

Evitare le esclusioni

Tra rincari e nuove tecnologie

LUIGI MATTIA BERNASCONI*

Credo che in molti di noi si avverta una certa stanchezza, un certo disagio. È un disagio che si registra soprattutto fra i giovani, ma che colpisce molte fasce di età, anziani compresi. La gente è preoccupata anche perché a regnare c'è una grande incertezza con tutta una serie di eventi che in questi ultimi anni hanno provocato apprensioni e paure. Agli inizi del 2020, lo ricordiamo tutti, è scoppiata la pandemia che ci ha segnato e ci ha sottratto affetti, provocando lutti, contagi e ricoveri. Poi lo scorso anno è stata la volta della guerra, a poche ore di volo da qui, con grandi minacce soprattutto per il rischio nucleare. Le conseguenze di questo conflitto, che sta cambiando il mondo a livello geopolitico, sono arrivate fino a noi, anche se molti fattori erano già presenti. Abbiamo avuto un'impennata dei prezzi in campo energetico, ma anche nel settore alimentare. Basta andare a far la spesa. Tutto è aumentato. Il carrello con gli stessi franchi non si riempie più. Certe volte mancano i prodotti negli scaffali, senza parlare dei medicinali che, sembra paradossale in un paese produttore di farmaci, spesso non ci sono. Tutto questo senza dimenticare il forte aumento dei costi della salute, delle casse malati.

Per noi, abituati per decenni a vivere in un'epoca di pace, con una speranza di vita in continua crescita, per noi che in fondo, seppur tra qualche difficoltà, abbiamo goduto anche di una certa abbondanza e di un benessere che i nostri padri e nonni non hanno conosciuto, quello che viviamo è in fondo un brutto risveglio. Molte cose sono cambiate, anche nella vita di tutti i giorni. Di fronte all'aumento dei prezzi che riduce il nostro potere d'acquisto, abbiamo dovuto un po'



tutti rivedere i nostri conti, magari con qualche rinuncia, qualche risparmio o dando fondo alle nostre riserve. Anche perché molte rendite di pensione non sono state adeguate al rincaro, ciò che rappresenta una perdita. Per fortuna c'è stata la compensazione, non integrale però, delle rendite AVS che diversi deputati anche ticinesi non avrebbero addirittura voluto concedere. Ricordatevi di queste cose al momento opportuno.

Di fronte a questo disagio, non solo economico, ma soprattutto di natura psicologica e sociale, diventa importante l'attività di associazioni come la nostra. Il rischio che si corre di fronte alle difficoltà è di ripiegarci su noi stessi, di isolarci. Molti studiosi, soprattutto in America ma anche da noi, hanno lanciato l'allarme: bisogna evitare un'epidemia di solitudine, perché – dicono – la solitudine e l'isolamento possono innescare anche problemi psicofisici: insonnia, patologie cardiache, ansia, depressione e dipendenze da alcool e sostanze. Non vogliamo esagerare ma qualche rischio c'è.

Ed è proprio quello che vogliamo evitare, anche come GenerazionePiù. Il nostro obiettivo, ma non è solo il nostro, è fare in modo che l'anziano resti parte integrante della nostra società. Fare in modo che l'anziano mantenga una vita sociale attiva. E lo facciamo offrendo tutta una serie di occasioni di incontri, proponendo svariate iniziative che favoriscano la connessione sociale.

Accanto a queste iniziative abbiamo ampliato anche l'offerta delle attività, diciamo, di servizio. Quelle attività di aiuto che permettono agli anziani di superare certi ostacoli, creati ad esempio dalla diffusione delle nuove tecnologie, da procedure burocratiche spesso complesse. Sono cose che possono creare problemi. E allora

ben venga chi ci aiuta a fare la dichiarazione fiscale, chi può aiutarci a meglio scegliere e magari a risparmiare qualche franco sulle casse malati.

Sul fronte delle nuove tecnologie poi non c'è più difesa. Non possiamo più farne a meno. Telefonini, computer, internet, ormai ci accompagnano in ogni momento del giorno. Da qui l'importanza di restare socialmente collegati anche con questi strumenti digitali. Proprio alcune settimane fa è partito, nel nostro Centro diurno di Lugano, un corso di formazione gratuito per imparare a superare le difficoltà digitali che ogni giorno incontriamo.

Una persona molto competente è a vostra disposizione per le diverse esigenze o richieste personali. Ad esempio, come gestire le email, i messaggi di posta elettronica, come effettuare i pagamenti con il codice QR, come archiviare le foto dei figli, dei nipoti degli amici, come fare gli acquisti online. Fatto molto interessante: questa consulenza può essere itinerante, andare nelle sezioni o da gruppi che sono interessati a meglio conoscere questi sistemi digitali. È quindi un aiuto, una consulenza che in molti sensi viene incontro a voi.

Lo abbiamo detto più volte: dobbiamo cercare di aiutare l'anziano a superare i nuovi ostacoli, dobbiamo evitare nuove forme di esclusione. Perché l'importante di fronte a certi ostacoli è che l'anziano non si senta escluso, non ripieghi su se stesso, ma resti sempre attivo, curioso, interessato al futuro della società, dei suoi figli, dei suoi nipoti, al presente dei suoi amici. È per questo che ci impegniamo a completare e aggiornare le nostre proposte in collaborazione con tutti quanti si impegnano a favore della Terza e Quarta Età. Perché quello che conta per noi deve essere il benessere dell'anziano. ■

**Presidente cantonale
di GenerazionePiù*

Agenda cantonale

➔ **Laghetti Audan – Ambrì per una giornata ricreativa cantonale:** giovedì 20 luglio, per tutti i soci e le socie delle cinque sezioni! 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 30 giugno allo 091 910 20 21.

➔ **Soggiorno relax «al fresco» presso la Casa Sant'Angelo di Sonogno (Valle Verzasca):** da sabato 24 a lunedì 26 giugno. GenerazionePiù offre tre giorni nel grazioso villaggio di Sonogno, dove per gli amanti della natura e dell'architettura rurale vi è la possibilità di compiere camminate, visitare il tipico villaggio vallerano che presenta intatte caratteristiche del passato e molto altro. Visto la stagione «calda», vi offriamo tre giorni «ad hoc» di relax e curiosità offerti dalla Valle Verzasca. Sarà una riscoperta di un angolo del nostro territorio e del piacere di stare

insieme e degustare dei piatti case-recci e gustosi. Prezzo: per i soci CHF 270.- e per i non soci CHF 320.-. La quota comprende: pensione completa, bevande ai pasti e caffè, biancheria da letto, tassa di soggiorno, visita a musei con trasporto in pulmino, pulizie finali. I partecipanti dovranno raggiungere autonomamente il villaggio di Sonogno e per tutto il soggiorno non dipendere da aiuti o assistenza esterna (autosufficienti). Massimo: 22 persone. Informazioni ed iscrizioni da subito a GenerazionePiù 091 910 20 21.

➔ **Per tutti i soci e le socie di GenerazionePiù - gli strumenti digitali per la terza età:** restare socialmente collegati/e con gli strumenti digitali che ci accompagnano giornalmente. Assistenza e formazione gratuita per imparare e trovare soluzioni alle difficoltà digitali che incontrate usando cellulari, computer e navigando in Internet. Una persona molto competente è a disposizione per le vostre esigenze e richie-

ste personali riguardo a questo tema. Facciamo degli esempi: saper gestire le email e le password, effettuare i pagamenti con codice QR, creare un gruppo di conversazione/messaggistica (Whatsapp), saper archiviare le fotografie, spedirle alla famiglia, ai figli e ai nipoti, ecc., scaricare ed utilizzare applicazioni utili e importanti (FFS prenotazioni del treno...), l'aiuto vocale (Siri...), gli acquisti online e molto altro. Al Centro diurno di Lugano è presente un persona ogni lunedì dalle 10.00 in poi per accogliervi e aiutarvi. Il tutto è gratuito! **Importante: per tutte le sezioni di GenerazionePiù possiamo effettuare delle trasferte settimanali nella vostra regione, e in piccoli gruppi, proporre dei momenti di consulenza e aiuto. Non fatevi scappare questa occasione che vi aiuterà nel quotidiano ed inoltre è gratuita.**

Gli/le interessati/e possono contattate il segretario cantonale Antonio Menghini allo 091 910 20 21.

Agenda delle sezioni

LUGANO

Iscrizioni e riservezioni 091 910 20 21

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

➔ **Soggiorno marittimo a 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.

TRE VALLI

Iscrizioni 091 873 01 20 segretariato sezionale

➔ **Gita al mercato di Luino:** mercoledì 28 giugno alle 9.00 partenza da Biasca – Piazzale autolinee bleniensi. Ore 12.00: pranzo al ristorante «La Vecchia Pesa». Alle 15.00 trasferimento a Locarno in battello. Iscrizione: entro il 23 giugno. Costo: CHF 70.- inclusi trasporto, pranzo (bibite incluse) e battello. Max. 50 posti disponibili.

BELLINZONA

Iscrizioni a Tatiana 091 829 20 05 oppure 079 756 55 00

➔ **Pranzo di chiusura:** venerdì 16

giugno. Ritrovo alle 12.00 presso il ristorante Aurora a Gorduno. Costo: CHF 35.- per persona bibite incluse. Iscrizione: entro il 12 giugno.



Volete sostenere la nostra attività?

Potete farlo con una donazione!

IBAN: CH91 0900 0000 6900 1858 1

Visitate il nostro sito!
www.generazionepiu.ch

Agenda

Attività presso il Centro diurno GenerazionePiù

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

I nostri pensieri e le nostre opinioni:

► **Ciclo di Caffè filosofici:** il venerdì con frequenza quindicinale dalle 14.00 alle 15.00. Docente: fil. Luca Beviacqua. Quota: CHF 5.- per incontro.

► **Il Caffè di Geopolitica:** ciclo di 10 incontri con il promotore Roberto Panzeri il mercoledì dalle 14:00 alle 15:30 presso il CD a Lugano. La fine della Guerra Fredda, lo sviluppo tecnologico, gli enormi e crescenti squilibri demografici ed economici fra il mondo industrializzato, quello in via di sviluppo, l'aumento del numero degli attori che agiscono sulla scena internazionale hanno profondamente modificato il sistema mondiale. La geopolitica prende in considerazione gli interessi nazionali, le zone d'influenza, i rapporti fra gli stati, la sicurezza economica e culturale. Non si limita alla dimensione militare dei conflitti ma cerca di risalire alle cause più profonde che li generano. Trova anche spazio nel mercato del

lavoro grazie alle sue capacità di fornire valutazioni ai responsabili pubblici o privati e sta diventando indispensabile alle aziende che operano a livello globale. Incontri settimanali. Quota: CHF 5.- per incontro. Pausa nei mesi di luglio e agosto. Si riprende in settembre.

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

► **Yoga per la terza età.** Per il benessere e movimento: divertirsi e restare in forma! Ogni martedì dalle 10.00 alle 11.00, 2. ciclo di 10 incontri. Docente: Katia Gandolfi. Date: maggio-giugno. 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. Monitore: Rino Casarella. Lunedì e mercoledì dalle 10.30 alle 11.30 con frequenza settimanale. In collaborazione con la Pro Senectute, con la monitorice Rosa Minotti. Mercoledì dalle 9.30 alle 10.30. Frequenza settimanale con pause secondo il calen-

dario scolastico. Iscrizioni sul posto. Informazioni presso il Centro diurno GenerazionePiù.

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.

Corsi di lingue:

► **Inglese:** il giovedì dalle 14.00 alle 16.45. Docente: Janet Harrison. Frequenza settimanale: da gennaio a dicembre con pausa estiva. 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:** corso per imparare o perfezionare una delle lingue più parlate al mondo. Docente: Luca Beviacqua. Lunedì dalle 14.00 alle 15.00 con frequenza settimanale. Quota: CHF 5.- per incontro.

Progetto

Restez FIT!

Il progetto Restez FIT! inserito nella 31a e 32a edizione del FIT-Festival Internazionale del Teatro e della scena contemporanea, vuole rafforzare la partecipazione culturale di voi anziani

e creare dei momenti di socializzazione. Con questo progetto, non siete solo spettatori di un evento culturale, ma diventate anche «protagonisti» di un progetto aggregativo, che vi permette di partecipare «in prima persona» e di acquisire un ruolo attivo nella realtà culturale. Vi accoglieremo nel festival, con ruoli ed incarichi precisi: come spettatori, critici e membri di giuria, interagendo con una decina di ragazzi. Anziani e giovani formeranno la «Giuria dei Saggi» e la «Giuria Giovani» chiamate a discutere e valutare



insieme gli spettacoli dedicati alla gioventù. In uno scambio di opinioni, sensazioni ed emozioni, sarete poi voi a scegliere il vincitore.

Partecipanti

Cerchiamo una decina di anziani che siano interessati al teatro e pronti a fare un'esperienza con un gruppo di giovani dai 16 ai 21 anni sull'arco di quattro giorni.

Date

► Preparazione: mezza giornata il sabato 23 settembre (14.30-16.30).

► Tandem intergenerazionale: 4 appuntamenti dal martedì 3 ottobre al sabato 7 ottobre (4 mezza giornate durante il FIT Festival).

Da fare

► Spettacoli di teatro: 4 spettacoli da vedere in mattinata o pomeriggio della durata massima di un'ora e incontro con il gruppo prima e/o dopo.

► Radio & Pranzo: durante la pausa pranzo si va assieme al ristorante del festival (pranzo offerto) e se si vuole si partecipa alla trasmissione radio.

Luogo

► Per gli spettacoli al Teatro Focè Lugano e al Teatro Studio LAC.

► Per la radio e i pranzi al ristorante del festival (Caffè Bistrot Grande, Via Carducci 3, Lugano).

Per informazioni e iscrizioni

Cura del progetto: Katia Gandolfi
Telefono: 091 275 67 61
press@fitfestival.ch ■

Assemblea annuale

Assemblea cantonale di GenerazionePiù

Un centinaio di delegati provenienti da tutto il Cantone ha partecipato, mercoledì 24 maggio a Bellinzona, all'annuale Assemblea.

All'ordine del giorno le relazioni del Presidente Luigi Mattia Bernasconi e del segretario Antonio Menghini che hanno illustrato le numerose attività ed iniziative svolte nel 2022 e inizio 2023. Sono stati in particolare approvati i conti economici dello scorso anno e i preventivi per l'anno corrente.

Gradito ospite il Dott. Luca Barbarossa, medico geriatra dell'EOC che ha esposto i rischi di cadute, purtroppo molto frequenti, fra i senior che assumono particolari medicinali. Nel corso dei lavori Marco Treichler, copresidente della Cooperativa Vivere Lambertenghi ha informato i pre-

senti sullo stato del progetto e dei lavori del grande Centro abitativo intergenerazionale di prossima edificazione a Lugano e che ospiterà, tra l'altro, la futura nuova struttura di GenerazionePiù.

Molto gradita la presenza del Presidente del Consiglio di Stato Raffaele De Rosa. Durante il pranzo presso l'Hotel Unione, i delegati hanno potuto applaudire l'esibizione del gruppo musicale Vox Blenii. ■



Resoconti

Elena Premoli: «Per tutti i giorni della tua vita» - Incontro con una scrittrice

Venerdì 26 maggio abbiamo avuto il piacere di ospitare al nostro Centro diurno di Lugano Elena Premoli, scrittrice emergente, che ha parlato del suo romanzo basato su un caso etico molto profondo e delicato, realmente accaduto in America.



Il pomeriggio è iniziato con le dolci note del violino di Mari-stella Patuzzi, musicista molto conosciuta su scala mondiale; il brano che ha presentato è stato dedicato a tutte le mamme e le donne che lottano ogni giorno per la loro vita e per i loro figli. I nostri anziani hanno apprezzato questo particolare momento, caratterizzato da diverse riflessioni e si sono potuti confrontare con la scrittrice. In conclusione, Elena si è messa a disposizione per firmare il suo libro e gustare una piacevole merenda con tutti i presenti. ■



Pinacoteca Cantonale Giovanni Züst, mostra Filippo Boldini (1900-1989)

In una splendida giornata di giugno, nella cornice del bel paese di Rancate, 10 «senior» sono andati a

vedere la collezione inedita e privata di Filippo Boldini, artista nato a Paradiso nel 1900 e molto amato alle nostre latitudini. I partecipanti hanno seguito il suo percorso artistico, toccando tutti i temi da lui amati e, muovendosi tra il materiale esposto, hanno potuto apprezzare i suoi cambiamenti di stile e l'evoluzione delle sue opere. ■

Pro Senectute

Muoversi durante l'estate per il proprio benessere

L'estate è alle porte, un periodo ideale per fare attività sportiva all'aperto, specie al mattino.

LAURA TARCHINI*

Durante il periodo delicato della pandemia, dove non era possibile fare movimento in gruppo all'interno, è stata potenziata l'offerta di corsi di movimento all'aperto. Si è trattata di un'esperienza molto positiva che, grazie al sostegno del Cantone tramite il Dipartimento sanità e socialità e, più particolarmente, grazie al Programma d'azione cantonale (PAC) e a Promozione Salute Svizzera, è poi proseguita negli anni successivi con un grande successo.

Nel concreto si tratta di offrire un calendario di proposte di movimento all'aperto nel Cantone, organizzate grazie alla disponibilità di nostre monitorici e monitori formati, in spazi all'aperto adatti. Quasi tutte le attività hanno luogo al mattino, proprio per evitare di fare movimento nelle ore calde della giornata. Fare movimento in maniera regolare, nel limite delle proprie possibilità motorie, è infatti la prima forma di prevenzione a favore della salute, insieme a una sana alimentazione e all'assunzione regolare di liquidi, specie durante i periodi caldi.

Con queste proposte si permette alle persone «over 65» di fare del movimento anche durante la stagione estiva e al contempo di ritrovarsi. Spesso grazie all'incontro di movimento nascono delle amicizie, magari durante il caffè in compagnia che si va a gustare dopo la lezione.



Questo aspetto è determinante per permettere, soprattutto a chi è solo, di socializzare e approfittare appieno di momenti conviviali.

Le attività spaziano: ginnastica all'aperto, nordic walking, danze popolari, acquagym al lago (Lido di Lugano), pilates, Tai Chi e Qi Gong. Esse hanno luogo nel Luganese, Mendrisiotto, a Bellinzona e a Locarno e anche nel Moesano, per un totale di 20 gruppi.

Per maggiori informazioni è possibile trovare le attività sul nostro sito internet, dove è presente un motore di ricerca per i corsi. È anche possibile richiedere il volantino cartaceo chiamando il numero 091 912 17 17.

L'invito è di aderire a queste proposte che, va ricordato, sono anche a bassa soglia di accesso (CHF 20.- per partecipare a un corso estivo), per essere alla portata di tutti e per favorire il movimento e lo star bene insieme. ■

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



TreValli

Grazie Elena

GEROLAMO COCCHI

Cara Elena, un grande e immenso grazie per il tuo diligente impegno durante questi anni a favore della nostra associazione. Collega impegnata, capace, fidata e sempre disponibile al momento del bisogno.

Il tuo desiderio di rinunciare all'attività lavorativa per dedicarti a te stessa, in questo particolare e delicato passaggio della tua esistenza, ha trovato in noi un momento di smarrimento ma anche di serenità.

Siamo certi che rimarrai sempre al nostro fianco e già sin d'ora abbiamo il piacere di poter condividere tutte quelle manifestazioni a cui avrai la voglia e la forza di partecipare. ■



Nella foto Miriam con Elena e un acero giapponese a forma di ombrellino, omaggio da parte di GenerazionePiù Tre Valli, con la promessa da parte di Elena di farlo diventare un ombrellone!


 generazionepiù
Anziani-OCST

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

www.generazionepiu.ch