

1. agosto - Teniamo ben stretta la nostra «cultura nazionale»

Per il secondo anno le celebrazioni della Festa nazionale sono state condizionate dalle disposizioni sanitarie. Seppur di molto attenuate, la raccomandazione per tutta la popolazione è di agire con molta prudenza, perché ancora grande è l'incertezza.

GIACOMO FALCONI*

Incertezza

Viviamo un periodo grave: per tutti di difficoltà e di rinunce, per molti doloroso. Un periodo in cui l'incertezza si proietta anche nel futuro, perché non ci è dato a sapere come sarà la tanto agognata normalità, dopo che la pandemia ci ha bruscamente imposto altri modi di comportamento.

Questa virata epocale ci ha richiamato i valori di vita: il rispetto del prossimo, la responsabilità nell'agire e la consapevolezza di essere comunità (solidarietà non egoismo). Ma il mondo si direbbe che sia sordo.

I diritti umani vengono impunemente oltraggiati, la corruzione è dilagante, terrorismo e scontri armati aumentano. Le minoranze etniche sono perseguitate, i principi democratici in troppe nazioni sono solo parole menzognere.

Anche nell'era frenetica della digitalizzazione è più che mai attuale la celebre risposta di Diogene (413-323 a C.) «Cerco l'uomo». Sì, perché nell'attuale società, a livello mondiale, si riscontra una grave mancanza del «senso del rispetto della dignità umana», si percepisce una lacuna nell'attuazione di azioni adeguate per il raggiungimento del «bene comune».

Viviamo una situazione preoccupante, tanto quanto i dubbi legati alla pandemia, perché il disprezzo dei valori guida del genere umano, getta una cupa ombra d'incertezza sul futuro.

Speranza

Dove possiamo allora trovare speranza? La Festa della Patria ci apre

la porta della speranza, ci offre l'occasione per riflettere sui nostri valori svizzeri.

Sono quei valori accumulatisi in 730 anni di storia che comprendono principi religiosi, costumi e tradizioni, democrazia semidiretta e federalismo, plurilinguismo, conquiste sociali e anche contrasti e guerre. Un processo di condivisione nel quale ha prevalso: la volontà di pace, il desiderio di fraternità e la consapevolezza di uguaglianza, che ha riunito quattro etnie in una confederazione.

È la nostra «cultura nazionale» che, al motto di «Uno per tutti, tutti per uno», ha a che fare con la creazione dell'identità, il sentimento di appartenenza e il rafforzamento della coesione sociale.

I valori irrinunciabili

200 anni fa con la morte di Napoleone Bonaparte si chiudeva un'epoca di profonde trasformazioni politiche e sociali per l'Europa e anche per la Svizzera. Napoleone seppe riconoscere la «cultura nazionale» degli Svizzeri. «Con l'Atto di Mediazione, entrato in vigore il 15 aprile 1803, riconobbe l'ineliminabile natura federalistica del patto politico che da secoli univa gli svizzeri». (...Napoleone «fu»... Roberto Festorazzi, CdT 5.05.2021).

Oggi ancora, più che mai, occorre preservare la nostra «cultura nazionale» da qualsiasi ingerenza che abbia a indebolirne la sovranità. Occorre impedire possibili mescolanze con culture incompatibili con le nostre comuni regole del vivere insieme.

Il popolo svizzero, in più occasioni, si è espresso contrario a modelli culturali in contrasto con i valori della società occidentale, come pure contro ciò che potrebbe insidiare la nostra democrazia semidiretta. Sono segnali che vanno letti come esortazione alle nostre autorità a mostrare risolutezza nella difesa dei nostri valori, pur mantenendo la Svizzera una nazione aper-

ta alla collaborazione e alla solidarietà.

Nei rapporti con l'Unione Europea (UE) occorre elaborare un nuovo Atto di Mediazione che riprenda, come base inalienabile, i valori identitari considerati nel 1803.

«Il pane di ieri è buono domani», è un saggio proverbio contadino del Monferrato che ci rammenta una grande realtà: le origini civili e religiose, la storia, gli usi e i costumi generano i valori di vita sui quali costruire il futuro della comunità.

Sono trascorsi oltre 200 anni, siamo nell'epoca della globalizzazione, ma la specificità della Svizzera non è mutata. Nel nostro DNA di nazione è iscritta la pratica della democrazia semidiretta e i cittadini svizzeri non sono disposti a rinunciarvi. Indipendenza e sovranità non si barattano.

I simboli: fattori di unità nazionale

Il 1. agosto si canterà (senza mascherina) il salmo svizzero. A chi ha esternato un paragone calcistico: «... le 255 partite disputate insieme... valgono molto di più di un inno cantato» (CdT 28.06.2021, pag. 3) consiglio una profonda riflessione.

Un inno è l'identità di ogni associazione (es. La Montanara per l'HC Ambrì-Piotta). L'inno nazionale è un simbolo cardine della cultura di un popolo, affonda le sue radici nella storia, ci ricorda i valori di vita. È degno di reverenza.

In quest'epoca in cui predomina la ricerca di supremazia, dove serpeggia la diffidenza: Teniamoci ben stretta la nostra «cultura nazionale».

**Presidente onorario di
GenerazionePiù*

Agenda delle sezioni

Ad inizio agosto le socie e i soci di GenerazionePiù hanno ricevuto il volantino della loro sezione riguardante il 2° semestre 2021, con le attività e le manifestazioni previste nei prossimi mesi. Vi consigliamo di consultarlo con attenzione, ben sapendo che la situazione sul fronte pandemico impone ancora attenzione e prudenza. In ogni caso tutte le iniziative verranno svolte e saranno soggette alle condizioni sanitarie vigenti sul momento.

Per il mese di settembre sono previste le seguenti iniziative e attività:

➔ Soggiorno termale ad Abano Terme

Da domenica 12 a sabato 18 settembre 2021

Per informazioni e iscrizioni da subito 079/775.98.79

LOCARNO

➔ pranzo al rinomato Ristorante Vallemaggia, via Varenna 1. Menu di 3 portate, insalata, piatto principale (pesce o vegetariano o, a richiesta carne), dessert.

Prezzo: CHF 25 (fr 24 per il menù vegetariano), escluse bevande e caffè.

Martedì 7 settembre ore 12:00

Iscrizioni allo 091 7513052 entro giovedì 2 settembre, indicando il piatto principale desiderato.

Si richiede la presentazione del Green Pass vaccinale e, in caso di svolgimento all'interno, il porto della mascherina.

➔ Visita della Collezione d'arte Matasci (Il Deposito) a Cugnasco-

Gerra, via Riazzino 3 (a 300 metri dalla Strada cantonale). Ritrovo suo posto, trasferta con mezzi propri preferibilmente accordandosi con un detentore di auto per spostarsi almeno in 2 o 3 assieme.

Martedì 21 settembre alle 14:30

Iscrizione allo 091 7513052 entro lunedì 20 settembre.

➔ Gita sul sentierone della Valle

Verzasca con spuntino finale in un Grotto. Percorreremo la tratta Brione Verzasca - Lavertezzo. Grado di difficoltà del percorso: medio - facile.

Mercoledì 29 settembre alle 9:45 alla

fermata autopostale Brione Verzasca - Ganne. Trasferta con mezzi propri (posteggio a pagamento) o con l'auto-postale Locarno - Sonogno, partenza da Locarno Stazione alle 9:03, corsia A, Postale 321, con arrivo a Ganne alle ore 9:49.

Pranzo a Lavertezzo, prezzo indicativo 20.- franchi senza bibite.

Rientro con la Posta: da Lavertezzo alle ore 15:18 oppure alle ore 16:18.

Iscrizioni allo 091 7513052 entro martedì 28 settembre.

La gita avrà luogo solo con tempo asciutto. In caso di dubbio telefonare al numero suindicato. In caso di cattivo tempo la gita è rinviata a mercoledì 6 ottobre.

Informazioni utili sul percorso sul sito di Ticino Turismo www.Ticino.ch Il sentierone della Val Verzasca

TRE VALLI

➔ Pomeriggio culturale-ricreativo presso il Centro giovani a Bodio

Giovedì 23 settembre 2021 ore 14.30 ospiti Luigi Mattia Bernasconi, autore del libro «Nati con la camicia» e Meinrado Robbiani, già Segretario Cantonale OCST.

MENDRISIO

➔ Gita a Zillis e Kilchberg: iscrizioni già chiuse.

BELLINZONA

➔ Assemblea ordinaria

Venerdì 24 settembre ore 15.00 presso l'Oratorio di S. Antonino. Iscrizioni entro 19 settembre a Tatiana 079/ 7565500

LUGANO

➔ Gita a Sessa per visitare il Cinema museo e la Miniera d'oro, giovedì 9 settembre 2021

➔ Pranziamo insieme

Volete pranzare in compagnia e in sicurezza? Nel nostro Centro diurno potete farlo a soli 12.- franchi più bibite. Il menu viene pubblicato sul nostro sito. Iscrizioni: entro le ore 12.00 del giorno precedente. Per il lunedì l'iscrizione va fatta entro il sabato precedente, ore 12.00.

Ricordiamo che ogni manifestazione ed attività è aperta a tutti i soci e le socie di GenerazionePiù e a tutti i simpatizzanti. Richiediamo l'iscrizione per ogni iniziativa, a tutela del numero massimo consentito e secondo le norme sanitarie vigenti sul momento.

Poesia

Ventiquattro d'april dümilavint

Scrif a la bona

Scrif poesi in chesto periodo chi,
ma dai una grant forza da continuà
e da insist a combat
per vif in una cèrta normalità.
Ogni volta che vivi intensament una
situzion,
ciàpi una pèna e fò una descrizion.

Dedichi di grant or a la scritüra
E chesto a mà iùta a mia sempro
pensà
E a mia sempro preocüpam
Pèr chèl che sücèdarà.
Scrif a la bona
E senza tanta presünzion
Al ma permèt ogni tant
Da mia vardà chel che sücèt in dal

mont
E in dal mè paesin,
sperando però sempro che in poc
temp
a rivom forse a la fin

Cesy

Voglia di incontrarsi e di stare insieme

LAURA TARCHINI

L'estate ci ha permesso di vivere nuovamente momenti di condivisione con eventi all'aperto e iniziative varie nel nostro bellissimo territorio.

Gran parte delle persone over 60 ha aderito alla campagna vaccinale e questo ha permesso loro un graduale rientro alla normalità, con l'arrivo dell'autunno si potrà anche riprendere a frequentare eventi culturali come concerti o teatri, che tanto sono mancati.

Da parte nostra, abbiamo pianificato una serie di gruppi di movimento all'aperto che si sono ritrovati in maniera regolare da metà giugno fino a fine luglio, con grande soddisfazione di tutti i partecipanti. Durante questo periodo attraverso i nostri monitori abbiamo constatato una gran voglia di tornare ad incontrarsi e di trascorrere un'ora in compagnia facendo del movimento o un corso che fa bene sia al corpo che alla mente.

Da settembre riprenderanno i corsi e le attività per over 60 su tutto il territorio cantonale e del Moesano, seguendo le raccomandazioni e le misure di protezione emanate dagli uffici federali e cantonali. Da questo autunno è possibile cercare le attività direttamente sul nostro sito digitando il codice di avviamento postale. Apparirà una panoramica di tutte le proposte della zona. Consigliamo comunque

sempre alle persone di informarsi telefonicamente, soprattutto quando si vuole iniziare una nuova attività di movimento. Questo ci permette di capire come sono le capacità motorie della persona e individuare una proposta adatta a quello che cerca.

Non è mai troppo tardi per iniziare

Ricordiamo che ogni occasione per fare movimento contribuisce alla salute e alla qualità di vita, a qualsiasi età.

Per chi è sedentario, il consiglio è di provare a praticare un'attività di movimento in gruppo: spesso l'appuntamento settimanale è uno stimolo a continuare la pratica ma diventa anche una bella occasione di incontro e per stringere amicizie. L'alternativa è fare esercizi e muoversi in casa, anche questo è possibile anche grazie a degli opuscoli e dei video visibili online (www.camminaresicuri.ch).

Per le persone più fragili vi è la possibilità di seguire la ginnastica dolce (svolta anche da seduti) si tratta di un'attività fisica adattata a chi ha difficoltà motorie, praticata sotto la guida di monitorici esperte. Spesso questa attività ha luogo nei centri diurni socio-assistenziali (come quello di GenerazionePiù a Lugano), frequentati da persone che presentano già delle difficoltà di diverso genere.

La nostra Fondazione promuove attivamente questa filosofia del movimento per tutti, proponendo attività adatte sia a persone dinamiche e in

buone condizioni di salute che a persone con più difficoltà, attraverso molti gruppi diversi tra loro sul territorio. Nel periodo precedente la pandemia, ogni settimana oltre 2500 persone anziane si muovevano all'interno dei nostri gruppi, in palestre, sale comunali, centri diurni per anziani, piscine e all'aperto.

Oltre allo sport, riprendono anche molte altre iniziative, dai corsi legati alle nuove tecnologie, ai corsi legati al benessere (Yoga, Pilates, Thai Chi Chuan, Rinforzo muscolare, ginnastica per il pavimento pelvico e ginnastica per la schiena).

Volontari cercasi

Per chi desidera invece mettersi a disposizione del prossimo, siamo costantemente alla ricerca di volontari per diversi settori della Fondazione. In particolare, stiamo cercando persone che si mettano a disposizione per il servizio fiduciario nel Luganese, che offre un aiuto concreto alle persone anziane nella gestione della propria amministrazione. Le persone interessate possono contattarci per chiedere maggiori informazioni.

Per maggiori informazioni:

Pro Senectute Ticino e Moesano
tel: 091 9121717

mail: info@prosenectute.org
www.prosenectute.org

Servizio di podologia

Pro Senectute
Ticino e Moesano

PRO
SENECTUTE
PIÙ FORTI INSIEME

Servizio di podologia Pro Senectute Ticino e Moesano

Il nostro servizio, riservato ai beneficiari di una rendita AVS/AI, si occupa della cura del piede per alleviarne il dolore e migliorare la deambulazione. Le tariffe agevolate, concordate con l'amministrazione cantonale, variano in base alla situazione

economico-patrimoniale dei richiedenti.

Per informazione e appuntamenti:
Lugano - Via Vanoni 8/10
Tel: 091 912 17 17
Altre informazioni consultando il sito: www.prosenectute.org

**Prossimo appuntamento:
martedì 21 settembre.**

