

Gite e soggiorni



➔ **Sicilia occidentale e Favignana dal 3 all'8 giugno 2021** (6 giorni/5 notti). Prezzo per persona in camera doppia: fr. 1.450.- compreso: trasferimenti in bus granturismo; voli di linea diretti Alitalia; 2 notti in hotel**** a Favignana; 3 notti in hotel**** a Mazara del Vallo con prime colazioni a buffet; 2 pranzi in

Per tutti i viaggi di una o più giornate e soggiorni organizzati da GenerazionePiù valgono le proprie «condizioni generali e regolamento viaggi e soggiorni» scaricabile dal sito www.generazionepiu.ch o telefonando al Segretariato cantonale 091 910 20 21. Codifica sezione organizzatrice: (1) TreValli, (2) Bellinzona, (3) Locarno, (4) Lugano, (5) Mendrisio.

ristorante e 3 cene in hotel (1/2 acqua e 1/4 vino inclusi); trasferimenti in bus e visite guidate come da programma. Info e prenotazioni: Dreams Travel & Tours, 091 862 58 00 info@dreamstravel.ch Maggiori dettagli sul nostro sito o segretariato GenPiù TreValli. (1)



Risparmio sui premi di cassa malati

L'aumento dei premi nel nostro cantone non ci ha lasciati indifferenti. Per questo motivo abbiamo chiesto aiuto all'ACSI che gentilmente ci ha messo a disposizione i suoi consigli (andate a pagina 15). Ricordiamo in questa sede che una coppia assicurata in una delle casse più care può ridurre le sue uscite di quasi 2'000 franchi all'anno!

Sezione del Luganese

La tradizione ad Abano Terme condizionata dal coronavirus

Coronavirus e SPA - Questo binomio purtroppo, quest'anno, non funziona! Il gruppo partito da Lugano venerdì 9 ottobre di buon mattino, dopo un viaggio tranquillo ha raggiunto Abano Terme.

Molto bello l'albergo e ottima l'accoglienza ma, nel pomeriggio quando tutti avevano già disfatto le valigie doccia fredda!!! L'ufficio federale della sanità ha deciso di inserire la regione Veneto nella «lista rossa» dei contagi e coloro che rientravano in Svizzera dal 12 ottobre avrebbero dovuto osservare il periodo di quarantena!!!

Purtroppo questo 2020 è così... il soggiorno alle terme è terminato domenica 11.

Parliamo dunque brevemente di questi due giorni. Come già detto l'albergo è molto bello e pulito, molto rigore per l'uso della mascherina ovunque, il personale della ricezione, dei piani, della SPA, degli spazi per le cure e della sala da pranzo gentilissimo e disponibile.

Le piscine, 1 interna e 4 esterne (situate in uno splendido giardino), sono molto belle ... purtroppo non tutti hanno visto e usufruito delle altre aree, massaggi, fanghi, ecc.

Comunque, per finire, in questi pochi giorni, abbiamo apprezzato tutto quanto l'albergo poteva offrire.

Concludo queste brevi righe ringraziando l'ac-

compagnatrice Claudia per il lavoro, la gentilezza e la costante presenza e l'autista Fabio che, in tre giorni ha percorso due volte il tragitto Lugano - Abano.

Un grazie a tutti i partecipanti che hanno accettato con comprensione questa non piacevole situazione.

Un arrivederci a tutti, sperando in un futuro non troppo lontano, di incontrarci in altri viaggi. ■

Una partecipante



Agenda delle sezioni

BELLINZONA

➔ Venerdì 27 novembre, ore 15.00, **Incontro di fine anno con panettonata e scambio auguri**. Iscrizioni entro il 20 novembre a Tatiana 091 829 20 05 o 079 756 55 00. Invitiamo caldamente a voler rispettare i termini di iscrizione per ragioni organizzative.

LOCARNO

➔ Il Comitato sezionale si è riunito per fare il punto della situazione. Tutti hanno espresso il loro rincrescimento per aver dovuto annullare praticamente ogni attività e aver fatto mancare ai soci le gradite occasioni di incontro, in particolare le escursioni programmate nel 2020. Le disposizioni governative e la prudenza ci hanno imposto, seppur a malincuore, questa linea di condotta. Per quanto riguarda il futuro prossimo, la recrudescenza dei contagi constatata in queste settimane induce a un atteggiamento di rinnovata prudenza e perciò ci vediamo costretti ad annullare la panettonata prevista prima di Natale, non potendo garantire il rispetto delle disposizioni delle autorità sanitarie cantonali. Rimane invece l'invito a partecipare alla Santa Messa in ricordo dei soci defunti.

Per il 2021 seguiremo attentamente l'evolversi della situazione sanitaria e vi terremo informati sulle decisioni che il Comitato prenderà.

Siamo sicuri che i nostri soci comprenderanno il senso delle decisioni che abbiamo preso e che vorranno rinnovarci anche per il prossimo anno il loro sostegno indispensabile per essere pronti a ripartire appena le circostanze lo permetteranno.

➔ Martedì 10 novembre, ore 09.00 **Santa Messa** in ricordo dei soci defunti, Collegiata di Sant'Antonio (attenzione: non in Chiesa Nuova come gli altri anni).

LUGANO

➔ Venerdì 6 novembre, **Visita guidata alla mostra fotografica di Vincenzo Vicari sul «Ticino che cambia»**. MASI Palazzo Reali Lugano.

Il percorso espositivo cronologico presenta un'accurata selezione di stampe originali e riproduzioni da negativi per oltre 100 scatti in bianco e

nero e a colori che documentano la trasformazione del territorio ticinese e dei suoi abitanti negli anni di passaggio dal mondo ancora fortemente rurale del primo dopoguerra al Ticino urbanizzato degli anni Ottanta. Vicari legge e documenta il Ticino senza censure. L'importanza dell'opera risiede nella capacità di restituire e sintetizzare in maniera mai banale la complessità di un territorio alla ricerca della sua identità. Costo: fr. 15.- possessori Carta Raiffeisen Socio Plus fr. 10.-. Iscrizioni: 091 910 20 21.



➔ Martedì 24 novembre, **Conferenza religiosa «La magia dell'Avvento»** con don Kamil Cielinski, Vicario della Basilica del Sacro Cuore, ore 14.30, Centro diurno. Iscrizione obbligatoria: lugano@generazionepiu.ch o 091 910 20 21.

➔ Martedì 15 dicembre, **Pranzo di Natale**, menù a sorpresa, salone Ceresio, Lugano, ore 11.30. Costo fr. 60.- inclusi bevande, caffè, panettone e spumante. Seguono alcuni giri di tombola. Iscrizione obbligatoria entro il 7 dicembre: lugano@generazionepiu.ch oppure 091 910 20 21.

➔ Martedì 22 dicembre, **Panettonata in musica e scambio degli auguri**, salone Ceresio, Lugano, ore 14.15. Iscrizione obbligatoria: lugano@generazionepiu.ch oppure 091 910 20 21.

MENDRISIO

➔ Martedì 17 novembre, ore 14.30, visita guidata (gruppi ridotti) al **Museo Vela: «Poesia del reale»**. L'esposizione segna il bicentenario della nascita dell'artista di Ligornetto. Iscrizione entro il 9 novembre tel. 091 646 51 11. Biglietto d'ingresso a carico dei visitatori, con riduzione per AVS o Carta di credito Raiffeisen. La visita al museo Vela sarà suddivisa in due gruppi di 8 persone: alle 14.30 e alle 15.30. Ritro-

vo sul posto 10 min prima. Mascherina obbligatoria.

TRE VALLI

➔ Martedì 10 novembre, **Chiacchierata con don Mattia e Castagnata, ANNULLATA**. Il comitato Regione Tre Valli, alla luce delle ultime raccomandazioni a livello Federale e Ticinese, ha preso questa decisione a malincuore. Sicuri della comprensione e della responsabilità di ognuno, speriamo di incontrarci il 15 dicembre a Bodio.

➔ Martedì 15 dicembre, **Festa prenatalizia** sala Multiuso, Bodio. Ore 11.25 ritrovo chiesa di S. Stefano a Bodio; ore 11.30 S. Messa in suffragio dei nostri soci defunti; ore 12.30 pranzo Sala Multiuso, Bodio. Menu: *carpaccio di bresaola/casoncelli/filetto di maiale alla senape con contorni /dessert fantasia. Vino, acqua, caffè*. Segue pomeriggio ricreativo allietato dalla nostra Bandella Briosia, lotteria e tombola con ricchi premi. La quota di partecipazione è contenuta in fr. 45.- a persona (comprensivo pranzo, bibite, trasporto), grazie ai contributi dei nostri affezionati «sponsor». Iscrizioni entro l'11 dicembre, 091 873 01 20.

Pensiamo insieme

GenerazionePiù in collaborazione con CFP-OCST propone, per il **Gruppo Dialogo** una riflessione sul tema

LA CURA DELL'ALTRO

Venerdì 6 novembre
ore 14.00



Merenda offerta

Centro diurno Lugano
con Paolo Cicale

v. Lambertenghi 1 Lugano 091 910 20 21

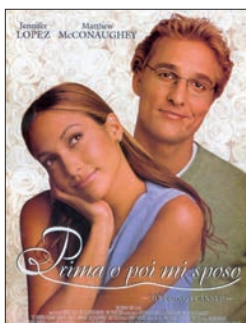
Agenda Centro diurno Lugano

➔ **Pranziamo insieme.** Informiamo tutti gli interessati che è nuovamente possibile pranzare in tutta sicurezza al Centro diurno. Il menu verrà regolarmente pubblicato sul nostro sito. Volete pranzare in compagnia? Nel nostro Centro diurno, potete farlo a soli 12.- franchi più bibite. Iscrizioni: entro le ore 12.00 del giorno precedente. Per il lunedì l'iscrizione va fatta entro il sabato precedente, ore 12.00.



➔ **Martedì 3 novembre**, ore 14.15 Abbiamo il piacere di invitarvi alla visione di una commedia romantica «**Prima o poi mi sposo**». Un film di Adam Shankman con Jennifer Lopez,

Matthew McConaughey, Alex Rocco, Bridgette Wilson-Sampras, Justin Chambers, Judy Greer. USA 2000, 102 minuti Mary Fior (Jennifer Lopez) organizza matrimoni. Mentre è presa nella preparazione delle nozze della miliardaria Fran Donnolly, rischia di essere travolta da un cassonetto delle immondizie. A salvarla è Steve Edison, un pediatra. È il colpo di fulmine.



Peccato che Steve sia proprio il promesso sposo della ricca cliente Fran... *Recensione a cura di mymovies.it.* Segue merenda offerta.

Imparare ad usare il sito e l'applicazione FFS Corso speciale gratuito

Giovedì 26 novembre ore 14.00
Centro diurno/Salone OCST

Imparare ad utilizzare il sito e l'applicazione delle FFS su tablet, PC o smartphone (consultare gli orari, acquistare i biglietti online, ecc.).

Al termine, merenda offerta. Per garantire la tracciabilità **iscrizione è obbligatoria:**
lugano@generazionepiu.ch
oppure 091 910 20 21

Ginnastica dolce in collaborazione con Pro Senectute

Per tutti gli «over 60» con esercizi di equilibrio, rinforzo muscolare, allenamento della memoria, etc. (esercizi in prevalenza da seduti)

**ogni mercoledì
dalle 9.30 alle 10.30**
presso il Salone OCST

Monitori: Rosa Minotti e Rino Casarella (iscrizioni sul posto)
Informazioni: Segretariato di Pro Senectute telefono 091 912 17 17 oppure 091 910 20 21

Training della memoria



Milioni di impulsi arrivano al nostro cervello.

La ripetizione, l'utilizzo strumentale dei cinque sensi, la visualizzazione con i loci (luoghi), l'associazione per analogia, l'organizzazione con parole, numeri e immagini soccorrono la nostra memoria se sfruttati in modo strategico nel quotidiano.

Piccoli trucchi per poter allenare la nostra memoria e organizzarci meglio anche nelle attività più semplici.

**5 lezioni
venerdì 13, 20, 27 novembre
e 4, 11 dicembre 2020
dalle 09.30 alle 11.30
Costo: fr. 50.-**

Docente: Vitina Carrozza
Informazioni: **Centro diurno,
Via B. Lambertenghi 1, Lugano,
telefono 091 910 20 21**

GenerazionePiù-Anziani OCST

Segretariato Cantonale

Sezione Lugano e Centro diurno

Via Lambertenghi 1 - 6901 Lugano

Tel. +41 91 910 20 21

fax +41 91 910 20 22

www.generazionepiu.ch

info@generazionepiu.ch

lugano@generazionepiu.ch

centrodiurno.lugano@generazionepiu.ch

Sezione Tre Valli

Contrada Cavalier Pellanda 2

6710 Biasca

Tel. +41 91 873 01 20

Fax +41 91 873 01 29

trevalli@generazionepiu.ch

Sezione Bellinzona

P.za Giuseppe Buffi 4-6500 Bellinzona

Tel. +41 91 821 41 51

Fax +41 91 821 41 59

bellinzona@generazionepiu.ch

Sezione Locarno

Via Lavizzari 2 - 6600 Locarno

Tel. +41 91 751 30 52

Fax +41 91 751 49 28

locarno@generazionepiu.ch

Sezione Mendrisio

Via Giuseppe Lanz 25 - 6850 Mendrisio

Tel. +41 91 640 51 11

Fax +41 91 646 74 52

mendrisio@generazionepiu.ch

Godiamoci la nuova
quotidianità...



**Prudenza,
sempre.**

Prendiamoci cura di noi e degli altri.
In ogni momento, seguiamo le raccomandazioni
ed evitiamo rischi inutili.

Come risparmiare sui premi

I consigli dell'



1 Cambiare cassa malati Termini di disdetta

Le differenze di premio che ci sono tra una cassa malati e l'altra, per l'assicurazione obbligatoria, rendono spesso elevato il risparmio che si può ottenere cambiando assicuratore. Un nucleo familiare di 4 persone (2 adulti e 2 bambini) assicurato in una delle casse più care può ridurre le sue uscite anche di oltre 2'000 franchi all'anno! È importante considerare la possibilità di risparmiare assicurando, ad esempio, genitori e figli in due diverse casse malati.

Le prestazioni riconosciute sono assolutamente identiche in tutte le casse malati in quanto definite dalla Legge sull'assicurazione malattia (LAMal) e dalle relative ordinanze.

Per confrontare i premi potete visitare il nostro sito www.acsi.ch dove trovate il calcolatore **Priminfo** dell'UFSP (Ufficio federale della sanità pubblica).

Anche le persone anziane e/o malate possono cambiare l'assicurazione obbligatoria!

Termine di disdetta: 30 novembre. Attenzione! Non fa stato il timbro postale. La lettera deve giungere all'assicuratore entro questa data. Speditela con qualche giorno di anticipo.

2 Richiedere il sussidio cantonale

Verificate se avete diritto al contributo del Cantone per la riduzione dei premi di cassa malati. In Ticino a chi già riceve il sussidio e a chi risulta essere potenziale beneficiario (secondo la notifica di tassazione), il formulario per la richiesta viene spedito automaticamente. I formulari possono comunque essere richiesti al Servizio sussidi assicurazione malattia tel. 091 821 93 11.

3 Rinunciare alla copertura infortuni

Se siete salariati e lavorate almeno 8 ore la settimana il datore di lavoro deve provvedere ad assicurarvi per gli infortuni professionali e non professionali. Potete quindi rinunciare alla copertura "infortuni" della cassa malati presentando una semplice dichiarazione scritta in cui figura che siete già assicurati.

4 Franchigie opzionali

Se non avete voglia di cambiare cassa malati o se siete già in una cassa meno cara, un buon modo per contenere i premi può essere la scelta di una franchigia opzionale invece di quella minima di 300 franchi. La scelta della franchigia ottimale dipende dai costi sanitari di ogni assicurato (difficilmente prevedibili). In generale alle persone sane si consiglia di scegliere la franchigia più alta (2'500 franchi). A chi invece ha spese sanitarie elevate (indicativamente più di 2'000 franchi all'anno) consigliamo di scegliere la franchigia minima obbligatoria.

Attenzione: sarebbe utile mettere da parte in anticipo i soldi per pagare un'eventuale franchigia.

5 Modelli alternativi

In cambio della rinuncia al libero accesso a tutti i fornitori di prestazioni sanitarie operanti in una determinata regione, alcune casse malati offrono sconti sui premi. L'ACSI consiglia in particolare di considerare l'opzione "**medico di famiglia**" (prima di recarsi da uno specialista l'assicurato deve rivolgersi a un medico generico scelto in una lista definita dalla propria cassa malati) e i sistemi di "**tele-medicina**" (impegno a chiamare una linea telefonica della propria cassa malati prima di ogni visita medica). Si tratta senza dubbio di proposte interessanti. Per evitare brutte sorprese è tuttavia indispensabile aver capito bene le condizioni che bisogna rispettare per beneficiare degli sconti e le **sanzioni** previste per chi viola le regole.

6 Sospendere il pagamento in caso di servizio militare

Se dovete prestare servizio militare, civile o di protezione civile per più di 60 giorni consecutivi potete sospendere l'assicurazione obbligatoria in quanto siete già coperti dall'assicurazione militare.

7 Assicurazioni complementari

Molti assicurati hanno una o più assicurazioni complementari facoltative. Anche per queste coperture vale la pena di valutare le possibilità di risparmio, chiedendosi innanzitutto se sono veramente necessarie e confrontando prestazioni e prezzi offerti dai vari assicuratori. Per queste coperture bisogna essere coscienti che (contrariamente all'assicurazione obbligatoria) non esiste il diritto al libero passaggio da una cassa malati all'altra. Se volete mantenere una complementare (ad esempio, per le degenze in camera semi-privata) ma volete stipularla presso una nuova assicurazione, vi consigliamo di non dare la disdetta alla vecchia cassa malati prima di aver avuto la conferma scritta che la nuova cassa vi accetta.

Termine di disdetta: di regola entro il 30 settembre, ma dipende dai contratti. Se c'è un aumento del premio, entro 30 giorni.

8 Consulenza gratuita per tutti

Per rispondere alle esigenze di tutta la popolazione l'ACSI offre una consulenza telefonica gratuita anche ai non soci

**tutte le mattine dalle 8.30 alle 11.30
al numero 091 922 97 55 (tasto 1)**