

## L'importanza della nostra associazione

# Riprende l'attività cantonale di GenerazionePiù

PIERANGELO CASANOVA\*

**F**inalmente il 29 settembre, dopo molti mesi, riprenderanno ufficialmente le attività cantonali con il primo incontro degli organi direttivi; mentre alcune attività sezionali non si sono mai fermate, altre sono già ricominciate.

Purtroppo il Coronavirus ha condizionato in modo importante tutto quanto programmato sia a livello cantonale che dalle singole sezioni regionali.

Un condizionamento importante che non ci ha permesso di trovarci, di vivere assieme quei momenti di convivialità già programmati e tanto importanti per gli anziani.

Auspicio vivamente, rispettando ovviamente tutte le cautele e le misure di sicurezza necessarie, che questa prima attività a livello cantonale, dopo il picco della pandemia, possa essere la prima di molte altre indispensabili per favorire l'integrazione sociale dell'anziano e l'amicizia reciproca.

Per quanto riguarda il Centro diurno di Lugano che fa capo a GenerazionePiù, anch'esso ha dovuto fermarsi per un certo periodo ed ha ripreso da poco la sua attività, pur con tutti i limiti che ancora devono essere rispettati.

Da quando ho assunto la presidenza della nostra associazione ho imparato proprio presso il Centro diurno, dove l'utenza è in generale composta da persone molto anziane, sole e spesso di salute cagionevole, come delle piccole cose - scambiare due parole, bere un caffè assieme, ecc. - rappresentino una gratificazione reciproca che consolida quei rapporti umani che la nostra attuale società non sempre considera come prioritari per il nostro benessere individuale.

È dunque importante che la nostra associazione dopo questo periodo particolare, possa continuare le proprie attività per dar seguito agli obiettivi che si prefigge ed in particolare per dare un senso al tempo dell'anziano.

L'importanza di garantire una vita



le case per anziani.

Per ovvie ragioni mediche e di sicurezza le case per anziani del Cantone Ticino hanno adottato tutta una serie di misure a tutela dei propri ospiti che, se da un lato erano indispensabili, per ragioni sanitarie, d'altro canto non sono certo state prive di conseguenze a livello psicologico per il singolo anziano. Immaginiamo lo stato d'animo della persona relegata nella propria camera per un lungo periodo e senza poter avere dei contatti diretti nemmeno con i propri cari, nessun rapporto sociale se non con gli addetti ai lavori che in questo periodo hanno dovuto sobbarcarsi un onere di lavoro eccezionale.

Dal profilo psicologico si tratta di un colpo molto duro che per poter essere almeno in parte attenuato necessiterà di tutta la vicinanza e dell'amore dei propri parenti.

Purtroppo presso le case per anziani e nelle situazioni più drammatiche, abbiamo pure assistito a diversi decessi. La trasmissione «Patti chiari» andata in onda lo scorso venerdì 11 settembre ha cercato di evidenziare, in questi casi, la drammaticità di situazioni tra chi all'interno combatteva la sua battaglia e chi dall'esterno non poteva essere vicino al proprio caro. Le testimonianze che ho potuto ascoltare durante questa trasmissione mi hanno veramente angosciato.

Sono andato con la mente ai rapporti che durante questo periodo ho avuto la fortuna di poter intrattenere con mia madre che a 94 anni vive ancora da sola e che dimostra una sete quotidiana

di rapporti sociali: quanto è stata per lei importante la nostra presenza quotidiana, le nostre premure e la possibilità di poter uscire, rispettando tutte le misure di sicurezza, per fare una passeggiata.

Al contrario purtroppo di chi ha potuto dare l'ultimo saluto al proprio caro solo tramite uno schermo, senza la possibilità di essergli vicino, di tenergli la mano, di guardarlo, esprimendogli tutto il proprio amore.

Situazioni drammatiche che forse solo il tempo riuscirà, almeno in parte, a lenire.

Personalmente sono convinto e la storia lo conferma che quando la società è confrontata con situazioni particolarmente brutte di regola ne esce migliore e rafforzata, rimettendo al giusto posto i veri valori umani.

Noi, come GenerazionePiù e nel nostro piccolo, continueremo a lavorare a favore della popolazione anziana, consci dell'importanza che essa assume per la società intera e nell'ottica del rispetto intergenerazionale reciproco, dove ognuno ha qualcosa da dare all'altro. ■

\* Presidente cantonale GenerazionePiù



## Sezione TreValli

## Gita ricreativa culturale - centro biologia alpina Alpe Piora

**M**ercoledì 2 settembre trentotto soci provenienti da tutto il Cantone hanno potuto apprezzare le bellezze della Regione di Piora in alta Leventina.

Una ventina di partecipanti, dopo la salita con la funicolare, ha seguito il Prof. Peduzzi e il suo collaboratore sul sentiero didattico costeggiando il lago Ritom sino all'alpe Cadagno. Gli altri, sempre salendo con la funicolare, hanno goduto della passeggiata sulla comoda strada sterrata.

All'Alpe di Piora hanno potuto apprezzare le spiegazioni del citato professore, Direttore e creatore del centro di Biologia Alpina, meta ogni anno di gruppi di studenti provenienti da tutto il mondo.

La ricchezza della flora (oltre 500 specie di piante) fa aumentare la produzione di latte conferendo inoltre valore ai prodotti caseari tra i quali il Piora, uno dei formaggi migliori al mondo.

Il dr. Fausto Croce in rappresentanza dei Boggesi e della memoria storica Adriano Dolfini ha ben illustrato le procedure dell'arte casearia; in seguito ha offerto l'aperitivo e assaggi di formaggio Piora a partire dall'annata 2016 sino al 2019 (superlativi).

La giornata è proseguita con il pranzo conviviale alla Capanna Cadagno.

Un sincero ringraziamento ai partecipanti che hanno aderito alla proposta con le precauzio-

ni del caso, nonostante la situazione sanitaria in cui ci troviamo e all'amico Giancarlo Nicoli per aver organizzato la gita in questo posto meraviglioso. ■

**Gerolamo Cocchi**



### «Parliamone!» Incontri itineranti in 5 diversi quartieri di Lugano.

Ciclo di incontri informativi su temi diversi destinati alle persone over 65 della Città di Lugano

#### La posta del mio quartiere ha chiuso, come faccio?

Risposte pratiche ad una problematica che tocca in modo particolare gli anziani.

Luogo: Besso, Aula magna scuola elementare (Via Besso 13)

Data: Mercoledì 7 ottobre, alle 14.00

Relatori: Pietro Cattaneo, responsabile settore Ticino Sud La Posta;

Sara Circello, assistente sociale di Pro Senectute Ticino e Moesano

#### La salute prima di tutto – proteggiamoci ancora

Tavola rotonda per un punto della situazione sulla pandemia vissuta dagli anziani.

Luogo: Padiglione Conza (MAC 6), entrata su Viale Castagnola

Data: Mercoledì 11 novembre, alle 17.00 (apertura porte ore 16.15)

Relatori: Anna De Benedetti, caposervizio vigilanza e qualità, Ufficio del medico cantonale; PD Dr. Christian Garzoni, specialista in malattie infettive e direttore sanitario Clinica Moncucco; Dr. Franco Tanzi, geriatra e coordinatore delle attività mediche delle case anziani durante la pandemia; Dr. Michele Mattia, psichiatra e Presidente Asi-Adoc; Lorenzo Quadri, Municipale di Lugano e Presidente LIS (Lugano Istituti Sociali).

#### Informazioni importanti:

Questo ciclo di incontri informativi e la tavola rotonda hanno lo scopo principale di sensibilizzare la popolazione over 65 su temi importanti che riguardano la propria salute e il proprio quotidiano. Vogliamo permettere alle persone di assistere a dei momenti informativi in tutta sicurezza, per tornare ad incontrarsi e ad ascoltare dei professionisti di diversi rami e poter porre loro le proprie domande.

**Gli incontri sono gratuiti e destinati a tutte le persone over 65.**

**I posti sono limitati (distanziati) e sarà obbligatorio l'uso della mascherina.**

**Per garantire la tracciabilità, l'iscrizione è obbligatoria e deve essere effettuata sul sito:**

[www.prenota.lugano.ch](http://www.prenota.lugano.ch) (all'entrata occorrerà presentare la conferma che si riceve via mail)

Per chi non utilizza internet, è possibile iscriversi telefonicamente al numero 091 912 17 89 (8.00-12.00).

**Possibilità di seguire la conferenza dell'11 novembre 2020 online.**

Organizzato da  
 e   
 in collaborazione con

**Maggiori informazioni:  
091 9121789**





## Gite e soggiorni



➔ **Abano Terme, Hotel Terme Bristol Buja\*\*\*\*\*, grande relax - 10 giorni, da venerdì 9 a domenica 18 ottobre. Piccolo relax-4 giorni, da giovedì 15 a domenica 18.** Ambiente ricco di atmosfera. Costo a persona: 10 giorni camera doppia fr. 1.300.-; singola (letto francese) fr. 1.400.-; 4 giorni doppia fr. 650.-; singola fr. 680.-. Il prezzo comprende: viaggio in confortevole torpedone ARL. Pensione completa (cucina ottima), bevande ai pasti, uso spazi termali. L'Area Salus per Aquas è accessibile con ascensore dedicato. A disposizione ben 5 piscine, a temperatura tra i 30° e i 35°C; una piscina interna con un comodo collegamento che consente di passare piacevolmente a nuoto dall'interno all'esterno, due piscine termali all'aperto, circondate da 20.000 metri quadrati di parco privato e pineta. Una collegata alla piscina interna e dotata di idromassaggi, cascate cervicali e percorsi vascolari; l'altra con temperatura d'acqua più fredda, è una grande superficie d'acqua, adatta al nuoto. La quarta piscina ad acqua



**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](http://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.**

termale si trova nell'adiacente SPA, accessibile agli ospiti che desiderano maggiore privacy, e poi, per un rinfrescante bagno nei mesi più caldi è a disposizione una piscina ad acqua dolce. Accappatoio, ciabattine e telo. Tre bibite omaggio. Wi-Fi. Pacchetti massaggi da concordare con la reception all'arrivo. Interessati del Mendrisiotto, Locarnese, Bellinzonese e Tre Valli contattare l'organizzatrice per definire luogo di partenza. Info e iscrizioni da subito a C. Righetti 079 327 93 24. (4)

➔ **Soggiorno termale Abano Terme dall'8 al 14 novembre (6 notti). Hotel Terme Salus\*\*\*superior.** L'hotel Terme Salus\*\*\*superior, luogo rilassante e rivitalizzante all'insegna del benessere, dotato di tutti i comfort propone una cucina variata e raffinata. Ubicato in una zona tranquilla presso il centro pedonale di Abano Terme è l'ideale per un breve periodo di riposo. Serata di gala con aperitivo, serata danzante, gita con guida e torpedone riservato. Costo: camera doppia fr. 620.- a persona; singola fr. 660.-; (non soci + fr. 40.-). Comprende: viaggio A/R in comodo torpedone. Pensione completa (bevande escluse). Utilizzo piscine termali, sauna, bagno turco, idromassaggio, accappatoio. Terapie termali da riservare sul posto (non incluse e da pagare alla reception prima della partenza). Posti disponibili 40, minimo 25 iscritti. **L'albergo garantisce di attuare tutte le misure previste dalla Legge italiana per tutelare al meglio i propri ospiti.** Iscrizioni al segretariato della vostra sezione. Info: Corinna Franchi, tel. 091 859 17 68. (2)

➔ **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 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](mailto:info@dreamstravel.ch) Maggiori dettagli sul nostro sito o segretariato GenPiù TreValli. (1)



### La colazione filosofica

NUOVA FORMA - NUOVO ORARIO

GenerazionePiù in collaborazione con CFP-OCST propone, per il Gruppo Dialogo

una riflessione sul tema

### RESPONSABILITÀ

Venerdì 25 settembre  
ore 10.00



360coachacademy

Caffè o tè e torta offerti

Centro diurno Lugano  
con Paolo Cicale

v. Lambertenghi 1 Lugano 091 910 20 21

## Agenda delle sezioni

### BELLINZONA

➔ Venerdì 25 settembre, ore 14.00, **Incontro del coro** (aperto a tutti).

➔ Venerdì 23 ottobre, ore 14.30, **Tombola con castagnata**. Iscrizioni entro il 16 ottobre a Tatiana 091 829 20 05 o 079 756 55 00.

➔ 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.

### LUGANO

➔ Martedì 13 ottobre, **Festa d'autunno** con musica, castagnata e tombola. Salone Ceresio, Lugano, ore 14.30, con Marco Riva e Silvano Corti.

➔ In programmazione, **incontro** sul tema «La cura dell'Altro» in occasione della giornata nazionale dei familiari curanti (30 ottobre).

➔ 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** con don Kamil Cielinski, ore 14.30, Centro diurno.

➔ Martedì 15 dicembre, **Pranzo di Natale**, salone Ceresio, Lugano, ore 11.30.

➔ Martedì 22 dicembre, **Panettonata e scambio degli auguri**, salone Ceresio, Lugano, ore 14.15.

### MENDRISIO

➔ Giovedì 24 settembre, ore 14.30, **Pellegrinaggio a Morbio Inferiore, Santa Maria dei Miracoli**. Come consuetudine ci ritroveremo nella bellissima basilica per il pellegrinaggio annuale e la celebrazione della Messa in ricordo dei soci defunti. La funzione sarà preceduta dalla recita del Rosario. Ritrovo sul posto. Iscrizione obbligatoria, secondo le disposizioni Covid in vigore, allo 091 640 51 11.

### TRE VALLI

➔ Martedì 10 novembre, **Chiacchierata con don Mattia e Castagnata**, ristorante pizzeria Alla Birreria, Faido. Trasferimento a Faido con torpedone o mezzi propri, ore 14.30 chiacchierata con don Mattia; ore 15.30 circa inizio parte ricreativa (tombola, danze); ore 17.00 castagnata con lardo; ore 18.00 rientro. Allieterà il pomeriggio la nostra Bandella Briosia. Per contenere il costo della giornata, torpedone, castagnata con lardo, chiediamo un contributo limitato a fr. 10.-. Iscrizioni entro il 6 novembre, 091 873 01 20.

➔ 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 (compreso, pranzo, bibite, trasporto), grazie ai contributi dei nostri affezionati «sponsor». Iscrizioni entro l'11 dicembre, 091 873 01 20.

Visitate il nostro sito  
[www.generazionepiu.ch](http://www.generazionepiu.ch)

## Agenda Centro diurno Lugano

➔ **Ginnastica dolce**, l'attività regolare riprenderà normalmente a partire da mercoledì 30 settembre, ore 9.30, in un grande salone per garantire le dovute distanze fra i partecipanti.

➔ **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 6 ottobre**, ore 14.15 **proiezione leggera commedia a passo**

**di danza «Shall We Dance?»** *Un film di Peter Chelsom con Richard Gere, Jennifer Lopez, Susan Sarandon, Stanley Tucci, Bobby Cannavale... USA 2004, 106 minuti.* John Clark è un affascinante avvocato di Chicago che, all'insaputa della moglie, decide di prendere lezioni di ballo dalla seducente Paulina. Ben presto l'uomo si rende conto che l'attrazione per la danza è molto più forte di quella che prova per la bella insegnante.

Effervescente commedia carica di verve e condita con un'ottima colonna sonora. Il film è una deliziosa miscela di romanticismo, malinconia e straordinario humour. *Recensione a cura di mymovies.it* Segue merenda offerta.

