

Spassa Tempo

 **LOCARNO**

PER LOCARNO  + INDIPENDENTI

**La rivista che
non è quotidiana
non è settimanale
non è mensile**

Decidete voi quando

**Per i più piccini
Per i grandi
Per i nonni
Per tutti**

**Aprile 2020
Numero zero**

Ci presentiamo

Benvenuti al numero zero della nuova rivista **Spassa Tempo** !

Lo scopo è quello di proporvi passatempi, curiosità, rompicapi e altre attività da svolgere durante questo momento nel quale le parole chiave sono:

“DISTANTI MA VICINI”

“IO RESTO A CASA”

Altrimenti detto: darvi l'opportunità annoiarvi il meno possibile...



La rivista nasce dall'idea di sostenere la comunità all'interno delle case nel territorio e anche di sostenere concretamente i nostri ideali.

Potete però partecipare con i vostri suggerimenti e consigli, che sono sicuramente graditi e necessari. La redazione, che ringrazio per l'impegno e l'ottimo lavoro, si occuperà di selezionare i vostri contributi e cercherà di includerli nei numeri successivi.

Il presidente sezionale
Alberto Akai

La distribuzione avviene in modo digitale, quindi potete ottenere i numeri della rivista tramite un computer, uno smart phone o un tablet ed una connessione ad Internet.

Avete ricevuto lo **Spassa Tempo** grazie al suggerimento di un Amico: fatelo anche voi e permettete ai vostri amici di godere della nostra compagnia.

Come potete facilmente immaginare, creare ogni nuovo numero di **Spassa Tempo** è un lavoro impegnativo. Infatti, trovare il materiale, selezionarlo, organizzarlo e pubblicarlo, è molto divertente ma estenuante. Il nostro obiettivo è uscire il più spesso possibile, e per questo chiediamo l'aiuto di tutti voi.

Potete contattarci per inviarci idee o suggerimenti via email all'indirizzo spassatempolocarno@gmail.com

Vi auguriamo una buona lettura, tanto coinvolgimento e moltissimo divertimento.

La Redazione

La redazione

Cari lettori,
prima di entrare nel vivo della
rivista, ci presentiamo:

Giuseppe Abbatiello, Locarno

Cinzia Garbin, Locarno

Daniele Garbin, Locarno



Siamo la redazione di questa rivista,
e siamo anche temporaneamente
DISTANTI MA VICINI, uniti dalla
voglia di sdrammatizzare questo
periodo particolare. Lo faremo
portando un po' di leggerezza e
utilizzando la nostra creatività, la
nostra esuberanza, il nostro estro,
e... eccetera.

Vogliamo condividere questa
avventura con voi, combattendo la
separazione con un po' di
spensieratezza.

Buona lettura e buon divertimento,
ma soprattutto:

State Bene

*I vostri indirizzi email e le
informazioni personali inviate, non
saranno assolutamente divulgate a
terzi.*

Impressum

Spassa Tempo, Locarno

*Rivista non a scopo di lucro,
completamente gratuita.*

*Distribuzione unicamente
elettronica.*

Indirizzo email

spassatempolocarno@gmail.com



Ridi che ti passa...

Ho lavorato sulla Torre di Pisa: è stata proprio una giornata storta!

Il colmo per un netturbino ?
Non saper accettare un rifiuto

Cameriere! Una mosca nella minestra.
Gliela porto subito, signore.

Bus Linea 1

Un borseggiatore sale sul bus e grida:
“Fermi tutti! Questa è una rapina!”
Un signore si alza spaventato e dice:
“Che stremizi!, pensavi che l’era ul’controllor!”

Lei vs. Lui

Papà, perché hai sposato mamma?
Te lo stai chiedendo anche tu, vero?

Lui: Amore, per quest'anno ho una sorpresa, che ne diresti di una bella vacanza intelligente?

Lei: Mmm... Cos'è, tu non vieni?

Dice il saggio

“Dove non c’è speranza non ci può essere sforzo”, *Lo stitico*

Come si chiama

Il più grande barista arabo:
Nabir Albar.

Il ministro delle poste irlandese:
Frank O’ Bull.

Il più gran commissario romeno:
Selupecu.

Il più severo giudice italiano:
Massimo della Pena.

Il miglior dietologo giapponese:
Kala Kili.

Il più gran freddoloso Svedese:
Fafres Keto.

Il ministro dell'agricoltura russo: Kar Ciof.

Il più esperto geologo brasiliano:
Pedro Macinho.

Il più gran saltatore a ostacoli cinese:
Cin Chan Pai.

Sai fare di meglio?

Allora invia il tuo materiale alla redazione.

Il vocabolario italiano

Calamari - /ca·la·mà·ri/

Molluschi responsabili delle
basse maree

Doping - /Do·ping/

Pratica anglosassone di
rimandare a più tardi

Focaccia - /fo·càc·cia/

Foca estremamente cattiva

Peperoni - /pe·pe·ró·ni/

Nota marca di birra preferita
dai balbuzienti

Reduce - /rè·du·ce/

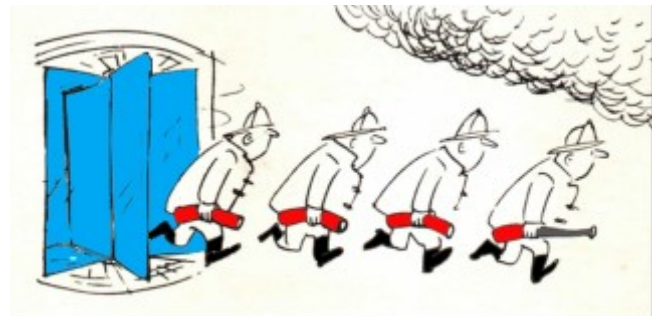
Sovrano con tendenze di
estrema destra

Tonnellata - /ton·nel·là·ta/

Marmellata di tonno



Amore, questa sera facciamo una
cenetta al lume di candela ...



...



!#@ Per le pastiglie contro i bruciori
di stomaco, deve chiamare in
farmacia @#!

Sai fare di meglio?

*Allora invia il tuo materiale alla
redazione.*

spassatempolocarno@gmail.com

Promemoria

Informazioni utili

Polizia	117
Pompieri	118
Ambulanza	144
Servizio guardia medica	091 800 18 28
Rega	1414
Telefono amico	143
Sostegno psicologico Virus	0800 144 144 sostegnopsi@fctsa.ch
SOS Infanzia	091 682 33 33
Violenza domestica Sopraceneri	0848 33 47 33
Violenza domestica Sottoceneri	078 624 90 70
Alcolisti anonimi	091 826 22 05
Gioco d'azzardo responsabile Ticino	0800 000 330
Protezione animali Bellinzona	091 826 38 00
Protezione animali Locarnese e Valli	091 859 39 69

Locarno

State a casa, ci pensiamo noi, un aiuto della città di Locarno per i cittadini da 65 anni in poi	091 756 34 91
--	---------------

Se conoscete altri recapiti di interesse pubblico, potete segnalarli all'indirizzo email spassatempolocarno@gmail.com

Brico Bimbi



Cari piccoli lettori, colorate l'unicorno e poi raccontateci la sua storia. Fate mettere la foto e la storia su Facebook o su Instagram. Se ce la inviate, la pubblicheremo nei prossimi numeri.

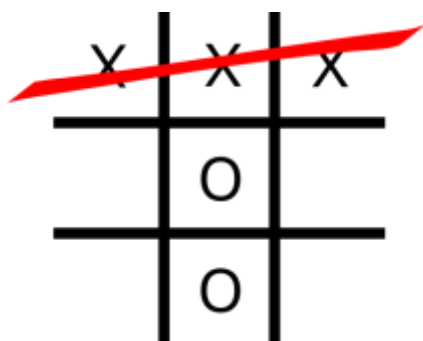
Giochi analogici

Tris (tic-tac-toe)

Il tris, come lo chiamiamo noi, è un gioco che ha radici già nell'antico Impero Romano (terni lapilli); si gioca in due. Ciascuno sceglie un simbolo, storicamente la "X" e la "O", ed a turno lo scrivono in una griglia quadrata formata al suo interno da 9 quadrati (3 x 3). Il primo giocatore che riesce ad avere in una linea verticale, orizzontale o diagonale di tre quadratini con i propri simboli, vince.

Se i giocatori sono un po' smaliziati, si avrà sempre una parità sistematica, ma se non lo sai, ti diverti di più! Ricordo le giornate intere passate a giocare con i miei amici.

Esiste anche la possibilità di giocare in tre persone in modo da evitare la possibilità di utilizzare modelli standard, ma diventa un po' complicato.



Ci sono varianti molto divertenti per quanto riguarda il gioco del tris, per esempio:

Invece dei simboli X e O, i giocatori mettono a turno dei numeri da 1 a 9 ma senza ripeterli, vince chi completa una riga di tre e la somma arriva a 15

Si crea una griglia di 4 x 4 quadratini, si vince quando si completa una linea di quattro simboli uguali.

Per i più piccoli può essere anche divertente costruirsi il gioco facendo un piccolo lavoro manuale, creando una scacchiera del tris con delle cannucce o del filo di lana incollato su un piano di cartoncino, poi colorando dei sassi o dei coperchi delle bottiglie di bibite PET per fare le pedine di gioco.

Brico Bimbi



Come mi vuoi chiamare? _____

Cari piccoli lettori, colorate l'orsetto e poi dategli il nome e fatelo scrivere subito sotto. Fate mettere la foto e la storia su Facebook o su Instagram. Se ce la inviate, la pubblicheremo nei prossimi numeri.

Info-Sudoku

Lo scopo del gioco è quello di riempire le caselle vuote con i numeri indicati, solitamente da 1 a 9, cosicché in ogni riga, colonna e riquadro siano completi senza che ci siano numeri ripetuti.

Ed ora vi lascio qualche strumento per come affrontarlo.

Io personalmente parto guardando in ogni riquadro dove posso mettere i numeri, poi passo alle righe e colonne ed infine ricontrollo.

Facciamo una prova con uno schema standard.

8						4	1	3
4	6			2		9	8	5
			9	8	4	2	7	6
		3	6			8	5	
		8						
1	2			5		6	3	9
		5	2	6			9	
		9			3			8
				9	5		2	7

In questo caso partiamo dal riquadro con più numeri. Mancano solo il 5 e l'8. Facendo attenzione alle altre righe e colonne potete

inserire i numeri senza problemi.

Quindi inseriamo il 5 a destra e l'8 a sinistra.

Ripetiamo questa operazione per ogni riquadro.

Dopodiché osserviamo le righe e le

8						4	1	3
4	6			2		9	8	5
			9	8	4	2	7	6
		3	6			8	5	
		8					4	
1	2			5		6	3	9
		5	2	6			9	
		9			3		6	8
				9	5		2	7

colonne. Prendiamo quella evidenziata: mancano il 4 e il 6.

Notiamo subito il sei nel riquadro in mezzo, quindi lì non può starci un altro 6, per eliminazione ci resta il 4. Questo lavoro si ripeterà per ogni riga e colonna.

Nella pagina successiva troverete dei sudoku di diverse difficoltà da risolvere.

Sudoku-mania

Baby sudoku - Numeri da 1 a 4

1			
			3
		2	1

3			4
			2
	4		

Junior sudoku - Numeri da 1 a 6

	1			5	
					2
				4	
		6	3		
4	5				1
	6				

		6		4	
	2				
6	4				3
		2			
					4
			1	6	

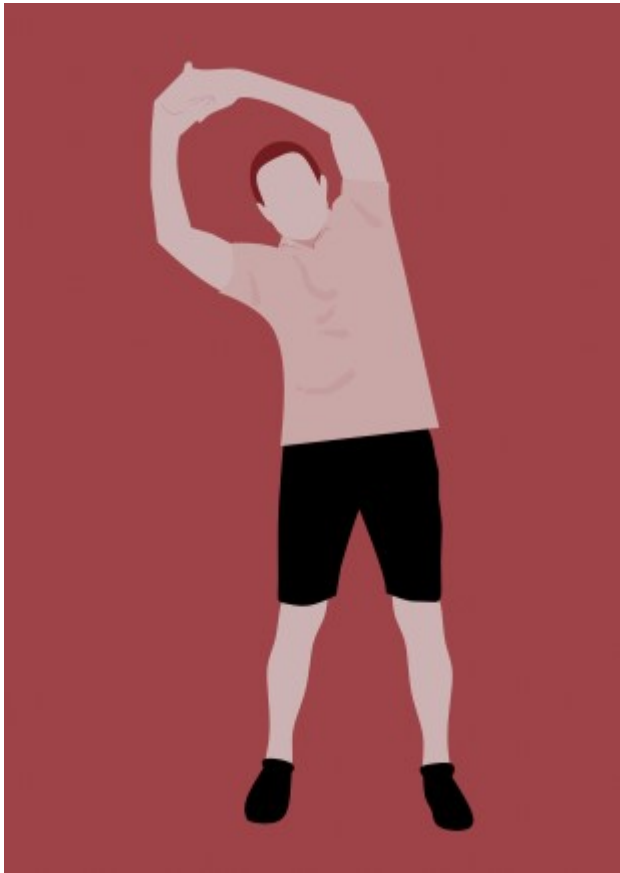
Senior sudoku - Numeri da 1 a 9

8						4	1	3
4	6			2		9		
			9	8	4	2	7	6
		3	6			8	5	
		8						
1	2			5		6	3	9
		5	2	6			9	
		9			3			8
				9	5		2	7

9	8	3		1				
			6			8		
			2	5			9	
	4	1			7			2
7	9			8				
	1	2				9		
								7
3		8				4	1	

Le soluzioni le troverete nell'ultima pagina

Datti una mossa



Mai come in questi giorni ci siamo svaccati senza tregua davanti alla televisione o sul divano con un libro. Non credevamo che potesse essere tanto rilassante. Ma dopo qualche giorno ci siamo accorti tutti che eravamo rigidi e incartapecoriti! A questo dobbiamo assolutamente metterci una pezza! La proposta è di fare degli esercizi leggeri di allungamento muscolare quotidiani, questo sempre con un occhio rivolto alla salute. Quindi l'obiettivo è rivolto verso la

qualità della salute; non è quello di avere delle alte performances, per arrivare a fare la spaccata.

I benefici di un allungamento blando sono certamente molti, tra i quali sicuramente il benessere di muscoli e tendini, aumentandone l'elasticità. Avviene un miglioramento della capacità del movimento. Ci sono dei benefici sulle articolazioni stimolando la lubrificazione articolare ed il liquido sinoviale contenuto nella capsula articolare, attenuando così alcune malattie degenerative. Infine, dei benefici sul sistema nervoso, riducendo lo stress fisico e favorendo la coordinazione dei movimenti.



A partire dal prossimo numero vedremo qualche esercizio di allungamento muscolare che possiamo fare da soli in casa, ma attenzione alle norme di sicurezza.

- Cercate uno spazio sicuro sia per voi che per gli altri membri della vostra economia domestica
- Vestitevi in modo comodo e ampio
- La temperatura del locale non deve essere troppo fredda, almeno 19 gradi
- Per gli esercizi a terra usate una coperta, un asciugamano o un tappetino
- Quando eseguite gli esercizi, fatelo in modo lento e graduale. Nessun dondolamento e assolutamente non deve fare male.
- La durata di una postura deve essere proporzionata alla grandezza del muscolo interessato, muscoli piccoli vanno da 10-20 secondi, muscoli grandi da 20-30 secondi.
- Respirate in modo lento, regolare e tranquillo, non trattenete il respiro.

- Sarebbe meglio fare questi esercizi dopo un breve riscaldamento (bici da camera o passeggiata)
- Se avete delle patologie state molto attenti e rimettetevi alle direttive date dal vostro medico/fisioterapista.

E mai come in questi giorni dobbiamo ricordare la citazione del poeta Decimo Giunio Giovenale: 'Mens sana in corpore sano', usata a dire il vero fuori dal suo contesto originale, ma il cui significato si è adattato all'uso corrente che si fa oggi. È stato dimostrato vero ed efficace da alcuni studi dalla ricerca scientifica.



Giochi analogici

Nomi - cose - città

Giocatori:

2 o più, e più si è, meglio è !

Regole:

Il gioco consiste nello scegliere una lettera a caso e scrivere delle parole che iniziano con essa nelle categorie scelte cercando di completare tutta la riga.

Tra le categorie più utilizzate ci sono: Nomi di persona, Cose, Città, Animali, Frutta, Fiori e Piante, Cantanti, Nazioni, Mestieri. Può essere scelta qualsiasi categoria.

Preparazione del gioco:

Per ogni giocatore serve un foglio sulla quale verrà disegnata una griglia. La griglia avrà tante colonne quante le categorie scelte, più la colonna del totale. Il numero di righe dipende semplicemente dal numero di partite giocate.

Di seguito vi riportiamo un esempio:

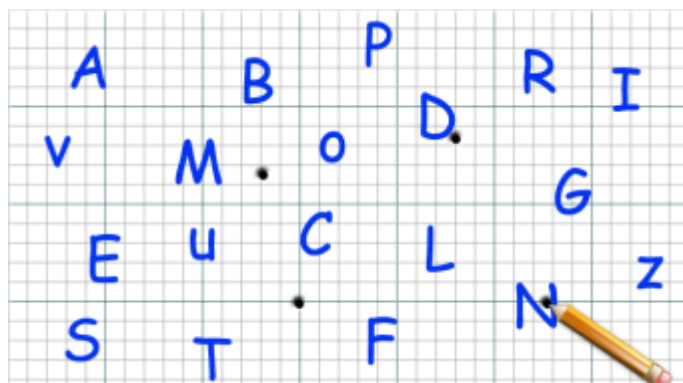
Nome	Cosa	Città	Animale	Mestiere	Frutta	TOTALE

Per la scelta della lettera, un giocatore recita mentalmente l'alfabeto ed un altro giocatore gli dice di fermarsi.

Oppure scrivete su un altro foglio le lettere sparpagliate, un giocatore chiude gli occhi e indica un punto sul foglio, verrà utilizzata la lettera più vicina.

Di solito si evitano le lettere difficili quali H, J, K, Q, W, X, e Y.

Esempio:



Svolgimento:

Una volta scelta la lettera si conta fino a 3 e si inizia la partita. Ci si può sbizzarrire sulla modalità di gioco, si può decidere un tempo limite (in un minuto cercare di completare la riga), dare il tempo dal primo che finisce (chi finisce il rigo conta fino a 10), oppure aspettare che tutti finiscano il rigo senza un limite di tempo, ecc.

Calcolo punteggio

Per calcolare il punteggio tutti i giocatori confrontano le parole che hanno inserito 20 punti, se la parola è corretta e solo un giocatore l'ha trovata in quella categoria e 10 punti, se la parola è corretta e nessun altro giocatore ha usato la stessa, 5 punti se la parola è corretta ma è stata usata da un altro giocatore e 0 punti, se la parola non è corretta o non si è riusciti a trovarne una per quella categoria

Esempio:

Nome	Cosa	Città	Animale	Mestiere	Frutta	TOTALE
Mario 10	0	Milano 10	Maiale 10	Muratore 5	Mango 20	55
Carlo 10	Chiodo 20	Catania 10	Capra 5	0	Ciliegia 5	50

105

Dopo aver calcolato il punteggio si sceglie nuovamente una lettera e si ricomincia a giocare.

Il gioco termina quando vengono estratte tutte le lettere o sono stati effettuate il numero di partite desiderate. Alla fine si sommano i punteggi di tutte le righe e chi ha il più alto vince.

L'appetito vien leggendo

Crêpes

Vogliamo cominciare questa rubrica con una ricetta che si può fare facilmente e che richiede poca abilità e poco materiale. Il risultato sarà una gustosa colazione, un dessert o anche un piatto unico. Le crêpes possono essere dolci o salate. Fatele secondo i vostri gusti, noi vi daremo la ricetta e voi aggiungete un po' di zucchero o sale all'impasto, a seconda del vostro desiderio del momento.

Ingredienti per 8-10 crêpes:

3 uova

250 g di farina

1/2 litro di latte

Zucchero o poco sale

Olio o burro per ungere la padella

Procedimento

Setacciate la farina utilizzando un colino.

Rompete le uova in una ciotola e sbattetele con una frusta, aggiungete il latte e amalgamate bene il tutto.

Aggiungete poco a poco la farina setacciata e mescolate il tutto in modo da evitare grumi.

A questo punto coprite la ciotola con della pellicola trasparente e lasciatela riposare per mezz'ora in frigo. Trascorso il tempo mescolate ancora con la frusta e accendete una placca di cottura su 3/4 della temperatura massima; prendete un pezzo di carta da cucina e ungetelo con pochissimo olio o burro quindi strofinatelo su una padella antiaderente.

Fate scaldare bene la padella, poi con un mestolo versateci 1/8 della pastella ottenuta: muovete bene la padella fino a coprirne completamente il fondo. Lasciate cuocere un minuto e poi rivoltate la crêpe e lasciatela cuocere ancora per 10-20 secondi.



Ponetela su un piatto e ripete l'operazione con la prossima: ungere con carta cucina, versare un mestolo di pastella, muovere bene la padella, lasciare cuocere, rivoltare e poi ricominciare da capo.

Farcitura

La farcitura delle crêpes è un passaggio molto importante: esistono delle farciture dolci, come marmellate o frutta fresca, miele, crema di cioccolato o crema di vaniglia. In caso di marmellate o creme di cioccolato, aggiungete un poco di latte e miscelate bene, questo per poterle spalmare sulla crêpes più facilmente.



La farcitura salata potrebbe essere a base di formaggio, che metterete

subito dopo la cottura per farlo fondere, oppure verdure miste, cotte ed ammorbidite.



Sciogliete le briglie della vostra fantasia e provate !



Programma TV consigliato

Titolo: Camionisti in trattoria

Emittente TV: Nove

Vietato ai maggiori di 80 Kg

Sai fare di meglio?

Allora invia il tuo materiale alla redazione.

spassatempolocarno@gmail.com

Lettere amene

In questo periodo di isolamento, come d'altronde in tutta la mia vita, ho sempre apprezzato la compagnia di un buon libro. Trovo la lettura un passatempo più stimolante della visione: guardare un film non lascia scelte: il protagonista ha la faccia di un attore mentre nel leggere una storia il protagonista ha la faccia che vuoi tu, la voce che vuoi tu...

Tutto ciò premesso, ho pensato di raccontarvi delle storie. Piccole storie personali, di vita vissuta: le mie avventure di pompieri...

Il pompiero, il cane, il gatto, le rondini...

Una delle immagini classiche dei pompieri è quella del gatto sulla pianta. E ogni tanto capita. Solo che nella realtà i rapporti con gli animali non sono sempre rose e fiori...

Uno dei miei primi interventi (credo fosse il mio "battesimo del fuoco") è stato un piccolo incendio in una cucina. Intervento facile: tenuta d'intervento, apparecchio di protezione della respirazione, un estintore e cinque minuti di buona voglia. Poi il capo gruppo mi disse: -Vai ad aprire tutte le finestre, così esce il fumo.-.

Apro una porta, la finestra, la seconda porta, una finestra su un terrazzo, la terza porta... e mi trovo di fronte al più grosso dobermann

che io abbia mai visto. Reazione sia mia che il cane: fuga precipitosa, io da una parte, lui dall'altra. L'unica differenza è stata la distanza percorsa: io mi sono fermato quasi subito, il dobermann, povera bestia, lo hanno rincorso per mezzo quartiere...

Con i gatti la storia non è diversa. Chiamata al 118 per un gattino su un albero da due giorni, e non si riesce a farlo scendere. Ci rechiamo sul posto in quattro: autista, sottufficiale, un pompiero e io. Troviamo l'albero (in un boschetto...), vediamo il gattino. Con un po' di difficoltà rizziamo la scala, il sottufficiale sale sulla scala, con l'imbragatura anti-caduta, si assicura,

si avvicina al gatto e... il gatto salta su un ramo più alto e più sottile. Discesa, allungamento della scala, risalita, e il gatto si sposta di nuovo, ancora più su. Alla fine abbiamo dovuto legare il ramo, tagliarne l'estremità dove il simpatico gattino si era rifugiato e calare il ramo. A un metro e mezzo da terra l'animale è schizzato a terra e via, di corsa. Ah, dimenticavo: diluviava...

Un altro esempio dell'amore dei pompieri per gli animali, purtroppo non ricambiato dagli stessi? Chiamata per recuperare un prezioso pappagallo da una pianta. Anche qui, ogni volta il volatile si spostava. Quella volta ci siamo arresi noi, ma alla fine il pappagallo è rientrato a casa, attratto dal suo mangime preferito.

Un'altra volta, era un Lunedì di Pasqua di tanti anni fa, telefonata in deposito, per segnalare una rondine intrappolata su un filo del telefono in Piazza Sant'Antonio. Inutile insistere, spiegando che le rondini volano. Alla fine, io e mio fratello siamo andati a cercare la rondine.

Vi è bisogno di dirlo? La rondine era volata via...

Le priorità di intervento dei pompieri sono le persone, gli animali, l'ambiente, le cose. E i pompieri intervengono sempre quando si tratta di animali veramente in difficoltà, quando gli altri enti preposti non riescono nello scopo. Al meglio delle loro possibilità e compatibilmente con le attività e le leggi esistenti. Questo avveniva 25 anni fa, con gli equipaggiamenti di allora, e avviene ancora oggi, che siamo attrezzati in maniera ottimale.

L'equipaggiamento è migliorato moltissimo: oggi indossiamo tute con materiali specifici antincendio, caschi che ci proteggono completamente, gli apparecchi di protezione della respirazione sono molto più maneggevoli e pratici, ma ancora gli animali non collaborano: oserei dire che ci detestano...



I vostri contributi

Potete contribuire a **Spassa Tempo** anche voi: abbiamo bisogno di materiale sempre fresco ed aggiornato. Preparate il testo con qualche foto, e poi inviatelo al nostro indirizzo email scritto in calce. Il vostro contributo è importante.

Abbiamo bisogno di:

- barzellette
- ricette
- passatempo
- giochi da soli o in compagnia
- fai da te
- storielle divertenti
- belle foto della regione
- vignette divertenti
- curiosità
- tutto quello che vi viene in mente.

Anche il materiale di chi scrive in lingua straniera è il benvenuto: chiediamo tuttavia di fornire una traduzione in italiano e il nome della lingua originale.

Il materiale verrà selezionato dalla redazione. Sarà scartato materiale non conforme allo spirito divertente della rivista. In caso di pubblicazione verranno indicati anche il nome e cognome dell'autore.

Potete dare un contributo importante anche condividendo il collegamento alla rivista con i vostri amici.

Sai fare di meglio?

Allora invia il tuo materiale alla redazione.

spassatempolocarno@gmail.com



**Se vuoi uscire *ancora*,
devi star a casa *ora*
... a leggere *Spassa Tempo***

Soluzioni sudoku

1	3	4	2
4	2	1	3
2	1	3	4
3	4	2	1

3	2	1	4
4	1	3	2
2	3	4	1
1	4	2	3

6	1	2	4	5	3
5	3	4	6	1	2
3	2	5	1	4	6
1	4	6	3	2	5
4	5	3	2	6	1
2	6	1	5	3	4

5	1	6	3	4	2
4	2	3	6	5	1
6	4	1	5	2	3
3	5	2	4	1	6
1	6	5	2	3	4
2	3	4	1	6	5

8	9	2	5	7	6	4	1	3
4	6	7	3	2	1	9	8	5
5	3	1	9	8	4	2	7	6
9	7	3	6	4	2	8	5	1
6	5	8	1	3	9	7	4	2
1	2	4	8	5	7	6	3	9
7	1	5	2	6	8	3	9	4
2	4	9	7	1	3	5	6	8
3	8	6	4	9	5	1	2	7

9	8	3	7	1	4	6	2	5
5	2	4	6	3	9	8	7	1
1	6	7	2	5	8	3	9	4
8	4	1	3	9	7	5	6	2
2	3	5	1	4	6	7	8	9
7	9	6	5	8	2	1	4	3
6	1	2	4	7	6	9	5	8
4	5	9	8	6	1	2	3	7
3	7	8	9	2	5	4	1	6