

## Agenda delle sezioni

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

► **Sabato 14 ottobre: Festeggiamo! Pranzo del 40esimo.** Ritrovo alle 11.00 al Grotto Loverciano di Castel S. Pietro. Costo: CHF 40.- per persona (aperitivo, pranzo, 1/4 vino, acqua e caffè). Massimo 90 persone. Non si effettuano trasporti! Iscrizioni: da subito.

► **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.**

► **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 mo-

dalità 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 13 ottobre: Area multiservizi di Giornico.** Ritrovo alle 13.30 presso il centro scolastico di Sant'Antonino. Costo: CHF 30.- viaggio e spuntino.

► **Venerdì 27 ottobre: Tombola e castagnata.** Ritrovo alle 14.00 presso l'oratorio di Sant'Antonino. Iscrizione entro il 20 ottobre.

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

► **Giovedì 19 ottobre: Museo Vincenzo Vela a Ligornetto.** Ritrovo alle 9.00 a Biasca, Piazzale Autolinee Bleniesi. Ore 10.30: visita guidata al Museo V. Vela. Ore 12.30: pranzo al Grotto Loverciano a Castel S. Pietro.

Costo della giornata: CHF 75.- bibite escluse. Iscrizione obbligatoria entro il 15 ottobre.

**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. Iscrizione entro il 20 ottobre.

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.

## Agenda Centro Diurno Lugano

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

### Corsi di lingue:

► **Inglese:** il giovedì con frequenza **settimanale**, docente: Janet Harrison. • Corso di grammatica e non solo dalle 14.00 alle 14.45. • Gruppo conversazione dalle 15.00 alle 15.45. • Gruppo principianti dalle 16.00 alle 16.45. 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.

### I nostri pensieri e le nostre opinioni:

► **Ciclo di Caffè filosofici:** il mercoledì dalle 14.00 alle 15.00 con frequenza **quindicinale**, prossimo incontro 18 ottobre. 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. Argomenti: Brasile – Sud Est Asiatico – Afghanistan – Repubblica dem. Congo, Paesi Baltici. Incontri **settimanali**. Quota: CHF 5.- per incontro.

► **Ciclo di Pillole di storia:** il lunedì dalle 14.00 alle 15.30 con Roberto Panzeri. Argomenti: i personaggi che hanno segnato la storia: Annibale – Alessandro Magno – Napoleone – Giulio Cesare – Gengis Khan – La Madre Terra. Frequenza **quindicinale**. Prossimi 16 e 30 ottobre. Quota: CHF 5.- per incontro.

### Per il benessere e movimento: divertirsi e restare in forma!

► **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:** Per tutti gli

«over 60» con esercizi di equilibrio, rinforzo muscolare, allenamento della memoria e molto altro. Gli esercizi vengono svolti prevalentemente da seduti, frequenza **settimanale**, con pause secondo il calendario scolastico. • 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.

► **Rilassamento con le campane tibetane:** ciclo di incontri con Beatrice Bindella, frequenza **quindicinale**, prossimi venerdì 13 e 27 ottobre dalle 10.30 alle 11.30, poi prosegue nei mesi. Quota: CHF 10.- per incontro.

► **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.

## Elezioni federali - Lista 10

# Dare voce ai pensionati

LUIGI MATTIA BERNASCONI

**F**ra le tante sottoliste presentate per le elezioni federali quella dei pensionati mi sembra di questi tempi più che giustificata. Naturalmente in democrazia, se il sistema lo permette, ogni lista o sottolista ha la sua ragione di essere, ma occuparsi dei problemi attuali dei pensionati mi sembra una cosa opportuna. Preciso: dico pensionati e non anziani anche se le cose possono coincidere.

Per gli anziani in Ticino si fa molto sia sul piano cantonale sia su quello comunale, senza dimenticare le varie associazioni e i molti gruppi di volontariato. Negli ultimi decenni sono cresciuti un po' ovunque i centri diurni, i servizi di aiuto domiciliare e numerose sono le iniziative per favorire l'integrazione sociale di chi ha raggiunto la Terza o Quarta Età. Importante per gli anziani è restare sempre parte integrante della nostra società. E in



questo senso gli sforzi e i sostegni sono tanti.

Per l'anziano invece inteso come pensionato le cose da un po' di tempo non vanno più così bene; anzi! Soprattutto per i pensionati del ceto medio basso che non ricevono aiuti, sono momenti difficili.

Le rendite non cambiano mentre tutti i beni di consumo sono diventati molto più cari. Costa di più fare il pieno di benzina, fare la spesa, accendere la luce o perfino inviare una lettera. Senza contare gli affitti e i pesanti aumenti della cassa malati che ormai incidono per il 20% sui bilanci familiari. Lo abbiamo sentito a più non posso negli ultimi tempi: è la ormai famosa e dolorosa perdita del potere d'acquisto. È una perdita che per i pensionati è ancora più pesante perché molte casse di previdenza non hanno minimamente adeguato le rendite al rincaro. E nessuno, sembra, abbia il diritto di cambiare le cose. Certo la perdita del potere d'acquisto colpisce tutte le fasce d'età del ceto medio e medio-basso: operai, impiegati, funzionari, ma, almeno per queste categorie professionali ci sono, per fortuna, i sindacati a rivendicare sensibili aumenti di salario che, nella media nazionale, resteranno comunque bassi. Per i pensionati invece non sembra muoversi nessuno o comunque pochi. Per fortuna almeno le rendite dell'AVS, il cosiddetto primo pilastro, sono state in parte adeguate grazie a Sinistra e il Centro. Ma c'era chi non avrebbe voluto farlo, soprattutto fra le fila di UDC e PLR. Ma l'impressione che per i pensionati tiri una brutta aria è generalizzata tra tassi di conversione e altro che ridurranno le rendite. Basti pensare anche alla riforma tributaria proposta a livello

cantonale che prevede sgravi per i ricchi e un aumento del moltiplicatore d'imposta del 3% per tutti. È vero che ci sono anche correzioni accettabili come l'aumento delle deduzioni per chi lavora, ma per chi è da tempo in pensione niente. Si pagherà di più e basta. E tutto questo in un periodo in cui i redditi subiscono già forti erosioni. Ben venga quindi una lista dei pensionati che metta in evidenza queste tendenze. È vero che i pensionati di oggi sono i cosiddetti baby boomer, i nati subito dopo la seconda guerra mondiale in grande numero che, rispetto ai loro padri e nonni, hanno avuto in generale una vita abbastanza fortunata grazie alla forte crescita economica registrata nella seconda parte del secolo scorso; ma le cose sono ormai molto cambiate. Per certi versi sembra quasi che ai pensionati si cominci a chiedere il conto, magari anche per errori o eccessi commessi in passato. È giusto che gli anziani manifestino una certa solidarietà, soprattutto con le nuove generazioni, ma non vorremmo che il conto a poco a poco risultasse troppo salato. ■



## Maggiainscena

La compagnia teatrale Maggiainscena in collaborazione con GenerazionePiù presenta due pièces teatrali in dialetto: «Al gall dal cortil» e «Al sosia». Una bella occasione per trovarsi e vedere una delle poche compagnie teatrali dialettali del nostro territorio.

Vi aspettiamo  
**sabato 14 ottobre alle 20:30**  
presso la sala San Nicolao  
a Lugano Besso.

**Entrata CHF 10.-**  
biglietteria aperta dalle 20:00.

**Informazioni**  
GenerazionePiù: 091 910 20 21

## Un ponte tra generazioni

# Giovani studenti volontari al Punto digitale

**S**empre più servizi di uso quotidiano diventano digitali e possono essere accessibili online, come l'acquisto di biglietti per il treno o spettacoli, il pagamento delle bollette, ecc. Tuttavia, non tutti sono a proprio agio con l'uso di computer, cellulari, tablet o con la navigazione Internet. Per questo motivo la Città di Lugano, in collaborazione con l'Università della Svizzera italiana, ha aperto in novembre 2022 il Punto digitale a Pregassona. La particolarità di questo progetto è il coinvolgimento di giovani studentesse e studenti iscritti al corso «Assistente digitale per la Città di Lugano» del Bachelor in Scienze della Comunicazione presso l'Università della Svizzera Italiana. Prestano servizio volontario e nel frattempo, accumulano crediti formativi e mettono in pratica competenze di comunicazione che approfondiscono anche nel loro percorso di studi. È un'iniziativa che unisce le generazioni e promuove la condivisione di conoscenze, creando benefici sia per gli utenti che per i giovani volontari.

In un'intervista, Lina, 23 anni, condivide la sua esperienza.

## Cosa ti ha spinto a diventare assistente digitale volontaria presso il Punto digitale?

Principalmente cercavo un'esperienza pratica durante i miei studi all'Università. Questo corso offriva l'opportunità di mettere in pratica ciò che avevo imparato. Inoltre, mi ha permesso di entrare in contatto con persone di diverse fasce d'età, attività che ho trovato molto stimolante.

## Vuoi condividere la storia di un incontro che ti ha colpito?

Certo, ricordo una signora di circa settant'anni che aveva appena acquistato un nuovo smartphone. Era molto determinata nel voler imparare tutto su questo dispositivo, anche i dettagli. La sua motivazione era chiara: voleva rimanere al passo con la generazione più giovane, inclusi i suoi nipoti e la fa-

miglia. Era importante per lei non sentirsi esclusa dalla società.

## Come pensi che il coinvolgimento con il Punto digitale possa influenzare il tuo percorso di studio e il tuo sviluppo personale?

L'esperienza al Punto digitale ha contribuito in modo significativo alla mia crescita personale. Ho imparato a comunicare in modo empatico con persone di diverse età e a spiegare concetti complessi in modo comprensibile. Queste competenze saranno preziose per il mio futuro professionale.

## In che modo questa esperienza di volontariato ha cambiato il tuo punto di vista sull'importanza della digitalizzazione per le generazioni anziane?

Ho raccolto la testimonianza di persone anziane che vedono la tecnologia digitale come un ostacolo e provano emozioni negative come frustrazione e incompetenza nel tentativo di affrontarlo. Questo mi ha fatto riflettere sull'importanza di rendere accessibile la tecnologia a tutte le fasce d'età.

## Nel complesso, com'è stata la tua esperienza al Punto digitale?

L'esperienza al Punto digitale è stata estremamente gratificante, la rifarei senza esitazione. Ho apprezzato molto l'aspetto pratico del corso e l'opportunità di poter aiutare le persone a superare le sfide digitali.

Giuseppe, 82 anni, invece ci racconta la sua esperienza di utente:

## Quali difficoltà ti hanno portato a contattare il Punto digitale?

Le difficoltà principali che ho avuto sono state con il cellulare e l'iPad. Ho avuto qualche difficoltà anche con il computer, ma ho imparato a districarmi da solo. Tuttavia, il cellulare è stato un po' più problematico a causa delle piccole dimensioni dello schermo. Inoltre, vorrei saperne di più sulle mappe digitali, specialmente perché faccio spesso dei percorsi in bicicletta.

## Hai ottenuto l'aiuto che cercavi al Punto digitale?

Sì, sempre. Questo servizio è estremamente utile per le persone anziane come me, poiché è possibile prenotare un appuntamento.

## Vuoi condividere l'esperienza che hai avuto interagendo con gli studenti universitari volontari?

Ho trovato l'esperienza molto positiva. Quando avevo bisogno di assistenza sull'iPad, uno dei giovani studenti che non aveva quasi mai utilizzato questo tipo di tecnologia è riuscito rapidamente ad aiutarmi sperimentando come usarlo e mostrandomi come risolvere alcuni problemi. Abbiamo così imparato insieme.

## Come hai applicato le tue nuove competenze digitali nella vita quotidiana? Quali benefici hai riscontrato?

Le competenze digitali che ho appreso mi hanno permesso di essere più autosufficiente. Ho imparato a esaminare attentamente i menù e ad esplorare tutto lo schermo, poiché spesso le informazioni importanti sono nascoste. ■



## Punto digitale Città di Lugano Socialità

Via Ceresio 25, 6963 Pregassona  
+41 58 866 74 10  
puntodigitale@lugano.ch

www.lugano.ch/puntodigitale

**Aperto durante il calendario scolastico  
mercoledì 8:30-11:30, sabato 9:00-12:00**

Prenota il tuo appuntamento!  
(precedenza ai cittadini di Lugano)

## Pro Senectute

# Una campagna nazionale contro le truffe telefoniche

**È stata presentata a Berna lo scorso 28 settembre una campagna volta a far conoscere il fenomeno delle truffe telefoniche e, soprattutto, a sensibilizzare la popolazione.**

LAURA TARCHINI\*

**N**el nostro Paese nel 2023 sono state registrate più di 2'800 delle cosiddette «chiamate shock» con lo scopo di richiedere denaro. Sono stati circa 8 milioni di franchi i soldi sottratti con questa modalità. Un importo circa tre volte superiore a quello dell'anno precedente che ha spinto la Prevenzione Svizzera della Criminalità (PSC) e i corpi di polizia cantonali a lanciare questa campagna di prevenzione che durerà fino a metà novembre. Essa è sostenuta dalla Conferenza delle direttrici e dei direttori dei dipartimenti cantonali di giustizia e polizia (CDDGP) e da Pro Senectute che supporta la campagna con delle affissioni.

Durante la conferenza stampa è stato ricordato come tutto sia iniziato diversi anni fa con la truffa del falso nipote, dove alle vittime si faceva credere di essere un parente che si trovava in una situazione d'emergenza con la necessità di ricevere nell'immediato un'importante somma di denaro.

Negli anni sono poi arrivate altre varianti: i truffatori si presentano nelle vesti di un medico, un poliziotto o un avvocato, comunicando una situazione di grande gravità per un familiare e richiedendo un grande importo per risolvere la situazione.

La formula di questi raggiri telefonici si basa sempre su di una notizia scioccante volta a provocare emozioni forti per chi la riceve facendo leva sullo stress generato dalla comunicazione inattesa. I truffatori sfruttano abilmente questa situazione emotiva

per sottrarre soldi alla vittima.

«Niente panico! Riappendete subito!» questo lo slogan della campagna. Il consiglio è quello di interrompere immediatamente la conversazione e chiamare la persona indicata come vittima dagli interlocutori. Inoltre, è importante non consegnare mai denaro o altri oggetti a persone sconosciute e contattare la polizia appena possibile.

Questo tema è stato oggetto di uno studio nazionale dell'Institut de lutte contre la criminalité économique della Scuola universitaria di Neuchâtel su mandato di Pro Senectute Svizzera. L'indagine ha coinvolto oltre un migliaio di persone del nostro paese sopra i 55 anni evidenziando l'importante crescita della frequenza con la quale gli anziani vengono in contatto con attività criminali. Negli ultimi cinque anni, infatti, quasi quattro persone su cinque (il 78,2 %), hanno subito un tentativo di frode. Se la maggior parte di loro ha capito subito che si trattava di una truffa, quasi un quinto è caduto nel tranello. Per questo motivo le forme di prevenzione rimangono molto importanti: occorre parlare il più possibile del fenomeno, anche in famiglia e con i propri parenti anziani, affinché tutti siano sensibilizzati al tema.

In Ticino continua la campagna informativa sul tema; oltre a questa campagna nazionale (che passerà anche dagli schermi televisivi sulla RSI) sono stati pianificati numerosi incontri informativi sul territorio cantonale.

In collaborazione con la Polizia Cantonale e le altre organizzazioni attive a favore degli anziani sul territorio (GenerazionePiù, ATTE, AILA, Generazioni&Sinergie e Opera Prima) sono infatti ripresi gli incontri e invitiamo tutti gli interessati a parteciparvi. ■

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



## Raccomandazioni su come agire se ricevete una chiamata shock

1. Non fatevi mettere sotto pressione!
2. Interrompete subito la chiamata!
3. Contattate la persona indicata come vittima e chiedetele se va tutto bene.
4. Non consegnate mai contanti o altri oggetti di valore a una persona che non conoscete!
5. Segnalate la truffa in polizia!

## Prossimi incontri informativi con la Polizia Cantonale

- ▶ Gambarogno: 12 ottobre alle 14.00, presso il Municipio
- ▶ Chiasso: 13 ottobre alle 14.00 presso la sala del Consiglio Comunale
- ▶ Carena, Val Morobbia: 25 ottobre alle 14.00 presso la Protezione civile
- ▶ Besso: 6 novembre alle 17.00 presso la sala multiuso scuola elementare
- ▶ Massagno: 8 novembre alle 14.00 presso il salone Cosmo
- ▶ Monte Carasso: 30 novembre alle 14.00 presso il Centro incontro anziani

## Appuntamento

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.