

## Agenda delle sezioni

### MENDRISIO

Iscrizioni e riservazioni 091 640 51 11

➔ **Assemblea sezionale e pranzo primaverile** con riflessione spirituale in vista della Pasqua: **giovedì 30 marzo alle 10.00**. Segue il pranzo primaverile e un momento ricreativo. Menu a sorpresa. Costo: offerta libera per una donazione. Iscrizione: dal 1. al 20 marzo (termine ultimo).

### BELLINZONA

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

➔ **La società Rabadan organizza il tradizionale pranzo di Carnevale** per gli anziani del Bellinzonese: **venerdì 17 febbraio alle 11.30** presso il Capannone eventi in Piazza del Sole.

➔ **Risottata: martedì 21 febbraio alle 12.00** presso l'oratorio parrocchiale di Sant'Antonino. Costo: CHF 15.- con bibite incluse. Segue tombola. Iscrizioni contattare Tatiana.

➔ **Assemblea ordinaria e messa per i nostri cari defunti: venerdì 17 marzo alle 14.30**. Seguirà spuntino presso il Ristorante Centrale a Sant'Antonino. Costo: CHF 15.- con bibite incluse. Iscrizione entro il 13 marzo.

### LOCARNO

Iscrizioni e riservazioni 091 751 30 52

➔ **Giù la maschera! Pranzo di Carnevale: martedì 7 marzo alle 11.30** presso l'oratorio parrocchiale

di Sant'Antonio a Locarno. Seguono alcuni giri di tombola. Costo: CHF 12.-. Iscrizione obbligatoria.

➔ **Sicurezza e truffe - consigli utili per evitarle: giovedì 9 marzo alle 14.00** presso il Centro diurno Pro Senectute, via Ferrera 24 - Ascona.

### TRE VALLI

Iscrizioni 091 873 01 20 segretariato sezionale

➔ **Assemblea e pranzo d'inizio stagione: lunedì 20 marzo** presso la sala multiuso di Bodio. Alle **11.15** inizio dei lavori assembleari. Segue aperitivo e pranzo alle 12.30. Alle 14.30 parte ricreativa con la Bandella Briosca e tombola. Costo: CHF 30.- tutto compreso. Iscrizione entro il 15 marzo.

### LUGANO

Iscrizioni e riservazioni 091 910 20 21

➔ **Formazione «Mobile FFS»:** giovedì **2 marzo alle 14.00** presso il salone dell'OCST a Lugano. Iscrizione a Pro Senectute allo 091 912 17 17.

➔ **Pomeriggio musicale con merenda: martedì 14 marzo alle 14.30** presso il salone dell'hotel Ceresio a Lugano.

➔ **Sicurezza e truffe - consigli utili per evitarle: giovedì 16 marzo alle 14.00** presso il salone dell'OCST in Via Balestra a Lugano. Conferenza aperta a tutti.

## SOGGIORNI TERMALI

➔ **Abano Terme all'hotel Terme Cristoforo\*\*\* superior.** Soggiorno lungo da venerdì 24 marzo a sabato 1. aprile oppure soggiorno corto da mercoledì 29 marzo a sabato 1. aprile.

Prezzo per persona: 8 giorni: camera doppia CHF 920.- e camera singola CHF 970.- 4 giorni: camera doppia CHF 490.- e camera singola CHF 520.- Le quote comprendono: viaggio in confortevole torpedone. Pensione completa con bevande incluse. Accappatoio e telo da bagno. Tassa di soggiorno. Informazioni ed iscrizioni: da subito a Claudia Righetti allo 079 327 93 24. Il soggiorno è destinato a tutte le sezioni.

➔ **Abano Terme all'hotel Terme Salus\*\*\* superior.** Da domenica 23 a sabato 29 aprile. Prezzi per persona pensione completa: camera doppia CHF 640.- oppure camera singola CHF 690.-. Il prezzo comprende il trasporto, 6 notti, pensione completa (bibite escluse), utilizzo piscine termali, idromassaggio, cascate cervicali, sauna finlandese, bagno turco e docce emozionali, accappatoio, serate a tema, uscita culturale. Info ed iscrizioni a: Corinna Franchi 079 775 98 79 o 091 859 17 68. Tatiana Mariotti-Nesurini 091 829 20 05 o 079 756 55 00 [bellinzona@generazionepiu.ch](mailto:bellinzona@generazionepiu.ch)

## Visita

### Domenico Fontana e i suoi cantieri

I richiami dell'arte, della cultura e delle origini del nostro territorio ha portato quindici «over 65» alla



Pinacoteca Züst di Rancate per avvicinarsi ai luoghi e alle imprese di Domenico Fontana, melidese emigrato inizialmente a Roma ed in seguito a Salerno e a Napoli e autore di molte opere d'inestimabile valore.

Accompagnati da una giovane e competente guida storica, seguendo un percorso interattivo, il gruppo si è catapultato alla scoperta di questo architetto dalle origini ticinesi.

Questa proposta è stata particolarmente apprezzata da tutti i partecipanti ed in futuro eventi di questo

tipo saranno ben volentieri riproposti a tutte le socie e i soci di GenerazionePiù. Per chi lo volesse, presso il Centro diurno in via Lambertenghi 1 a Lugano è presente e a disposizione per essere consultato il volume «Le invenzioni di tante opere» Domenico Fontana e i suoi cantieri. ■





## Agenda

# Attività presso il Centro diurno GenerazionePiù a Lugano

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

### 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.

► **Francese:** atelier di conversazione, ciclo di quattro incontri su temi d'attualità. Vuoi rispolverare il tuo francese facendo conversazione in un'atmosfera conviviale e rilassante? Docente: Emanuela Pozzi. Ogni lunedì dalle 15.15 alle 16.30. Date: 20 - 27 febbraio, 6 marzo. Quota: CHF 5.- per incontro.

### 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. Date: 24 febbraio, 10-24 marzo, 7-21 aprile. Quota: CHF 5.- per incontro.

► **Novità: il Caffè di Geopolitica:** ciclo di 10 incontri con il promotore Roberto Panzeri attento da sempre a questi temi e viaggiatore. La frequenza degli incontri è settimanale. Date: 29 marzo, 5-12-19-26 aprile, 3-10-17-24-31 maggio. Massimo 10 partecipanti. Quota: CHF 5.- per incontro. Interessati da subito contattare lo 091 910 20 21.

► **Yoga per la terza età.** Per il benessere e movimento: divertirsi e restare in forma! Ogni martedì dalle 10.00 alle 11.00 dal 21 febbraio, 2. ciclo di 10 incontri. Docente: Katia Gandolfi. 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 monitrice Rosa Minotti. Mercoledì dalle 9.30 alle 10.30. Frequenza settimanale con pause secondo il calendario scolastico. Iscrizioni sul posto. Informazioni presso il Centro diurno GenerazionePiù.

► **Per la cura del piede - Podologia:** in collaborazione con Pro Senectute. È riservato ai beneficiari di una rendita AVS/AI, si occupa della cura del piede per alleviarne il dolore e migliorare la deambulazione delle persone. Le tariffe agevolate, concordate con l'amministrazione cantonale, variano in base alla situazione economico-patrimoniale dei richiedenti. Da

marzo 2023 siamo di nuovo presenti presso il Centro diurno GenerazionePiù in via Lambertenghi 1. Podologa: Fiorella Stringhini. 1. incontro: 21 marzo. Informazioni e appuntamenti: Pro Senectute 091 912 17 17.

► **Gruppo di auto-aiuto - Vivere da soli nell'anzianità.** Incontri mensili: il venerdì dalle 14.00 alle 15.30 presso il Centro diurno GenerazionePiù. Informazioni: 091 970 20 11.

► **Benessere emotivo:** inizia un ciclo di 24 incontri a carattere esplorativo ed emozionale sulla riscoperta del corpo e della mente. La frequenza degli incontri è settimanale e il numero massimo di partecipanti è di 8.

Gli incontri sono programmati il giovedì dalle 14.00 alle 15.30 con inizio il 2 marzo. Interessati: da subito contattare lo 091 910 20 21.

## Locarno

### Al ristorante Al Parco

Alla presenza di 25 socie e soci, al ristorante Al Parco di Muralto, si è svolto il pranzo dell'Amicizia, con la visita del presidentissimo cantonale Luigi Mattia Bernasconi e del segretario cantonale Antonio Menghini e l'ex segretario sezionale Clementino Leonardi. Un ricco menu (lessata dal buffet con i suoi contorni) e molta allegria hanno contraddistinto questo bel momento conviviale, accompagnati da uno straordinario musicista. Un grazie a Marco Pellegrini, anima di questo evento! Bella festa! Grandi pensionati! ■



## Centro diurno

### Al caseificio di Airolo

Givedì 2 febbraio accompagna-ti da una bellissima giornata di sole, alcuni utenti del CDSA si sono recati al Caseificio di Airolo, spinti dalla voglia di mangiare una buona fondue di formaggi a chilometro zero.

Una spumeggiante e simpatica cameriera ha dato un ulteriore tono festivo al pranzo e un buon bicchiere di vino seguito poi da un gelato «truccato» fatto in casa hanno concluso la giornata nell'Alta Leventina.

Pronti per una nuova avventura siamo tornati in sede carichi di entusiasmo e contenti per aver trascorso un bel momento conviviale. ■



## Pianeta Anziani

# I vecchi, i vecchi

Ricordo una canzone degli anni Ottanta, «I vecchi» di Claudio Baglioni, idolo certamente anche di molte ragazzine di quel tempo, attuali signore. Testo a cui, pur trattandosi di musica leggera, bisogna riconoscere una certa felicità espressiva. Si leggano alcuni passaggi del testo:

*I vecchi sulle panchine dei giardini*

*I vecchi mezzi ciechi / I vecchi mezzi sordi*

*I vecchi tosse secca che non dormono di notte / Si mangiano i sospiri e un po' di mele cotte*

*I vecchi seduti in pizzo al letto a riposare la stanchezza*

*I vecchi un po' contadini / che nel cielo sperano il cielo*

*I vecchi, vecchie canaglie / sempre pieni di sputi e consigli*

*I vecchi senza più figli / E questi figli che non chiamano mai*

*I vecchi, povere stelle / I vecchi, povere patte sbottonate*

*I vecchi sempre tra i piedi / Chiusi in cucina, se vien qualcuno*

*I vecchi che non li vuole nessuno / I vecchi da buttare via*

E poi la commovente e patetica strofa finale:

*Ma i vecchi ... i vecchi*

*Se avessi un'auto da caricarne tanti*

*Mi piacerebbe un giorno portarli al mare*

*Arrotolargli i pantaloni*

*E prendermeli in braccio tutti quanti.*

Resta ad ogni buon conto un ritratto dei vecchi un po' stereotipato, irriverente e certamente anacronistico.

Credo non si sia mai parlato e scritto tanto di vecchi e di vecchiaia come in questi ultimi anni. Il motivo? La popolazione, specie quella occidentale, invecchia e di vecchi, pardon di anziani, ce ne sono sempre di più. Ma qual è il problema? Molto semplicemente: nel nostro paese, ma non solo, ci sono due terzi di persone che lavorano e un terzo che è in pensione, con una forte tendenza all'aumento di quest'ultimi. E non è una cosa così trascurabile come si può ben capire.

Essere diventati vecchi è certamente una fortuna, un regalo della nostra

società moderna, strettamente legato ai progressi della medicina. E la vecchiaia è un'esperienza di vita che sempre più persone negli ultimi anni conoscono. Si parla addirittura per i nati in questo 2022 di una longevità di 89 anni per gli uomini e 94 per le donne. Non era così per i nostri bisnonni e per molti nonni. A malapena raggiungevano la sessantina, provati dalle fatiche e dagli stenti senza poter contare sulle numerose cure di cui noi oggi possiamo beneficiare.

Il guaio è che, così facendo si verifica uno squilibrio, un'asimmetria: sono pochi i lavoratori e troppi i pensionati. E per chi forse non è ancora vecchio e appartiene per così dire al «Pianeta Giovani» e sta lottando per trovare un posto di lavoro, farsi una famiglia, ciò può anche in certi momenti creare qualche gelosia, qualche fastidio. Soprattutto perché in prospettiva costoro fanno non solo di dover lavorare più a lungo ma di beneficiare di una pensione molto più corta rispetto ai loro predecessori.

Fenomeni che la politica cerca di arginare correndo ai ripari, aumentando l'età di pensionamento (da noi di recente per le donne a 65 anni), in Francia a 64 e non più a 62, in altri paesi europei a 67, etc. Nel frattempo molti anziani, consapevoli di essere nati con la camicia, pensano a questa loro posizione di favore augurandosi che si possa trovare un rimedio e ponendosi nel contempo la domanda: «Ma che colpa abbiamo noi?».

E qui viene in mente loro un'altra canzone, per forza di cose «vecchia» (è del 1966), in cui ci si chiedeva *Ma che colpa abbiamo noi?* eseguita dal gruppo musicale i Rokes con testo italiano di Mogol, giunta seconda al Cantagiorno, che si riferisce ai cambiamenti che stavano avvenendo in quegli anni.

Stiamo attenti però a non generalizzare perché veniamo a sapere, da uno studio di Pro Senectute, che ci sono anche i «poveri vecchi», come si diceva una volta quando l'AVS non esisteva ancora, un terzo di pensionati che

in Ticino vive sotto la soglia di povertà. La vecchiaia è, come detto, di sicuro un privilegio che i vecchi devono saper apprezzare e gestire, senza troppi piagnistei.

Da parte dei più giovani, se possibile, si eviti di far sentire i vecchi diversi perché pagano in contanti, non comperano via Amazon, non fanno i pagamenti online, leggono ancora il giornale al bar, amano andare agli uffici postali (quei pochi rimasti). Non serve molto regalare loro il panettone o invitarli al pranzo di Natale come se si trattasse di una specie di uccelli in via di estinzione. Accettiamoli per quello che sono, senza sottovalutarli troppo, senza compatimenti o trattamenti di favore. Sono quel che sono, quel che domani saranno i giovani di oggi. Quindi: nessun senso di colpa, nessun vittimismo, solo «l'orgoglio Vecchi» di saper gestire al meglio una fortuna forse esclusiva nella storia dell'umanità.

C'è una bella metafora, in cui si paragona la condizione dell'anziano alla gestione di un'imbarcazione a vela: lasciamo il timone, la guida delle vele nelle mani dei vecchi (saggezza) e deleghiamo ai giovani di stendere e raccogliere le vele (forza fisica).

Certo sappiamo tutti e lo sperimentiamo quotidianamente che essere anziani vuol dire avere diversi guai fisici ma non sono tutte vere e proprie malattie: l'artrosi, problemi cardiovascolari, di pressione, di diabete, etc. Tutti malanni ai quali fortunatamente la medicina riesce a rimediare parzialmente, assicurando così a molte persone un'insperata longevità. ■

*Un anziano nato con la camicia*

