

## Sezione Tre Valli

## Viaggio in Polonia

**V**oluto dalla sezione Tre Valli ed organizzato dall'agenzia Dreams Travel di Biasca si è svolto a metà settembre il viaggio in Polonia, precisamente a Cracovia.

Il gruppo ha potuto apprezzare le bellezze della città, contrassegnata da un enorme valore storico e religioso.

Particolarmente suggestive la piazza del mercato (una delle più grandi d'Europa), la Chiesa di Santa Maria Vergine e rispettivamente la Torre del Municipio.

Davvero unica la visita delle storiche (attive da ben 700 anni) e famose miniere di salgemma. I partecipanti sono potuti scendere sino a 100 metri di profondità scoprendo le bellezze di questo luogo.

La collina di Wawel con il castello reale, una delle principali attrazioni di Cracovia, la cattedrale reale, considerata il centro spirituale della Polonia, dove si incoronavano i monarchi

polacchi; la Cripta luogo di sepoltura scelto dai re polacchi e da alcuni eroi nazionali, artisti e capi di stato.

La casa dove visse Papa Giovanni Paolo II, oggi museo dedicato alla sua vita.

Di notevole impatto emotivo la visita ad Auschwitz, campo tristemente noto per lo sterminio di milioni di persone da parte dell'esercito nazista.

Il Santuario della Divina Misericordia e il Centro Giovanni Paolo II «Non abbiate paura!» nato per «perpetuare la memoria della grande eredità lasciata dalla persona e dal pontificato del santo Papa Wojtyla affinché il suo esempio e le sue parole vengano trasmesse alle generazioni future».



Il gruppo ha apprezzato la competenza e gentilezza delle guide alle saline e ad Auschwitz, rispettivamente la signora Joanna che ci ha accompagnati durante il nostro soggiorno.

Un grazie particolare a Lara della Dreams Travel per la disponibilità e gentilezza dimostrataci e a tutti gli associati che hanno condiviso questa splendida esperienza. ■

**Gerolamo Cocchi**

## Sezione Luganese

## Visita al Corriere del Ticino e al centro stampa

**L**o scorso 27 settembre un gruppo di associati ha partecipato all'interessante visita al Centro Stampa di Muzzano.

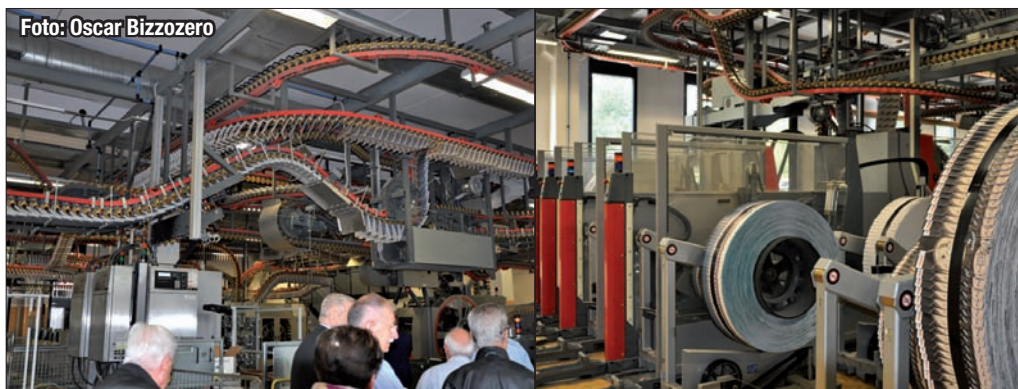
Il tour inizia dalla redazione, dove si incontrano i giornalisti che scrivono direttamente i testi e li impaginano a computer, poi si passa al reparto grafico e lastre per arrivare alla rotativa e al reparto spedizione. Il Centro Stampa impressiona per i moderni mezzi impiegati, ma quello che ci ha incantati è stata la rotativa, che raggiunge l'impressionante velocità di 48.000 copie all'ora, un vero fiore all'occhiello che completa il percorso che porta puntualmente ogni mattina nelle nostre case il quotidiano che ci informa su fatti e notizie locali, nazionali e internazionali, una finestra sul mondo che rispetto a televisione, ra-

dio e internet ci dà la possibilità di approfondire meglio le diverse tematiche.

Ogni mattina, quando sfoglieremo il nostro quotidiano ci ricorderemo della perfetta organizzazione e dei tanti lavoratori che con diverse competenze e professionalità ci permettono di essere ben informati. ■



Foto: Oscar Bizzozero



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

Il corso è indirizzato a tutte le persone che usano regolarmente internet con uno smartphone, un tablet oppure un PC. Il pomeriggio è organizzato da

**PRO SENECTUTE**

e promosso in collaborazione con **rundum mobil** e **SBB CFF FFS**.

**LOCARNO**

➔ **Giovedì 14 novembre**, ore 14.30, Centro diurno «Al Vigneto», Tenero. Lezione specifica per imparare ad utilizzare il sito e l'applicazione delle FFS su tablet o smartphone (consultare gli orari, acquistare i biglietti onli-

ne, ecc.). Iscrizioni a [creativ.center@prosenectute.org](mailto:creativ.center@prosenectute.org) o 091 912 17 17.

**LUGANO**

➔ **Giovedì 21 novembre**, ore 14.00, Centro diurno / Salone OCST, Lugano. Al termine, merenda offerta. Info e iscrizioni Centro diurno, Via B. Lambertenghi 1, Lugano, tel. 091 910 20 21.


**Mobilità**
**In viaggio sicuri e informati!**

- ❑ Come posso acquistare comodamente un biglietto all'automatico?
- ❑ Qual è la migliore offerta dei trasporti pubblici per le mie esigenze?
- ❑ Come funzionano il sistema tariffale e la comunità tariffale?
- ❑ Quali sono le novità nel campo del traffico stradale?
- ❑ A cosa devo prestare particolare attenzione come pedone?

In mezza giornata gli esperti dei trasporti pubblici e della polizia risponderanno alle vostre domande. Grazie al corso «essere e rimanere mobili» e agli esercizi pratici restate indipendenti e vi muovete in sicurezza nella vita quotidiana. Riceverete un buono delle FFS per il vostro prossimo viaggio.

**Alimentazione quotidiana: informazioni e consigli utili**

La dietista professionista Barbara Richli, membro di comitato PIPA, dispenserà informazioni e consigli pratici per migliorare la qualità di vita attraverso un'alimentazione equilibrata.

Lugano, **Martedì 22 ottobre**, ore 14.00-16.00, Centro diurno, via Lambertenghi 1, Lugano - Seguirà merenda offerta. Iscrizioni: [creativ.center@prosenectute.org](mailto:creativ.center@prosenectute.org) o 091 912 17 17

Stabio, **Mercoledì 13 novembre**, ore 14.00-16.00, Municipio, via Ufentina 25. Iscrizioni: [creativ.center@prosenectute.org](mailto:creativ.center@prosenectute.org) o 091 912 17 17

Locarno-Muralto, **Mercoledì 11 dicembre**, ore 14.00-16.00, Centro regionale Pro Senectute, viale Verbano 9, Muralto. Iscrizioni: [jeanette.bajrami@prosenectute.org](mailto:jeanette.bajrami@prosenectute.org) o 091 759 60 20

Info anche presso Centro diurno, via Lambertenghi 1, Lugano, 091 910 20 21.

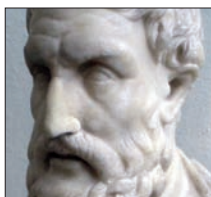
**PRO SENECTUTE**

PIÙ FORTI INSIEME


 Associazione PIPA  
Prevenzione  
Incidenti  
Persone  
Anziane

**Conosciamo i filosofi**

GenerazionePiù in collaborazione con CFP-OCST propone, all'interno del Gruppo Dialogo un momento d'incontro su **L'ETÀ ELLENISTICA GLI STOICI, GLI SCETTICI EPICURO**



**Venerdì 18 ottobre**  
dalle 15.30 alle 16.30

**Segue merenda offerta**  
Centro diurno Lugano  
con Paolo Cicale

v. Lambertenghi 1 Lugano 091 910 20 21

**Corsi**

**Locarno-Muralto**, mercoledì 23 ottobre, 13.30 - 17.00, Centro regionale Pro Senectute, Viale Cattori, Muralto.

**Lugano**, mercoledì 6 novembre, 13.30 - 17.00, stazione FFS, ritrovo 13.25 davanti a Lugano Turismo.

**Mendrisio**, mercoledì 13 novembre, 13.30 - 17.00, Hotel Milano, di fronte alla stazione FFS.

Iscrizione obbligatoria: Pro Senectute Ticino e Moesano, 6904 Lugano, 091 912 17 17, e-mail: [creativ.center@prosenectute.org](mailto:creativ.center@prosenectute.org)

Parte del corso si svolge all'esterno, vestirsi adeguatamente.

**essere mobile**
**Automobilisti e pedoni dopo i 60 anni**

**Lunedì 28 ottobre, ore 14.15 - Centro diurno GenerazionePiù/Salone Ceresio**

Con l'età le capacità fisiche diminuiscono progressivamente con possibili conseguenze sulla guida. Tuttavia esistono degli accorgimenti per continuare a spostarsi in tutta serenità.

In questo pomeriggio di promozione della sicurezza stradale due agenti della Polizia cantonale forniranno raccomandazioni utili su come comportarsi nel traffico stradale, sia come pedoni che come ciclisti (anche con biciclette

elettriche) o automobilisti.

Verranno riprese alcune importanti normative in materia di circolazione stradale, al fine di migliorare la sicurezza di tutti gli utenti della strada.

In collaborazione con

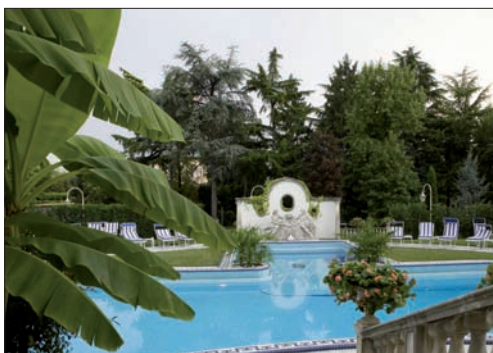
**PRO SENECTUTE**  
PIÙ FORTI INSIEME



## Gite e soggiorni



➔ **Relax ad Abano Terme da domenica 27 a giovedì 31 ottobre. ATTENZIONE: cambio albergo, hotel Abano Ritz\*\*\*\*** L'hotel poco distante dal centro offre camere dotate dei più moderni comfort, raffinata gastronomia, piscine termali, ampi spazi per rilassarsi, una grotta ai vapori termali, una SPA e cure termali di primissimo livello. Costo a persona: camera doppia fr. 690.-, singola fr. 740.- comprensivo di viaggio in confortevole torpedone ARL; pensione completa dal pranzo del 27 alla colazione del 31 ottobre, bevande ai pasti, uso spazi termali. Tassa soggiorno. Suppl. fr. 20.- al giorno per le camere Elegance. Offerte di pacchetti massaggi da concordare con la reception all'arrivo. Info e iscrizioni C. Righetti 079 327 93 24 o 091 941 00 12. Modulo d'adesione agli interessati. (4)



➔ **Soggiorno termale ad Abano Terme da domenica 17 a domenica 24 novembre (7 notti).** L'hotel Terme Salus\*\*\* Superior - luogo rilassante e rivitalizzante all'insegna del benessere e della vitalità - è dotato di tutti i comfort, oltre a proporre una cucina variata e raffinata. È ubicato in una zona tranquilla presso il centro pedonale di Abano ed è l'ideale per un breve periodo di riposo. Costo a persona camera doppia fr. 750.- camera singola fr. 790.- comprensivo di viaggio in comodo torpedone; 7 notti in hotel\*\*\* Superior, pensione completa, uso spazi termali,



accappatoio, mance agli autisti. Terapie termali da riservare sul posto e da pagare alla reception prima della partenza. Posti disponibili 40, minimo 25 iscritti. Iscrizioni da subito al segretariato della vostra sezione. Info: Corinna Franchi 091 859 17 68 o bellinzona@generazionepiu.ch (2)

➔ **Como «Città dei Balocchi» giovedì 5 dicembre.** Luci, casette di legno e l'atmosfera da sogno del Natale... Como nel periodo natalizio si trasforma in un mondo incantato. Partenza ore 15.00 posteggio Cornaredo lato fiume (posteggi riservati); ore 15.15 posteggio ex Pestalozzi (dietro la stazione). A Como possibilità di una visita in città e fra le bancarelle. Pizza in comune. Costo: fr. 50.- compreso viaggio in comodo torpedone ARL e pizza con acqua minerale. Info e iscrizioni da subito: C. Righetti 079 327 93 24 o 091 941 00 12, o segretariato GenerazionePiù 091 910 20 21. (4)

➔ **Mercatini di Natale, Trento e Bressanone, mercoledì 11 e giovedì 12 dicembre.** Partenza con Autopostale da Mendrisio e Chiasso FFS. A Trento pranzo libero e visita del mercato. Bressanone: sistemazione in albergo e cena gastronomica. 12 dicembre, colazione, visita individuale al mercato, pranzo in albergo, partenza per Rove-

**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.**

reto, tappa in una grapperia. Costo a persona: camera doppia fr. 285.-; singola fr. 325.- (viaggio, cena di mercoledì, pernottamento, prima colazione, pranzo di giovedì, mance e tasse di soggiorno). Iscrizioni: E. Cavadini, tel. 091 683 16 84. Richiesto acconto. Dettagli agli iscritti. (5)

➔ **Ferrara, mercatini natalizi e visita della città, giovedì 12 e venerdì 13 dicembre.** La città è nota per gli edifici eretti nel Rinascimento dagli Este, tra cui il Castello Estense, con stanze lussuose, il Palazzo dei Diamanti, sede della Pinacoteca e caratterizzato dalla facciata rivestita in blocchi di marmo a forma di diamante e la Cattedrale, con facciata romanica a tre cuspidi e campanile in marmo. Costo: fr. 230.- in camera doppia (suppl. camera singola fr. 20.-) compreso viaggio in pullman e pernottamento con colazione in hotel. Se desiderato è possibile organizzare una cena in comune. Partenza da Cornaredo (posteggio riservato). Info e iscrizioni da subito C. Righetti 079 327 93 24 o segretariato GenerazionePiù 091 910 20 21. (4)

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



## Agenda delle sezioni

### BELLINZONA

➔ Mercoledì 23 ottobre, ore 14.30, **Animazione coro**, Casa riposo Aranda, Giubiasco.

➔ Venerdì 25 ottobre, ore 14.30, **Tombola e castagnata**, salone parrocchiale Sant'Antonino.

➔ Venerdì 8 novembre, ore 14.30, **Conferenza: «Quali i bisogni degli anziani oggi?»** Relatrice Maria Luisa Delcò, Presidente Consiglio degli Anziani. Centro diurno Vita Serena, Giubiasco. Segue merenda offerta.

➔ Venerdì 15 e venerdì 29 novembre, ore 14.00, **Prove del coro**, Centro Vita Serena, Giubiasco.

### LOCARNO

➔ **Ogni primo martedì del mese pranziamo insieme** ristorante Robinia, Locarno. Iscrizioni 091 751 30 52.

➔ Martedì 12 novembre, **Santa**

**Messa per i soci defunti**, ore 09.00, Chiesa Nuova, Locarno.

➔ Domenica 17 novembre, ore 16.00 **andiamo a teatro «Che 48 Dottor Ciabotto»**, Centro La Torre Losone. Costo fr. 15.- Biglietti: tel. 079 283 68 68. La compagnia teatrale «Maggia in scena» racconta uno spaccato di vita del Dottor Achille Ciabotto, medico di famiglia in uno sperduto paesino di campagna. Un medico bonaccione, specializzato in una medicina molto generale... gli tocca infatti improvvisarsi anche psicologo, veterinario e non solo. Poi vi è l'alternarsi di bizzarri personaggi che scambussolano il quieto vivere...

### LUGANO

➔ Martedì 26 novembre, ore 14.15, **Conferenza «Lo spirito di Avvento»** Relatore don Italo Molinaro. Centro diurno, Lugano. Conferenza aperta a tutti. Segue merenda offerta.

➔ Lunedì 16 dicembre, **Tradizionale pranzo di Natale**, ore 11.30 Lugano.

### MENDRISIO

➔ Mercoledì 23 ottobre, **Animazione Coro**, ore 15.00 Casa anziani Cabrini, Rancate.

➔ Mercoledì 30 ottobre, **Cambio data!!! Pranzo con coro sezionale e comitato**. Ritrovo sul posto, ore 11.30.

➔ Sabato 7 dicembre, **Festa natalizia e scambio degli auguri**.

### TRE VALLI

➔ Martedì 12 novembre, **Castagnata con lardo**, ore 14.30 ristorante-pizzeria alla Birreria, Faido. Allietta la Bandella Briosa. Costo fr. 10.-; non soci e simpatizzanti fr. 20.-. Iscrizione: entro l'8 novembre, 091 873 01 20.

➔ Martedì 10 dicembre, **Pranzo natalizio**.

## Agenda Centro diurno Lugano

➔ **Atelier cucina e aperitivo**, ogni ultimo martedì del mese. Prossimo incontro **martedì 29 ottobre**.

➔ **Atelier creativo con Maria Di Spirito**, dalle 14.30 alle 16.15 **mercoledì 30 ottobre**, «pupazzi con sassi».

➔ **Ginnastica dolce**, ogni mercoledì

martedì. Costo: fr. 120 per tutto il periodo scolastico; fr. 100 se seconda disciplina; gratis per i beneficiari della PC all'AVS. Prime due lezioni di prova gratuite.

➔ **Giochi**, ogni mercoledì e ogni venerdì pomeriggio.

➔ **Corsi di Inglese livello 2 e corsi conversazione**, ogni giovedì pomeriggio.

➔ **Pranziamo insieme**. 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.

➔ **ATTENZIONE: 2 film in una settimana-Martedì 5 novembre**, ore 14.15 proiezione «**MARY POPPINS**» di Robert Stevenson, con Ed Wynn, Julie Andrews, David Tomlinson,...

1964, 140 minuti e **Venerdì 8 novembre**, ore 14.15 «**IL RITORNO DI MARY POPPINS**» di Rob Marshall, con Emily Blunt, Lin-Manuel Miranda, Ben Whishaw,...

2018, 130 minuti. Possibilità di confrontare l'originale constatando che il film di Stevenson era «supercalifragilisticospiralidoso» e questo nuovo capitolo è «una stupenda idea» Segue merenda con torta offerta.



### FAMILIARI CURANTI, GRAZIE!

30 OTTOBRE 9.00–17.00

CDSA-GENERAZIONEPIÙ

Via Lambertenghi 1,

**Giornata dei familiari curanti**  
Porte aperte



### Giornata dei familiari curanti

La Giornata dei familiari curanti ha l'obiettivo di ringraziare i familiari curanti e riconoscere il loro operato, grazie al quale i congiunti bisognosi di sostegno possono continuare a vivere a casa propria e godono dell'appoggio necessario anche durante un soggiorno in residenza o un'ospedalizzazione.

GenerazionePiù aderisce a questa importante iniziativa. Durante i momenti conviviali organizzati in occasione della Giornata, i familiari curanti avranno la possibilità di informarsi e discutere delle problematiche con cui sono confrontati e delle possibili soluzioni.

- 9.00 - Atelier di cucina
- 11.30 - Aperitivo
- 12.00 - Pranzo (iscrizione entro il giorno prima)
- 14.00 - Pomeriggio in musica
- 15.00 - Merenda

### Maggiori informazioni:

Segretariato cantonale GenerazionePiù  
Via Lambertenghi 1 - 6900 Lugano  
091 910 20 21 - E-mail: info@generazionepiu.ch

Lugano

Evento parte dell'iniziativa intercantonale

«30 ottobre, Giornata dei familiari curanti»

Maggiori informazioni: [www.ti.ch/familiari-curanti](http://www.ti.ch/familiari-curanti)