

Agenda delle sezioni

MENDRISIO: iscrizioni al segretario 091 640 51 11

► **Sabato 2 dicembre: Festa natalizia presso il grotto Loverciano a Castel S. Pietro.** Dalle 11.30 accoglienza partecipanti, alle 12.00 pranzo con il tradizionale menu, alle 14.00 parte ufficiale e ricreativa, alle 16.00 scambio di auguri. Costo: CHF 65.- per persona.

LOCARNO: iscrizioni al segretario 091 751 30 52

► **Martedì 12 dicembre: Pranzo natalizio** alle 12.00 presso il Centro parrocchiale Sant'Antonio a Locarno. **A seguire tombola e panettonata.** Costo: CHF 20.- per persona.

► **NOVITÀ per le socie e i soci di GenerazionePiù del Locarnese: Servizi digitali – siamo al vostro fianco!** Nella filiale della Posta di Locarno 1, in Piazza Grande, verrete assistiti in tutte le questioni digitali: telefonia mobile (cellulari) e computer portatili, compilazione di moduli online, nuove modalità di pagamento. **L'assistenza è gratuita.** Potete contattare il segretario cantonale di Lugano e richiedere la locandina informativa oppure recarvi direttamente alla filiale della Posta di

Locarno 1. Questa offerta è valida fino alla fine del 2023.

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

► **Venerdì 15 dicembre: Panettonata e scambio di auguri di fine anno.** Ritrovo alle 15.00 presso l'oratorio di Sant'Antonino. Iscrizioni entro il 5 dicembre a Tatiana.

TRE VALLI: iscrizioni al segretario 091 873 01 20

► **Lunedì 11 dicembre: Festa prenatalizia presso la sala multiuso di Bodio.** Alle 11.25 ritrovo. Alle 11.30 Santa Messa in suffragio dei nostri soci defunti. Alle 12.30 pranzo presso la sala multiuso. Pomeriggio ricreativo con lotteria e tombola, allietate dalla «Bandella Briosa». Costo della giornata: CHF 45.- per persona, tutto compreso. Iscrizioni entro il 5 dicembre.

LUGANO: iscrizioni al segretario 091 910 20 21

► **Mercoledì 6 dicembre** (attenzione: orario modificato): **Conferenza religiosa alle 15.30** presso il Centro diurno di via Lambertenghi 1 a Lugano. Relatore: Don Marco Dania, assi-

stente spirituale dell'OCST. Al termine merenda offerta.

► **Mercoledì 13 dicembre: Tradizionale pranzo di Natale.** Alle 11.30 presso il ristorante Pestalozzi a Lugano. Ricco menu: aperitivo, piatto con antipasti misti, crespella ripiena di ricotta e spinaci gratinata al mascarpone rosa, spezzatino di vitello oppure filettini di branzino ai ferri oppure polpettine di soia con salsa alle erbe, con contorno di riso al burro e carote prezzemolate, mousse al cioccolato black and white con salsa alla frutta, biscotti di Natale fatti in casa, panettone con spumante. Prezzo: CHF 60.- per persona, tutto compreso. Riffa con ricchi premi. Iscrizione entro il 6 dicembre.

Supporto digitale

Continua l'assistenza e la formazione per il cellulare/smartphone al Centro diurno di Lugano.

La signora Previtali sarà presente ogni **lunedì e martedì:**

► dalle 14.00 alle 16.00

Per due ore di assistenza, vi chiediamo un contributo di CHF 8.-

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 in avanti. Quota: CHF 5.- per incontro.

► **Spagnolo:** il mercoledì dalle 10.30 alle 11.30 con frequenza **settimanale**. Docente: Luca Beviacqua. Quota: CHF 5.- per incontro.

► **Ciclo di Caffè filosofici:** il mercoledì dalle 14.00 alle 15.00 con frequenza **quindicinale**, prossimo incontro il **13 dicembre**. Docente: fil. Luca Beviacqua. Quota: CHF 5.- per incontro.

► **Ciclo di Caffè di geopolitica:** con Roberto Panzeri. Il venerdì dalle 14:00 alle 15:30. Quota: CHF 5.- per incontro.

► **Ciclo di Pillole di storia:** il lunedì dalle 14.00 alle 15.30 con Roberto Panzeri con frequenza **quindicinale**. Prossimo incontro l'**11 dicembre**. 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:** frequenza **settimanale** con il monitore Rino Casarella, il lunedì e mercoledì dalle 10.30 alle 11.30. In collaborazione con Pro Senectute il mercoledì dalle 9.30 alle 10.30. Iscrizioni sul posto.

► **Vivere da soli nell'anzianità - gruppo auto aiuto:** venerdì dalle 14.00 alle 15.30 con frequenza **mensile** presso il Centro diurno GenerazionePiù. Informazioni allo 091 970 20 11.

► **Rilassamento con le campane tibetane:** ciclo di incontri con Beatrice Bindella, il venerdì dalle 10.30 alle 11.30 con frequenza **quindicinale**. Prossimo incontro il **15 dicembre**. Quota: CHF 10.- per incontro.

► **Nuova proposta da dicembre**

2023: 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. Contattare lo 091 910 20 21.

Info

Le attività si interrompono dal **23 dicembre 2023** per le feste natalizie e riprenderanno il regolare svolgimento nel mese di **gennaio 2024**.

Per le date esatte potete consultare le pagine della prossima edizione de «il Lavoro» del **21 dicembre 2023**.

Presso il Segretariato cantonale potete sempre ricevere informazioni al riguardo: **091 910 20 21**.

Elezioni federali

L'ago della bilancia

LUIGI MATTIA BERNASCONI

Con gli ultimi ballottaggi per il secondo turno al Consiglio degli Stati si è finalmente conclusa la lunga e estenuante campagna per le elezioni federali. I risultati fra le due camere sono per certi versi stati contrastanti. Al Consiglio nazionale c'è stata l'attesa avanzata dell'UDC, sia in termini di consensi che di seggi, con ben 9 deputati in più. Agli Stati invece il numero dei senatori UDC è addirittura diminuito. E questo per effetto del nostro sistema bicamerale dei contrappesi che per i senatori prevede l'elezione con il maggioritario. In alcuni cantoni, molto importanti, come quello di Zurigo o di Argovia, è bastata una coalizione di vari partiti per fermare l'avanzata della destra.

Medesime invece, in entrambe le camere, le tendenze per gli altri partiti: forte calo dei verdi, recupero dei socialisti, in perdita i liberali e crescita de «il Centro», soprattutto agli Stati dove rafforza il suo primato.

Cosa dire a bocce finalmente ferme dei risultati di queste elezioni federali?

La tendenza chiara e attesa è che c'è stato uno scivolamento a destra. Importante ma alla fine nemmeno così determinante visto che UDC e PLR assieme non fanno comunque maggioranza né al Nazionale e men che meno agli Stati dove il loro peso è sensibilmente diminuito. Altra tendenza emersa, in corso a dire il vero da decenni, è la polarizzazione tra destra e sinistra. Poi sono arrivati chiari segnali dettati da nuovi problemi, cavalcata a volte anche strumentalmente da vari partiti, come l'immigrazione, i timori per le conseguenze delle crisi e delle guerre, o le difficoltà finanziarie di molti dovute all'aumento del costo delle casse malati e altro. In calo invece, anche se sempre presenti, le attenzioni ambientali. Insomma molti hanno pensato più alle difficoltà della fine del mese



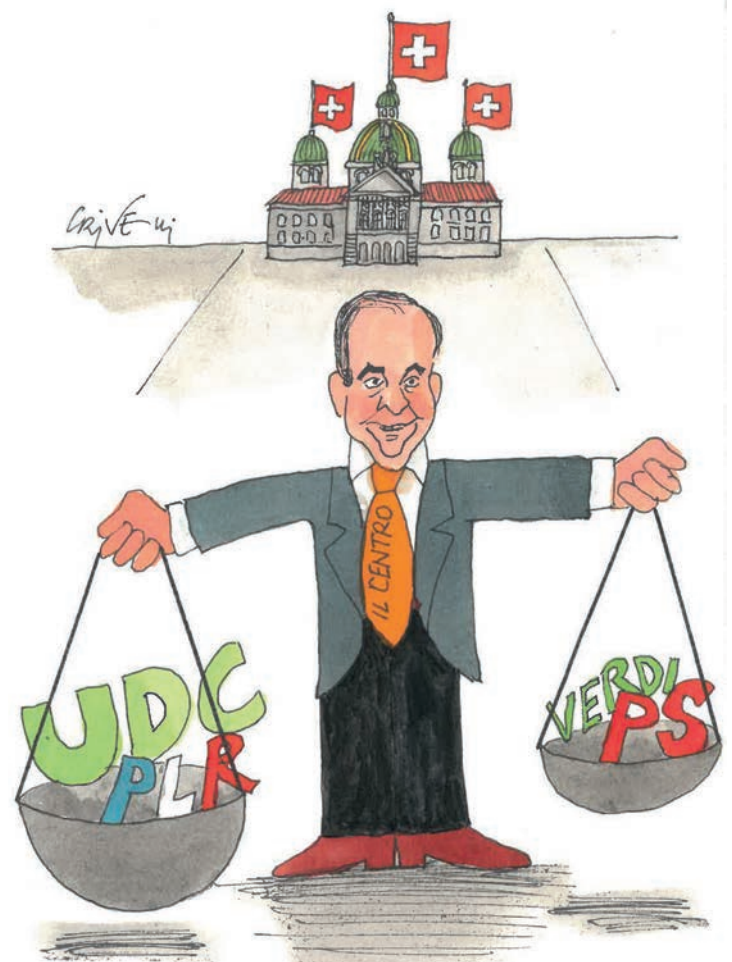
che alle preoccupazioni per la fine del mondo. Accantonati per un po' i pericoli del riscaldamento climatico, tanti pensieri sono andati alla sicurezza, sia sociale, con la sempre più forte perdita del potere d'acquisto, sia politica, con un ripiegamento di fronte a guerre, crisi e migrazioni. Un voto più dettato da timori, paure e angosce che dal-

la voglia di aprirsi e fare progetti. Una prospettiva non proprio delle migliori di fronte a un mondo che sta profondamente cambiando anche a livello geopolitico. Molti insomma pensano che sia ancora possibile restare fermi a salvaguardia di una Svizzera ormai dei bei tempi passati. Una cosa bella, ma ormai una missione impossibile. Qualche cambiamento s'avrà comunque da fare. Anche se è vero che siamo un po' la nazione dei piccoli passi, non certo delle grandi riforme rivoluzionarie.

Noi viviamo in un paese che ha fatto della mediazione, degli equilibri e del consenso la sua grande forza. Un paese sempre alla ricerca di una grande stabilità che è in fondo anche il dato principale uscito dalle urne. Soprattutto con il risultato de «il Centro» al Consiglio degli Stati. Un partito che, in questa legislatura, sarà un po' l'ago della bilancia e la cui influenza sembra destinata a crescere, con il suo presidente **Gerhard Pfister** chiamato a tentare una grande regia. Magari con rapporti un po' diver-

si anche in Consiglio federale dove il PLR, che appare sempre più sovra-rappresentato, si spera, possa essere un po' meno appiattito sulle posizioni dell'UDC.

Concludo con una considerazione molto personale per Giorgio Fonio, che domenica, con l'elezione di Fabio Regazzi agli Stati, ha finalmente raggiunto l'obiettivo di accedere al Consiglio nazionale. Era un po' l'obiettivo di tutti noi. Fare in modo che a Berna ci fosse anche una presenza cristiano sociale. Operazione riuscita e tanti complimenti a Giorgio. Il difficile comincia adesso. ■



Gerhard Pfister presidente de «il Centro»

Ricorrenza

40 anni di attività tra incontri, viaggi e amicizie

GEROLAMO COCCHI

A Bodio nel lontano 1983 Natalino Franscini socio fondatore e 1. Presidente coadiuvato dal Segretario Mario Romaneschi, da Gabriella Bolliger e Mariuccia Franscini, ha avuto la lungimiranza di offrire agli anziani delle Tre Valli l'opportunità di radunarsi regolarmente per vincere la solitudine condividendo assieme ore di svago di cultura e spiritualità.

Da Natalino Franscini a Carlo Franscini, il passaggio di testimone nel 1991 segna una svolta epocale per la nostra sezione. In effetti grazie alle notevoli conoscenze di Carlo si organizzano viaggi e soggiorni spiritoculturali con una notevole partecipazio-

ne di soci. Memorabile la gita all'isola d'Elba con la partecipazione di ben 100 persone.

Avendo cominciato per l'OCST nel 1989 e avendo assunto la carica di Segretario dell'Associazione nel 1991, rispettivamente Presidente dal 2015, posso affermare che sino ad oggi gli scopi della stessa sono stati rispettati con il motto «dar senso al tempo dell'anziano» che oggi ci contraddistingue. In questo contesto, la nostra Associazione gioca un ruolo importante creando una identità a partire dalle caratteristiche che ci legano.

«Amicizia e solidarietà sono cresciute negli anni con una compagnia quotidiana e questo non solo per rispondere al bisogno di assistenza: è

un fatto che restituisce la vita. Perché senza compagnia l'anziano stenta a vivere, lo si condanna a spegnersi e allora, con la sua scomparsa si perde la memoria del passato e il valore di ciò che è umano».

Con queste riflessioni del compianto Presidente OCST Romano Rossi, per i primi 25 anni dell'associazione, non mi resta altro che augurare alla stessa un felice compleanno e di continuare con serenità nella strada tracciata. ■

Resoconti

La musica ci accompagna in ogni momento della vita

Si è appena concluso all'Auditorium Casa Cavalier Pellanda di Biasca il ciclo di 5 incontri musicali diretto da Paolo Paolantonio per GenerazionePiù. In questo percorso più di 60 persone hanno potuto beneficiare di intensi momenti e oltre alle socie e ai soci della nostra associazione, vi è stata la gradita partecipazione di un gruppo di operatrici e operatori di Abad, associazione Bellinzonese per l'assistenza e cura a domicilio.

L'entusiasmo che si è creato darà un ulteriore spunto per continuare in questo percorso musicale anche il prossimo anno. Un particolare ringraziamento va al Consiglio degli anziani del Canton Ticino che ha fatto da sponsor per poter realizzare questo importante percorso. Grazie di tutto cuore! ■

Canta e la tua memoria reinventa

Mercoledì 22 novembre, al Centro diurno di GenerazionePiù è iniziato un viaggio virtuale musicale attraverso brani popolari e musica degli anni 50, 60 e 70 italiana e internazionale. Questo viaggio condotto da Marco Bertolini ha permesso ai partecipanti



di recuperare ricordi della loro giovinezza, stimolando ritmi, brani e parole a volte dimenticate e non da ultimo la possibilità di ballare e quindi attivare il sistema motorio e portare momenti di benessere in generale.

Il viaggio musicale continuerà nel 2024 e più precisamente mercoledì 17 gennaio alle ore 14.00 sempre presso il nostro Centro diurno. L'invito per questo simpatico momento è esteso a tutte le nostre socie e i nostri soci! ■



Informazioni importanti

Con l'avvicinarsi delle feste natalizie, ogni sezione regionale è al lavoro per offrire tutta una serie di attività interessanti per i primi sei mesi del 2024. Si spazierà come ogni anno da attività di carattere culturale come visite a musei, mostre pittoriche, infrastrutture, a gite e passeggiate sul territorio ticinese e oltre, a intrattenimenti, momenti di svago conviviale, attività di gruppo, corsi di vari interessi, conferenze a tema, consulenze mirate, viaggi e soggiorni marini e termali e molto altro.

Nel mese di gennaio 2024 riceverete quindi il programma della vostra regione con tutte le attività e iniziative proposte, insieme alla quota sociale che resterà invariata (CHF 42.-) e che vi permetterà di beneficiare di varie agevolazioni, di ricevere il giornale «il Lavoro» e l'opuscolo delle varie attività proposte.

Vi ricordiamo la possibilità di partecipare a ogni evento o attività proposta dalle altre sezioni di GenerazionePiù. Per poter visionare tutti gli altri programmi, dovete consultare in internet il nostro sito che prossimamente verrà migliorato e reso più interessante.

Il Segretariato cantonale resta sempre a disposizione per informazioni (091 910 20 21) e per accogliere vostre considerazioni e i vostri suggerimenti. ■

GenerazionePiù – Anziani OCST sempre più attivi

Echi dal pomeriggio informativo sul tema «il sonno» con il medico geriatra Luca Barbarossa

A. MENGHINI E P. DE MARCHI-VIRI

Martedì 7 novembre 2023 presso la nostra sede di GenerazionePiù a Lugano è iniziato il cammino riguardante la salute in generale, l'informazione e la prevenzione, dedicato in modo particolare alla terza età. Abbiamo avuto il piacere di ospitare la prima conferenza tenuta dal medico geriatra Luca Barbarossa, trattando un tema d'interesse comune e particolarmente delicato quale «il sonno».

Il continuo tenerci aggiornati con nuove proposte di attualità e di prevenzione per noi di GenerazionePiù è di fondamentale importanza. La campagna sulla prevenzione della salute e del restare socialmente al passo con questa attuale società sempre più esigente e tecnologica ci sta particolarmente a cuore e la concepiamo come un servizio doveroso da offrire all'intera popolazione.

Queste occasioni ci permettono di apprendere nuove conoscenze tramite il confronto aperto con professionisti del settore e condividere con altri partecipanti sensazioni e vissuti, a volte comuni a una buona parte di noi.

È nostra intenzione riproporre questi incontri sul territorio ticinese, estendendoli pure nel Sopraceneri. Ecco, quindi, che ad inizio 2024 inizieremo ad offrire conferenze mirate su temi sensibili agli Over 65 e a raccogliere spunti e considerazioni dai partecipanti e da tutte le nostre socie e i nostri soci nonché da tutti i possibili interessati che vorranno contribuire a tal proposito.

Vi ricordiamo che anche la tematica del «digitale» (uso del cellulare, del computer, tablet, pagamenti online, codice QR e molto altro) è da tempo affrontato dalla nostra associazione e continua ad essere un «cavallo di battaglia» per restare al passo con la società e mantenere i legami indispen-

sabili con i propri familiari, gli amici, le amiche, le persone a noi care nella nostra vita quotidiana.

Offriamo assistenza e formazione per questi strumenti digitali ad un prezzo modico nella nostra sede di Lugano ma, come già precedentemente citato sul giornale «il Lavoro», proponiamo questa offerta anche nelle altre regioni cantonali qualora ci

sarà la possibilità di creare un gruppo di socie e di soci interessati.

Per restare sempre attivi, vi ricordiamo i molti corsi da noi offerti presso il Centro diurno di GenerazionePiù a Lugano che potete visionare nella rubrica «Attività presso il Centro diurno» che appare su ogni numero del giornale «il Lavoro».

Uno dei nostri punti di forza è la costante collaborazione con tutti gli altri enti e le associazioni presenti sul territorio per offrire un servizio sempre attuale, immediato e fruibile da ognuno di noi.

Ecco quindi che GenerazionePiù diventa spesso partner di iniziative e di proposte sul territorio ticinese, in col-

laborazione con altre istituzioni come la Polizia per molti aspetti legati alla prevenzione (es. le truffe e la sicurezza, la mobilità), enti dedicati al benessere della persona, alle cure e gli aiuti a domicilio, gli aspetti legati al movimento e all'alimentazione sana e in generale alla prevenzione per mantenersi sani e sempre attivi.

Malgrado i futuri contenimenti alla spesa nel settore sociale e sanitario, GenerazionePiù è intenzionata a continuare nel garantire un servizio mirato alle esigenze delle associate e degli associati e non solo, fungendo da barometro sempre all'avanguardia e attento ad ogni minimo cambiamento importante.

Sul numero de «il Lavoro» che uscirà il 21 dicembre 2023 troverete la prossima intervista al medico geriatra Luca Barbarossa, incentrata su un nuovo argomento riguardante il «Pianeta anziani». ■

