

Agenda delle sezioni

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

► **Venerdì 13 ottobre: Area multi-servizi di Giornico.** Ritrovo alle 13.30 presso il centro scolastico di S. Antonino. Costo: CHF 30.- viaggio e spuntino. Iscrizione entro il 3 ottobre.

► **Venerdì 27 ottobre: Tombola e castagnata.** Ritrovo alle 14.00 presso l'oratorio Sant'Antonino. Iscrizione entro il 15 ottobre.

LOCARNO: iscrizioni al segretariato 091 751 30 52.

► **Martedì 10 ottobre: Visita al Birrificio Valle Maggia ad Avegno.** Ritrovo alle 14.30 alla stazione di servizio City Agip di Avegno. Costo: CHF 25.- per persona. Massimo 20 persone. Iscrizione entro il 5 ottobre segnalando l'eventuale necessità di trasporto.

► **Mercoledì 11 ottobre: Corso di mobilità a Locarno - Muralto.** Ritrovo alle 13.25 al centro regionale Pro Senectute, viale Verbano 9. Iscrizione: da subito a Pro Senectute 091 912 17 17.

► **NOVITÀ per le socie e i soci G+ 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 OCST di Locarno e richiedere la locandina informativa oppure recarvi direttamente alla filiale della Posta di Locarno 1. Questa offerta è valida fino alla fine del 2023.

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

► **Sabato 14 ottobre: Festeggiamento! 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.

► **Mercoledì 18 ottobre: Corso di mobilità a Mendrisio.** Ritrovo alle 13.25 presso l'albergo Milano, piazza della stazione. Iscrizione entro il 4 ottobre a Pro Senectute 091 912 17 17.

TRE VALLI: iscrizioni al segretariato 091 873 01 20

► **Giovedì 19 ottobre: Museo Vin-**

cenzo 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 l'11 ottobre.

LUGANO: iscrizioni al segretariato 091 910 20 21

► **Mercoledì 4 ottobre: Corso di mobilità a Lugano.** Ritrovo alle 13.25 davanti a «Lugano turismo» Stazione FFS. Iscrizione da subito a Pro Senectute 091 912 17 17.

► **Mercoledì 11 ottobre: Grotta dei Minerali – Cioss Prato e Gottardo Arena – Ambri (visite guidate).** Ritrovo alle 8.00 presso il Centro diurno di via Lambertenghi 1 a Lugano. Costo: CHF 50.- per persona tutto compreso. Massimo 20 persone. Iscrizione entro il 3 ottobre.

► **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 15 ottobre.

Agenda attività CD Lugano

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

Corsi di lingue:

► **Inglese:** il giovedì dal 14 settembre, frequenza settimanale, docente: Janet Harrison. Quota: CHF 5.- per incontro. • 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.

► **Spagnolo:** il mercoledì dalle 10.30 alle 11.30, dal 20 settembre, frequenza settimanale, docente: Luca Beviacqua, Quota: CHF 5.- per incontro. Corso per imparare o perfezionare una delle lingue più parlate al mondo.

I nostri pensieri e le nostre opinioni:

► **Ciclo di Caffè filosofici:** il mercoledì dalle 14.00 alle 15.00 con frequenza quindicinale con inizio il 20

settembre. 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 con inizio il 22 settembre. Argomenti: Brasile – Sud Est Asiatico – Afghanistan – Repubblica dem. Congo. 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. 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. Solo per il mese di settembre: dalle 9.30 alle 10.30. 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, il venerdì dalle 10.30 alle 11.30 con frequenza quindicinale. Inizio il 15 settembre. 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.

Gli anziani e le nuove sfide

Una voce per tutti, seniores compresi!

MARIA LUISA DELCÒ

Nel precedente numero de «Il Lavoro», il nostro presidente di GenerazionePiù si è espresso sulla lista tematica de «il Centro» che vuole dare più voce ai pensionati.

Interessante e doverosa questa lista «aggiuntiva» (oramai diffusa anche in altri cantoni) che vuole riferirsi ai seniores, ai cosiddetti anziani o over 65.

Un tempo, quando si andava in pensione, si ricevevano gli auguri per un «meritata quiescenza». Per fortuna i tempi sono cambiati e al momento di lasciare l'attività lavorativa, l'uomo e la donna pensano ad altre sfide per questa nuova fase della vita.

In primis si pensa ad una formazione che permetta di vivere e un poco comprendere il modo che ci circonda: dalla supremazia tecnologica alle lingue, alle diverse forme di arte e movimento; prova ne sono le proposte delle diverse associazioni presenti sul territorio che raccolgono molte adesioni.

Mi vien spontaneo ricordare il libro del premio Nobel Rita Levi-Montalcini «Abbi il coraggio di conoscere», significativo più che mai.

Anche il pianeta anziani è curioso, nel senso di voler conoscere, di interessarsi a quanto succede intorno, non per affermare nostalgicamente «si stava meglio prima», ma per interagire con le generazioni e cercare di essere



critici positivamente verso la complessità dell'oggi perché «La curiosità non invecchia» (Massimo Ammaniti, 2017).

Un altro aspetto è legato ai diversi compiti che comporta il volontariato: non solo quello che possiamo definire familiare nel ruolo di non-

ni, ma anche in svariati ambiti di associazioni con ruoli diversi o nei rapporti con persone singole con fragilità e in solitudine, non solo a domicilio ma anche in qualche casa anziani, dove l'ascolto del residente fatto di ricordi e della propria storia di vita spesso è trascurato.

Purtroppo il volontariato non è considerato perché l'anziano «ha tempo e quindi lo faccia», ma l'importante è dare un senso al tempo.

L'anziano è cittadino e spesso lo si dimentica nel dopo professione (come risorsa fatta di memoria storica), nei consessi comunali e cantonali dove arrivano i limiti dell'età.

Conoscere i propri limiti è doveroso, come per il bambino e per l'adolescente affrontare e accettare le regole di una convivenza civile.

«L'attitudine a riconoscere e distinguere i limiti è, tuttavia, un'arte che va coltivata e praticata con cura, lasciandosi guidare, nello stesso tempo, dall'adeguata conoscenza delle specifiche situazioni, da un ponderato giudizio critico e da un vigile senso di responsabilità. Ma, di nuovo, fin dove spingersi nelle proprie scelte?»

(Remo Bodei, Limite, Il Mulino, 2016, pag.121).

Spesso però è l'anziano stesso che vuol definirsi vecchio: «ormai i malanni ci sono, l'età avanza», «è normale con l'età avere malattie, me lo dice anche il mio medico», «ad una visita medica lascio parlare mio figlio», ecc.

Questo fenomeno diffuso nella società e soprattutto nei media è definito con il termine ageismo, cioè i pregiudizi nei confronti dell'anziano, che aumenta i costi della salute, che provoca più incidenti stradali, che se lascia la guida dell'auto può ricevere in cambio un abbonamento a metà prezzo per i mezzi pubblici, ecc.

Dovremmo renderci conto che l'anzianità è una delle fasi della vita come l'adolescenza, e che ogni fase precedente dovrebbe preparare quella successiva. Dove si trova la linea di demarcazione tra una fase e l'altra?

Inoltre, aspetto molto importante: nel «Pianeta anziani» abbiamo quasi una intergenerazionalità orizzontale: ognuno è diverso con il proprio passato, le proprie esperienze di vita professionale, le sue esigenze, i suoi desideri ed il singolo non riassume le caratteristiche del gruppo che la società gli attribuisce.

Di conseguenza, visti questi elementi, mettiamo il pensionato/l'anziano al centro della società come persona, come cittadino attivo che desidera ancora contribuire per il benessere suo, delle altre generazioni e della società in cui vive, anche se complessa. ■

Agenda cantonale

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

► **Soggiorno organizzato dalla sezione di Bellinzona dal 5 all'11 novembre - Hotel Terme Salus.** Pensione completa (bibite escluse) con viaggio A/R in torpedone. Prezzi: camera doppia CHF 630.- per persona.

Camera singola CHF 680.- per persona.

► **Soggiorno organizzato dalla sezione di Lugano consultate l'opuscolo delle attività e il sito internet.**

► **Torino e caccia al tartufo:** a novembre, in collaborazione con Dreams Travel&Tours. (locandina in ogni opuscolo sezionale).


 generazionepiù
Anziani-OCST

Un punto di riferimento e una compagnia per crescere, condividere e conoscere!

www.generazionepiu.ch

L'intervista

Prevenzione della salute nella terza età: il sonno

Nei prossimi mesi, Generazione-Più organizzerà delle conferenze interdisciplinari mirate riguardanti temi quali la salute e la prevenzione in generale, con l'intento di capire meglio alcune problematiche che spesso ci troviamo ad affrontare. L'incontro con il medico geriatra Luca Barbarossa ci permetterà di porre domande e portare il nostro vissuto; sarà l'occasione per approfondire ed acquisire utili ed importanti informazioni. L'incontro è previsto il 7 novembre alle ore 14:00 presso il salone OCST in via Serafino Balestra, 19 a Lugano.

PAOLA DE MARCHI-VIRI

Si parla di insonnia quando si ha una difficoltà persistente in fase di addormentamento, nella continuità del sonno o, più in generale, nella sua qualità. Questo stato di cose si ripercuote con disturbi durante la giornata, tipicamente stanchezza, irritabilità, difficoltà di attenzione.

Prima di diagnosticare un'insonnia, si deve esser sicuri che la persona non riesca a dormire nonostante si trovi in situazioni e circostanze adeguate. Nella persona anziana (o, come preferisco dire «senior») è normale avere una certa alterazione del sonno, senza che si tratti necessariamente di insonnia. In particolare, il sonno diventa più frammentato (si hanno tanti microrisvegli non necessariamente percepiti) e globalmente di minor profondità e di minor durata. Per esempio, a 80 anni è normale non dormire 9-10 ore a notte! Tuttavia, i dati dicono che il 40% delle persone di oltre 75 anni si lamenta della propria qualità del sonno.

Abbiamo intervistato a questo proposito il medico geriatra **Luca Barbarossa**.

Quali sono le principali cause dell'insonnia?

Esiste un'insonnia primaria (tipica

del giovane) che non ha cause ben definite; nel senior invece l'insonnia è spesso secondaria o mista (primaria e secondaria insieme) e i fattori di rischio (userei «fattori di rischio» invece di cause perché l'insonnia è per definizione multifattoriale) sono molteplici e con vari meccanismi: disturbi dell'umore, dolori, disturbi cognitivi, obesità, tumori, malattie gastriche, disturbi psichiatrici, diabete, ipertensione, medicinali...

Spesso quando si dorme male di notte o addirittura non si dorme, si soffre di un'eccessiva sonnolenza diurna. Quali pericoli possono intercorrere?

Per definizione, l'insonnia provoca un'alterazione della qualità della vita diurna ed è proprio questo uno dei grandi pericoli soprattutto nei seniores. Tra le conseguenze più frequenti dell'insonnia vi sono un aumento del numero delle cadute, un aumento del rischio di sviluppare una demenza, e soprattutto un aumento enorme della cosiddetta «iatrogenia medicamentosa».

Cosa si intende per «iatrogenia medicamentosa»?

Si intende un danno provocato (direttamente o indirettamente) dai trattamenti terapeutici effettuati, per esempio dai medicinali prescritti (come le cosiddette benzodiazepine a lungo termine).

Le cause del russare, le pause del respiro notturno e l'apnea notturna sono la stessa cosa?

In generale quando si russa, si chiudono parzialmente le vie respiratorie superiori e le mucose vibrano al passaggio dell'aria con conseguente rumore tipico. Se l'aria ha difficoltà a passare, è possibile che si associ un'ossigenazione insufficiente con conseguente carenza cronica di ossigeno al cervello (ma non solo). Il russamento è spesso associato alle apnee del sonno (talvolta manifeste come «pause della respirazione nor-

male»), che possono causare una cattiva qualità del sonno ma sono anche un importante fattore di rischio cardiovascolare. Meritano sempre una visita medica dedicata.

Spesso durante la notte si ha la sindrome delle gambe senza riposo o movimenti incontrollati degli arti. Può ripercuotersi sul riposo?

La sindrome delle gambe senza riposo (acronimo dall'inglese RLS) è un bisogno difficilmente controllabile di muovere gli arti inferiori o più raramente quelli superiori, in maniera improvvisa. Tale sindrome si manifesta più spesso la sera prima di coricarsi ed condiziona negativamente il sonno. In particolare, è causa di insonnia «di induzione», cioè la persona ha difficoltà ad addormentarsi, in contrapposizione ad un'altra forma di insonnia, ossia quella «di mantenimento», dove la difficoltà è invece nel restare addormentati ininterrottamente fino al mattino. Viste le possibili cause con altrettante terapie, è importante anche in questo caso segnalare questo disturbo tempestivamente al proprio medico.

L'alimentazione, l'obesità o la mancanza di nutrizione possono influenzare il nostro sonno?

Certo, l'alimentazione è molto importante per il nostro sonno. L'esempio classico è la difficoltà a dormire dopo aver mangiato una cena troppo abbondante, ma esiste anche il contrario e lo fanno bene i pazienti diabetici: un'alterazione della glicemia (sia verso l'alto che verso il basso) durante la notte porta spesso a risvegli inabituali o difficoltà a prendere sonno. Le complicanze del diabete sono un fattore a volte trascurato nell'eziologia dell'insonnia.

Cosa si intende per igiene del sonno?

L'igiene del sonno è rappresentata da tutti quei comportamenti che favoriscono un sonno ottimale ed è dunque fondamentale. Come per l'igiene corporale, avere una buona igiene del

sonno significa avere un sonno pulito, lineare, curato. Curare l'igiene del sonno è la prima misura a cui pensare di fronte ad un'insonnia.

Quante ore di sonno sono necessarie per avere una buona riserva di energie?

Il bisogno di sonno è molto soggettivo. In linea di massima nei neonati vi è un bisogno di sonno molto elevato (ben oltre le 12 ore al giorno) mentre nei seniores spesso 6 ore sono sufficienti. In ogni caso, per essere malati di insonnia, è necessario anche avere delle ripercussioni diurne ed il solo numero di ore dormite non è sufficiente per farci preoccupare o farci stare tranquilli.

Il ritmo del sonno è così importante?

Il nostro cervello è abbastanza abitudinario. I ritmi sono molto importanti e dovendo scegliere una regola riguardo al ritmo, consiglieri di svegliarsi sempre alla stessa ora. L'ora del risveglio sembra infatti più importante rispetto all'ora in cui ci si corica al fine di una buona igiene del sonno.

Possono aiutare le tecniche di rilassamento? E la medicina alternativa?

Le tecniche di rilassamento sono sicuramente una buona idea, medicine alternative comprese. Vi è poi qualche regola generale che può rappresentare un valido aiuto: essere attivi durante la giornata, ma evitare le attività

fisiche intense nelle 4 ore prima di coricarsi; esporsi ogni mattina alla luce del sole o di un'altra fonte di illuminazione; evitare le sostanze eccitanti (caffè, tè, tabacco, ecc.) alla sera; bere tanto durante il giorno ma evitare di bere troppo già due ore prima di andare a letto (per ridurre le minzioni notturne); pensare a rendere confortevole la camera da letto (luce, temperatura, umidità, rumori, ecc.); evitare gli schermi (TV, tablet, cellulare, ecc.) prima di andare a letto; coricarsi solo quando si ha sonno e non giacere nel letto senza dormire. Insomma mettere in atto un «rituale» del sonno così da evitare l'uso inadeguato e/o prolungato di sonniferi. Buonanotte!■

Teatro

Maggiainscena

La compagnia teatrale Maggiainscena in collaborazione con GenerazionePiù presenta due pièces teatrali in dialetto. Una bella occasione per trovarsi e vedere una delle poche compagnie teatrali dialettali del nostro territorio.

Al gall dal cortil

Il primo spettacolo proposto si intitola «Al gall dal cortil». È ambientato in un grande cortile condominiale dove si susseguono, a ritmo incalzante, simpatiche storie di personag-

gi bizzarri: dal sciavatin (il ciabattino), all'ingegnere, al fornaio, all'attrice di fotoromanzi, al gallo del pollaio. E c'è anche un mistero da risolvere.

Al sosia

Il secondo invece è «Al sosia», una commedia molto divertente, che racconta le vicissitudini e l'originale strategia di un marito, che deve farsi perdonare dalla moglie un'uscita notturna estemporanea. Ricorre ad un vecchio amico, che gli crea più pasticci che soddisfazioni.



La compagnia teatrale

Maggiainscena

La compagnia teatrale Maggiainscena, fondata nel 2005, ha sede a Moghegno. Da lì la compagnia è cresciuta in qualità e popolarità, portando divertimento e pathos in molte sale del

Ticino. Durante i primi 15 anni di vita Maggiainscena ha proposto nove stagioni teatrali, 18 pièces, oltre 150 repliche, 160 personaggi interpretati da 31 attrici ed attori, impegnato tre registi e 25 collaboratori.■

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