

Agenda delle sezioni

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: al più presto a Eliana 091 683 16 84.

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.

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.

TRE VALLI: iscrizioni al segretario 091 873 01 20

► **Martedì 12 marzo: Assemblea e pranzo d'inizio stagione** presso la sala multiuso di Bodio. Ore 11.15 Assemblea annuale, ore 12.30 aperitivo e pranzo, ore 14.30 parte ricreativa con la Bandella Briosa. Costo: CHF 30.- tutto compreso. Iscrizione entro l'8 marzo.

LUGANO: iscrizioni al segretario 091 910 20 21

► **Lunedì 4 marzo: Il benessere degli anziani attraverso la musica.** 4 incontri della durata di 120 minuti ciascuno, condotti da Paolo Paolantonio presso il salone OCST di Lugano in collaborazione con il Conservatorio della Svizzera italiana. Ritrovo al salone OCST dalle 14.00 alle 16.00. Entrata libera.

► **Mercoledì 6 marzo: Galleria Baumgartner - ferromodellismo e Museo della Posta – Mendrisio.** Ritrovo alle 8.30 presso Centro diurno Via Lambertenghi a Lugano. Trasferita con pulmino e visita alle 9.30. Ritorno per le 12.00. Costo: CHF 20.- trasporto, ingresso e visita guidata. Posti disponibili: 15.

► **Mercoledì 13 marzo: Conferenza religiosa** alle 14.00 presso il Centro diurno di Lugano. Relatore: don Marco Dania. Al termine merenda offerta.

► **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.

Agenda cantonale

► **Martedì 5 marzo: 20esimo Consiglio cantonale anziani** alle ore 16:15 presso l'auditorio Banca-Stato a Bellinzona. Proiezione del film: «I ricordi non sono nostalgia ma portano al futuro». Aperitivo finale. Evento gratuito aperto a tutti.

► **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.-

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.** Docente: fil. Luca Beviacqua. Quota: CHF 5.- per incontro.

► **Caffè di geopolitica:** con Roberto Panzeri. 1 – 8 – 15 – 22 - 29 marzo 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. 11 - 25 marzo e 8 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. 1 - 15 - 29 marzo 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.

Politica a favore delle persone anziane

Il Consiglio cantonale anziani spegne 20 candeline

MARIA LUISA DELCÒ

Il Ticino è l'unico cantone svizzero che ha pensato nel 2004 di costituire un Consiglio anziani, di cui fanno parte i rappresentanti delle dieci principali associazioni fondatrici che operano per il benessere dei cittadini in questa nuova fase della vita.

Il primo statuto del 19 novembre 2004 (con successive modifiche nel 2009, 2012, 2018) vede tre essenziali scopi all'art.2: «La promozione di una politica a favore delle persone anziane

per assicurarne benessere e dignità; il sostegno all'autonomia e al mantenimento di un ruolo attivo dell'anziano nella società; il promovimento di una politica sociale volta alla qualità di vita per l'anziano fragile».

Mi permetto qui di aprire una parentesi in quanto ho avuto il piacere di scrivere per diversi anni i Vademecum per GenerazionePiù, nata nel 1980. Interessante scorrere i temi che hanno dato vita ai Vademecum riportati nel fascicolo per il trentacinquesimo del 2015: «L'anziano attraverso i Vademecum». Si è partiti con una visione dell'anziano fragile, con apporti di medici, poi di tempo libero «da occupare» fino a giungere all'anziano e la musica, in rapporto alla politica, l'anziano e l'intergenerazionalità, l'anziano come risorsa per la società, ecc.

Questo vuol rappresentare l'ampio ventaglio del pianeta anziani, costituito da identità diverse in questa lunga fase della vita.

Di questi mutamenti nei decenni ne hanno tenuto conto le diverse associazione ed a maggior ragione l'attività del Consiglio che «consiste pure in iniziative proprie, in particolare per quel che riguarda progetti, pubblicazioni ed eventi su temi di attualità» (statuto del 2018 – art.2, cpv3).

Con questa premessa, eccoci agli eventi che esecutivo e comitato hanno programmato per questo ventesimo. Lo scopo principale è stato quello di dare gioia a chi partecipa sia per ritrovarsi, sia per riscoprire l'arte nelle sue varie forme, per rivivere ricordi, per un piccolo contributo alla qualità di vita, pur nella fragilità.

L'inizio è avvenuto ad ottobre 2023, al Teatro Mignon di Mendrisio con un filmato «L'incanto del paesaggio», frutto della collaborazione tra ECAM e la pinacoteca Zuest di Rancate. Le due proiezioni pomeridiane hanno contato 120 presenze, con la piacevole partecipazione attenta di una classe di quinta elementare dell'istituto sco-

lastico di Mendrisio.

Il 2024 inizia a Bellinzona il 5 marzo alle 16:15 con la proiezione di un filmato di produzione TSI su invito del consiglio «I ricordi non sono nostalgia ma portano al futuro»: sarà presente il direttore DSS ed è previsto un intermezzo musicale di giovani studenti del conservatorio della Svizzera italiana.

Il 21 aprile si va all'Auditorio RSI di Lugano-Besso alle 16.30 per il concerto-spettacolo legato ai Promessi sposi per coro, solista, attori e con apporti scenografici.

Il 19 settembre l'appuntamento è a Bodio, sala multiuso, ore 16.30, con un concerto della Vox Blenii.

Chiuderà l'anno del ventesimo, una conferenza pubblica a Muraltò, al Centro congressi, il 27 settembre alle 17.30, su un tema molto attuale: «L'ageismo, i pregiudizi dell'età legati all'identità della persona anziana». L'argomento è oggetto di studio sia in Svizzera, sia a livello internazionale.

Speriamo di contribuire a momenti di serenità, di incontro, di pensieri fuori dalla quotidianità e dalla complessità del vivere oggi.

L'invito per i diversi momenti, seguiti da un rinfresco, è gratuito ed è rivolto alla generazione senior e a chi li accompagna. ■



Tour Costiera Amalfitana e Campania dal 22 al 29 settembre

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). Il programma dettagliato sarà pubblicato sui prossimi numeri de «il Lavoro».

Iscrizioni: da subito a Claudia Righetti 079 327 93 24.

Sezione del Luganese

Anziani soli: un'emergenza silenziosa

Il 15 febbraio si è tenuto il secondo incontro con il medico geriatra Luca Barbarossa. Il tema trattato toccava la solitudine degli anziani, un fenomeno complesso e multidimensionale che può avere profonde ripercussioni sulla salute fisica e mentale. Con l'avanzare dell'età, molte persone sperimentano una riduzione delle reti sociali a causa di molteplici eventi (passaggio dalla fase lavorativa attiva al pensionamento, la perdita di amici, del/della coniuge e spesso la distanza fisica dai familiari). Questi cambiamenti aumentano spesso il rischio di isolamento e solitudine.

Gli effetti possono essere molto severi: aumento del rischio di malattie cardiache, depressione, sonno frammentato, ansia e un declino cognitivo più rapido.

Per questo è fondamentale promuo-

vere l'inclusione sociale (per esempio i centri diurni, le associazioni per anziani, i gruppi parola, ecc.), la tecnologia con il digitale sempre più presente nella quotidianità, il volontariato, il movimento attivo e molte altre forme di prevenzione della salute.

Il ricorso all'aiuto domiciliare permette pure di avere una relazione quotidiana con persone esterne al nucleo familiare e di mantenere un contatto con la società.

Affrontare l'isolamento e la solitudine degli anziani rappresenta un'emergenza silenziosa e richiede una visione olistica che considera le esigenze fisiche, sociali ed emotive promuovendo stili di vita attivi e partecipazione comunitaria.

Il prossimo incontro con il

medico geriatra Luca Barbarossa per trattare il tema «Cadute - Medicamenti» si terrà giovedì 11 aprile dalle ore 14.00 alle 16.00 presso il salone dell'OCST in via Balestra 19 a Lugano. L'entrata è libera. Vi aspettiamo numerosi. ■



Sezione del Luganese

Carnevale 2024

Stelle filanti, musica e allegria hanno colorato il carnevale di GenerazionePiù.

Quest'anno per il nostro incontro annuale, il circolo anziani di Pregassona ci ha ospitato presso la Cà Rossa ed è stata un'esperienza indimenticabile. Abbiamo gustato un ottimo «risotto e luganighe», senza dimenticare i preli-

bati dolcetti.

La tombola del pomeriggio con ricchi premi suona come la ciliegina sulla torta, in una giornata perfetta.

Eventi come questi non solo rafforzano la comunità ma lasciano ricordi felici e duraturi nel cuore di tutti i partecipanti. ■



Presentazione del libro

«Poesie» di Lorella Giacomini

**Mercoledì 10 aprile
alle 14:00**

presso il Centro Diurno
di GenerazionePiù

Via Lambertenghi, 1 a Lugano

Lorella Giacomini è diplomata in lingue e diventa scrittrice dal 2007. Le sue opere «Il bello della vita», «L'era del vero federalismo», «Il federalismo nei sentimenti», «Poesie» enunciano i principi fondamentali: le coerenti logiche che portano la Quietude e la Pace. La Fontana Edizioni ha pubblicato i libri elencati.

Le sue capacità di scrivere sono illuminazioni ed ispirazioni, offrendo ai lettori spazi sia di riflessione, sia di serenità ed armonia. Con la lettura di «Poesie» proponiamo un momento di intrattenimento.

Info: 091 910 20 21. ■

Opera Prima

Mantenimento a domicilio di persone bisognose, come fare?

Opera Prima (OP) è un'associazione senza scopo di lucro riconosciuta dal Cantone quale ente di pubblica utilità aconfessionale e apartitica che si prefigge di promuovere il mantenimento a domicilio di persone anziane o bisognose di sostegno attraverso il collocamento di badanti e l'erogazione di prestazioni di economia domestica. L'Associazione si occupa anche di prestito e collocamento di personale sanitario. Fondata nel 1998, ha iniziato a collaborare con i Servizi di Assistenza e Cura a Domicilio (SACD) dal 2004 offrendo servizi di economia domestica; dal 2010 ha aggiunto l'attività di collocamento e prestito badanti presso privati e dal 2019 ha ulteriormente ampliato la gamma dei suoi servizi iniziando l'attività di prestito e collocamento di personale sanitario. L'associazione è attiva su tutto il territorio Cantonale. Opera Prima collabora con istituzioni operanti a livello nazionale e cantonale, quali Pro Infirmis, Pro Senectute e tutti i servizi SACD che operano nel Cantone oltre che con diversi Servizi di Assistenza e Cure a Domicilio privati (OACD). Queste preziose collaborazioni ci permettono di essere presenti in modo capillare sul territorio e di poter rispondere con immediatezza alle esigenze dei nostri utenti. Esigenze che, spesso, senza un'attenzione continua, potrebbero non essere colte e decadere in situazioni di degrado sociale. Qui di seguito descriviamo in dettaglio le nostre attività inerenti al mantenimento a domicilio di persone anziane o bisognose di sostegno.

► Servizi di economia domestica

Si tratta di un servizio prestato dalle nostre collaboratrici per un numero di ore settimanali limitato (di norma non più di 6-8) in particolare con attività inerenti alla cura dei locali o della logistica. Con questo tipo di servizio non possiamo intervenire sull'utente. Le attività possono essere riassunte come segue:

- lavori domestici (pulizie, riordino, bucato, stiro),
- preparazione pasti a domicilio,
- servizio accompagnamento per passeggiate, acquisti e commissioni diverse,
- incoraggiamento ai contatti sociali,
- piccola manutenzione e cura giardino,
- altre prestazioni valutate su richiesta.

Opera Prima è datore di lavoro della collaboratrice e l'utente riceve mensilmente una fattura. Il tempo di attivazione della prestazione è di 2-3 giorni.

► Prestito di badanti

Si tratta di un servizio prestato da nostre collaboratrici per un numero di ore settimanali illimitato e riguarda attività inerenti all'assistenza, all'accompagnamento e alla sorveglianza di persone anziane e/o bisognose e può comprendere anche attività di economia domestica e logistiche.

La durata e l'entità delle prestazioni dipendono dalle esigenze dell'utente seguito: prestazioni diurne, notturne, giornaliere, sporadiche o periodiche.

Sono richieste anche per un breve periodo di tempo o per un periodo determinato, ad esempio per l'assenza di un familiare curante o della badante. A volte, quando non si è sicuri dell'accettazione di una badante da parte dell'utente, si inizia con il prestito di personale; se la situazione si stabilizza, si prosegue con la misura del collocamento con la medesima persona curante, il che presenta costi orari inferiori. Per coloro che necessitano esclusivamente di presenza notturna vi è una tariffa forfait applicata ad hoc.

Opera Prima è datore di lavoro della collaboratrice e l'utente riceve mensilmente una fattura. Il tempo di attivazione della prestazione è di 2-4 giorni.

► Collocamento di badanti

Si tratta di un servizio di collocamento di personale (l'utente diventa datore di lavoro e viene assoggettato a tutte le varie assicurazioni sociali) per un numero di ore settimanali illimitato; lo stesso prevede attività inerenti

all'assistenza, l'accompagnamento e la sorveglianza di persone anziane e/o bisognose, può comprendere anche attività di economia domestica e logistiche. Di norma viene proposto in caso di necessità di molte ore di servizio e/o per un periodo di servizio molto lungo. A dipendenza delle necessità dell'utente possiamo collocare badanti che effettuano servizi di qualche ora la settimana, a tempo pieno, diurne, notturne, conviventi, con copertura 24 ore su 24 e 7 giorni su 7 (con più persone che si alternano). Il nostro iter di collocamento è il seguente:

- informazioni telefoniche con invio della documentazione informativa, listino prezzi e preventivo personalizzato.

Nel caso l'utente voglia proseguire, si procede con quanto sottoelencato:

- visita all'utente per rilevamento del bisogno da parte delle nostre collocatrici,
- ricerca e selezione di una badante confacente alle esigenze dell'utente,
- presentazione della badante all'utente,
- firma dei contratti di collocamento (OP-Utente) e di lavoro (Utente-Badante).

Volentieri, su richiesta, ci occupiamo della gestione amministrativa del rapporto di lavoro tra utente e badante. Il tempo di attivazione della prestazione è di 4-5 giorni. ■

Info

Siamo a vostra disposizione per approfondimenti e preventivi personalizzati.



Per la verifica della sostenibilità economica dei servizi da voi richiesti, ci avvaliamo di esperti assistenti sociali che sono a conoscenza di tutte le possibilità: rimborsi LCA assicuratori malattia, PC AVS, assegni grandi invalidi e contributo per il mantenimento a domicilio, il tutto per attenuare i costi a vostro carico.

Tel: 091 936 10 90 info@operaprima.ch
www.operaprima.ch