

Agenda cantonale

Laghetto Audan – Ambri

Per una giornata ricreativa cantonale: **giovedì 20 luglio. Mendrisiotto:** partenza con bus da Morbio Sup. alle 9.30. Mendrisio: cimitero alle 9.45. Parcheggio: ogni partecipante dovrà provvedere autonomamente a richiedere l'autorizzazione per la giornata alla polizia di Mendrisio. Ai partecipanti viene richiesto un piccolo contributo per le spese legate alla trasferta di CHF 5.-. **Luganese:** partenza con bus dal Centro diurno, via Lambertenghi 1, ore 10.00. Cornaredo lato fiume ore 10.15. Per tutte le altre sedi, telefonare ai rispettivi segretariati. Ritrovo alle 12.00 direttamente ai laghetti e pranzo (piatto salato nostrano, polenta con spezzatino, latte, formaggio, gelato, acqua vino e caffè). Costo: CHF 40.- a persona inclusi pranzo e bibite. Iscrizioni: entro il 12 luglio - 091 910 20 21.

Soggiorno marittimo Cervia

Da **domenica 3 a lunedì 11 settembre**. L'Hotel Prater è situato in un ampio giardino, con piscina climatizzata e con zona relax ombreggiata da pini marittimi. L'albergo è dotato di ascensore, camere climatizzate con balcone e tv al plasma, sala ristorante climatizzata, accesso Wi-Fi gratuito in tutta la struttura, servizio bici gratuito. Cucina romagnola, colazione con ricco buffet dolce e salato. Animazione serale, tombola, torneo di bocce, passeggiata. Prezzo per persona: camera doppia CHF 810.- camera singola CHF 900.- Compresi nel prezzo: viaggio in torpedone, pensione completa, bevande ai pasti e caffè, servizio spiaggia, tassa di soggiorno. Informazioni ed iscrizioni, da subito a C. Righetti 079 327 93 24. Il soggiorno è destinato a tutte le sezioni.

Gita alpina - Alpe Piora

Mercoledì 30 agosto. Grazie all'interessamento dell'amico Giancarlo, siamo lieti di invitarvi ad una gita culturale ricreativa nella splendida regione di Piora. Per chi è in buona condizione fisica, dopo la salita con la funicolare più ripida d'Europa, ci si incamminerà verso la diga del lago Ritom (km 1.5 ca. su strada asfaltata). Chi vuole potrà poi scegliere di

percorrere il sentiero didattico sino a Cadagno, oppure fare il giro del lago Tom (contattare Giancarlo 079 872 03 28), mentre gli altri potranno proseguire su strada sterrata (durata della camminata: ca. 1h30; dislivello: 200 m). Per chi ha problemi fisici abbiamo organizzato un pulmino dall'arrivo della funicolare sino a Cadagno.

Programma: 8.15 ritrovo posteggio funicolare a Piotta. 8.30 salita in funicolare. 10.30-11.00 presentazione dell'alpe Piora. A seguire, visita al caseificio e degustazione prodotti - in seguito è previsto un aperitivo gentilmente offerto dai Boggesi di Piora con l'amico Giancarlo Croce. Alle 12.00-12.30 pranzo presso la Capanna di Cadagno. Costo CHF. 50.- comprendente la risalita in funicolare, la visita guidata e il pranzo (bibite escluse). Iscrizione allo 091 873 01 20, entro il 25 agosto. Massimo: 25 posti. In caso di cattivo tempo, telefonare a G. Cocchi 079 874 82 45.

Brescia patrimonio mondiale dell'UNESCO

Mercoledì 27 settembre. Lo sapevate che Brescia custodisce uno dei gioielli archeologici più importanti del nord d'Italia? Perché non scoprirlo con noi passando una bella giornata all'insegna della cultura, dell'ottima compagnia e di un buon piatto tipico del territorio. Visiteremo il castello di Brescia, il monastero di Santa Giulia e il parco archeologico importante sito UNESCO. Prezzo per persona: CHF 95.- comprensivo di viaggio in confortevole torpedone, entrata ai musei, guida nei vari musei e pranzo. Partenza alle 7.30 da Lugano - Cornaredo (fermata bus lungo il Cassarate). Alle 8.15 Mendrisio, Hotel Coronado. Su richiesta, posteggi auto disponibili a Cornaredo.

Informazioni ed iscrizioni: GenerazionePiù al numero 091 910 20 21.



Agenda delle sezioni

LUGANO

Iscrizioni e riservazioni 091 910 20 21

Chiesa di Mogno e Centro di scultura a Peccia

Venerdì 1 settembre. La terra di Peccia ha una sua valle laterale contraddistinta dalla presenza di marmo e della pietra ollare. Da oltre sessant'anni in località «Gheiba» è estratto il marmo bianco che viene poi lavorato nei laboratori di Peccia.

L'architetto Mario Botta in fondo alla Vallemaggia ha costruito una chiesa che simboleggia la lotta dell'uomo contro la valanga. Pranzo al ristorante Medici: antipasto con prodotti locali, insalata e risotto ai funghi, meringata per dessert.

Ritrovo: ore 8.00 presso il Centro diurno in via Lambertenghi. Trasferita con pulmini. In mattinata visita alla chiesa di Mogno. Pranzo e poi visita guidata al Centro internazionale di scultura. Rientro previsto per le 18.00.

Costo: CHF 50.- per persona (visita guidata e pranzo compresi).

Iscrizione obbligatoria entro il 20 agosto allo 091 910 20 21.

Grigliata Casoro - Figino

Mercoledì 26 luglio e mercoledì 23 agosto. In collaborazione con la Casa della Giovane, una festa all'insegna della buona cucina, stare all'aria aperta, ginnastica in riva al lago e tanto altro.

Ritrovo al Circolo velico di Casoro-Figino alle 11:00. Partecipazione ai costi CHF 15.-.

La riservazione è obbligatoria. Contattare gli operatori del Centro diurno GenerazionePiù, via B. Lambertenghi 1, Lugano, 091 910 20 21.

➔ **Strumenti digitali assistenza e formazione gratuita:** riprenderà dal 17 luglio.

Durante la pausa estiva, tutti i corsi previsti non vengono proposti. Le varie attività riprenderanno il loro regolare svolgimento a partire dal mese di settembre. Per le date esatte di ripresa, siete pregati di contattare il Centro diurno.

Pianeta Anziani

Gli anziani e le vacanze

Dopo alcuni anni in cui ognuno è stato costretto a ridimensionare ogni progetto di vacanza (breve, media o lunga) ecco che come d'incanto tutti ricominciano a parlarne. «Tu quando parti? Vai a sud o a Nord? In Engadina o in Puglia? Aereo, treno o macchina? Traghetto? Io quest'anno non mi muovo dal Ticino, in fondo viviamo in una dei paesi più belli del mondo» ecc.

Insomma, la tiritera di sempre. Quella che ci spinge ad andare in vacanza per segnare una pausa nel nostro lavoro spesso snervante e frenetico ma che poi non si rivela purtroppo così. Dalle vacanze si torna infatti quasi sempre, per un motivo o per l'altro, magari abbronzati, ma più stressati e affaticati di prima.

«Vacare», ce l'ho ricorda il latino, significa avere del tempo libero e quindi dedicarsi a qualcosa che ci piace. Ma in vacanza è davvero così? Purtroppo, se uno ci pensa bene, deve sinceramente rispondere di no.

Sembra sempre che se uno non parte, non si scioppa una quantità di chilometri in auto per andare lontano

da casa non abbia fatto vacanza. Ma intanto le fatiche per le molte ore di viaggio si assommano a quelle accumulate durante l'anno contribuendo ad aggravare la situazione di partenza. C'è quindi qualcosa di strano e contraddittorio nella nostra concezione di vacanza.

E gli anziani in questo ragionamento come si collocano?

Intanto qualcuno sostiene che per gli anziani le vacanze non esistono perché sono in vacanza tutto l'anno. Altri ricordano che i loro genitori di vacanze non ne conoscevano e che le vacanze sono un'invenzione di alcuni privilegiati che hanno dato vita a un fenomeno (si vedano i viaggiatori in Engadina o sul lago di Como) estesosi poi, con le dovute proporzioni, anche alle famiglie più modeste a partire dagli anni Sessanta: le vacanze al mare sulla spiaggia romagnola o in alcune nostre valli.

C'è poi anche chi ricorda che i loro nonni in viaggio di nozze erano andati a Carona. ■

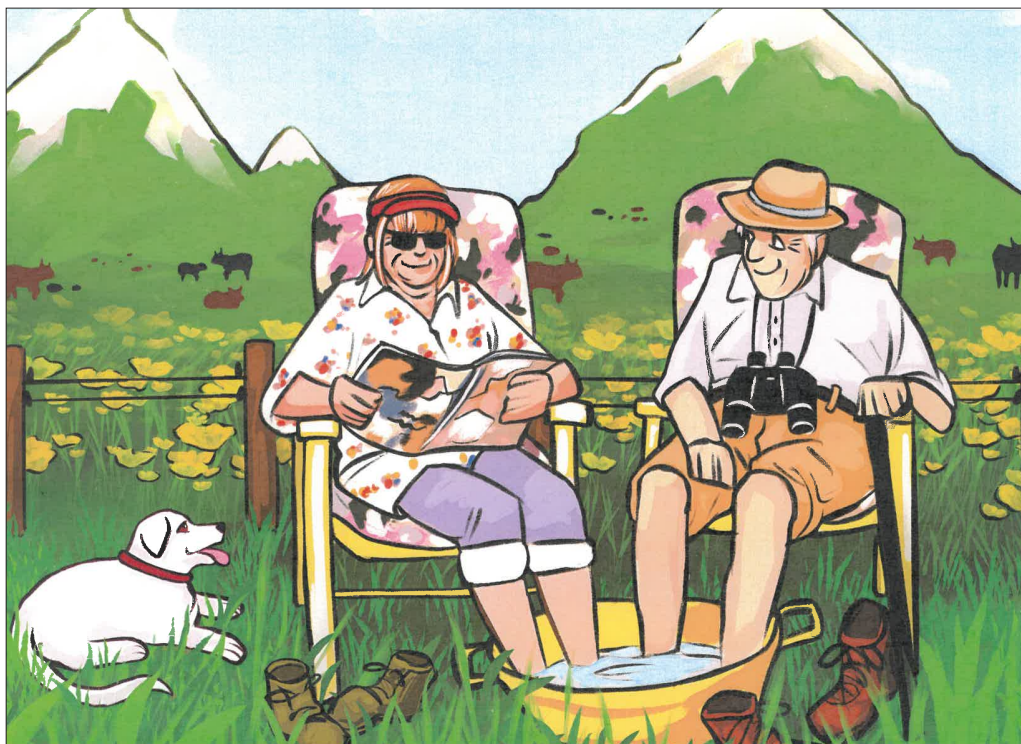
Un Anziano nato con la camicia

Assemblea cantonale di GenerazionePiù

Echi molto positivi sull'Assemblea cantonale di GenerazionePiù, tenutasi a Bellinzona in maggio scorso. Molto apprezzate le relazioni e i rapporti di attività della nostra Associazione e anche l'intervento del dottore Barbarossa sui rischi di cadute provocate dall'assunzione di medicinali. Un particolare ringraziamento va al presidente del Consiglio di Stato Raffaele De Rosa per il suo saluto.



Molto gradita anche la conduzione dei lavori assembleari da parte dell'ingegnere Fausto Riva, particolarmente coinvolto nelle attività di GenerazionePiù, un'associazione fondata 43 anni fa da un gruppo di anziani dell'OCST, guidato proprio da suo padre, Pino Riva, figura slancio del movimento cristiano sociale. ■



 generazionepiù
Anziani-OCST

Volete sostenere la nostra attività?

Potete farlo con una donazione!

IBAN: CH91 0900 0000 6900 1858 1

Visitate il nostro sito!
www.generazionepiu.ch

Resoconti

Soggiorno marittimo a Cervia

La città di Cervia e la sua spiaggia sono state risparmiate dai gravi disagi provocati dall'alluvione che ha colpito l'Emilia-Romagna, per cui abbiamo trovato condizioni ideali per trascorrere un lieto soggiorno.

I 42 partecipanti, provenienti dalle diverse sezioni cantonali, hanno soggiornato all'Hotel Prater. Vacanza trascorsa all'insegna del relax ma anche del divertimento. In spiaggia presso il Bagno Daniele il torneo di bocce, qualche bagno in mare. Dopocena le due serate di musica e ballo, la tombola e il gioco alle carte e le passeggiate serali ai mercatini della città nel



centro storico.

La passeggiata a Sant'Arcangelo di Romagna, borgo caratteristico dei dintorni visitato con una brava guida del posto è stata molto apprezzata da 30 partecipanti. Pure la visita guidata al museo del sale ha visto una buona partecipazione.

Un grazie di cuore a Luigi e Alberta dell'Hotel Prater per la loro cortesia e disponibilità e per la buona cucina romagnola! E grazie a tutti voi partecipanti per aver condiviso con simpatia e allegria questa bella vacanza!

Claudia Righetti

Sonogno 24 -26 giugno

Ha avuto successo il soggiorno «al fresco» organizzato da GenerazionePiù a Sonogno, nella casa Sant'Angelo dell'OCST.



Dodici partecipanti hanno beneficiato di tre stupendi giorni soleggiati nella splendida cornice dell'alta Val Verzasca.

Visto la positività dell'esperienza, gli organizzatori la riproporranno l'anno prossimo. Gli interessati possono già contattare il segretariato cantonale al numero 091 910 20 21.



INVITO

LA CASA DELLE GENERAZIONI APRE LE SUE PORTE Mendrisio

Parco di San Giovanni

APERTURA ESTIVA 2023
dal 3 luglio al 3 settembre
dalle 9:30 alle 11:30
dal lunedì al venerdì

Un nuovo punto d'incontro informale a Mendrisio.

All'interno del Parco di San Giovanni, vicino al Museo d'arte, è situata la Casa delle generazioni.

Per volontà del Municipio, l'attuale edificio sarà rinnovato a partire dal mese di settembre per fare posto a nuove esperienze e realtà. In occasione dei mesi estivi, la Città invita a ritrovarsi e iniziare a pensare a possibili proposte che rendano protagoniste persone di ogni età, bambini, giovani, adulti e anziani.

La Casa delle generazioni vuole essere uno spazio accogliente dove intrattenersi, intrecciare relazioni conversando e sorseggiando un caffè o una bibita. Tutte e tutti possiamo contribuire liberamente a rendere questo spazio un luogo aperto e inclusivo.



INFO
Dipartimento Politiche sociali e
Politiche di genere
Antenna sociale e anziani
Via Municipio 13
6850 Mendrisio
068 688 33 60
assistenti@mendrisio.ch
mendrisio.ch

MENDRISIO
xME

Sinergie luganesi per le porte aperte dei Centri diurni ticinesi

Lunedì 22 maggio si è tenuta la giornata di porte aperte organizzata in collaborazione dai Centri diurni di Unitas (Casa Andreina), GenerazionePiù e Atte. Le porte aperte si sono inserite nella campagna «In forma e in compagnia», sostenuta da Promozione e salute svizzera e patrocinata dal Dss, che ha coinvolto tutti i 17 i centri diurni presenti nelle varie regioni del Cantone.

Lo scopo della giornata voleva essere quello di far conoscere alla popolazione l'attività dei centri diurni, luoghi di socializzazione aperti alla popolazione anziana ma non solo. A Lugano si è deciso di unire le forze e di realizzare un unico grande evento in collaborazione, presso il centro diurno dell'Atte di via Beltramina. Durante la giornata, hanno partecipato centinaia di persone e la maggior parte ha deciso di fermarsi per un pranzo in compagnia.

Musica, canti e ricordi d'infanzia

Molti dei passanti hanno voluto partecipare alla dimostrazione di attività quali il caffè filosofico, la meditazione, le campane tibetane, i vari corsi di lingue e lo yoga. All'accoglienza, le bancarelle dei Centri diurni hanno presentato le numerose e diversificate attività proposte. Il gruppo Tri per Dü ha allietato con musica folcloristica i presenti, i quali hanno potuto godere della bella musica di un tempo e di canti in compagnia. Nel pomeriggio, alcuni sono ritornati a ricordi d'infanzia, quando è passato il gelataio con il suo «birocino». L'evento si è realizzato all'insegna del motto «L'unione fa la forza», per questo motivo i tre Centri diurni hanno voluto organizzare la giornata in sinergia. ■



Consigli

Difendersi dal caldo

Ogni anno la stagione estiva arriva portando con sé non solo le pause lavorative del periodo vacanziero ma anche problematiche e rischi legate al caldo e all'afa. Problematiche che si fanno sentire specialmente sulla popolazione più vulnerabile, gli anziani nelle strutture

sanitarie o bisognosi di cure a domicilio, gli anziani autosufficienti, i bambini, donne incinte, i malati cronici e le persone con disabilità.

Negli ultimi anni siamo stati confrontati con condizioni meteorologiche estreme, caratterizzate da temperature elevate al di sopra dei valori usuali,

in alcuni casi associati ad alti valori di umidità che persistono per diversi giorni e ondate di caldo dovute al surriscaldamento del nostro pianeta.

Purtroppo, tutto questo non ci aiuta e un'esposizione prolungata a temperature elevate può provocare sia disturbi lievi come crampi, svenimenti, gonfiori, sia disturbi di maggiore gravità come stress da calore e il colpo di calore.

In questo particolare periodo il Gruppo operativo salute e ambiente (GOSA) del Dipartimento della sanità e della socialità promuove una campagna informativa per prevenire gli effetti negativi sulla salute.

Pur non sapendo come sarà l'estate 2023, è in ogni caso importante essere preparati adeguatamente per far fronte a possibili periodi di caldo estremo e ridurre i rischi sanitari, (come espresso dal coordinatore Angelo Tomanda).

Ricordiamo le norme di comportamento contro la canicola:

- Assumere liquidi in quantità sufficiente
- Limitare gli sforzi fisici
- Indossare indumenti leggeri
- Rinfrescare gli ambienti
- Rinfrescare il corpo
- Consumare cibi freddi e rinfrescanti
- Conservare gli alimenti deperibili nel frigorifero.

Vi ricordiamo che sul sito internet www.ti.ch/calurasenzapaura potrete trovare ulteriori informazioni e documentazione su come proteggersi dalla canicola. Vi consigliamo pertanto di consultarlo regolarmente durante il periodo estivo. ■

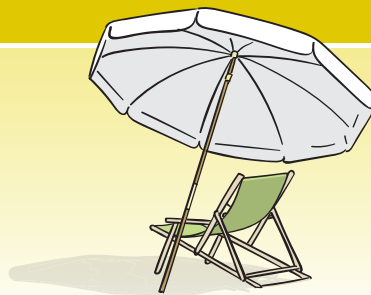
TRE REGOLE D'ORO PER LE GIORNATE DI CANICOLA

Come proteggersi dalle ondate di caldo: raccomandazioni per le persone anziane e bisognose d'assistenza

Le ondate di caldo possono ripercuotersi sulla salute pregiudicando l'integrità fisica e mentale dei soggetti colpiti. Gli anziani, i malati (cronici), i bambini piccoli e le donne incinte sono particolarmente esposti a questo rischio. Sono soprattutto le persone anziane a necessitare di assistenza: tutti dobbiamo preoccuparci della loro salute durante le giornate molto calde. Gli anziani che vivono da soli e le persone che necessitano di assistenza meritano tutta la nostra attenzione.

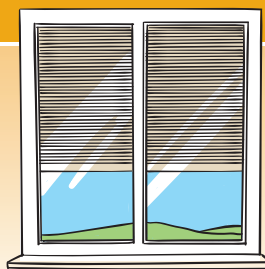
1. Evitare sforzi fisici

- ➔ Durante le ore più calde della giornata ridurre al minimo l'attività fisica e prediligere luoghi ombreggiati.



2. Ripararsi dal caldo e rinfrescarsi

- ➔ Tenere chiuse le finestre durante il giorno e proteggere gli ambienti dal sole (chiudere tende e imposte)
- ➔ Areare nelle ore notturne
- ➔ Indossare indumenti leggeri
- ➔ Rinfrescarsi con docce fredde, applicare dei panni freddi sulla fronte e sul collo e degli impacchi freddi sui piedi e sui polsi



3. Bere molto e mangiare leggero

- ➔ Bere bevande fresche a intervalli regolari (almeno 1,5 litri al giorno), anche se non si ha sete
- ➔ Consumare cibi freddi e rinfrescanti: frutta, verdura, insalate e latticini
- ➔ Assicurarci di assumere sale in quantità sufficiente



Possibili sintomi di stress da calore

- Spossatezza
- Disorientamento
- Capogiri
- Mal di testa
- Crampi muscolari
- Bocca asciutta
- Nausea
- Vomito
- Diarrea

Intervenire immediatamente!

- Bere molto
- Rinfrescare il corpo
- Rivolgersi al proprio medico



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale della sanità pubblica UFSP

Ufficio federale dell'ambiente UFAM


 generazionepiù
Anziani-OCST

Sempre aggiornati sulle nostre attività visitando il nostro sito!

www.generazionepiu.ch