo stati anche attenti a far sì che i bandi fossero di semplice fruizione da parte delle imprese, perché questo è il tempo di snellire la burocrazia, non certo quello di complicare.

A proposito delle necessità di guardare il futuro, c'è anche l'immagine di un territorio, quello lombardo, da rilanciare. Voi come vi state preparando?
Il nostro è un territorio che ha bisogno di ricostruirsi una reputazione, nel senso che è stato totalmente **azzerato**. Non era un territorio conosciuto per l'accoglienza turistica, ma lo è diventato dopo è stato un crescendo fino ad arrivare a **oltre 2 milioni e 400mila** arrivi **in provincia di Varese**. Ciò grazie a tanto lavoro che è stato fatto dalle istituzioni e principalmente dalla nostra, negli ultimi anni con la *sport commission* e quindi portando qui molte manifestazioni sportive di caratura nazionale e internazionale, che **quest'anno** sono state tutte annullate. Insomma, è il lavoro che abbiamo cominciato a fare coinvolgendo gli operatori: quello di ascoltare e capire. Secondo me prima sarebbe stato anche un po' fuori luogo, ma ora inizieremo con una campagna di comunicazione per far capire che il nostro è un territorio sicuro. Non dimentichiamoci che siamo stati, nella sfortuna, una delle province con meno contagi in **Lombardia** e, quindi, questo è un messaggio che lanceremo: un turismo sicuro. Anche un turismo *spot* di qualche giorno per venire sul lago: il nostro territorio, che molto spesso noi non apprezziamo, è invece apprezzato tantissimo **dall'estero e anche da altre regioni italiane.** E questo potrebbe essere un primo ragionamento da fare: quindi, iniziare a promuoverci a livello locale italiano e pian pianino ritornare alle vecchie e sane abitudini, che erano quelle di avere manifestazioni sportive, che torneranno, ridando così rigore e spinta a questo comparto che, non dimentichiamoci, ha un aspetto *business* molto importante, che è fermo totalmente e non sappiamo quando ripartirà.

GUARDA L'INTERVISTA

Ph: Jose Ruiz Photography- Villa Garini Styled Shoot

> Chiara Milani > chiara.milani@varesemese.it

LA LOCATION DEI SOGNI

L'ode al Varesotto di Angelo Garini

In uno dei momenti più sfidanti per il settore, una delle icone italiane del mondo *wedding* e degli eventi si è messa gratuitamente a disposizione dei promessi sposi che hanno dovuto rinviare il matrimonio. Ai colleghi dice: "Rendiamoci utili facendo qualcosa di bello". Intanto, decanta la sponda lombarda del Lago Maggiore, dove ha l'amata casa di famiglia

> L'emotion designer Angelo Garini al lavoro (Ph Jose Ruiz Photography)

E' una delle icone italiane del mondo del *wedding* e degli eventi. E, nonostante la pandemia li abbia stroncati, non ha smesso di progettare emozioni da regalare. Anzi. **Angelo Garini**, l'architetto dei sogni che ha una bella villa in quel di **Laveno**, si è lanciato al salvataggio di quei matrimoni "affetti" dal *Covid-19*.

Lei ha lanciato un'iniziativa chiamata *Save the wedding*, in cui offre una consulenza gratuita ai promessi sposi che hanno dovuto rimandare il fatidico sì... Un consiglio per chi si trova in questa situazione?
Questo progetto nasce dalla considerazione che stiamo veramente attraversando un periodo difficile per tutte le coppie che hanno dovuto rinviare il proprio matrimonio, quindi magari stavano pensando ad un matrimonio estivo ed ora si trovano ad organizzare un matrimonio invernale, magari senza l'aiuto di un professionista. E ora invece ne sentono di più la necessità. Ma magari non erano i loro piani e nei loro *budget*. Quindi, affidandomi anche all'aiuto di tutto il mio *team* **di 44 professionisti**, che è distribuito su **tutta l'Italia**, la mia idea è stata quella di fare una proposta diciamo solidale, che prevede un incontro per quelle coppie che devono affrontare un matrimonio diverso da quello che avevano pensato. Invito chiunque abbia bisogno a contattarci. Io trovo che i matrimoni in **autunno-inverno** possano essere bellissimi, quindi il suggerimento che do alle coppie che in questo momento sono incerte è quello di vivere con serenità la scelta di una cerimonia nei mesi che vanno verso la fine dell'anno, perché possono essere davvero molto, molto belli. Quindi non un ripiego, ma una vera e propria scelta.

Le chiedo anche qualche consiglio per molti suoi colleghi, che sono disperati, perché il settore degli eventi è stato il primo a bloccarsi e probabilmente sarà l'ultimo a ripartire...
Cerchiamo sempre di circondarci di cose belle. Non lamentiamoci di una situazione che tanto non dipende da nessuno e che stiamo vivendo tutti. Rimbocchiamoci le maniche e facciamo qualche cosa gratuitamente, come il progetto *Save the wedding*, cioè impegnamoci in qualcosa di produttivo a fronte del tanto che viene fatto da altre categorie, prima tra tutti quella dei medici, ovviamente. Anche questo è circondarci di bellezza.

Tante persone hanno ancora paura ad uscire e comunque gli assembramenti sono vietati, per cui in questo periodo si sta riscoprendo il piacere d'incontri ristretti nell'ambito delle mura domestiche. Ma come si fa a creare l'ambientazione perfetta per un *brunch* piuttosto che un tè in famiglia o tra pochi amici?
Prima di tutto, guardiamoci intorno, guardiamo quello che abbiamo in casa, guardiamo con occhi diversi, che è la regola che io dico sempre di applicare, e magari troviamo delle tazze da caffè di cui non abbiamo il servizio completo. Posso diventare un allegro centrotavola se ci mettiamo qualche foglia, qualche fiore o qualche frutto. Una perché non usarli anche quelle che oggi purtroppo tendiamo a semplificare tutto. Quindi, utilizziamo quello che abbiamo intorno e mescoliamo, perché in fondo la tavola è una piccola architettura da camera, cioè un insieme di volumi, di colori e di forme che stanno bene tra di loro. E poi lasciamoci guidare dal nostro gusto e anche, importantissimo, dal valore emotivo che gli oggetti hanno. Io ogni due giorni do consigli sul mio canale *Youtube, Angelo Garini Immagina*.

Ma, lei che se ne intende davvero, come considera il Varesotto come location?
Considero da sempre, quello che io chiamo "il mio regno sul lago", la mia vera casa. Da generazioni, infatti, pur essendo milanesi e da sempre residenti a **Milano**, consideriamo il **Varesotto** e in particolare la **sponda lombarda del lago Maggiore**, come la nostra terra di elezione. A **Laveno**, nella casa di famiglia, trascorro da sempre una gran parte dell'anno, facendone la mia residenza estiva, per almeno **quattro mesi all'anno** e dividendomi tra Milano e il lago, in **primavera e in autunno**. Amo queste zone, amo l'alternarsi di laghi e laghetti e la natura, fatta di boschi e brughiere, che, **dalla parte sud della provincia di Varese, sale verso nord**, avvolgendo lievi colline che diventano poi, vere e proprie montagne. Amo vedere la neve sulle cime delle **Alpi** che contrastano splendidamente con le acque intensamente blu del lago Maggiore. Amo queste acque, di ampio respiro che fanno, e lo dico senza tema di smentita, del "nostro" lago e della nostra sponda, uno dei luoghi più belli del mondo. E' un territorio, questo, ricco di arte, moltissime le piccole chiese romaniche quasi nascoste tra il verde, i palazzi nobiliari, le antiche corti, per non parlare della magnificenza del **Palazzo e dei Giardini Estensi...** Ma un'immagine, su tutte, mi parla della bellezza incantevole e immutata, pur nella sua continua trasformazione, di questo angolo tutto italiano ed è lo scorcio sulla chiesa e sul piccolo eremo di **Santa Caterina del Sasso**, che sembrano essere sospesi sull'acqua al tramonto, quando si alza sul lago il tiepido soffio del vento della sera.

AZIENDA TOP DI GAMMA DI PRODOTTI NATURALI AL 25°POSTO AL MONDO

LOREDANA PROVASI
+39 342 6362883 - lorj.pro@gmail.com

Contattami. Sarò a tua disposizione per illustrarti la nostra gamma di prodotti naturali e suggerirti quelli più adatti a te

CERESIO TINTO DI GIALLO

> A cura della redazione
> redazione@varesemese.it

Il sindaco Jenny Santi e la locandina della seconda edizione dell'iniziativa

Premi fino a 1.500 euro

Ci sono ancora due settimane di tempo per partecipare all'agone letterario che valorizza *thriller, noir* e poliziesco e i suggestivi scenari lacustri. Oltre 230 opere già in gara tra romanzi editi e racconti inediti Forte presenza di giovani *under 35*. Per le opere edite basta l'invio del solo *pdf*

E' scattato il conto alla rovescia per partecipare al concorso ***Giallo Ceresio***, competizione letteraria promossa dal **Comune di Porto Ceresio** giunta alla sua **seconda edizione** e divisa in **due macrosezioni**: opere edite di libera ambientazione, comprendenti romanzi gialli, *thriller, noir* e polizieschi editi **tra il primo gennaio 2018 e il 15 maggio 2020** e provviste di Isbn, e opere inedite, ovvero racconti ambientati in località lacustri realmente esistenti e identificabili, di lunghezza compresa **tra le 16mila e le 20mila battute**.

Scadenza e regolamento

Per entrambe le sezioni c'è tempo **fino al 12 giugno**, come da bando disponibile sui siti www.comune.portoceresio.va.it, www.premiodealbertis.it, sulla pagina Facebook di *GialloCeresio* e sui principali siti di concorsi letterari.

Opere in gara dall'Italia e dalla Svizzera

A poche settimane dalla chiusura delle iscrizioni, la seconda edizione del concorso si annuncia già ricchissima: tra romanzi editi e racconti inediti, sono già **oltre 230** le opere in gara arrivate **da tutta Italia e dalla Svizzera**, frutto del lavoro di case editrici indipendenti ma anche di grandi gruppi, senza dimenticare la presenza forte dei **giovani under 35 con oltre 20 candidature** in lizza per **il Premio Giovani Autori del Comitato Claudio De Albertis**, diviso a sua volta in opere edite e racconti inediti.

Grande partecipazione

"Questa grande partecipazione conferma che il nostro è ormai un concorso accreditato e riconosciuto", commenta il sindaco della cittadina lacustre, Jenny Santi. La partecipazione al concorso è gratuita e, per la sezione racconti inediti, i 20 finalisti e i vincitori dei Premi speciali Giovani Autori e Porto Ceresio saranno raccolti in un'antologia che sarà pubblicata da Fratelli Frilli Editori.

LE AMAZZONI DEL *COVID-19*

L'altra metà della lotta al *virus*

> Chiara Milani > chiara.milani@varesemese.it

Se da un lato la pandemia ha relegato nell'ombra la questione femminile, dall'altra l'ha resa ancora più evidente. Ne parliamo con tre signore esperte in materia e con *background* culturali molto differenti

Sono tra le vittime dimenticate del *Coronavirus*. Stiamo parlando di molte donne: quelle che durante il *lockdown* sono state di fatto rinchiuse in casa col loro aguzzino, quelle che stanno soffrendo sul lavoro a causa della prolungata chiusura di scuole e asili e quelle che, nonostante le proprie competenze, non sono state prese in considerazione per fronteggiare l'emergenza.
Per dare loro voce, abbiamo interpellato **tre** signore di altrettanti diversi angoli del mondo esperte di *leadership*, diritti, comunicazione, educazione.

La realtà familiare italiana e la ricchezza del "sistema integrato"

Dall'**America** la virologa **Ilaria Capua** aveva addirittura avanzato l'ipotesi di far tornare prima al lavoro l'universo femminile, che sembra più resistente al *Covid-19*. "Come non dire che l'idea di queste amazzoni che combattono contro il virus, perché più forti, ci prende il cuore?", commenta **Paola Biavaschi**, docente dell'**Università dell'Insubria**, dove è direttrice scientifica del progetto ***Ced*** (Comunicazione educazione e diritto), che da anni promuove iniziative formative contro gli stereotipi di genere e per la parità in tutti i settori. L'esperta però puntualizza: "Bisogna pensare che, a differenza che negli **Stati Uniti**, la nostra vita familiare è molto diversa, cioè noi viviamo più stretta interconnessione con persone che appartengono alla classe di età diverse dalla nostra, dai figli ai genitori anziani. Si sarebbe allora dovuto veramente valutare caso per caso e andare a vedere quali fossero le donne che potevano poi rientrare a casa in sicurezza". Quanto al coinvolgimento femminile nelle istituzioni italiane, "bisogna pensare che la donna porta con sé una ricchezza speciale, la ricchezza di colei che di solito vive una visione completa del mondo lavorativo e del mondo familiare", aggiunge Biavaschi: "Questo sistema integrato è ciò che le donne possono offrire come proposta in modo assolutamente specifico ed è unico. Anche per risolvere questioni inerenti le mamme e la didattica distanza, che questa è veramente la grande sfida del domani, perché se così dovrà essere, dovrà essere qualcosa che funziona davvero e non per poche ore".

> Paola Biavaschi

Dal Libano corsi di cittadinanza attiva e responsabilità sociale

Sempre per riflettere sulla tematica femminile,

"Le nazioni che sembrano meglio affrontare la crisi sono a guida rosa"

> *Rania Haddad*

GUARDA LE INTERVISTE

> *Karyn Fenton-Ellis*

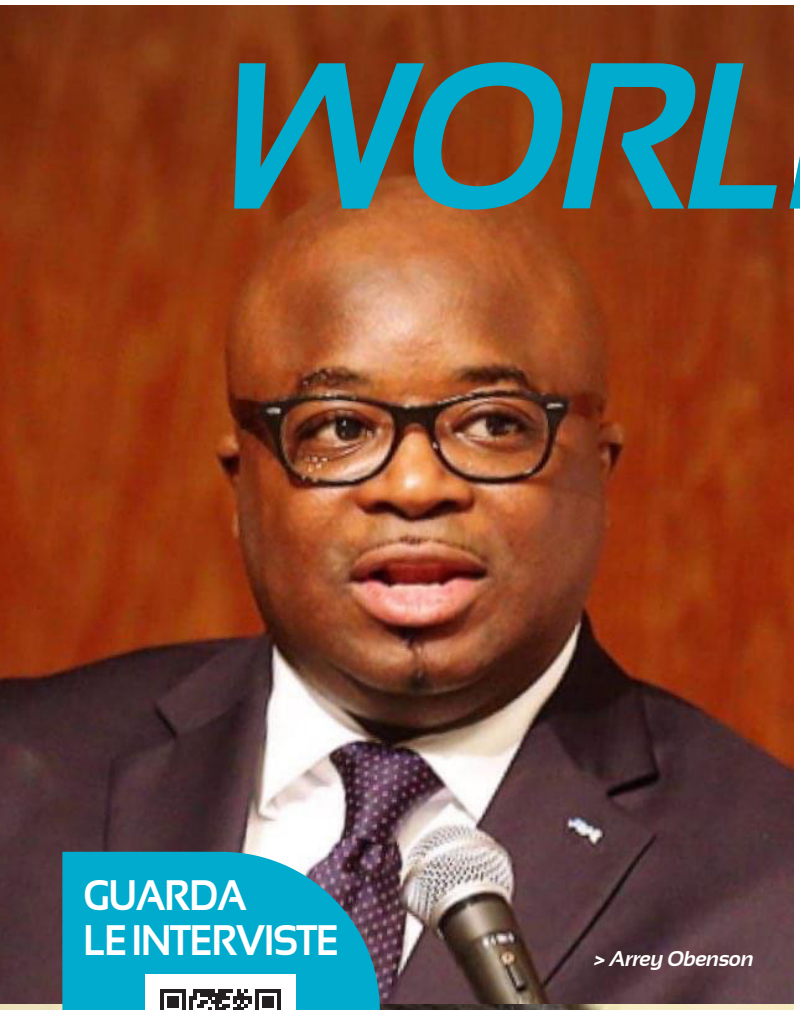
abbiamo anche voluto gettare lo sguardo anche oltre i nostri confini, soffermandolo in due contesti molto diversi dal nostro: **il Medio Oriente e l'Oceania**.
Prima tappa, dunque, il **Libano**, che attraversa da tempo molta instabilità politica. Ora il *Coronavirus* si è aggiunto a una gravissima crisi economica, con la dichiarazione di *default* da parte dello Stato lo scorso **marzo**. Un contesto difficile per tutti e in cui non è dunque difficile aspettarsi che le donne non se la passino particolarmente bene. Ne abbiamo parlato con **Rania Haddad**, dirigente del **Centro medico dell'Università americana** e formatrice internazionale.
"Pure in Libano il carico di lavoro delle donne con bambini è stato decisamente più pesante durante il *lockdown*", ci ha confermato. E anche lì, peraltro, in quarantena è aumentata la piaga delle aggressioni tra le mura di casa. "Il segretario generale dell'**Onu, Antonio Guterres**, ha affermato che in tutto il mondo si è verificata un'orribile ondata globale di violenza domestica, poiché la paura del *coronavirus* è cresciuta assieme alle sue conseguenze sociali ed economiche", commenta a proposito la nostra interlocutrice: "La situazione qui è simile e l'Ong libanese chiamata **Abaad**, che affronta proprio il tema dell'uguaglianza di genere, ha affermato che il numero di richieste di soccorso che ha ricevuto quest'anno è il doppio di quello ricevuto durante l'anno scorso. Inoltre, le nostre forze dell'ordine hanno lanciato un apposito numero verde". Proprio, seppur non soltanto, per mitigare queste conseguenze, Haddad tiene soprattutto in **Africa, Asia e Medio Oriente** corsi di formazione sulla cittadinanza attiva e la responsabilità sociale. "Sì, mi concentro su **4 aree** in cui lavorare per ridurre l'impatto della pandemia: quella economica, della salute mentale, di quella fisica e proprio la violenza domestica", ci spiega, concludendo: "Incoraggio a sostenere le piccole e medie imprese e l'imprenditorialità, promuovere il benessere fisico e psicologico delle persone, oltre a combattere le aggressioni tra le mura di casa, che traumatizzano anche i bambini che ne sono testimoni".

Agli antipodi dell'Italia, il Paradiso delle donne

Dall'altra parte del mondo, esiste una sorta di Paradiso in rosa. Stiamo parlando della **Nuova Zelanda**, che è stata la prima nazione al mondo a dare il voto alle donne e dove, attualmente, non soltanto il primo ministro è la più giovane *lady* mai eletta a capo di un governo al mondo, ma anche il Governatore generale (che rappresenta la Regina, essendo un Paese del *Commonwealth*) e il Capo di giustizia sono di genere femminile. Ne abbiamo parlato con la neozelandese **Karyn Fenton-Ellis**, per **26 anni** conduttrice televisiva e radiofonica, premiata nel **2014** dalla **regina Elisabetta** per il servizio reso al suo Paese e alla comunità internazionale, visto che in passato ha anche presieduto l'Organizzazione non governativa ***JCI (Junior Chamber International)***.
Le facciamo notare che, secondo *Forbes*, molte delle nazioni che sembrano affrontare meglio la crisi legata al *Coronavirus* - ad esempio **Islanda, Finlandia, Norvegia, Danimarca, oltre alla Nuova Zelanda** - sono a guida rosa. "Secondo me ciò è legato più alla personalità di chi governa che al loro genere", commenta l'esperta di comunicazione, che però aggiunge: "Abbiamo bisogno di *leader* con grandi menti analitiche e capacità di risolvere dei problemi, ma anche con un tocco di umanità, empatia, capaci di stabilire connessioni. Ora, la domanda è: le donne hanno un vantaggio in questo campo? Diciamo che noi conosciamo l'importanza di nutrire le persone, sviluppando i loro punti di forza e rispettando le loro opinioni. Le donne sono grandi risolutrici di problemi, spinte dal desiderio di superare gli ostacoli. Affrontiamo anche le crisi nelle nostre famiglie con compassione e pazienza e questi attributi sono estremamente rilevanti per una *leadership* di forte impatto". Infine, ma non ultimo, *Fenton-Ellis* conclude: "La verità è che molte donne *leader* hanno dovuto lavorare di più per dimostrare il loro valore e quindi sono altamente resilienti e inclusive". In questo, come si suol dire, è - ahinoi - proprio vero che "tutto il mondo è paese".

WORLD TOUR

Come la pandemia cambia il mondo



> Arrey Obenson

GUARDA LE INTERVISTE

> Eladio Martinez

> Chiara Milani > chiara.milani@varesemese.it

Dalla logistica al turismo, dalla formazione alla *leadership*, il *Covid 19* ci obbligherà a trasformarci per superare la crisi e mantenere la pace, dentro e fuori le nostre nazioni. Voci di esperti da America, Africa, Asia ed Europa

Nulla sarà più come prima. O, almeno, così sembra. Per cercare di capire in che direzione sta andando il mondo, abbiamo interpellato esperti provenienti da continenti diversi.

L'invito dagli Usa: "Trasformate le sfide in opportunità!"

Partiamo dall'**America**. Dove, negli **Stati Uniti**, abbiamo raggiunto ***Arrey Obenson***, fondatore e amministratore delegato della società di consulenza ***Transformunity***, specializzata in Sviluppo strategico, Advocacy, Gestione strategica degli eventi e costruzione di movimenti, come quelli ***I am Africa*** e ***I am Cameroon***, di cui proprio lui è stato il promotore in omaggio alle sue origini. E proprio dalla saggezza africana ha preso spunto per riflettere con noi sulla fase che stiamo vivendo: "Nella mia attività, aiuto le organizzazioni a trasformare le sfide in opportunità, questo è ciò che l'**Italia** e il mondo devono fare", ci spiega: "Non dobbiamo costringerci a tornare a fare le cose alla vecchia maniera, ma cercare nuovi modi di fare quelle vecchie: dall'istruzione all'ospitalità, dall'intrattenimento alla cura personale, questo è il momento di cambiare. E non importa quanto durerà questa crisi: ricordate che passerà. Il sole sorgerà in un nuovo giorno pieno di nuove opportunità. Siate pronti e abbracciate il cambiamento!".

La lezione dell'America Latina sulle *Supply Chain*

Dall'altra parte del continente, in America Latina, la situazione si sta facendo sempre più difficile a causa del contagio. Il che rischia di far sì che la pandemia rappresenti la "tempesta perfetta", con la situazione economica persino peggiore di quella sanitaria. Abbiamo quindi raggiunto ***Eladio Martinez***, professore universitario originario del **Porto Rico**, che ha lavorato anche **in Europa** e che attualmente insegna materie inerenti la Filiera Produttiva e la Logistica all'**Università tedesca paraguayana ad Asuncion**:

> Shine Bhaskaran

> Lars Hajslund

> Petri Niskanen

> Paschal Dike

"È importante che i governi adottino politiche preventive, promuovendo lo sviluppo di industrie che generano materie prime a livello nazionale", ci ha detto, aggiungendo: "Inoltre, è fondamentale che il governo incentivi le aziende a contare su un numero sufficiente di settimane d'inventario di ciò che necessitano, in modo da continuare a operare anche in circostanze come quelle che stiamo vivendo". Un consiglio valido anche in **Italia**.

Le 3 ancore di salvezza del turismo indiano

A proposito di tematiche "calde" anche nel nostro Paese, per capire in che modo l'**India** stia cercando di salvare il turismo, in **Asia** abbiamo sentito ***Shine Bhaskaran***, amministratore delegato di diverse realtà nel campo dell'accoglienza, degli eventi e della formazione, segretario della federazione degli hotel del popoloso stato di ***Kerala***, che è stato preso da esempio nel mondo per aver avuto pochissime vittime a causa del *Coronavirus*. "Anche qui il turismo è uno dei settori più colpiti", ci ha confermato: "Per ora è troppo presto per elaborare una strategia per il periodo *post Covid-19*. Ma il governo ha pianificato interventi su tre fronti: assistenza finanziaria, allo sviluppo del mercato e un vigoroso piano di *marketing* per il turismo". Supporto che non guasterebbe anche qui.

Come cambia la formazione: la Danimarca insegna

A proposito poi di *meeting* e formazione, in **Europa** abbiamo chiesto lumi a ***Lars Hajslund***, oratore ed esperto internazionale di apprendimento, che vive in **Danimarca** e ha lavorato per alcune delle più grandi organizzazioni al mondo sviluppando le loro strategie, performance e la loro comunicazione, oltre ad aver formato centinaia di migliaia di partecipanti ai suoi incontri in oltre 120 nazioni. "La vecchia normalità dei grandi eventi era un sacco di oratori, con interazione molto scarsa. Cercavamo i migliori *speaker*, i migliori contenuti da parte degli esperti... Ma oggi le persone hanno visto tutto questo *online* e possiamo trovare tutto in una frazione di secondo. Quindi il contenuto era scarso, ma ora è disponibile ovunque in qualsiasi momento. Ma gli umani devono mettere tutto nel contesto". Il che, tradotto, vuol dire che le persone si chiedono: "Che cosa significa questo per me, per la nostra organizzazione? Come possiamo usarlo per migliorare? Quali sono le sfide che possiamo affrontare con queste nuove conoscenze?", fa notare *Hajslund*, chiarendo: "È meglio rispondere a queste domande attraverso un dialogo con altre persone ed è qui che si trova il futuro della formazione e degli incontri. Riunire le persone per parlare, interagire e fare pratica. Ottieni le informazioni online e le inserisci in un contesto *offline*. Questo è anche quello che fanno oggi nelle scuole più moderne".

Dalla Finlandia arriva il decalogo del *leader*

Ovviamente, per fare tutto ciò servono leader all'altezza. Sempre nella penisola scandinava, ***Petri Niskanen***, coach, formatore internazionale, oratore e autore di due libri sulla *leadership*, nel **2012** ha anche ricevuto un'onorificenza dal Presidente della repubblica della **Finlandia** e ora ha elaborato il decalogo ***The stairs of leadership***. Ecco, in sintesi, i dieci *step* da seguire: "Fare una valutazione realistica e onesta, accettare la situazione, definire gli obiettivi, come e con che tempistica si intenda raggiungerli, quindi applicare una comunicazione chiara e motivante, passare dalle parole ai fatti includendo tutti, monitorare e se necessario correggere il piano, infine rivalutare la situazione e prepararsi alla prossima sfida", ci illustra, concludendo: "Quando si raggiunge l'obiettivo, bisogna godersi il successo la con propria squadra e poi tenere gli occhi aperti per essere pronto ad affrontare le future sorprese".

Il monito dall'Africa: "Oggi più che mai serve una coesistenza pacifica"

Infine, ma non ultimo, in **Africa** abbiamo interpellato il fondatore della campagna **Peace is possible: Paschal Dike**. "Se da un lato è una grande sfortuna che il mondo stia vivendo una pandemia in questo momento, dall'altro i fallimenti registrati nell'affrontarla hanno mostrato chiaramente che nessuna nazione può esistere e sopravvivere da sola o isolandosi dalle altre", ci ha risposto dalla **Nigeria**: "Le potenze politiche ed economiche sono state tutte messe a dura prova dalla pandemia al punto che non esiste una nazione che non abbia ricevuto una qualche forma di sostegno da un'altra. Quindi, questa pandemia è anche un campanello d'allarme per il mondo sulla necessità di una coesistenza pacifica e di serrare i ranghi per difendersi tutti assieme da questo pericolo. Non vi è dubbio, tuttavia, che alcune relazioni tra le nazioni saranno o comunque potrebbero essere tese dopo il *Covid-19*, minacciando così la pace che tutti noi desideriamo. Al contempo tutto ciò comporta grandi opportunità per costruirla".

RIGUARDALE

LE INTERVISTE

di

VARESE MESE

Dal lunedì al venerdì alle 20.05 su Rete55

5 minuti di aria fresca quotidiana per osservare quanto accade sotto casa, ma anche per guardare oltre i nostri confini, con collegamenti in Italia e in tutti i continenti all'insegna della resilienza

E' l'ora di fare un salto?
Come aprirsi ai cambiamenti in atto

Anna Gervasoni, docente di Economia e Gestione delle Imprese all'Università Carlo Cattaneo di Castellanza e direttore di Aifi (Associazione italiana del *private equity, venture capital e private debt*) analizza le novità imposte dalla crisi e alcune possibili prospettive

L'emergenza sanitaria ha portato moltissime imprese a forti tensioni finanziarie, soprattutto in alcuni settori come quello della ristorazione, del turismo, dei trasporti, ed è stata affrontata con misure governative che si auspica siano di immediata efficacia. Nel ripartire si impone una riflessione strategica, guidata dai profondi cambiamenti che questa crisi di enorme portata mondiale ha imposto e in alcuni casi accelerato.

Una riflessione strategica

Cogliere questo momento come una possibilità per rivedere il proprio futuro imprenditoriale, ritarare la direzione degli investimenti, adeguare la propria struttura interna e i propri processi, potrebbe portare l'azienda a fare un salto, anche dimensionale, accompagnandola fuori dalla crisi con un livello di maggiore solidità e preparazione anche negli aspetti che forse in passato sono stati un po' messi da parte. Sicuramente grande attenzione va posta sull'innovazione tecnologica, a partire dalla digitalizzazione, che è diventata elemento imprescindibile in tutte le attività. Ma anche sulla variabile organizzativa, sulle risorse umane, sul ripensamento dei luoghi di attività e delle modalità di lavoro. Alcune sperimentazioni nate dall'emergenza possono diventare prassi utili.

La possibilità di nuove compagini azionarie

A livello finanziario le possibilità di accesso al credito e al capitale di rischio previste nel decreto liquidità e nel decreto rilancio aprono una porta importante a tante imprese, non a tutte, ponendo anche vincoli importanti d'accesso. Gli strumenti pubblici però, per loro natura devono avere carattere temporaneo e non sovrapporsi a quelli privati, di mercato. In alcune situazioni si presenteranno anche opportunità di fare un salto dimensionale o di guardare ad aggregazioni. Per questo, una delle possibilità da prendere in considerazione riguarda l'apertura del proprio capitale per far entrare nuovi soci. *Open*, può essere sinonimo di nuova compagine azionaria, strumentale alla crescita, all'innovazione e alla internazionalizzazione. Sia attraverso i sistemi tradizionali di quotazione, sia attraverso l'accesso a nuove piattaforme dedicate alle Pmi, sia ricorrendo a fondi di private *equity*, con tutte le differenze del caso che abbiamo spesso sottolineato nelle pagine di questa rivista, ci si apre a una nuova *governance* che comporta trasparenza, managerializzazione, costante spinta alla crescita e all'efficientamento. Senza dimenticare che i capitali raccolti e la nuova immagine che ne deriva, facilitano processi di acquisizione e internazionalizzazione altrimenti impensabili. Fare questo passo vuol dire essere immediatamente noti e riconoscibili come azienda aperta anche a prendere in considerazione dossier di M&A, si afferma una attitudine allo sviluppo da parte dell'imprenditore e del *management team*. La nuova normativa *Pir* consentirà di raccogliere capitale da destinare all'economia reale, sia a imprese non quotate sia a quotate small cap. Speriamo che questa misura attivi i nostri mercati dedicati alle imprese più piccole e i nostri fondi di *private capital.*

"Una delle possibilità è far entrare nuovi soci"

L'apertura a mercati innovativi

Open come apertura agli investitori e ai mercati alternativi, perseguendo un obiettivo di crescita e rafforzamento può essere un modo per vivere il *post Covid-19* in chiave di rivoluzione positiva del nostro tessuto imprenditoriale.

> Anna Gervasoni
> redazione@varesemese.it

GUARDA L'INTERVISTA

MODELLO IBRIDO IN CATTEDRA

La Liuc si prepara al nuovo anno accademico con corsi in *distance*, ma anche in presenza

Dopo il *lockdown*, pure a Castellanza l'università si va a riconfigurare. Il presidente dell'ateneo fondato dagli industriali del Varesotto, che nel 2021 celebrerà 30 anni, ci spiega come la Carlo Cattaneo intende garantire la sicurezza, senza snaturarsi

> *Chiara Milani*
> *chiara.milani@varesemese.it*

> *Riccardo Comerio, presidente dell'Università Liuc Carlo Cattaneo*

"In questo *lockdown* abbiamo operato **tutti 110 corsi** dell'università di Castellanza senza problemi, *in distance*. Ci siamo riconvertiti alla gestione *online*, ma con un modello che non è sicuramente quello di università telematica, bensì un ateneo che rimane sempre attento, vicino alle esigenze degli studenti e quindi dei nostri giovani, e che anche in futuro lo sarà ancor di più". Così **Riccardo Comerio, da un anno** presidente dell'istituzione che nel **2021** celebrerà i **30 anni** dalla fondazione da parte degli industriali del **Varesotto**, spiega il "modello ibrido" con cui la **Liuc Carlo Cattaneo** si appresta a vivere il prossimo anno accademico, dopo il *lockdown da Covid-19*.

La formula mista

"Ovviamente, l'università si va a riconfigurare anche a **Castellanza**, quindi con un modello misto che prevede anche la presenza, perché il nostro valore viene anche dall'essere una realtà di prossimità e di contatto. Poi, indubbiamente, abbiamo sperimentato in distance la gestione dei corsi", prosegue Comerio: "Tutto questo per creare un modello che ormai abbiamo abbastanza consolidato e siamo qui proprio in questi giorni per verificarlo di persona, in modo da garantire la massima sicurezza".

Niente effetto "piccolo ospedale"

La Liuc, assicurano comunque i suoi vertici, "non sarà trasformata in un piccolo ospedale: tutto deve rimanere uno spazio accessibile, bello e di ampia soddisfazione per gli utenti: giovani, personale e corpo docente". Ciò, però, rivedendo al contempo tutte le procedure, "determinando così un protocollo di massima sicurezza per garantire alla ripartenza, quindi da settembre, col nuovo anno, questo nuovo modello di corsi che assicuri anche una presenza fisica". In cattedra sale dunque un modello ibrido.

Test d'ammissione online

Intanto, per la prima volta l'università Cattaneo ha svolto e sta svolgendo *online* sia *open day* sia test d'ammissione alle sue due Facoltà, cioè Economia e Ingegneria.

BALLO IN... MASCHERINA

In che modo la distanza obbligata può diventare occasione di divertimento

L'ingegner Fabio Fabbri, dirigente del Comune di Cesano Maderno, che ha elaborato il Piano Giochi

Girotondo senza mani

Giocare all'aperto stando lontani

Il *game designer* bustocco Luca Borsa intervista per noi Fabio Fabbri, dirigente del Comune di Cesano Maderno con cui ha elaborato il *Piano Giochi*, strumento per la gestione e per la promozione delle attività ludiche sul territorio rivolto non soltanto ai bambini, ma alla popolazione di ogni età

> Il game designer Luca Borsa

Ci potremo divertire stando lontani? La domanda viene spontanea. Così come: in che modo cercare di essere distanziati, ma non estranei? Il *lockdown* ha fermato molti settori e sicuramente uno dei più colpito è quello dell'intrattenimento, non soltanto i grandi parchi tematici e i quelli di divertimento, ma anche i giardini sotto casa, quelli che i nostri figli frequentano, dove socializzano spesso con bambini incontrati casualmente. Quindi, come comportarci ora che tutto sembra cambiato e il "distanziamento sociale" è un ammonimento che hanno imparato a conoscere anche i più piccoli?
Quali saranno i limiti della convivenza all'aperto e come possiamo superarli o, perlomeno, come reinventarci gli spazi urbani? Sono tutte domande aperte che meritano un approfondimento.
Fabio Fabbri, ingegnere, è il dirigente del Comune di *Cesano Maderno* che ha seguito l'elaborazione del *Piano Giochi*.

Come vede il ritorno dei bambini nei parchi?
Come il ritorno ogni anno della primavera! Abbiamo tutti bisogno della relazione fisica con gli elementi naturali e degli spazi aperti, a maggior ragione i bambini. Nessuno è fatto per vivere in un ambiente chiuso per quanto possa essere accogliente, confortevole e cablato. Del resto, pare evidente e condiviso il fatto che in uno spazio aperto la trasmissione di virus è meno efficace, tanto quanto negli ambienti chiusi sono da privilegiare ricambi d'aria e ventilazione naturale.

Potrebbe essere questa un'occasione per riprogettare gli spazi di divertimento e di aggregazione?
È il momento di valorizzare a maggior ragione l'offerta di spazi pubblici per il gioco. In queste settimane, credo che abbiamo più o meno subito scelte di valutazione di priorità nella selezione degli spostamenti indispensabili. In questa selezione di priorità, non sono mancate però le attività sportive e motorie: avrei aggiunto quelle di gioco, in particolare per i più piccoli. Ogni comunità deve porsi l'obiettivo di offrire spazi pubblici di qualità e occasioni di socialità. In buona sintesi: di gioco per ogni età. Le città hanno bisogno di ripensare al modo di fruire degli spazi pubblici e la loro progettazione deve essere riorientata in una nuova scala di priorità, che ponga al centro il benessere delle persone e privilegi gli utilizzi che corrispondono ai nuovi bisogni delle popolazioni.

Che consigli ritiene possano essere utili per i genitori affinché possano usufruire nel miglior modo gli spazi aperti?
Credo che si debba evitare di trasmettere ai più piccoli stati di ansia o di preoccupazione eccessiva e dobbiamo piuttosto aiutarli a vivere questo particolare momento nella loro dimensione naturale più spontanea. Cioè, quella del gioco. I bambini sanno sempre sorprenderci, perché sanno sempre ed in ogni condizione come giocare, sfruttando l'ambiente in cui si trovano e ogni oggetto in cui si imbattono. La questione più delicata è come garantire gli spazi di relazione e socialità che il gioco deve necessariamente contemplare. Un bimbo isolato credo perda le occasioni più importanti per crescere bene. La distanza obbligata può diventare condizione di gioco e forse saranno più capaci i piccoli di individuare quei modi di giocare che la garantiscono: un girotondo senza darsi la mano? Un gioco con la palla e i guanti? Un ballo in mascherina?

"Forse i piccoli saranno più capaci d'individuare come stare assieme in sicurezza"

> Luca Borsa > redazione@varesemese.it

DI NUOVO A MESSA

"La Chiesa non é l'edificio sacro, ma la comunità": monsignor Claudio Livetti, già prevosto di Busto Arsizio, riflette sulla riapertura dei luoghi di culto dopo la lunga e inedita chiusura forzata

> Monsignor Claudio Livetti *> redazione@varesemese.it*

Un silenzio sofferto

La chiusura delle chiese per gli atti di culto per salvaguardare la salute fisica non é stata priva di sofferenze per la salute spirituale. Ho nelle orecchie il lamento dell'anziano ottantenne che, per la prima volta in vita sua, non ha potuto baciare il Crocifisso al Venerdì Santo e ricevere la Comunione a Pasqua. Penso al dispiacere dei bambini che hanno visto cancellato il giorno tanto atteso della Prima Comunione e agli sposi costretti a dilazionare la celebrazione del Matrimonio. Il virus non solo ha provocato la morte ma l'ha anche umiliata, ammassando bare sui camion militari e infliggendo a chi si é trovato disarmato e doppiamente dolorante a salutare un familiare ai cancelli del Cimitero, con una cerimonia furtiva invece che con una degna celebrazione di suffragio.

La voce delle famiglie

Il coronavirus ha lasciato storditi tutti, ma non ha mandato in letargo le famiglie cristiane. Molte hanno assolto alla loro vocazione di essere "Chiese domestiche" e cenacoli di preghiera. So di alcune mamme che hanno ripristinato antiche tradizioni e devozioni, ma hanno anche creato spazi di silenzio, modi nuovi di presentarsi e narrarsi davanti a **Dio** e di rivolgersi a Lui, invitato mariti e figli ad ascoltare il Vangelo con momenti di silenzio, di interiorizzazione e di meditazione. Queste feritoie aperte durante le ferite, é bene che non si chiudano dopo... il pandemonio.

"Chi non parla é dimenticato"

Pierpaolo Pasolini (Il glicine)"

La sintesi della vita cristiana

La Chiesa non é l'edificio sacro ma la comunità: il popolo di Dio convocato per svolgere un "culto rituale" in cui far confluire il "culto spirituale" di cui parla San Paolo nella Lettera ai Romani: "Vi esorto, per la misericordia di Dio, a offrire i vostri corpi come sacrificio vivente". Il nostro culto é innanzitutto offrire i nostri corpi, cioè la nostra vita in tutta la sua fisicità, in tutta la sua estensione, il giorno e la notte, il lavoro e il riposo, la giovinezza e la vecchiaia, la salute e la malattia, il successo e l'insuccesso, la gioia e il dolore, l'entusiasmo e la depressione. Tutto questo viene donato come sacrificio vivente nella celebrazione della Messa domenicale.

Un incontro rivelatore

La Messa non deve essere uno spettacolo visto sul teleschermo, ma un momento vissuto insieme con gioia, con canti e con abbracci, perfino con danze nelle chiese di missione. Questa convocazione settimanale é indispensabile per garantire l'identità della comunità cristiana. Una volta chiesero a un rabbino come erano riusciti gli ebrei a salvare il sabato lungo i secoli. La sua risposta fu: "Non sono gli ebrei che hanno preservato il sabato. È il sabato che ha preservato gli ebrei". La Messa della domenica preserverà la comunità cristiana!

Una Chiesa povera, ma generosa

La Chiesa é diventata, soprattutto in Parrocchia, povera di fedeli, di laici impegnati, di sacerdoti e altri ministri, di religiose consacrate, di risorse finanziarie, di rispettabilità, di prestigio sociale, di incidenza nella società pluralista. Ma questa Chiesa povera dona generosamente la ricchezza del Vangelo: non un testo ma un mistero, una parola che salva con una vivacità vivificante, una parola di sicuro riferimento in una società alluvionata da troppe parole tristi, false, incerte, vacue. Il Vangelo è il dono più grande, oltre le elemosine, il cibo e il vestiario distribuiti attraverso la Caritas e la San Vincenzo, sempre ma ancora più in questo tempo di epidemia e di carestia.

DIMAGRIRE MANGIANDO GELATO

Niente cibi *off-limits*, ma a un patto

A qualsiasi età, per rimettersi in forma nella bella stagione non ci sono alimenti vietati, a condizione però che si segua un'alimentazione bilanciata e si torni a fare sport all'aria aperta, come ci spiega Milena Colzani, medico dietologo all'ospedale di Saronno

> Milena Colzani
> redazione@varesemese.it

Foto: www.universitaleccoadultiterzaeta.it

L'ordalia dei cosiddetti *comfort food* - ricchi di calorie, zuccheri e grassi - del *lockdown* ci ha regalato qualche chilo di troppo? Ciò è quanto è emerso da una stima di **Coldiretti**, in occasione dell'avvio della **Fase 2**.

Un "concentrato" di frutta e verdura

Nessun problema, comunque. Arriva l'estate ed ecco qualche semplice suggerimento per tornare in forma: colazione abbondante, pranzo frugale e non si esageri a cena. Dunque, tante insalate, pasta fredda, carni magre e pesce, passati di legumi, yogurt, frullati, macedonie e, soprattutto, tanta frutta e verdura di stagione (zucchine, cetrioli, melone e anguria) ricchi non solo di acqua ma anche di carotenoidi, potassio, ferro, calcio, fosforo e *vitamina C*: sostanze importanti per le difese immunitarie e la protezione della pelle dai danni che possono verificarsi a causa dell'esposizione al sole.

Pasto leggero... con una coccola finale

Come in ogni altra stagione, divieti categorici non ce ne sono quindi, nessun problema anche per il gelato: meglio, però, preferire quello artigianale. Come sostituto del pranzo, l'abbinamento ideale è costituito da un gusto alla frutta e uno di una crema, in modo da non incorrere in repentini picchi glicemici. Tuttavia, è meglio evitare di pranzare spesso con il gelato in quanto carente, dal punto di vista del quantitativo, di vitamine e fibre: meglio optare per un pasto leggero da concludere poi con una piccola porzione di gelato.

La norma dei 10 bicchieri d'acqua

Sempre importante, dare spazio all'acqua - almeno **dieci bicchieri al giorno**, anche più se si fa sport - o infusi freddi. No, infine, alle bevande zuccherate. Una bibita dissetante e che appaga il palato può essere una semplice acqua frizzante con succo di limone o arricchita da foglie di menta.

Vitamina D, la regina del sistema immunitario

Infine, ma non ultimo, dopo tanti mesi di "sedentarietà forzata", approfittiamo dell'apertura dei parchi cittadini per praticare una regolare attività fisica all'aria aperta, ricordando che non soltanto potremo controllare meglio l'impatto di eventuali "sgarri " sul nostro fisico, ma anche aumentare la produzione endogena di vitamina D, la regina del sistema immunitario, a grande difesa contro l'infezione virali in genere, compresa quella da *Coronavirus*.

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