

Agenda delle sezioni

BELLINZONA: iscrizioni a Tatiana 091 829 20 05 oppure 079 756 55 00

► **Venerdì 22 marzo: Assemblea annuale ordinaria** alle 14.30 presso l'oratorio di Sant'Antonino. Segue una merenda. Iscrizione entro il 15 marzo.

MENDRISIO: iscrizioni al segretario 091 640 51 11

► **Giovedì 21 marzo: Assemblea sezionale - Pranzo povero e momento ricreativo.** Ritrovo alle 10.00 presso l'oratorio Santa Maria a Mendrisio. Costo: offerta libera che sarà devoluta alle opere parrocchiali di Mendrisio. Iscrizione: obbligatoria tra il 1. e 15 marzo.

► **Martedì 16 aprile: Gita nel Vercellese – Sulle strade del riso.** Partenze da Morbio Inferiore, Castel San Pietro e Mendrisio cimitero. Costo: CHF 110.- tutto compreso. Iscrizione: a Eliana 091 683 16 84.

TRE VALLI: iscrizioni al segretario 091 873 01 20

► **Martedì 16 aprile - Caseificio dimostrativo del Gottardo - Airolo.** Alle 10.00 ritrovo al caseificio. Ore 10.30 visita guidata al caseificio e al museo dell'alpeggio. Produzione della propria forma di formaggio. Alle 12.00 pranzo. Costo: CHF 35.- tutto compreso. Iscrizione entro il 12 aprile. Posti disponibili: max. 25.

LUGANO: iscrizioni al segretario 091 910 20 21

► **Mercoledì 27 marzo: Museo del Trasparente a Mendrisio.** Ore 8.30 ritrovo al Centro diurno in via Lambertenghi a Lugano. Ore 10.00 visita guidata al Museo del Trasparente. Ritorno per le 12.00 circa. Costo: CHF 15.- che andranno in beneficenza per il restauro della Maddalena ai piedi della croce. Iscrizione: entro il 20 marzo. Posti disponibili: 20.

► **Venerdì 5 aprile - Canta e la tua memoria reinventa.** Marco Bertolini vi condurrà in un viaggio virtuale musicale che attraversa la musica degli anni 50, 60 e 70 italiana e internazionale. Presso il Centro diurno dalle 14.00 alle 15.30. Entrata libera.

► **Giovedì 25 aprile - Parco botanico del Gambarogno «Eisenhut».**

Ore 8.00 ritrovo presso il centro diurno e trasferta in pulmino. Ore 9.30 visita guidata del parco. Ore 12.00 pranzo presso il ristorante «Al Grotto» a Piazzogna. Costo CHF 40.- tutto compreso. Iscrizioni: entro il 15 aprile. Posti disponibili: max. 15. Si raccomandano scarpe comode e cappello perché il terreno è collinare.

LOCARNO: iscrizioni al segretario 091 751 30 52

► **Martedì 26 marzo: Assemblea sezionale e conferenza** alle 14.30 al ristorante Panorama a Locarno. Dopo i lavori assembleari segue una conferenza.

Medicamenti e cadute

Giovedì 11 aprile ore 14:00

Conferenza con il medico geriatra L. Barbarossa.

presso il salone OCST
Via Balestra 19 a Lugano.
Entrata libera

Agenda Centro Diurno Lugano

Per tutte le attività: informazioni e iscrizioni allo 091 910 20 21

► **Inglese:** il giovedì con frequenza **settimanale**, docente: Janet Harrison dalle 14.00 alle 16:15. Quota: CHF 5.- per incontro.

► **Caffè filosofici:** mercoledì 6 e 20 marzo dalle 14.00 alle 15.00. **Frequenza quindicinale.** 20 marzo, 3 - 17 aprile. Docente: fil. Luca Beviacqua. Quota: CHF 5.- per incontro.

► **Caffè di geopolitica:** con Roberto Panzeri. 15 - 22 - 29 marzo, 5 - 12 - 19 - 26 aprile dalle 14:00 alle 15:30. **Frequenza settimanale.** Quota: CHF 5.- per incontro.

► **Pillole di storia:** il lunedì dalle 14.00 alle 15.30 con Roberto Panzeri. 25 marzo e 8 - 22 aprile. con **frequenza quindicinale.** Quota: CHF 5.- per incontro.

► **Yoga per la terza età.** Docente: Katia Gandolfi. **Frequenza settimanale**, il martedì dalle 10.00 alle 11.00. Quota: CHF 8.- per incontro.

► **Ginnastica dolce:** con il monitore Rino Casarella, il lunedì e mercoledì dalle 10.30 alle 11.30. **Frequenza settimanale.** In collaborazione con Pro Senectute il mercoledì dalle 9.30 alle 10.30. **Frequenza settimanale**

con pause secondo il calendario scolastico. Iscrizioni sul posto. Informazioni presso il Centro diurno GenerazionePiù.

► **Rilassamento con le campane tibetane:** ciclo di incontri con Beatrice Bindella. 15 - 29 marzo, 12 - 26 aprile dalle 10.30 alle 11.30 con **frequenza quindicinale.** Quota: CHF 10.- per incontro.

► **Massaggio delle zone riflesse del piede.** Per chi è interessata/o, un trattamento plantare individuale con una professionista presso il nostro Centro diurno. Orari e tariffe su richiesta.

► **Strumenti digitali: assistenza e formazione.** Lunedì e martedì dalle 14.00 alle 16.00, la Sig.ra Previtali vi aiuterà ad affrontare le nuove tecnologie. Corso di 2 ore : CHF 8.- per persona.

► **Balance – Gym per «over 60»:** lunedì dalle 9.30 alle 10.30 dall'8 aprile al 6 maggio. 5 lezioni/CHF 20. Insegnante: M. Tresch. Per mantenere una buona postura: esercizi di mobilità e rinforzo muscolare del dorso, dell'addome e del pavimento pelvico. Adatto a tutti, uomini e donne. Luogo: Salone OCST in via Balestra 19.

Centro Diurno GenerazionePiù

Un'incredibile esperienza di trasformazione

CAROLE CRUSIAUX

Negli ultimi trent'anni, ho avuto il privilegio di lavorare come educatrice sociale con utenti portatori di handicap: un'esperienza che ha plasmato profondamente il mio approccio al lavoro e alla vita. Tuttavia, a causa di un improvviso problema di salute, ho dovuto cercare nuove opportunità professionali. È stato così che, grazie ad Antonio Menghini e all'Al, ho iniziato uno stage presso il Centro Diurno GenerazionePiù per anziani autosufficienti. Un'esperienza che ha rivelato una nuova dimensione di gratificazione e apprendimento.

In questi cinque mesi trascorsi al Centro, ho avuto il privilegio di conoscere da vicino la vitalità e la saggezza degli anziani autosufficienti dai 65 anni ai 90 e più. Le attività che svolgono qui non sono solo un modo per passare il tempo, ma sono un'opportunità per coltivare interessi, relazioni e benessere emotivo. Dalle lezioni di ginnastica dolce alle attività artistiche, ludiche, stimolazione cognitiva, culturali, Pet Therapy, orticoltura, ecc., ho visto come queste attività non solo mantengano attive le menti e i corpi degli anziani, ma contribuiscano anche a creare un senso di comunità e appartenenza. Anche i giorni in cui si cucina, scegliendo accuratamente il menù, offrono l'opportunità di ricordare sapori dell'infanzia o scoprire nuovi gusti e altre culture. La vicinanza all'asilo nido «Piccoli passi», ai dipendenti della sede centrale dell'OCST e agli utenti esterni che passano a bere o a fare corsi di vario genere crea un piccolo movimento di quartiere che rallegra, dona quell'aspetto di apertura verso l'esterno e permette di scambiare due chiacchiere con chiunque. Insomma, la sensazione che mi ha trasmesso «GenerazionePiù» è di non voler staccare l'anziano dal suo ambiente quotidiano ma di divenire una

«continuità» rispetto al suo ambiente di vita. Si prefigge, inoltre, di colmare quei vuoti emozionali e relazionali, che spesso sono sinonimo di isolamento sociale.

Uno degli aspetti più sorprendenti di questa esperienza è stato osservare gli effetti benefici del Centro Diurno GenerazionePiù. Ho visto anziani arrivare timidi, ansiosi e insicuri, trasformarsi in individui fiduciosi e vitali nel corso del tempo. La routine, la socializzazione e l'interazione con il personale e gli altri utenti hanno avuto un impatto straordinario sulla loro autostima e sul loro benessere generale.

Parlando del personale curante, non posso che lodare il loro impegno, la loro compassione e la loro dedizione verso gli anziani. Ho visto quanto affetto e sostegno gli anziani ricevono da parte loro, non solo nelle attività quotidiane, ma anche nelle conversazioni empatiche e nelle piccole attenzioni che rendono ogni giorno speciale per loro.

Inoltre, ho notato con ammirazione l'attenzione particolare che l'équipe dedica alle famiglie degli anziani. La comunicazione aperta e trasparente, insieme alle attività per coinvolgere le famiglie, creano un ambiente di supporto e collaborazione che va oltre le mura del centro stesso. In più, la salute fisica dell'anziano è importante e gli operatori sono attenti e svolgono un ottimo lavoro di rete affinché famiglia o rappresentanti legali possano immediatamente attivarsi nella presa a carico della persona.

Per me, questa esperienza è stata non solo importante, ma anche profondamente arricchente. Sono stata accolta da Antonio, Sandra, Rino e Paola con estrema gentilezza in un momento per me particolarmente difficile sia dal punto di vista fisico che emotivo. Mi sono sentita accompagnata in questo «cammino» che mi ha aperto gli occhi su un settore che prima conoscevo solo marginalmente

e mi ha ispirata a considerare il lavoro con gli anziani come una scelta significativa per il mio futuro. Sono grata al Centro Diurno GenerazionePiù, all'Al e all'OCST per avermi dato questa straordinaria opportunità di crescita personale e professionale, e sarei entusiasta di poter un giorno continuare a dedicare la mia carriera alla cura e al supporto degli anziani nella nostra comunità.

In questo settore, è importante che tutti si impegnino al massimo, siano professionali, pazienti, sensibili e offrano servizi di qualità, mostrando grande rispetto verso gli anziani. Ciò che conta di più in un centro diurno per anziani è essere umani, perché molti anziani hanno bisogno di qualcuno con cui confidarsi e parlare. Essere gentili e sorridere può rendere le loro giornate più serene e il tempo trascorso nel centro più piacevole. Dovremmo evitare di essere distaccati con chi ha bisogno di affetto; al contrario, un dialogo sincero e caloroso è fondamentale.

Ho 53 anni, per la società non sono ancora una persona anziana ma lo diventerò...come tutti. Mi auguro con tutto il cuore di poter incontrare sul mio cammino persone come Antonio, Paola, Rino e Sandra e di poter usufruire dei servizi di un Centro come GenerazionePiù.

Grazie per avermi accolta, accompagnata, sostenuta e per avermi fatto conoscere il meraviglioso mondo degli «over 65». ■



Resoconto

Visita al Centro svizzero di calcolo di Lugano CSCS

Lo scorso 22 febbraio la visita al CSCS - Centro di Calcolo Svizzero di Lugano è stata di vera ispirazione. La partecipazione di un gruppo di senior, testimoni all'alba dell'era informatica, a un tour che esplora l'avanzamento tecnologico fino ai nostri tempi deve essere stata unica sia per loro sia per il personale del Centro.

La tecnologia occupa un posto sempre più importante nella vita della popolazione anziana che la utilizza per mantenere e accrescere i legami sociali, informarsi, spostarsi, accedere ai servizi digitali, ecc.

Questo tipo d'interazione tra generazioni diverse, soprattutto in un campo rapido come l'informatica, è prezioso perché offre una prospettiva unica sulla velocità del processo tecnologico e sull'impatto che ha e che avrà sulla nostra società.

La presenza di 25 persone di diverse

nazionalità che lavorano all'interno del CSCS e che utilizzano l'inglese come lingua comune sottolinea l'importanza della diversità e dell'inclusione in un ambiente di ricerca e di sviluppo globale.

Queste visite non solo aumentano la consapevolezza e l'apprendimento per il lavoro svolto nei centri di ricerca, ma sottolineano anche il valore ponte tra le generazioni e le culture nel campo tecnologico.

Anziani e tecnologia, un connubio che può ancora sembrare innaturale ma che ha già creato una prima generazione di «senior digitali». ■



Agenda cantonale

► **Guidare in tutta sicurezza nella terza e quarta età.** In una società che cambia molto, con un traffico molto più intenso ma anche con più mezzi che circolano (biciclette, monopattini elettrici, ecc..) è estremamente importante informare le persone, sensibilizzarle sui pericoli ma anche promuovere nuove forme di mobilità in sicurezza.

Calendario delle conferenze:

- Castel S. Pietro: 21 marzo alle 15.00, Sala Bettex (Via alla Chiesa 8).
- Arbedo: 21 marzo alle 14.00, Sala centro sociale (Via Centro Civico 7).
- Chiasso: 10 aprile alle 14.00, Casa Giardino (Via S. Franscini 9).
- Locarno-Solduno: 18 aprile alle 14.00, Centro diurno Insema (Via D. Galli 50).
- Melano: 16 maggio Sala del Consiglio comunale (Via Cantonale 89).

► **Soggiorno termale ad Abano - Hotel Salus dal 21 al 27 aprile.** Prezzi: CHF 660.- camera doppia per

persona, CHF 700.- camera singola, CHF 730.- camera doppia uso singolo. Iscrizione: entro il 25 marzo a Tatiana 079 756 55 00 o Corinna 079 775 98 79.

► **Soggiorno termale ad Abano - Hotel Terme Venezia. Soggiorno lungo dal 14 al 21 aprile:** camera singola CHF 1'060.- o camera doppia CHF 920.-. **Soggiorno corto dal 18 al 21 aprile:** camera singola CHF 610.- o camera doppia CHF 580.-.

► **22 - 29 settembre: Tour Campania - Tra cultura e gusto. Itinerario: Salerno - Paestum - Napoli - costiera amalfitana - Amalfi - Caserta - Pompei - Sorrento.**

Costo: ca CHF 1'750.- (treno veloce - spostamenti in torpedone - guide locali - entrate musei - pensione completa). Iscrizioni: da subito a Claudia Righetti 079 327 93 24. Per eventuali domande contattare il Segretariato cantonale e chiedere di Antonio o Paola (091 910 20 21).

Gita

Visita alla Galleria Baumgartner

La visita alla Galleria Baumgartner ha permesso ai sette partecipanti di trascorrere una mattinata interessante accompagnati da Davide, una guida appassionata e competente che ha arricchito l'esperienza con aneddoti, ricordi ed esperienze legate al fondatore Bruno Baumgartner.

Esibendo più di 7'000 modellini originali, tra cui alcuni pezzi unici e svariati plastici in movimento raffiguranti paesaggi e tracciati ferroviari svizzeri, Davide ci ha raccontato che la passione per il ferromodellismo coinvolge tutte le generazioni, dagli anziani ai più giovani, con lo stesso entusiasmo.

La galleria ospita anche una sala interamente dedicata ai cimeli postali svizzeri (PTT), dove ogni partecipante ha ricordato la cronologia degli oggetti esposti condividendo simpatici aneddoti.

Dopo oltre due ore immersi in questi «giocattoli d'altri tempi», il gruppo ha salutato la guida con una foto ricordo scattata all'interno di un singolare treno-vagone in stile Vintage/Belle Epoque. ■



 generazionepiù
Anziani-OCST

Visitate il nostro sito!
www.generazionepiu.ch

Pro Senectute

Anziani e mobilità: nuovo ciclo di conferenze

Lo scorso 7 marzo è stato presentato ai media il nuovo tema delle conferenze organizzate da diverse organizzazioni (Pro Senectute, GenerazionePiù, ATTE, AILA-OIL, Generazioni&Sinergie e Opera Prima), in collaborazione con la Polizia Cantonale. L'intento è nuovamente di unire le forze per presentare alla popolazione anziana qualcosa di utile a livello di prevenzione e concentrarsi questa volta sul tema della mobilità.

LAURA TARCHINI*

Il sergente maggiore Patrick Cruchon ha dapprima presentato gli ottimi risultati del precedente ciclo di conferenze, incentrato sulla sicurezza e in particolar modo sulle truffe a danno degli anziani. Le richieste per l'organizzazione di questi momenti informativi sono infatti quintuplicate, arrivando a coinvolgere oltre 1'300 partecipanti.

Il nuovo tema: Anziani e mobilità

L'avanzare dell'età comporta maggiori difficoltà a muoversi, indipenden-



temente dal modo di spostarsi.

La persona anziana è pedone, utilizzatore dei mezzi pubblici e spesso è ancora conducente di un veicolo. L'autonomia è di vitale importanza per l'anziano in quanto permette di rimanere indipendente, spostarsi per fare attività di vario genere e mantenere i contatti sociali.

Le nostre organizzazioni sono in prima linea per promuovere l'autonomia della persona anziana nei diversi ambiti della propria vita e per permetterle di rimanere al domicilio il più a lungo possibile.

L'offerta proposta per il 2024 vuole essere più specifica rispetto ad altri corsi proposti (più pratici) e sotto forma di conferenza.

Il tenente Renato Pizoli, capoprogetto di «Strade sicure», ha illustrato come una delle più grandi sfide, in qualsiasi ambito della vita, sia quello di restare al passo con i tempi, anche nel contesto della circolazione stradale. Qui la trasformazione è assolutamente tangibile ed è giusto sottolineare che ha garantito notevoli miglioramenti dal punto di vista della sicurezza. Basti infatti pensare a tutti i dispositivi elettronici e meccanici che migliorano la tenuta di strada, la frenata e riducono attraverso sistemi di assistenza gli errori di guida o le distrazioni. I cambiamenti non si limitano alla tecnologia; infatti l'aumento costante del traffico, la presenza di nuovi veicoli, come e-bike, monopattini o altri veicoli elettrici a due ruote, stanno cambiando il contesto di guida in particolare a livello urbano. In questo ambito, le persone si sentono spesso insicure vista la presenza di questi mezzi che spesso circolano sui marciapiedi, in piena illegalità.

Con questa nuova iniziativa le nostre organizzazioni vogliono contribuire, insieme alla Polizia Cantonale,

a sensibilizzare le persone anziane su questi importanti cambiamenti, farle sentire più sicure e informate sulle modifiche di determinate leggi nonché renderle consapevoli del cambiamento del traffico.

Gli incontri permetteranno anche a chi partecipa e guida ancora di iniziare a riflettere un possibile abbandono della guida, decisione che deve essere presa in piena consapevolezza dei propri limiti (e paure). In questo ambito le persone devono essere accompagnate e, se necessario, anche seguire dei corsi specifici su questo tema. ■

**Responsabile comunicazione e marketing Pro Senectute Ticino e Moesano*

Calendario eventi 2024

- ▶ **21 marzo** a Castel S. Pietro, ore 15.00, Sala Bettex (Via alla Chiesa 8)
- ▶ **10 aprile** a Chiasso, ore 14.00, Casa Giardino (Via S. Francini 9)
- ▶ **18 aprile** a Locarno-Solduno, ore 14.00, Centro diurno Insema (Via D. Galli 50)
- ▶ **25 aprile** a Bellinzona Centro abitativo e di cura Tertianum, ore 14.00, (Via San Gottardo 99)
- ▶ **6 maggio** ad Arogno, Centro accoglienza diurna Associazione Melograno, Casa Tusculum (Strada da Pügerna 11)
- ▶ **16 maggio** in Val Mara (Melano), ore 15:00 Sala del Consiglio comunale (Via Cantonale 89)
- ▶ **21 maggio** a Stabio, ore 13:30, sala Municipio di Stabio in Via Ufentina 25.