

Corsi

Una formazione per accompagnare l'anziano a domicilio

Il tema dei famigliari curanti è sempre più di stretta attualità, non da ultimo per il crescente numero di persone che hanno bisogno di assistenza non solo da parte dei professionisti. La tematica è stata affrontata anche nell'inserito di GenerazionePiù «Oltre l'attualità» numero 1 di quest'anno e in quello allegato alla scorsa edizione de «il Lavoro».

Dare gli strumenti necessari a coloro che in qualche modo si occupano di persone al domicilio è importante per una corretta presa in carico delle persone che vanno assistite ma anche per salvaguardare la salute dei curanti.

È questo anche l'obiettivo della formazione presentata qui di seguito.

A chi è rivolta la formazione «Accompagnare l'anziano a domicilio»?

È un corso rivolto alle persone che convivono o si occupano di persone anziane al proprio domicilio. Questo percorso formativo è organizzato dal Centro Professionale Sociosanitario di Lugano.

Qual è la motivazione che vi ha spinto ad organizzare questo corso?

In questi ultimi decenni la popolazione anziana è in costante aumento come pure la richiesta di assistenza per coloro che presentano limitazioni e/o perdita di autonomia.

Per rispondere ai bisogni di queste persone, che fanno parte ormai della quarta età, è necessario mettere in atto misure di accompagnamento, non solo finalizzate a permettere loro di poter svolgere le diverse attività della vita quotidiana ma soprattutto per mantenere la miglior qualità di vita possibile.

Questi individui sono spesso affetti da più patologie concomitanti e presentano una situazione di «fragilità», condizione che necessita una particolare attenzione nella loro presa a carico.

Frequentemente coloro che si occupano di seguire questi anziani sono i parenti (coniuge e/o figli) e in altri casi, figure informali come amici o vicini di



CENTRO
PROFESSIONALE
SOCIOSANITARIO
LUGANO

casa che hanno comprensibili difficoltà nel loro accompagnamento.

Questa formazione si rivolge quindi alle persone che vivono a contatto con la popolazione anziana e se ne occupano in maniera non professionale, al fine di favorirne il mantenimento al proprio domicilio, in modo da posticipare ed evitare, se possibile, il ricovero in Casa Anziani.

Qual è lo scopo del corso?

L'obiettivo del corso è quello di fornire a chi accompagna l'anziano a domicilio delle conoscenze mirate rispetto alla realtà che vive, soprattutto se fragile. Si vuole anche proporre strumenti pratici per accompagnare la persona nel suo quotidiano, promuovendone l'autonomia ed indipendenza considerando le sue risorse ed i suoi limiti.

Com'è organizzato il corso?

Il corso è costituito da due moduli di 30 ore lezione ciascuno.

Il primo modulo che inizia in settembre per terminare in dicembre, è suddiviso in dieci incontri:

- Nelle prime cinque lezioni vengono analizzate le tematiche inerenti all'invecchiamento fisiologico fino alle manifestazioni patologiche specifiche quali la fragilità e la demenza. Trattando la demenza si parlerà anche della comunicazione all'anziano che soffre di tale patologia come anche della delicata gestione dei disturbi del comportamento.

- Due lezioni

sono dedicate a fornire nozioni teoriche e pratiche sulla mobilitazione della persona anziana.

- Due lezioni propongono indicazioni sugli elementi che costituiscono una corretta alimentazione.

- L'ultima lezione riprende la tematica dell'alimentazione, soffermandosi sulla gestione alimentare al domicilio ed al rischio di malnutrizione.

Il secondo modulo (al quale si può partecipare solo se si ha frequentato il primo) parte da gennaio e si conclude di regola a maggio ed è anch'esso suddiviso in 10 incontri.

Le tematiche proposte in questo secondo modulo sono legate alla conoscenza dei servizi presenti sul territorio del nostro cantone e delle misure di accompagnamento promosse dallo stesso per rispondere alle specifiche esigenze della persona anziana e della sua famiglia.

Com'è organizzato il corso?

Il corso è organizzato in due moduli da 30 ore ciascuno.

Vi sono due possibilità per frequentare i moduli: un pomeriggio con cadenza settimanale, dalle 14.00 alle 16.30 (Sopraceneri), oppure una sera sempre con cadenza settimanale, dalle 18.30 alle 21.00 (Sottoceneri).

A quanto ammonta il costo del corso?

L'intero corso, ha un costo di CHF 50.- per singolo modulo. ■

Il tema dei famigliari curanti è sempre di stretta attualità. GenerazionePiù, con questo articolo, vuole dare il proprio contributo per mettere a disposizione di tutti le informazioni necessarie per accedere alle risorse disponibili e così alleviare, almeno in parte, la pressione che una presa in carico di un congiunto può creare. Ricordiamo in questa sede i contributi pubblicati sui numeri 1 e 2 del nostro inserto «Oltre l'attualità». Essi possono essere richiesti al nostro segretariato cantonale.

Gite e soggiorni



Tutte le manifestazioni sono aperte a tutti, soci e non soci.

Informazioni dettagliate sono pubblicate sul nostro sito: www.generazionepiu.ch

➔ **Festival Avenches Opéra, 5 e 6 luglio.** Un recital lirico focalizzato su una varietà delle più grandi arie di opere: Carmen, Georges Bizet - Il trovatore, Un ballo in maschera, Nabucco, Rigoletto, La forza del destino, Otello, Don Carlo, Giuseppe Verdi - Roméo et Juliette, Charles Gounod - Le Prophète, Giacomo Meyerbeer - Les contes d'Hoffmann, Jacques Offenbach - Faust, Charles Gounod - Turandot, Tosca - Giacomo Puccini. Costo: fr. 280.- camera doppia (camera singola suppl. fr. 30.-) compreso viaggio in comodo torpedone ARL, pernottamento e colazione presso hotel Elite** a Fri-

borgo, entrata festival operà posti non numerati. Visita della città di Friburgo nella mattinata di venerdì e rientro in serata a Lugano. Info e iscrizioni da subito: Claudia Righetti, tel. 079 327 93 24, o Segr. Gen.Più, tel. 091 910 20 21.

➔ **Le meraviglie del Salento dall'8 al 21 settembre.** Visita alle più belle città e soggiorno al mare a Sant'Isidoro. Programma: sabato 8 settembre Lugano-Termoli (Molise) con torpedone, cena, pernottamento e prima colazione all'hotel Martur Resort a Termoli. Domenica 9 Termoli-Matera (capitale europea della cultura 2019 con visita guidata della città. Pranzo e partenza per Sant'Isidoro, arrivo al Blu Salento Village***. Fino al 19 settembre soggiorno al villaggio, intercalato da escursioni a Lecce (capitale del Salento), Otranto, Trani e Alberobello. 20 settembre Sant'Isidoro-Ancona, cena, pernottamento e prima colazione, 21 settembre rientro in Ticino. Il programma può subire cambiamenti. Costo a persona: 13 notti, camera doppia fr. 1.770.- camera singola, suppl. fr. 420.-. Il prezzo comprende: viaggio in confortevole

Per tutti i viaggi e soggiorni organizzati da GenerazionePiù valgono le proprie «condizioni generali e regolamento viaggi e soggiorni» scaricabile www.generazionepiu.ch o telefonando al Segretariato cantonale 091 910 20 21.

torpedone ARL; pensione completa al Blu Salento Village*** con bevande ai pasti. Pernottamenti, prima colazione e cene a Termoli, andata e ad Ancona, ritorno. Escursioni con guida e pranzi. Info e iscrizioni al più presto a Claudia Righetti, tel. 079 327 93 24.

➔ **Gita di 3-4 giorni in Veneto «la strada del Prosecco», settembre.** Info: E. Cavadini, tel. 091 683 16 84, per la sezione di Mendrisio.

➔ **Madrid e Bilbao dal 12 al 16 ottobre (5 giorni/4 notti).** Costo a persona in camera doppia fr. 1.490, camera singola suppl. fr. 300.-. Programma dettagliato sul sito di GenerazionePiù. Info e iscrizioni da subito allo 091 862 58 00, Dreams Travel.

➔ **Gita a Napoli, 11-14 novembre. DATA ESATTA.** Info: telefono 091 873 01 20, sezione Tre Valli.

Sezione di Lugano

Soggiorno in Toscana

Si è appena conclusa la vacanza a Marina di Castagneto Carducci. Tra i 25 partecipanti qualcuno ha lasciato le sue impressioni. Eccole.

Mirta e Emiliano: Castagneto: una piccola gioia da godersi almeno una volta nella vita!

A: Quindici giorni così per altri quindici anni, con un'accompagnatrice così, con un gruppo così! Che vuoi di più dalla vita? Grazie a Claudia e al gruppo OCST!

Ornella: Un'esperienza eccezionale, rilassante e in ottima compagnia... un plauso a Claudia e a chi ha organizzato! Grazie di cuore!

B: Oltre alla spiaggia e al mare, al nostro soggiorno abbiamo potuto aggiungere anche un pò di cultura visitando la suggestiva cittadina di Volterra. Una guida molto competente ci ha spiegato la sua storia, molto entusiasmante!

Rita: Dal Solarium dell'albergo «I Ginepri» si gode un panorama mozzafiato sulla verde distesa di pini marittimi e sull'azzurro del mare

fino all'isola d'Elba.

Olivia: Bell'albergo con ottimo servizio, spiaggia bellissima. Cucina ottima, personale gentile, camere belle e pulite, è il secondo anno e ci ritorneremo volentieri.

Giovanna: Albergo, spiaggia e compagnia: super! Pulito, ordinato, con personale ok! La meteo non sempre con noi, ma se il sole mancava.... l'avevamo dentro!... insieme alla positività. Potevo rimanere ancora, ma si può sempre tornare... Simpatiche anche le animazioni proposte. Grazie,... alla prossima.

Fab e Gian: Ringraziamo Claudia per il costante e vigile impegno in questa bella vacanza. Il vantaggio di avere il proprio ombrellone, un bel giardino e un'ottima cucina ha contribuito al nostro benessere.

Eliana: È una bella cosa che ci sia la vostra organizzazione. Migliorate la collaborazione così il trasporto da Camorino non sarà un pro-



blema. La vacanza mi ha più che soddisfatta... arriverci al prossimo anno.

Mauro-Didi: Tutto in ordine, tutto perfetto, Claudia trova per tutti un tetto. Marco con i suoi imprevisti e animazioni, cattura attenzioni. È stato tutto molto bello, pasti buonissimi, gente simpatica, tutto veramente ok.

Giuseppina: Posto bello e riposante, passeggiata culturale a Volterra interessante. La compagnia bella. Vacanze concluse con una cena speciale a base di pesce e una splendida torta.

G: Albergo pulitissimo, pasti sempre speciali, gente gentile, educata. All'interno del gruppo ci siamo trovati bene con tutti. Ottimo. ■

Con GenerazionePiù alle Terme

Abano da domenica 11 a domenica 18 novembre (7 notti)

L'Hotel Salus*** Superior - luogo rilassante e rivitalizzante all'insegna del benessere e della vitalità - è dotato di tutti i confort. È ubicato in una zona tranquilla presso il centro pedonale di



Abano Terme ed è l'ideale per un breve periodo di riposo. Sarete molto liberi e potrete organizzarvi come meglio credete.

Posti disponibili 40, minimo 25 iscritti. Il prezzo potrà subire variazioni verso il basso, a dipendenza del numero di partecipanti.

Il prezzo (che è in fase di definizione) comprende: trasporto, 7 notti in hotel*** Superior, pensione completa (bibite escluse), utilizzo piscine termali, idromassaggio, cascate cervicali, sauna finlandese, bagno turco e docce emozionali, accappatoio, serate a

tema, uscita culturale.

Terapie termali: da riservare sul posto. Non sono incluse nella quota e sono da pagare alla reception prima della partenza.

Iscrizioni da subito ai segretariati delle vostre sezioni. ■

Per informazioni:

Corinna Franchi, accompagnatrice,
tel. 091 859 17 68,
bellinzona@generazionepiù.ch

A Montegrotto per rilassarsi ... da domenica 18 a giovedì 22 novembre (4 notti)

Residenza di Relax e Benessere immersa nel verde, l'hotel Terme Neroniane è il luogo ideale per rilassarsi e rigenerarsi: splendide piscine termali circondate dall'ampio parco, centro termale per la fango-balneoterapia, nuovissima SPA. Stile ed eleganza,



grandi spazi, tranquillità ed intimità; raffinate proposte Gourmet per farvi assaporare appieno ogni momento del vostro soggiorno.

Camera doppia basic fr. 650.--
Camera singola basic fr. 680.--
Camera doppia superior fr. 670.--
Camera singola superior fr. 710.--

Il prezzo comprende: viaggio in confortevole torpedone ARL, pensione completa dal pranzo di domenica 18 alla colazione di giovedì 22 novembre (bevande escluse), accappatoio e telo piscina, uso delle tre piscine termali di cui una coperta con idromassaggi, percorso giapponese, cascate cervicali percorso Kneipp, sauna finlande-

se, grotta sudatoria ai vapori, lezioni di fitness in palestra e acquagym, aperitivo di benvenuto - cena di gala - serata danzante, gita a Vicenza, tassa soggiorno.

Offerte di pacchetti massaggi sono da concordare con la reception all'arrivo in albergo.

Iscrizioni da subito ai segretariati delle vostre sezioni. ■

Per informazioni:

Claudia Righetti, accompagnatrice,
tel. 079 327 93 24, centrodiurno.
lugano@generazionepiù.ch

L'auto-aiuto - Un servizio per tutte le fasce d'età

I gruppi di auto-aiuto sono formati da persone confrontate ad una stessa situazione di vita che si riuniscono per condividere le proprie esperienze e offrirsi sostegno reciproco.

In caso di dipendenza, disagio psichico o sociale, disturbo fisico, malattia cronica o qualsiasi altro tipo di dif-

ficoltà... ritrovarsi con altri che vivono la stessa situazione permette di sentirsi compresi e di non sentirsi soli. I partecipanti si ritrovano regolarmente per scambiarsi vissuti ed esperienze e offrirsi sostegno reciproco sia a livello morale che pratico.

Nei gruppi di auto-aiuto le difficoltà vissute dai partecipanti possono trasformarsi in risorsa e stimolo per una nuova coscienza

di sé e del proprio disagio.

«È l'incontro tra persone unite da uno stesso problema per rompere l'isolamento, per raccontarsi le proprie esperienze di vita (gioiose o dolorose), per scambiarsi informazioni e soluzioni, per condividere sofferenze e conquiste con l'obiettivo di riscoprirsi risorsa, non solo per sé, ma per l'intera collettività».

Info:

Centro Auto Aiuto Ticino, presso la Conferenza del volontariato sociale, tel. 091 970 20 11 www.autoaiuto.ch



Agenda Centro diurno Lugano

➔ **Pranziamo insieme.** Desiderate 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.

➔ **Sabato assieme a Massagno**
Ci troviamo tutti i sabati, dalle 10.30 alle 14.30, presso il Centro diurno «La Sosta» di Pro Senectute. Pranzo a fr. 11.50. Possibilità di organizzare il trasporto. Per info e iscrizioni rivolgersi agli addetti del Centro diurno.

➔ **Martedì 26 giugno, Atelier cucina,** per preparare deliziosi cake, torte, biscotti e leccornie salate. Interessati e per l'iscrizione all'atelier cucina contattare Vitina, Donatella o Marco.

➔ **Aperitivo** ogni ultimo martedì del mese, prossimo appuntamento **26 giugno**, dalle 11.00 alle 12.00.

➔ **Tutti i giorni ma in particolare ogni Mercoledì e venerdì**

dalle ore 14.00 **Giochiamo insieme...** carte, dama, scacchi, memory e altro...

➔ **Martedì 10 luglio, ore 14.00, Pomeriggio in musica.** Momento ricreativo e merenda offerta.

➔ **Proiezione film, Le nevi del Kilimangiaro, martedì 4 settembre, ore 14.15.** *Un film di Robert Guédiguian. Con Ariane Ascaride, Jean-Pierre Darroussin, Gérard Meylan, Marilynne Canto ... 2011, 107 minuti.* Segue merenda con torta offerta.



Speciale serate mondiali 2018 al Centro diurno

Venerdì 22 giugno, ore 20.00, Serbia-Svizzera

Mercoledì 27 giugno, ore 20.00, Svizzera-Costa Rica

In occasione delle serate, alle ore 19.30, viene offerta un'apericena (iscrizione necessaria 3 giorni prima dell'evento).

Le partite verranno proiettate su grande schermo.



GenerazionePiù
in collaborazione con
il CFP-OCST propone
un momento d'incontro sul tema

Un nuovo inizio

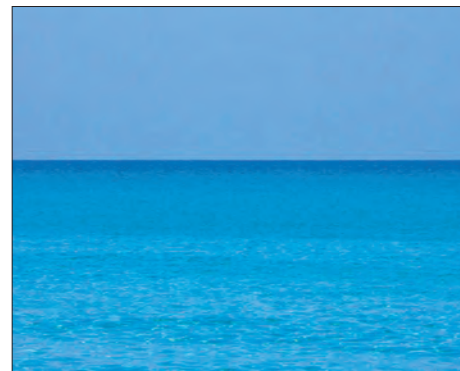


Immagine Hotel-R - Best Hotel Deal Site

Venerdì 5 ottobre
dalle **15.00 alle 16.30**

Centro diurno Lugano
con Paolo Cicale

via Lambertenghi 1, Lugano
tel. 091 910 20 21

Agenda delle sezioni

LOCARNO

➔ **Martedì 3 luglio**, ore 11.45, **Pranzo mensile**, ristorante pizzeria ROBIGNIA, v. Balestra 40 (fermata bus 2-Sacra Famiglia). Costo: fr. 15.- (esclusi bibite e caffè). Benvenute persone dai 60 anni in su, non solo soci. Iscrizioni: Rita Pedrotti, tel. 091 743 43 50 (almeno 3 giorni di anticipo).

➔ **Martedì 11 settembre, Gita e pranzo al Monte Generoso.** Info: telefono 091 751 30 52.

LUGANO

➔ **Mercoledì 27 giugno, relax nelle spettacolari terme di Colà di Lazise.** Partenza: ore 6.30 Cornaredo (fermata bus lungo il Cassarate); ore 06.45 Posteggio ex Pestalozzi (dietro stazione FFS, lato Besso). Costo: fr. 70.- comprendente viaggio in comodo pullman ARL. Escluso pic-nic ed entrata in piscina (ca 26 €). Iscrizioni

da subito a Claudia Righetti tel. 079 327 93 24 o 091 941 00 12. In caso di cattivo tempo consultare il no. 1600.

➔ **Giovedì 30 agosto, Rocca d'Angera e museo delle bambole.** Viaggio in pulmann e pranzo. Costo fr. 80.-. Info: Righetti, tel. 079 327 93 24.

➔ **Lunedì 22 ottobre, Mercato a Varese.** Costo fr. 30.-

➔ vedere anche Agenda Centro diurno

MENDRISIO

➔ **Giovedì 12 luglio, Gita ai Laghetti Audan e Chironico.** Ore 9.00 partenza Mercato Coperto di Mendrisio*, ore 9.05 Mendrisio-ex Fela, vis à vis Denner. (Alla partenza almeno 5 minuti prima dell'orario stabilito) *7 posteggi disponibili, costo fr. 5.- (da pagare a parte). A Chironico, visita guidata in una chiesa del villaggio, ad Audan, incontro con la sezione TreValli; pranzo,

menu a sorpresa (bibite escluse, caffè offerto). Dopo pranzo trasferimento al Caseificio per gli acquisti. Costo: fr. 35.- per persona (coristi fr. 30.-) da pagare in contanti sul bus. Iscrizioni allo 091 640 51 11, entro il 29 giugno. In caso di imprevisto il giorno della gita telefonare allo 079 814 93 53.

TRE VALLI

➔ **Giovedì 12 luglio, Giornata ricreativa ai Laghetti di Audan-Ambri.** Pranzo al grotto Laghetti e pomeriggio intrattenimento con la Bandella Briosà e il coro di GenerazionePiù del Mendrisiotto. Costo: fr. 35.- (non soci fr. 45.-) incluso trasporto e pranzo (bibite escluse).

➔ **Agosto, Museo Sasso San Gottardo.** Info: tel. 091 873 01 20.

➔ **Martedì 25 settembre, Visita Riseria, Verona.** Info: telefono 091 873 01 20.