

1. agosto - Festa della patria

## «Uno per tutti, tutti per uno»

GIACOMO FALCONI\*

**A**bbiamo commemorato la Festa nazionale in un mondo che potremmo paragonare a un mare in tempesta e, per di più, infestato da pirati. Per questo mondo burrascoso, un distinto personaggio si aggira raccomandando dialogo e solidarietà. Si esprime usando il «noi», non «io». Molti lo ascoltano, ma troppi lo ignorano, troppi lo sfuggono: si chiama «Rispetto».

È la cruda realtà, il rispetto è negletto. In troppe nazioni (governanti in testa) predomina: l'arroganza per il potere e il possesso delle ricchezze; la violenza per soggiogare etnie e avversari; il disprezzo verso il prossimo che nega la dignità della persona umana.

A 75 anni dalla «Dichiarazione universale dei diritti umani» del 10 dicembre 1948 il risultato è, a dir poco, deludente. In questo ambito la Svizzera, depositaria della «Dichiarazione», for-



te del suo tradizionale ruolo di mediatrice, esempio di convivenza democratica fra quattro etnie, continua con perseveranza la sua azione a favore dei diritti umani.

E nella nostra Confederazione, nel campo della politica, del sociale, del lavoro, della finanza, come siamo messi al riguardo del «rispetto»?

Ci sono atteggiamenti che indicano una certa intolleranza verso il prossimo e la società: dagli estremismi a certe manifestazioni, alle minacce ai politici, alla trasgressione dell'etica e conseguente perdita della «svizzeritudine».

Ci sono problemi che si trascinano nel tempo: la parità salariale (donne e anche Canton Ticino), i premi di cassa malati, il consumo di prodotti stupefacenti da parte dei giovani che è preoccupante (CdT 28.03.2023, pag. 5) Sono problemi che creano disagi sociali, rancore e insoddisfazione alle persone e minano la coesione nazionale.

In molti ambiti si è perso il «senso della misura» e sono state sottovalutate le responsabilità.

Anche globalizzazione e multiculturalità portano lati negativi che intaccano i principi su cui si fonda la nostra Confederazione. La nostra vita sociale, le nostre tradizioni vengono sovente annacquate, svilite. L'integrazione è anche figlia del «rispetto».

Occorre rispolverare la consapevolezza dei valori svizzeri, quelli di sempre: democrazia, diritti delle minoranze, diritti umani. In altre parole il «rispetto del prossimo» e di riflesso la solidarietà e la condivisione.

La Svizzera li ha accomunati nel motto «Unus pro omnibus, omnes pro uno», che troviamo nel mosaico sulla volta della cupola del Palazzo Federale. La Festa nazionale è l'occasione propizia per rispolverare il motto svizzero e per «spezzare una lancia a favore del Rispetto». ■

\*Presidente onorario di GenerazionePiù

Poesia

### Una quai ora ai Audan in alegria

**U**na bèla giornada ai laghit Audan d'Ambri da la GenerazionePiù lè staia organizzada. Una giornada piena da sò, pensi che la Madona pèr chesto dí la sè daia da fà e la vardà giò. Püses bèl che inscí al temp al podeva mia ves, sù i mila metri d'altitudin a capita mia da spess. A partí dai vündas e mèzza la gent da Ciass, Mendris, Lügán, Belinzona, Locarno e dai Vall, con gioia e piena da vöia da divertis, pian pian la riva scià, in chesto Paradis da la Leventina sempro bèl da rimirà. Sem circa in 150 e l'ambient con tütta sta gent, in mèzz a chesta bèla natüra che adiritüra la incanta, la ma fa vif tücc un bèl moment. La compagnia in dal nos tavol l'è bèla, simpatica e alegria, mai però a mè capità, con chisti soci, da stüfim, sbadiglià o d'avec una vöia mata,

prima dal temp, da nà a cà. Nün a sem sempro i ültim a rientrà e al fem domà quant i comincian a netà i tavoi, tirà sù i cadrec e a scuà. Al nos principi quant sem in gir inscí a l'è chèl da divertis, rit, scherzà, cantà e da mia pensà ai mangagn che ghem a cà. Chisti giornat ièn un tocasana pèr tücc nün. A ringrazi i organizzadoo, vi avanti inscí che nün a va vegnom a dré tüt i dí. Grazie anca al cöc e ai colaboradoo dal Ristorant, l'era tüt bon, püses che bon, bravi. Grazie a la bandèla che oltre portà alegria la dà la tonalità ai coristi che con entüsiemo i gan vöia da cantà. Grazie a tütta chesta brava gent che l'è partecipà e l'è aprofità da sta bèla ocasion pèr ritrovas con i associà da la Generazione+ da tüt al Canton.

Cesy 20 da lüii 2023

## Elezioni Federali

# Dare voce agli anziani

LUIGI MATTIA BERNASCONI

**M**i è stata chiesta la disponibilità a figurare su una delle molte liste delle prossime elezioni nazionali. Non una lista principale presentata dai vari partiti o movimenti ma una sottolista congiunta, una lista d'appoggio chiamata a portare acqua in termini di voti a quella più importante. La moltiplicazione delle sottoliste è un po' esplosa in molti cantoni della Svizzera. Nel solo Ticino se ne contano oltre una trentina. È una sorta di partenogenesi un po' sfuggita di mano. Per raccogliere schede e preferenze, che vadano a rafforzare il risultato finale della propria area, i partiti hanno moltiplicato le sottoliste indirizzandosi a giovani, anziani, donne, residenti all'estero, persone sensibili alla protezione dell'ambiente o delle regioni montane.

La sottolista su cui mi candido è quella de «il Centro»: «Dare voce ai pensionati». Una lista dedicata al Pianeta anziani e ai problemi della Terza e Quarta Età con attenzione però anche agli aspetti intergenerazionali. È innegabile che la situazione dei pensionati, come quella beninteso di altre fasce d'età, sia andata peggiorando negli ultimi tempi. Basti pensare alla perdita del potere d'acquisto con un aumento dei prezzi dei prodotti energetici, degli alimentari, degli affitti e, soprattutto, dei premi delle casse malati. Un aumento di oneri che pesa sul borsellino di ognuno di noi e che ha costretto molti a rivedere i propri conti, a dover fare qualche risparmio di spesa, magari qualche debito o, nel migliore dei casi, a dover far capo alle proprie riserve. È un aumento di costi che è stato solo parzialmente compensato. Molte casse pensioni non hanno adeguato minimamente le rendite. Perfino per l'AVS si è dovuto combattere per ottenere un adeguamento



delle indennità al rincaro. Ci sono partiti, liberali e UDC in testa, che si sono opposti a questo adeguamento salvato grazie ai voti di sinistra e a quelli decisivi del partito de «il Centro». Ricordiamoci, cari pensionati, di questo voto quando dovremo scegliere chi votare per le prossime elezioni federali!

Quando mi è stata chiesta la disponibilità di figurare sulla lista «Dare voce ai pensionati» ho fatto doverosamente qualche riflessione. È vero che per diversi anni in passato sono stato attivo sia a livello cantonale che comunale, ma andare nuovamente in lista, anche se solo per dare una mano, mi sembrava cosa un po' superata. Poi, riflettendoci, ho capito che la proposta non era priva di logica: sono un uomo pensionato, socialmente attivo, attualmente presidente di GenerazionePiù l'associazione anziani dell'OCST che conta diverse migliaia di associati perlopiù ex sindacalizzati. Il mio è insomma un profilo abbastanza coerente con gli obiettivi della lista. Il fatto poi che sulla lista principale de «il Centro» figurino un esponente molto popolare e apprezzato dell'OCST come Giorgio Fonio ha rafforzato le mie convinzioni. Ho grande rispetto per tutti i candidati, in particolare per l'attuale consigliere nazionale Fabio Regazzi noto imprenditore che, per inciso, ha votato a favore dell'adeguamento dell'AVS, ma sicuramente se, ad accompagnarlo ci fosse il sindacalista Giorgio Fonio, siamo certi che la sensibilità verso i ceti meno abbienti e i pensionati sarebbe garantita. Sempre che si riesca a mantenere i seggi, operazione molto difficile, in un paesaggio politico confuso e inflazionato (non solo a livello di prezzi) che si deciderà sul filo di lana per poche schede.

Naturalmente ognuno è libero di votare chi vuole. Le mie sono riflessioni personali per spiegare la mia adesione alla lista «Dare voce ai pensionati». Oltre che a sensibilizzare tutti sulla condizione dei senior vorrei dare anche una mano per favorire una nuova presenza cristiano-sociale a Berna. ■



## Agenda delle sezioni

Avete appena ricevuto l'opuscolo della vostra sezione, dove vengono elencate le attività e gli eventi che vi proponiamo nei prossimi mesi del 2023. Le attività e le proposte delle altre sezioni, che sono aperte a tutti i soci di GenerazionePiù, sono consultabili sul sito [www.generazionepiù.ch](http://www.generazionepiù.ch). È pure possibile richiedere gli opuscoli in formato cartaceo al Segretariato cantonale (091 910 20 21).

Le proposte in corso di organizzazione saranno pubblicate nell'Agenda delle sezioni sul giornale *il Lavoro* o sul nostro sito web.

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

► **Venerdì 22 settembre: gita a Morcote – «la perla del Ceresio».** Ritrovo alle 13.30 presso il Centro scolastico di Sant'Antonino. Costo: CHF 35.- per persona – viaggio e spuntino. Iscrizione: entro il 12 settembre.

► **Mercoledì 27 settembre: corso di mobilità a Bellinzona.** Ritrovo alle 13.25 presso il ristorante Casa del Popolo. Iscrizione: entro il 13 settembre a Pro Senectute 091 912 17 17.

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

► **Martedì 26 settembre: la Chiesa di Mogno – Peccia, la sua valle, le sue pietre e il Centro internazionale della Scultura.** Partenza alle 10.00 dal Palexpo Fevi di Locarno. Costo: CHF 50.- per persona. Iscrizione: entro il 20 settembre.

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

► **Giovedì 21 settembre: Sacro Monte di Varallo.** Per orari e ritrovo: chi si iscrive verrà informato. Costo presunto: soci CHF 110.- Non soci CHF 120.- Iscrizioni da subito.

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

► **Giovedì 21 settembre: Santa Maria Maggiore: museo dello spazzacamino e casa del profumo.** Ritrovo alle 7.30 a Biasca – Piazzale autolinee Bleniesi. Ore 8.50: partenza da Locarno con la Centovallina e visita del Museo e della Casa del profumo. Ore 13.00: pranzo al Rist. Da Franco. Pomeriggio dedicato alle visite individuali. Rientro

in bus via Domodossola - Brissago - Locarno. Costo: CHF 100.- tutto compreso. Iscrizioni entro il 15 settembre.

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

► **Fino a fine settembre:** il lunedì, dalle 10.00 alle 12.00 e dalle 14.00 alle 16.00 presso il centro diurno: **Strumenti digitali: assistenza e formazione gratuita** per imparare e trovare soluzioni alle difficoltà digitali che incontrate usando cellulari, computer e navigando in Internet. Abbiamo una persona molto competente che è a disposizione per le vostre esigenze e richieste personali, per accogliervi e aiutarvi. Il tutto gratuitamente!

► **Mercoledì 27 settembre: Brescia – alla scoperta del suo patrimonio artistico e architettonico.** Partenza alle 7.30 dal Centro diurno Via Lambertenghi - 7.15 Cornaredo (lato fiume) - 8.30 Mendrisio Hotel Coronado. Visita con guida al Parco archeologico – Foro romano - Monastero di Santa Giulia (Unesco) – e castello. Costo: CHF 95.- per persona tutto compreso. Partecipanti: max. 24. Iscrizione: entro il 17 settembre.

## 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 Be-

viacqua. 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. **Inizio: 18 settembre** con frequenza settimanale. Quota: CHF 5.- per incontro.

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

► **Yoga per la terza età.** Docente: Katia Gandolfi. **Inizio dal 5 settembre** con 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 del-

la 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.

**Gruppo di auto-aiuto**

► **Vivere da soli nell'anzianità:** incontri mensili: venerdì 14.00 – 15.30 presso il Centro diurno GenerazionePiù. Informazioni: 091 970 20 11.

## Pro Senectute

# Riprendono le attività per «over 60»

Abbiamo alle spalle un'estate strana, con temperature abbastanza fresche in giugno e inizio agosto e due fasi di canicola in luglio e nella seconda metà di agosto. Un'estate che ci ha comunque permesso di vivere piacevoli momenti all'aperto grazie alle molte iniziative nel nostro territorio.



La nostra Fondazione ha proposto, come lo scorso anno, un programma estivo di attività di movimento all'aperto grazie al sostegno del Servizio di promozione e valutazione sanitaria del DSS e Promozione Salute Svizzera. Le proposte hanno riscosso un ottimo successo a dimostrazione che anche durante l'estate le persone hanno voglia di incontrarsi, muoversi e stare bene insieme.

LAURA TARCHINI\*

## Giornata di promozione della salute a Mendrisio: «Agili e forti nella vita»

La giornata fa parte di un progetto pilota del Programma d'azione Cantonale gestito dal DSS in collaborazione con Promozione salute Svizzera e la campagna *camminaresicuri.ch*.

Durante tutta la giornata di martedì 3 ottobre alla Filanda di Mendrisio si potrà testare la propria forza e stabilità, ricevere preziosi consigli di allenamento da parte di esperti e scoprire le varie offerte e servizi sul territorio. La giornata proporrà lezioni di ginnastica di prova e momenti informativi con conferenze.

## Da settembre riprendono i corsi e le attività per «over 60» in tutto il Cantone

Dalla terza settimana di settembre riprendono tutte le attività di movimento: ginnastica in palestra, ginnastica dolce, acqua-fitness e danza popolare, tutti in orari diurni e in strutture ac-

cessibili con i mezzi pubblici. Le attività all'aperto come la ginnastica all'aperto e il nordic walking, che hanno luogo durante tutto l'anno, sono particolarmente indicate per coloro che amano il movimento all'aria aperta. Per chi ha difficoltà motorie, proponiamo in collaborazione con diversi centri diurni del

Cantone (come quello di GenerazionePiù a Lugano) una ginnastica dolce che si svolge prevalentemente da seduti e in piccoli gruppi.

Ricordiamo che è possibile cercare le attività direttamente sul nostro sito digitando il proprio codice di avviamento postale. Apparirà una panoramica di tutte le proposte della zona, comprese le iniziative organizzate dai centri diurni gestiti da noi, sia per quanto riguarda le attività conviviali, creative, ma anche diverse tipologie di corsi. Nel Cantone vengono infatti organizzati anche corsi come Pilates, Yoga, ginnastica per la schiena, Zumba e tanto altro.

## Mobilità

Il digitale si inserisce anche nei modi di muoversi, per esempio con l'applicazione Mobile di FFS. A questo scopo ci sarà un corso specifico (finanziato da Rundum Mobil e gratuito per i partecipanti) a Bellinzona e a Lugano.

La mobilità sarà anche il tema di un corso specifico (muoversi a piedi, in bus e conoscere le offerte sul territorio) che si terrà a Bellinzona (27 settembre), Lugano (4 ottobre) e Locarno (11 ottobre).

## Atelier digitale

Per chi vuole rimanere al passo con la tecnologia, è possibile seguire un atelier digitale per imparare ad utilizzare uno smartphone o un tablet da zero a...molte applicazioni! Come pagare con il telefonino, WhatsApp e Telegram, altri social media, ecc. I nostri corsi sono impartiti da personale qualificato che sa adattare il ritmo del-

la lezione ai partecipanti e alle loro difficoltà. A Lugano i corsi si svolgono in collaborazione con GenerazionePiù, presso il centro diurno di via Lambertenghi.

## Docupass: imparare a compilare le direttive anticipate

Con il Docupass si può mettere per iscritto i propri desideri nel caso in cui dovesse subentrare un'incapacità di discernimento. Il nostro dossier previdenziale è una soluzione globale: dalle direttive del paziente al mandato precauzionale. Per chi vuole approfondire il tema, è possibile iscriversi a uno dei nostri corsi della durata di 2 ore a Lugano, Mendrisio, Muralto, Bellinzona e Biasca. Durante questi momenti, le nostre assistenti sociali forniranno tutte le informazioni per quanto riguarda i vari moduli che compongono il docupass. ■

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

## Maggiori informazioni

Pro Senectute Ticino e Moesano telefono:  
091 912 17 17  
email: [info@prosenectute.org](mailto:info@prosenectute.org)  
[www.prosenectute.org](http://www.prosenectute.org)

## Agenda cantonale

Vi ricordiamo i soggiorni termali a Abano, previsti per il mese di novembre: li potete trovare negli opuscoli di Lugano e Bellinzona o sul nostro sito Internet.

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