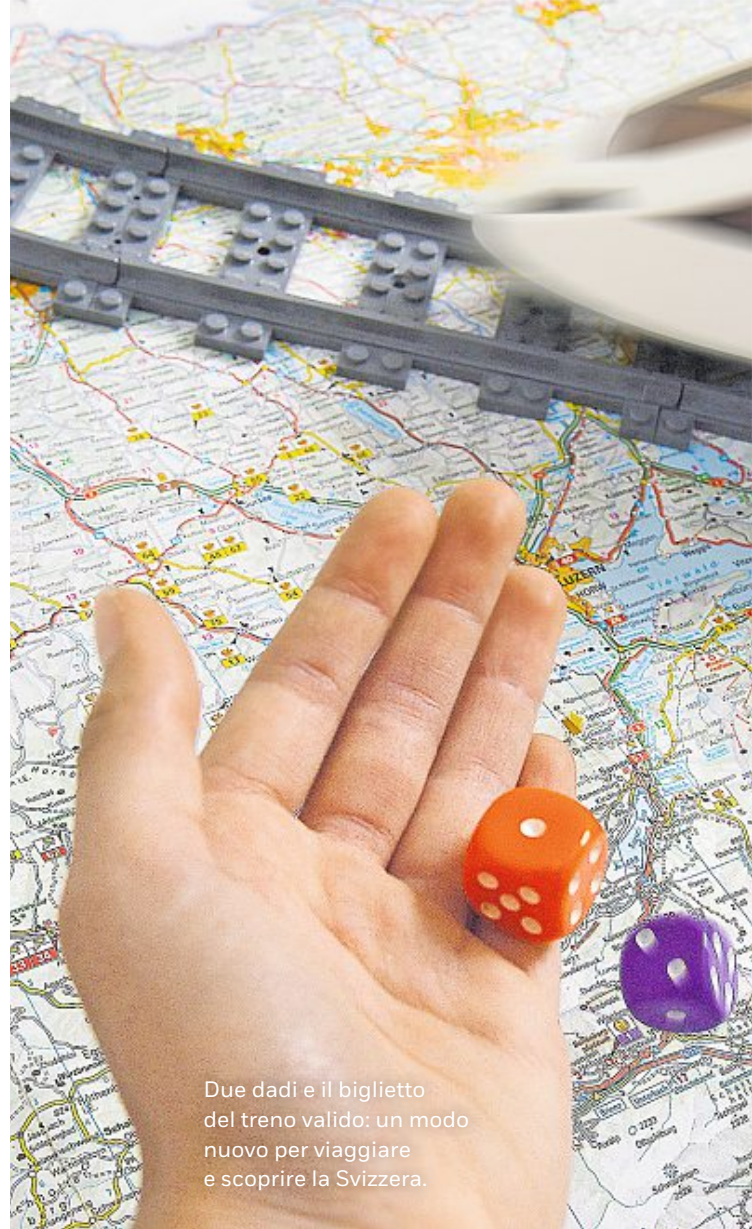


# Va' dove ti porta il dado

Sono le 10 di domenica mattina e, con tre amici, ci diamo appuntamento alla stazione di Olten (SO). Con noi abbiamo soltanto il costume da bagno, dei dadi e l'abbonamento generale del treno. Di più non ci serve: oggi abbiamo deciso di non decidere, a guidarci saranno i dadi. Tiriamo: esce il numero 7. Partenza dal binario 7, in direzione di Basilea. Secondo lancio: 1. Scendiamo quindi alla prima fermata, a Sissach (BL). Visto il bel tempo e il caldo, e visto che qui non c'è né il lago né il fiume, optiamo per ritirare i dadi e proseguire nella nostra avventura. I dadi non sembrano però leggere i nostri pensieri: ci ritroviamo in viaggio verso Fren-

kendorf, poi Liestal, Altmarkt, di nuovo Liestal, tutti comuni lontani dall'acqua. Quando, finalmente, la nuova destinazione è Spiez (BE), un comune situato sul lago di Thun, ecco che una voce dall'altoparlante ci comunica un ritardo di non si sa quanti minuti. È così che, agitando un po' le regole, saltiamo sul primo treno che passa, ci ritroviamo a Basilea, ritiriamo il dado e finiamo a Zurigo, dove si conclude anche il nostro lungo viaggio, con un rinfrescante e rigenerante tuffo nella Limmat. NC

**Il gioco dei dadi non ha regole fisse, permette di scoprire posti nuovi e si presta a tutte le età. È adatto a mezzi di trasporto diversi. Per lunghe tratte si consiglia la carta giornaliera.**



Due dadi e il biglietto del treno valido: un modo nuovo per viaggiare e scoprire la Svizzera.

## LA VIGNETTA





FOTO PINO COVINO, MAD

## Le buone dipendenze



**CLAUDIA CRIVELLI,**  
PSICOTERAPEUTA  
ASP/SPV

Per quanto possiamo pensare di non avere dipendenze, anche tenendoci saggiamente alla larga da droghe e da alcolici, la nostra pretesa autosufficienza è del tutto ipotetica. Anche zucchero, caffè e cioccolata possono causare assuefazione. E siamo naturalmente dipendenti dai nostri legami affettivi, dalle abitudini, dal sole e dalla luce. Provare per un periodo a stare senza qualcosa o qualcuno ci fa capire quanto le nostre pretese di autosufficienza siano illusorie, eppure può trasformarsi in un esercizio utile ed istruttivo. Io sono dipendente dalla lettura, dalla scrittura, dalla solitudine e dalla compagnia, dalla bellezza, dalla sofferenza e dalla gioia, oltre naturalmente a tutta una serie di riti comuni e solitari. Me la prendo troppo, mi mescolo troppo fino a disperdermi, per poi ritrovarmi e aver bisogno di tempo per rimettere in sesto ogni parte dell'anima, distinguendo ciò che è mio da ciò che non mi appartiene. Alla fine, ciò che conta è forse proprio l'eleganza con la quale siamo riusciti a lasciar andare ciò che non ci apparteneva.

## Laboratori di cinema

Quest'anno, nell'ambito delle attività del Festival del film di Locarno, bambini e ragazzi potranno frequentare laboratori dedicati al cinema, con atelier di video, di fotografia, d'animazione. I Movie&Media labs sono sostenuti dal DFA-SUPSI e dalla Pädagogische Hochschule Graubünden (PHGR) di Coira. L'iscrizione avviene almeno un giorno prima del lab al desk accreditato del festival. I posti per il laboratorio sono limitati. I labs iniziano alle 9. Per informazioni clicca sul link:



I ragazzi vivranno in prima persona un'esperienza nel mondo del cinema.

 [www.cooperazione.ch/lab](http://www.cooperazione.ch/lab)

 [www.cooperazione.ch/clablog](http://www.cooperazione.ch/clablog)