

## Agenda delle sezioni

**MENDRISIO: iscrizioni al segretariato 091 640 51 11 o Eliana 091 683 16 84**

► **Giovedì 16 novembre: Castagnata** alle 14.30 presso l'oratorio San Giovanni a Mendrisio. Sarà presente il **prof. Tiziano Tommasini** che presenterà la sua antologia «I maestri di casa», scritti ticinesi dell'Ottocento e Novecento.

**LOCARNO: iscrizioni al segretariato 091 751 30 52.**

► **Martedì 14 novembre: Santa Messa per i soci e le socie defunti** alle 9.00 presso la Chiesa Nuova a Locarno. Seguirà una colazione.

► **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 segretariato 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 27 ottobre: Tombola e castagnata.** Ritrovo alle 14.00 presso l'oratorio di Sant'Antonino.

**TRE VALLI: iscrizioni al segretariato 091 873 01 20**

► **Lunedì 13 novembre: Pranzo d'autunno e castagnata**, alle 12.00 presso la sala multiuso a Bodio. Pranzo, tombola e danze, castagnata con lardo. Presente la «Bandella Briosa» e il coro. Costo della giornata: CHF 25.- tutto compreso. Iscrizioni entro il 10 novembre.

► **Martedì 14 e 21 novembre: Il benessere degli anziani attraverso la musica**, dalle 14.00 alle 16.00

presso l'auditorium Casa Cavalier Pellanda a Biasca.

**LUGANO: iscrizioni al segretariato 091 910 20 21**

► **Giovedì 26 ottobre: Festa d'autunno con castagnata e musica.** Ritrovo alle 14.30 presso il salone dell'hotel Ceresio a Lugano.

## Supporto digitale

Continua l'assistenza e la formazione per il cellulare/smarthpone al Centro diurno di Lugano. La signora Previtali sarà presente ogni lunedì in due momenti:

► dalle 10.00 alle 12.00

► dalle 14.00 alle 16.00

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

Per informazioni, telefonare allo 091 910 20 21.

## 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. Quota: CHF 5.- per incontro.

► **Ciclo di Caffè filosofici:** il mercoledì dalle 14.00 alle 15.00 con frequenza **quindicinale**, prossimi incontri il 1. e il 15 novembre. 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. Prossimi incontri il 30 otto-

bre e il 13 novembre. 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:** venerdì dalle 14.00 alle 15.30 con frequenza **mensile** presso il Centro diurno GenerazionePiù. Informazioni allo 091 970 20 11.

► **Nuova proposta da ottobre 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.

**GenerazionePiù vi offre una serata all'insegna del mistero** con la partecipazione della compagnia teatrale «I Girondini».

## Cena con delitto

Sabato 18 novembre alle 19.00

Menù: antipasto, lasagne salmone e zucchine, dolce, acqua minerale (altre bibite a pagamento).

Costo della serata: CHF 40.-

Iscrizione obbligatoria entro il 10 novembre allo 091 910 20 21.

## Agenda cantonale

**Vi ricordiamo i soggiorni termali a Abano, previsti per il mese di novembre 2023.**

► Soggiorno organizzato dalla sezione di Bellinzona dal 5 all'11 novembre.

► Soggiorni organizzati dalla sezione di Lugano:

- soggiorno lungo: 19-26 novembre
- soggiorno corto: 23-26 novembre

1983-2023: «E siamo ancora qui»

## Quarant'anni di amicizie, socialità e solidarietà

MARILENA MOALLI-POZZORINI

«E siamo ancora qui...» dice un pezzo di una canzone che vogliamo prendere in prestito per sottolineare questa ricorrenza di GenerazionePiù Mendrisiotto e ricordare la lunga storia di amicizia tra gli anziani del sindacato OCST.



Per il 30° avevamo fatto le cose in grande con il ritrovo al Centro Manifestazioni a Mendrisio, dove avevamo ripercorso il cammino della «memoria storica», cioè quando l'allora vicesegretario dell'OCST Onorino Calderari colse il desiderio dei pensionati di creare qualcosa di specifico. Coinvolse alcune persone per dare il «via» nel 1983 e «quattro amici nella sala Incontro» avevano fatto scaturire l'associazione a beneficio dei soci OCST pensionati anziani, fino ad allora lasciati un po' a sé stessi.

Venne costituita l'AAPI Mendrisiotto; si affidò la presidenza al prof. Giovanni Piffaretti, ideatore, ricercatore storico, regista, che la guidò per 15 anni di intenso lavoro (volontariato) per il bene degli anziani.

Non volendo ripercorrere tutto il cammino, mi limito a ricordare alcuni eventi. Si era partiti un po' in punta di piedi ma con le idee chiare: non abbandonare i pensionati del sindacato e non lasciarli a comportamenti di inedia. Come diceva la segretaria cantonale Mara Valente: «Non c'è cosa più triste che vedere gli anziani osservare il mondo dalla finestra di casa».

Nel 1998 il timone passa nelle mani di Carlo Fontana che, dopo «l'apprendistato» con Piffaretti, esterna tutto il suo particolare attaccamento e il forte

il legame con i principi dell'associazione, ma senza tralasciare i cambiamenti e favorendo:

- ▶ la proposta del Vademecum
- ▶ la creazione del coro sezione affidato ad Edmondo Clericetti
- ▶ la nomina a presidente cantonale di Giacomo Falconi
- ▶ il cambiamento del nome: non più AAPI ma GenerazionePiù (braccia aperte verso

l'alto) che lascia intravedere spiritualità, gioia, libertà, speranza.

Un cambiamento dal vecchio al nuovo che non ha voluto intaccare i valori, ma solo dare forza e aggiornarsi rispetto a una diversificata anzianità, più attiva.



Carlo Fontana dopo 12 anni rassegna le dimissioni. E ancora una volta una novità si fa strada: affidare la presidenza della sezione ad una donna. Infatti dal novembre 2010 l'assemblea mi affida la presidenza che continua tuttora.

Dieci anni fa tra i vari interrogativi che mi

ponevo per continuare a migliorare le nostre condizioni di anziani ed essere effettivamente «preziosa risorsa», ne figuravano due che riprendo:

▶ resteremo determinati a mantenere risorsa quanto acquisito con le esperienze della vita?

▶ saremo capaci di affrontare il nuovo che avanza e non contentarci di essere solo spettatori del tempo che scorre?

Sono certa che siamo sulla buona strada per raggiungere queste mete. Abbiamo tremato di fronte alla pandemia di Covid-19 che ci ha colpiti profondamente, nel morale, negli affetti, oltre che nella salute. Tocchiamo (o ritocchiamo) i

timori della guerra che credevamo oggetto di ricordi lontani o che pensavamo custoditi solo negli archivi e nei libri di storia. Stiamo vivendo cambiamenti climatici che condizionano nella nostra quotidianità. Ma a distanza di tempo l'evento del 40° compleanno ci vede insieme, pronti a festeggiare e ricordare gli avvenimenti, potendoli raccontare e ripensando a ciò che abbiamo fatto nel tempo e nello spazio di questo nostro tempo.

Concludo con il pensiero che una realtà associativa per essere dinamica deve affrontare anche delle sfide e proporsi sia con la tradizione sia con il cambiamento riportando una frase di Rosemarie Porta-Maricelli, che riprendendo la commutazione da AAPI a GenerazionePiù, affermava «...L'AAPI fa parte delle radici dell'OCST e le radici buttano sempre germogli. E da questi germogli fioriscono attività».

Perciò avanti tutta, anche con le novità, per raggiungere il giubileo del 50°. ■



Vivere soli nell'anzianità

## Un gruppo di autoaiuto ospite di GenerazionePiù di Lugano

Oggi viviamo un cambiamento radicale della nostra società: il crescente e sempre più rapido progresso tecnologico, la maggiore mobilità per gli studi e il lavoro hanno un effetto destabilizzante del nucleo familiare in seno ad una società sempre più dinamica e in costante trasformazione.

Dagli anni del dopoguerra, le emigrazioni e l'incalzante entrata delle donne nel mondo del lavoro hanno contribuito a modificare la tradizionale struttura della famiglia.

Separazioni, vedovanze e pensionamento nonché aumentate aspettative di vita concorrono all'emarginazione dell'anziano che nella sua inevitabile vulnerabilità si trova più facilmente esposto a patologie legate al senso di smarrimento, solitudine e isolamento. Anche la recente pandemia da Covid-19 ha messo a dura prova soprattutto quegli anziani confinati nelle camere delle case di riposo o negli appartamenti dove spesso vivono da soli.

Gli anziani, come tutti, hanno un fondamentale bisogno di vita sociale, ma lo scenario sociale attuale li confronta con un sempre più alto rischio di stati di solitudine difficili da elaborare ai quali si aggiungono gli

inevitabili problemi di salute legati all'invecchiamento che limitano ulteriormente la possibilità di partecipare alle attività comunitarie.

Sul nostro territorio ci sono diversi enti che si occupano degli anziani fornendo, anche a chi vive da solo, prestazioni a domicilio, possibilità di incontro nei centri diurni o al proprio domicilio e occasioni di socializzazione con varie proposte di attività tra le quali viaggi e vacanze.

Nonostante la presenza di questi servizi, non di rado l'anziano è confrontato con un senso di solitudine e di isolamento, specialmente quando la perdita di autonomia non permette più di partecipare alle attività proposte.

Il nostro gruppo di autoaiuto «Vivere da soli nell'anzianità» si è costituito nel 2020 in seno alla conferenza del volontariato svizzero.

Gli incontri del gruppo non propongono ulteriori attività di svago e pasatempo ma offrono un'occasione di riflessione e condivisione di vissuti. L'autoaiuto mira al coinvolgimento della persona che si attiva imparando a scoprire le proprie risorse e beneficiare dello scambio con gli altri in una sfera di discrezione e riservatezza. ■

### Info

Il gruppo «Vivere da soli nell'anzianità» offre un luogo di scambio e di reciproco sostegno a quelle persone che, superata la sessantina, soffrono la solitudine. La condivisione che avviene all'interno di un gruppo di autoaiuto permette di scoprire le proprie risorse e di dare un senso positivo e costruttivo a questa fase della vita.

I nostri incontri si rivolgono a chi sta vivendo una condizione esistenziale nella quale, non svolgendo più un ruolo attivo in ambito familiare o professionale, si trova maggiormente esposto al senso di solitudine.

### Info e iscrizioni

Sono previsti incontri mensili il venerdì dalle 14.00 alle 15.30 presso la sede di GenerazionePiù in via Lambertenghi 1, 6900 Lugano, 091 970 20 11.



GenerazionePiù organizza una conferenza sul tema

### «Il sonno nella terza età»

Martedì 7 novembre alle 14.00

presso il salone OCST in via Serafino Balestra 19 a Lugano.  
Relatore: dottor medico geriatra Luca Barbarossa, Capo clinica EOC.

Vi sarà la possibilità di interagire, porre domande e acquisire utili e importanti informazioni.


 generazionepiù  
Anziani-OCST

Visitate il nostro sito!  
[www.generazionepiu.ch](http://www.generazionepiu.ch)

## Salute

# Campane tibetane: strumenti magici e terapeutici

BEATRICE BINDELLA\*

## Cosa sono le campane tibetane?

Le campane tibetane sono uno strumento delicato quanto potente, spesso sottovalutato, capace di regalare un beneficio fisico, mentale ed emozionale.

Si tratta di antiche ciotole originarie del Tibet, usate nei secoli dai monaci, che per primi ne hanno individuato il loro valore e le loro qualità terapeutiche. Il suono e la vibrazione delle campane ripuliscono infatti l'ambiente dalle forze negative. Non solo, ben presto sono state utilizzate anche direttamente sul corpo, perché capaci di sciogliere i blocchi, sia sul piano emozionale che sul piano fisico.

Nella cultura tibetana venivano impiegate anche come veri e propri contenitori per il cibo, nelle cerimonie, ma anche nei pasti quotidiani. Grazie alle loro qualità benefiche e ai sette metalli da cui sono composte, si crede possano arricchire un'alimentazione spesso povera.

Queste antiche pratiche sono state tramandate da generazione in genera-

zione fino ad arrivare ai giorni nostri e alle nostre latitudini, facendoci conoscere uno strumento musicale tanto inconsueto quanto un potente alleato per la nostra salute.

## Cosa fanno per la nostra salute?

Se riempiamo una campana d'acqua e la suoniamo, vedremo che le vibrazioni cominceranno a farla zampillare producendo delle piccole gocce che a poco a poco inizieranno a danzare. Se pensiamo che il nostro corpo è composto dal 60-70% d'acqua, l'effetto che le vibrazioni hanno su esso è lampante.

I suoni e le vibrazioni che queste campane producono, tramite tradizionali battacchi di legno, hanno un impatto straordinario sul benessere fisico, mentale ed emozionale. Grazie ad essi la nostra mente sarà più calma, il nostro sonno meno turbato e lo stato emotivo migliore. Goveranno anche alla circolazione sanguigna e alla digestione, inoltre le nostre cellule verranno rigenerate, il sistema immunitario rinforzato e le tossine eliminate. Suoni piacevoli e vibrazioni quasi



impercettibili possono erroneamente sembrare inefficaci. Hanno invece una grande forza terapeutica che può migliorare la nostra qualità di vita. La loro delicatezza rende inoltre questa pratica adatta a tutti. ■

*\*Operatrice olistica*

## Rilassamento con le campane tibetane

Ciclo di incontri con Beatrice Bindella, frequenza quindicinale, prossimi appuntamenti venerdì 27 ottobre, 10 e 24 novembre dalle 10.30 alle 11.30, poi prosegue nei mesi. Quota: CHF 10.- per incontro.

## Mendrisiotto

## Gita al Sacro Monte di Varallo: la Gerusalemme alpina

M. MOALLI-POZZORINI

**G**iovedì 21 settembre, nonostante le previsioni meteo annunciassero pioggia, trenta soci e simpatizzanti di GenerazionePiù hanno effettuato la trasferta alla scoperta di uno dei complessi architettonici e figurativi sorti alla fine del '400 nell'Italia del Nord: il Sacro Monte di Varallo.

Una super funivia (la più ripida d'Europa) ci ha portati in quota in un baleno permettendoci comunque, nonostante le nubi, una visione panoramica su Varallo e qualche dintorno.

Il complesso, concepito dal frate Bernardino Caimi, racconta della vita di Gesù come in una sorta di presepe e ambienta la storia in 44 cappelle, di cui alcune particolarmente degne di nota, quali quelle di Gaudenzio Ferrari, pittore e scultore e Giovanni D'Enrico, scultore di talento, che vi lavorò per ben 35 anni realizzando più di 335 sculture. In totale si contano ben 800 figure sia di legno sia di terracotta dipinta e con barbe e capelli veri.

Impressionante la cupola che sorregge l'altare maggiore della chiesa dell'Assunta dove si trova la scenografica macchina barocca con 140

statue e 514 figure.

Al termine della visita un breve acquazzone ci ha raggiunti mentre con il bus stavamo arrivando al ristorante dove ci è stato servito un ottimo pranzo gastronomico, gustato da tutta la compagnia.

Risaliti sull'AutoPostale, ci siamo avviati verso Mendrisio rinunciando alla trasferta verso Arona poiché le previsioni meteo, che ci avevano graziati nella mattinata, promettevano pioggia sostenuta.

Il San Carlone ci aspetterà in una prossima occasione. ■