

Concorso di disegno

Votate il più bello

Il concorso «Disegna la tua famiglia mentre fa la spesa», lanciato da Coop in febbraio, è arrivato alle battute conclusive con il voto via web. La giuria, formata dal disegnatore basilese Nicolas d'Aujourd'hui e da cinque collaboratori di Coop, ha infatti scelto i 20 disegni finalisti, tra i 1.135 arrivati alla penultima selezione. «È stato difficile scegliere, mi ha fatto piacere scoprire una gran varietà di stili», ha sottolineato Nicolas d'Aujourd'hui. Ecco i premi per i 20 finalisti, tra cui figurano anche 2 ticinesi: 1° premio, una settimana di vacanza in famiglia in un villaggio Reka del valore di fr. 1.000;

2°-5°, un buono Coop di fr. 500; 6°-20° festa di compleanno Jamadu in un ristorante Coop del valore di fr. 250. A voi decidere la classifica finale, votando entro il 25 aprile il disegno preferito su:

link www.cooperazione.ch/votazione



Il disegnatore Nicolas d'Aujourd'hui è rimasto impressionato dalla varietà dei disegni.

FOTO: GEORGIOS KEFALAS

PUBBLICITÀ

W5/10

Marche in azione da Coop.

Da martedì aprile 13 a sabato aprile 17 2010, fino ad esaurimento delle scorte



8 per 7

7.70

invece di 8.80

Coca-Cola, Coca-Cola light, Coca-Cola zero
8 x 0.5 L

Tagliando Coca-Cola disponibile nel scaffale bevande

WIN



UN VIAGGIO AI MONDIALI FIFA CON LA TUA FAMIGLIA!

La visita in biblioteca è un appuntamento gioioso.



Lettori in erba

Per un libro in più

Come invogliare i bambini a leggere? Le biblioteche dei ragazzi e il progetto «Nati per leggere» sono un supporto prezioso per i genitori.



Il progetto «Nati per leggere» seleziona libri interessanti per ogni fascia d'età prescolare.

TESTO: GIADA MOSSI
FOTO: ANNICK ROMANSKI

Un momento per rilassarsi, per sognare, per imparare, per aprire nuove porte». È questo il significato della lettura per Aurelia Antonini, 14 anni, di Lugano, assidua frequentatrice della

biblioteca di Besso. «Vengo qui tutte le settimane con la mia tessera e quella di mio fratello e prendo in genere 8 libri ogni volta. Ho imparato a leggere prima di iniziare la scuola e fin da allora ho sempre letto tantissimo».

Otto libri la settimana, circa 400 libri l'anno; una passione forte quella di Aurelia per la lettura, che la ragazza – senza una ben fornita biblioteca – farebbe fatica a coltivare.

«La Biblioteca dei Ragazzi di Besso è stata creata esattamente 30 anni fa da un gruppo di mamme per facilitare l'accesso al libro a tutti i bambini. Sul nascere era molto piccola, ma ora conta 13mila libri e 600 utenti», ci spiega Rosa Domeniconi,

collaboratrice della biblioteca da vent'anni.

Guardandoci attorno, tra cassettoni e ripiani, incontriamo angoli per la lettura in lingue straniere e settori tematici, suddivisi per ogni fascia d'età. Ampia è la scelta di libri per i più piccoli. Perché è proprio in tenerissima età che i bambini vengono naturalmente rapiti dal fascino dei primi libri e occorre approfittarne.

«L'editoria per la prima infanzia oggi giorno è ricchissima: propone libri in cui scopri, sperimenti, ti stupisci, ascolti, giochi coi tuoi sensi. Per facilitare la scelta degli utenti inoltre, il progetto «Nati per leggere» ha selezionato una lista di libri molto interessanti per ogni fascia d'età prescolare», ci spiega Rosa Domeniconi.

Convinte dell'unicità del gesto della narrazione, le responsabili propongono anche dei momenti d'incontro: «Ogni mercoledì pomeriggio pro-

poniamo la narrazione di un racconto, inoltre organizziamo anche svariati eventi nel corso dell'anno; per esempio, in occasione della Giornata mondiale del libro, terremo la ban-

«In tenerissima età i bambini vengono rapiti dai libri e occorre approfittarne»

carella del libro usato, dove i ragazzi potranno scambiarsi i loro testi a piacere».

Anche a Lumino si festeggerà la Giornata mondiale del libro, con una visita degli allievi della scuola elementare alla Bibliomedio di Biasca, la «casa madre» della piccola struttura di Lumino e uno spettacolo teatrale proposto dall'associazione Scintille. «Organizzare manifestazioni è fondamentale per rendere la biblioteca vitale», ci spiega Tiziana Soldini De Gottardi, collaboratrice della biblioteca di Lumino. «La nostra biblioteca vive soprattutto grazie alla stretta collaborazione con l'Istituto scolastico locale, ospitando regolarmente le classi delle scuole elementari. Tra i

23 aprile Giornata mondiale del libro

L'idea della **Giornata mondiale del libro e dei diritti d'autore** nasce in Catalogna dove, il 23 aprile, festa di San Giorgio, è offerta una rosa per ogni libro venduto. La data ha pure un **valore simbolico**, poiché il 23 aprile del 1616 morirono Cervantes, Shakespeare e Garcilaso de la Vega. Questa giornata, voluta dall'UNESCO per incoraggiare il **piacere della lettura**, verrà festeggiata anche nel nostro paese all'insegna dello slogan **«La Svizzera legge. Anche tu?»** con diversi eventi anche in Ticino, elencati nel sito:

Link www.giornatamondialelibro.ch



Aurelia Antonini, 14 anni, è una lettrice onnivora.

vari eventi, ogni anno, in ottobre, viene allestita una “fiera del libro”, durante la quale viene proposto uno spettacolo teatrale (dai Sugo d’Inchiostro, all’associazione Scintille, al gruppo Fata Morgana). E, all’interno della scuola, viene organizzato un laboratorio. Ospitiamo a più riprese personalità che presentano libri con modalità inconsuete, che propongono un «gioco dell’oca» con i libri, che raccontano storie anche mediante l’ausilio di diaporama o tengono laboratori di scrittura creativa». Grazie a queste attività, i bambini imparano – se non ad amare il libro – quantomeno a conoscerlo meglio. E amare la lettura significa amare un po’ di più la vita.



Tenere in mano un libro, sfogliarlo, guardare le immagini è la prima tappa per avvicinarsi alla lettura.

«Leggere aiuta a far crescere le emozioni»



Orazio Dotta, responsabile del progetto «Nati per leggere».

Cooperazione: Quali sono le finalità del progetto «Nati per leggere»?

Orazio Dotta: Il progetto si presenta come una campagna di sensibilizzazione, formazione e promozione della lettura rivolto a famiglie con bambini tra zero e sei anni. Gli obiettivi principali sono due: incoraggiare la lettura ad alta voce con i bambini piccoli per dare loro un mezzo importante di sviluppo affettivo e cognitivo e far compren-

dere ai genitori quale grande opportunità offrono i libri nella crescita delle emozioni.

Chi è coinvolto nel progetto?

Della promozione della lettura è importante che se ne occupi non solo gli enti tradizionali, ma la società intera. Tasselli fondamentali del progetto sono i pediatri, che sono molto ascoltati dai neogenitori; i comuni (85 nella Svizzera italiana), che distribuiscono il nostro «pacchetto regalo» ai nuovi nati, raggiungendo così direttamente il destinatario finale; e le biblioteche attive sul territorio, che offrono la loro competenza e i libri adatti per i piccoli lettori.

Perché molti bambini sostengono di non amare la lettura? Cosa si può fare per incentivarli a leggere?

I bambini piccoli amano i libri, sono felici di averli tra le mani, apprezzano sentirsi raccontare storie. Se questa loro passione viene assecondata fin da subito, il rischio che in seguito non amino la lettura è minore. La mancata frequentazione dei libri in tenera età, gli impegni sempre più pressanti di molti bambini, l'utilizzo smodato di TV, videogiochi e internet, i carichi scolastici a volte onerosi sono elementi che concorrono a una disaffezione alla lettura. Ma non bisogna scoraggiarsi e nemmeno imporre la lettura in modo forzato. L'approccio deve essere fatto per gradi. In casa è importante che ci siano libri adatti all'età dei bambini. L'adulto si deve proporre come mediatore e, soprattutto, dovrebbe dare il buon esempio.

► **Link** www.natiperleggere.ch



Il dottor Vincenzo Liguori risponde alle vostre domande.

Il medico Stipsi e consistenza delle feci

Mi scuso per l'argomento, ma vorrei che parlasse della stitichezza e in particolare su cosa influenza il volume e la consistenza delle feci.

Ho esitato a lungo ad affrontare un argomento così delicato, ma poi mi sono detto che vale la pena parlare di un problema che su Google è oggetto di quattrocentomila pubblicazioni! La costipazione è definita come impressione soggettiva che il bolo fecale non è evacuato alla frequenza voluta, in volume sufficiente e alla consistenza desiderata. Sono stati anche definiti dei criteri oggettivi per la stipsi e cioè che la defecazione richiede uno sforzo, meno di tre evacuazioni per settimana, le feci sono dure, si avverte la sensazione di una evacuazione incompleta e che la parte finale del retto sia bloccata o può essere svuotata solo con l'aiuto delle dita. Il volume e la consistenza delle feci sono legate all'alimentazione. Un apporto sufficiente di fibre vegetali non assorbibili e di liquidi assicura un volume e una consistenza adeguate delle feci ed un transito intestinale corretto.

Altri due elementi influenzano la funzione intestinale: al mattino, dopo il risveglio, la motilità intestinale aumenta. Dopo mangiato, un riflesso chiamato gastro-colico aumenta i movimenti del colon. Il segreto quindi per assicurare una corretta funzione intestinale è la regolarità del mattino, evitando di sopprimere lo stimolo alla defecazione, e un'alimentazione ricca di verdura, fibre e frutta. Parafrasando il detto della mela, si potrebbe dire che un kiwi al giorno toglie il lassativo di turno.

FOTO: MAD

L'avvocato risponde

Eredità Come calcolare la suddivisione

Siamo 4 fratelli e possediamo una comunione ereditaria in parti uguali. Per una eventuale spartizione, come è calcolata la suddivisione delle parti, come viene calcolato il prezzo del terreno, quali uffici devono essere coinvolti. Meglio interpellare un avvocato per la suddivisione?

Se gli eredi sono unanimi e hanno le conoscenze per farlo, possono redigere un contratto di divisione ereditaria in cui il terreno valutato al valore commerciale è diviso (idealmente) fra i vari interessati ciascuno per un quarto. In seguito sarà necessario procedere alla richiesta di iscrizione a registro fondiario, fornendo copia del contratto di divisione e l'accordo degli eredi. Come sottolineato in ingresso, non si tratta di una procedura complicatissima, ma comunque necessita di determinate conoscenze che spesso senza aver fatto studi specifici non si hanno. Anche per la redazione di un contratto di divisione ereditaria bisognerebbe prevedere una



Micaela Antonini Luvini, avvocato.

serie di dettagli indispensabili. Se nessuno di voi lo ha mai fatto, vi consiglio comunque, per comodità, di rivolgervi a un legale. Se tutti e 4 siete d'accordo, le spese sono certamente contenute

Condominio La questione delle pulizie

Ho acquistato un appartamento e vorrei sapere se per la pulizia delle parti in comune (vetro scala interno ed esterno) vale la legge della maggioranza dei condomini o se un minimo di pulizia è obbligatoria, se la somma va divisa in parti uguali o va pagata dal fondo in comune.

Le spese di pulizia delle parti comuni dovrebbero essere divise fra i condomini proporzionalmente alle quote parti detenute. Si tratta questo di un dovere che generalmente appartiene all'amministratore. La maggioranza dei condomini potrebbe eventualmente decidere di occuparsi a turno della pulizia dei vani comuni evitando così di doversi sobbarcare troppe spese, anche se raramente ciò avviene. La legge non prevede espressamente un minimo di pulizia obbligatoria, poiché ciò fa parte del dovere di diligenza che un proprietario ha nei confronti delle proprie cose. Questa spesa non fa parte nemmeno del fondo di rinnovo (penso che lei alluda a questo), trattandosi di un fondo che serve proprio per i lavori di rinnovamento del condominio. Sollevi il problema alla prossima assemblea dei PPP qualora nel frattempo non fosse stata presa una decisione in merito.

Il galateo del buonsenso



Carmela Macchia, redattrice.

Cani e gatti

Gli animali popolano il Pianeta come gli uomini. D'indole selvatica, possono diventare domestici, adattandosi agli usi e costumi del padrone, della padrona di casa. Tra di loro ci sono il gatto e il cane: il primo è più indipendente del secondo. Quest'ultimo, di piccola o grossa taglia, dev'essere accompagnato fuori almeno un paio di volte al giorno per favorirne il movimento e per i suoi «naturali bisogni». Ai proprietari dell'animale la responsabilità di tenere pulito il marciapiede di quartiere, della strada adiacente o del passeggio nel parco. Ai gatti,

invece, basta una lettiera e un grattaio, per salvare i mobili e i tappeti di casa dai suoi artigli. Gli animali domestici amano le coccole, tuttavia la loro indole li spinge a cercare il contatto per un momento di «intima affettività». Naturalmente la cura e l'alimentazione del gatto o del cane sono altrettanto importanti, in questo caso il miglior consigliere è il veterinario di fiducia, che deve essere ascoltato come fosse il medico di famiglia. Con la dovuta attenzione e cura, anche uccellini, pappagalli, criceti e tartarughe sono animali da compagnia.