

Senior e digitalizzazione

## Gli anziani e la tecnologia

In che modo i Senior avvertono l'avvento sempre più prorompente della tecnologia e particolarmente dei supporti mobili quali smartphone e tablet nella vita quotidiana?

Le nostre azioni sembrano essere sempre più improntate al mondo online; dall'avvento della QR fattura, all'utilizzo di QR-Code per partecipare ad eventi o per accedere al menu di un ristorante, per finire al passaggio al biglietto elettronico (digitale) in diverse aziende del trasporto pubblico. Di esempi ce ne sarebbero molti altri ma soffermiamoci su questi.

Parlando con i miei amati Senior, (sono una felicissima formatrice digitale rivolta principalmente a questo pubblico) è emersa una certa insofferenza a queste «imposizioni» e sinceramente la cosa non mi sorprende. A chi piace dover cambiare e soprattutto con la velocità che la nostra società pretende?

E allora il punto, almeno secondo me, è non focalizzarsi su questo e non

vivere l'avvento del digitale come un «nemico prepotente» ma cercare di conoscerlo per ciò che ci può dare di buono e per quegli aspetti che possono semplificarci la vita!

Evitare gli errori e le lungaggini nella compilazione manuale di una fattura, ci consente di avere più tempo per altro. L'accesso ad eventi o quant'altro tramite QR-Code ci evita di avere nel portafoglio fogli e foglietti che facilmente possono andare persi, creandoci fastidi e disagi (in un codice QR oltre al biglietto stesso, si possono raggruppare tutte le informazioni necessarie e/o interessanti). Il biglietto elettronico ci mette al riparo da lunghissime code alla biglietteria e dalle corse a perdifiato per acquistare il titolo di trasporto e, come sopra, ci evita poi di non trovarlo. Dite che questi aspetti possano convincere anche i più refrattari a voler conoscere questo tanto avverso mondo online?

Certo mi rendo conto che le tempistiche per questo cambio di vita siano spesso troppo serrate e che man-

ca ancora un supporto sufficiente da parte della società stessa nell'acquisizione delle competenze base per una gestione consapevole del proprio supporto mobile (che oggi non è un lusso ma sempre più spesso una necessità). Per questo ci sono però le molte iniziative, istituzionali e non, che operano da più o meno tempo a favore dell'inclusione di un'importantissima fascia di popolazione.

Nel mio piccolo come formatrice digitale, con GenerazionePiù Lugano (via Lambertenghi 1), cerchiamo di operare a supporto dei nostri Senior, tutti i lunedì e martedì pomeriggio dalle 14.00 alle 16.00, contro richiesta di un contributo di CHF 8.- a persona, per una formazione che parta dalle vostre necessità personali per poi toccare tematiche di interesse comune (WhatsApp, l'assistente Google e/o SIRI, l'APP salute e SOS, oppure quella delle FFS).

Speriamo di potervi accogliere numerosi!■

*Simona e GenerazionePiù Lugano*



Incontro con il medico geriatra  
Luca Barbarossa

**«Anziani soli  
un'emergenza silenziosa»**

**Giovedì 15 febbraio alle 14:00**  
presso il salone OCST  
Via S. Balestra 19 - Lugano

La solitudine può essere un fattore di rischio per molte condizioni patologiche, sia psichiche (ansia, depressione) che fisiche (cadute...). Chiarire e comprendere questo tema per l'anziano è di fondamentale importanza. Vi aspettiamo quindi numerosi a questo incontro. Entrata libera.

Info: 091 910 20 21



## Agenda delle sezioni

### MENDRISIO: iscrizioni al segretario 091 640 51 11

► **Giovedì 21 marzo: Assemblea sezionale.** Pranzo povero e momento ricreativo 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.

### LOCARNO: iscrizioni al segretario 091 751 30 52

► **Martedì 20 febbraio: Tombola di Carnevale con merenda.** Ritrovo alle 14.30 al Centro Parrocchiale Sant'Antonio a Locarno. Seguirà merenda. Iscrizioni entro il 13 febbraio.

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

► **Venerdì 9 febbraio: Risotto offerto dal Rabadan** alle 12.00 presso il Capannone in Piazza del Sole a Bellinzona.

► **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

► **13 - 20 - 27 febbraio e 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.

► **Lunedì 12 febbraio: Carnevale alla Cà Rossa di Pregassona.** Ritrovo alle 11.30 alla Cà Rossa del Circolo anziani di Pregassona, viale Cassone 40. Costo: CHF. 15.- Risotto e luganighe, dessert, acqua minerale.

Seguono alcuni giri di tombola. Iscrizioni: affrettarsi entro il 10 febbraio.

► **Mercoledì 21 febbraio: Canta e la tua memoria reinventa** dalle 14.00 alle 15.30 presso il Centro diurno di Via Lambertenghi 1 a Lugano. Marco Bertolini condurrà i partecipanti in un viaggio musicale che attraversa la musica degli anni 50, 60 e 70 italiana e internazionale, e anche moderna. Tema: Sanremo. Entrata libera.

► **Giovedì 15 febbraio: «Anziani soli, un'emergenza silenziosa» - Conferenza medica: Luca Barbarossa med. geriatra** alle 14.00 presso il salone OCST in via Balestra 19 a Lugano. La conferenza è aperta a tutti.

► **Giovedì 22 febbraio: Visita guidata al nuovo supercomputer «Alps» - Centro Svizzero di Calcolo di Lugano, uno dei più potenti al mondo.** Ritrovo: 9.50 presso il CSCS. Costo: CHF. 10.- con ingresso e visita guidata. Iscrizione: entro il 15 febbraio.

► **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. Rientro per le 12.00. Costo: CHF. 20.- trasporto, ingresso e visita guidata. Iscrizione:

entro il 28 febbraio. 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 - Mendrisio** alle ore 8.30 ritrovo al Centro diurno via Lambertenghi a Lugano. Ore 10.00 visita guidata al Museo del Trasparente. Rientro per le 12.00 circa. Costo: CHF. 15.- 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 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

## 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. **Frequenza settimanale.**

► **Caffè filosofici:** il mercoledì dalle 14.00 alle 15.00. **Frequenza quindicinale.** Docente: fil. Luca Beviacqua. Quota: CHF 5.- per incontro.

► **Caffè di geopolitica:** con Roberto Panzeri. 9 -16 -23 febbraio 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. 12 - 26 febbraio, 11 - 25 marzo. con **frequenza quindicinale.** Quota: CHF 5.- per incontro.

► **Yoga per la terza età.** Docente: Katia Gandolfi. **Frequenza settima-**

**nale,** 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. 16 febbraio, 1 - 15 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.

## Pro Senectute

## La nuova sede a Cornaredo

**Dal 6 dicembre 2023 la sede di Lugano della nostra Fondazione si è trasferita in via Chiosso 17 a Porza.**

LAURA TARCHINI

Il trasferimento ci ha permesso di usufruire di una struttura nuova, con spazi confortevoli e priva di barriere architettoniche. Tra i vari servizi che sono ospitati presso la «Residenza al Chiosso» (questo il nome della struttura), spicca il nuovo centro diurno terapeutico che ha una superficie di oltre 500 mq e che può accogliere fino a 30 persone affette da demenza e garantire loro una presa in carico personalizzata.

Oltre al centro diurno, la nuova sede accoglie: la consulenza sociale, il volontariato, il segretariato sociale, la podologia, il settore corsi formazione e sport, il servizio fiduciario, il centro di competenza Alzheimer, il servizio promozione qualità di vita, il servizio pasti a domicilio e tutta l'amministrazione.

Raggruppare tutti questi servizi sotto un unico tetto favorisce un'operatività migliore e ci permette di sfruttare al meglio le sinergie già presenti.

Oltre ai nostri uffici, situati al 2° e 3° piano dell'edificio, sono presenti diverse sale per riunioni, attività, formazioni e altro ancora. Le stesse sono in condivisione con gli altri enti ospitati nello stabile. La struttura è anche la nuova sede dell'Associazione Alzheimer e di Pro Infirmis.

La collaborazione con Pro Infirmis in questo nuovo progetto nasce dalla volontà di offrire all'utenza un'accoglienza adeguata ai propri bisogni in un ambiente piacevole, promuovendo le importanti sinergie in essere tra le due realtà.

In prossimità della nuova sede è già presente Tertianum con delle proposte abitative per anziani e una scuola privata. La vicinanza con queste realtà è un'ottima premessa per realizzare iniziative intergenerazionali.

Il quartiere ospita inoltre la masseria solidale di Fra Martino, inaugurata di

recente. A medio termine è previsto un ulteriore sviluppo dell'area con l'edificazione dei nuovi stabili amministrativi della città ubicati presso il Polo sportivo e nei quali saranno ospitati tutti i servizi rivolti ai cittadini.

La prossimità di diversi enti e servizi dedicati alla popolazione anziana e a quella con disabilità, migliorerà l'accessibilità, la collaborazione e l'integrazione tra gli stessi.

Nascerà così un vero e proprio «quartiere sociale» che, in contemporanea all'edificazione del Polo sportivo, vedrà sorgere un grande parco verde del quale potranno godere persone di tutte le età. ■



## Sezione Lugano

## Mattinata alla Pinacoteca Züst

Camminare nei corridoi della Pinacoteca Züst a Rancate è sempre affascinante e arricchente; scoprire un artista come Luigi Rossi catapulta in un'epoca dove i veri valori familiari vengono dipinti con una mano piena d'amore, affetto e dolcezza; valori, talvolta, permeati da un filo di malinconia.

Luigi Rossi a cento anni dalla sua morte, con questa mostra che rievoca il suo essere chiamato «pittore dei bimbi», dipinge a più riprese l'infanzia con la partecipazione sincera di chi aderisce al soggetto che privilegia.

Noi di GenerazionePiù a piccoli passi siamo entrati nelle sue opere, guidati dalle parole e dalle cono-

scenze di una giovane e valida guida del posto.

Grati che la Pinacoteca Züst offra queste perle, aspettando un nuovo artista per ampliare le nostre conoscenze, continuiamo ad assaporare i bei ricordi che Luigi Rossi ha lasciato in ognuno di noi. ■

*Paola de Marchi-Viri*



## Sezione Bellinzona

## Pranzo di inizio anno

Sabato 20 gennaio una trentina di soci ha risposto al nostro invito a partecipare al tradizionale pranzo di inizio anno nell'accogliente ristorante Centrale di S. Antonino gustando un'ottima fondue chinoise e del buon rosso.

Il pomeriggio è proseguito intrattenendoci con tutti, felici e contenti di essere presenti e in buona salute, pronti a partecipare a tutti gli incontri proposti nel nostro programma.

La giornata si è conclusa con una lotteria, musica, canti e tanta gioia. ■

*Una partecipante*

2024: Anno bisesto - Anno fausto

# La speranza che mai non muore

GIACOMO FALCONI

**3** 1 dicembre 2023, mezzanotte, sulla maggioranza dei canali televisivi si festeggiava l'inizio del nuovo anno con musica, canti, brindisi. Si udirono i primi botti. Guardando dalla finestra, l'orizzonte era uno scoppiettare di fuochi d'artificio. Una miriade di stelle multicolori che salivano verso il cielo, quasi volessero rimpiazzare le vere stelle, perché una luna splendente ne impediva la visione.

Come non pensare che, ad alcune centinaia di chilometri di distanza, le «stelle» invece cadono dal cielo e portano morte e distruzione? Qui gioia e spensieratezza, là desolazione e smarrimento. Una cosa comune comunque esiste: è la speranza. La speranza in un mondo migliore.

1. gennaio 2024. Si apprendono i messaggi di Capodanno che i responsabili rivolgono alla nazione. Di regola

sono richiami alla solidarietà (uniti nella diversità), a soluzioni per problemi sociali.



Quest'anno, tra questi, leggiamo affermazioni come: «Sarà l'anno della riunificazione», «Distruggeremo il nemico», «Pace, ma alle nostre condizioni», «Guerra possibile in qualsiasi momento». Sono messaggi bellicosi. Espressioni arroganti, che esprimono tutto il contrario di ciò che le popolazioni desiderano. Sono parole preoccupanti perché le conseguenze non saranno altro che dolore e sofferenza.

Mi permetto menzionare l'Editoriale di Carlo Silini (Azione 02.01.2024) dal titolo «La - non persona - dell'anno». Con riferimento al 2023 parla di «disprezzo per le vite umane» e dice che il personaggio dell'anno «tutto può essere fuorché l'umano».

Vi si legge pure: «Fra i propri organi interni, gli esseri della nostra specie che hanno maggiormente segnato

il 2023 devono aver dimenticato da qualche parte il cuore».

Dove riporre allora la speranza per un mondo migliore? Non rimane altro che il soprannaturale, la forza Celeste capace di sfatare il noto detto «anno bisesto, anno funesto», visto che il 2024 si è già incamminato in questa direzione.

L'auspicio di Capodanno, giorno dedicato a Maria SS. Madre di Dio, è che nel 2024 una Luce Divina scenda sulla terra a «disperdere i superbi nei pensieri del loro cuore».

Una Luce che abbia a diradare l'oscurità del mondo, a promuovere la condivisione tra i popoli, a richiamare il sacrosanto dovere del rispetto della dignità della persona.

Ecco la speranza, che mai non muore, per l'anno che si preannuncia «funesto»: che abbia a cambiare rotta e si trasformi in un 2024 «fausto» e prevalga il senso dell'umano, il dimenticato.

Felice Anno a tutta GenerazionePiù. ■

*\*Presidente onorario di GenerazionePiù*

## Sezione Locarno e Valli

### Pranzo in amicizia

**S**i è rinnovato martedì 23 gennaio il tradizionale appuntamento d'inizio anno del «Pranzo dell'Amicizia» presso l'albergo Al Parco di Muralto.

Il presidente ad interim Fulvio Martinoni ha presentato il programma delle attività previste dalla sezione per i prossimi sei mesi. Al pranzo, con un menu d'eccellenza a base di bollito misto, hanno partecipato 23 associati ai

quali hanno portato un saluto il presidente cantonale Luigi Mattia Bernasconi e il segretario OCST del Sopraceneri Marco Pellegrini, accompagnato dal suo vice Robertino Bay. ■

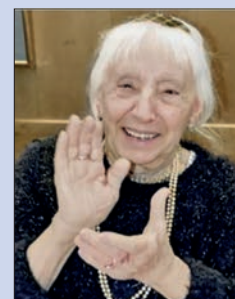


### La sezione Tre Valli piange Gabriella Bolliger

**C**i ha lasciati serenamente Gabriella Bolliger, la socia (cofondatrice) della nostra associazione Tre Valli.

Gabriella è stata un esempio di altruismo e dedizione verso le persone bisognose. Innumerevoli i suoi viaggi in America del Sud a favore dei bambini bisognosi di cure e di affetto. Ha ricoperto la carica di vicepresidente della nostra associazione a livello cantonale nonché madrina del nostro mezzo di trasporto.

Grazie Gabriella per il tuo impegno a favore della nostra associazione e della comunità.



*Gerolamo Cocchi*