

## Agenda delle sezioni - Aprile e maggio 2024

**BELLINZONA: iscrizioni a Tatiana 091 829 20 05 oppure 079 756 55 00**

► **Venerdì 19 aprile: Santa Messa in suffragio dei nostri cari defunti** alle 16.00 presso la chiesa parrocchiale di Sant'Antonino. Segue uno spuntino. Iscrizione entro il 15 aprile.

► **Venerdì 17 maggio: Visita alla mostra della pittrice ticinese Sylva Galli** presso la Pinacoteca Züst di Rancate. Ritrovo alle 13.30 presso il Centro scolastico di Sant'Antonino e trasferita in pulmino. Costo: CHF 45.- per persona con merenda. Iscrizione entro l'8 maggio.

**MENDRISIO: iscrizioni al segretariato 091 640 51 11**

► **Martedì 16 aprile: Gita nel Vercellese – Sulle strade del riso.** Partenze da Morbio Superiore, Castel San Pietro e Mendrisio cimitero. Costo: CHF 110.- tutto compreso. Iscrizione: a Eliana 091 683 16 84.

► **Martedì 21 maggio: Pellegrinaggio a Morbio Inferiore in Santa Maria dei Miracoli.** Ore 14.30: messa in ricordo dei defunti, preceduta dalla recita del Rosario. Ritrovo direttamente sul posto. Iscrizione: tra il 2 e il 17 maggio.

**TRE VALLI: iscrizioni al segretariato 091 873 01 20**

► **Martedì 16 aprile - Caseificio dimostrativo del Gottardo - Airolo.** Alle 10.00 ritrovo al caseificio. Ore 10.30 visita guidata al caseificio e al museo dell'alpeggio. Produzione della propria forma di formaggio. Alle 12.00 pranzo. Costo: CHF 35.- tutto compreso. Iscrizione entro il 12 aprile. Posti disponibili: max. 25.

► **Martedì 14 maggio: Centro Svizzero di Calcolo Lugano.** Ore 9.45 ritrovo al CSCS (Lugano). Ore 10.00 visita del Centro. Alle 12.00: pranzo al Centro diurno di GenerazionePiù. Iscrizione entro il 10 maggio. Posti disponibili: 20.

**LUGANO: iscrizioni al segretariato 091 910 20 21**

► **Venerdì 5 aprile - Canta e la tua memoria reinventa.** Marco Bertolini vi condurrà in un viaggio virtuale musicale che attraversa la musica degli

anni 50, 60 e 70 italiana e internazionale. Presso il Centro diurno dalle 14.00 alle 15.30. Entrata libera.

► **Mercoledì 24 aprile: Assemblea sezionale Lugano.** Ore 14.30 presso il salone OCST a Lugano. Al termine dei lavori assembleari, merenda offerta.

► **Giovedì 25 aprile: Parco botanico del Gambarogno «Eisenhut».** Ore 8.00 ritrovo presso il centro diurno e trasferita in pulmino. Ore 9.30 visita guidata del parco. Ore 12.00 pranzo presso il ristorante «Al Grottino» a Piazzogna. Costo CHF 40.- tutto compreso. Iscrizioni: entro il 15 aprile. Posti disponibili: max. 15. Si raccomandano scarpe comode e cappello perché il terreno è collinare.

► **Martedì 21 maggio: Accademia delle Belle Arti di Brera e Galleria Campari.** Ritrovo alle 8.00 alla stazione di Lugano, in via Basilea. Ore 8.15

in piazzale Cornaredo, lato fiume. Alle 8.45 all'hotel Coronado a Mendrisio. Costo: CHF 80.- tutto compreso (pranzo presso il ristorante Le Cotolette e visite guidate). Iscrizione entro il 12 maggio.

**LOCARNO: iscrizioni al segretariato 091 751 30 52**

► **Martedì 30 aprile: Gita a Riva San Vitale e visita al Battistero.** Ritrovo alle 10.00. Partenza dal Palazzetto FEVI. Costo: CHF 50.- con pranzo (bibite escluse). Iscrizione entro il 23 aprile.

► **Martedì 21 maggio: Visita in fattoria e pranzo a Sant'Antonino.** Ritrovo alle 9.00 al palazzetto FEVI. Costo: CHF 35.- per persona. Iscrizione entro il 14 maggio.

## Agenda Centro Diurno Lugano

**Per tutte le attività: informazioni e iscrizioni allo 091 910 20 21**

► **Inglese:** il giovedì con frequenza **settimanale**, docente: Janet Harrison dalle 14.00 alle 16:15. Quota: CHF 5.- per incontro.

► **Caffè filosofici:** mercoledì 6 e 20 marzo dalle 14.00 alle 15.00. **Frequenza quindicinale.** 3-17 aprile. Docente: fil. Luca Beviacqua. Quota: CHF 5.- per incontro.

► **Caffè di geopolitica:** con Roberto Panzeri. 29 marzo, 5-12-19-26 aprile, 3-17-24 maggio dalle 14:00 alle 15:30. **Frequenza settimanale.** Quota: CHF 5.- per incontro.

► **Pillole di storia:** il lunedì dalle 14.00 alle 15.30 con Roberto Panzeri. 8-22 aprile, 6-27 maggio. **Frequenza quindicinale.** Quota: CHF 5.- per incontro.

► **Yoga per la terza età.** Docente: Katia Gandolfi. **Frequenza settimanale**, il martedì dalle 10.00 alle 11.00. Quota: CHF 8.- per incontro.

► **Ginnastica dolce:** con il monitore Rino Casarella, il lunedì e mercoledì dalle 10.30 alle 11.30. **Frequenza settimanale.** In collaborazione con Pro Senectute il mercoledì dalle 9.30 alle 10.30. **Frequenza settimanale**

con pause secondo il calendario scolastico. Iscrizioni sul posto. Informazioni presso il Centro diurno GenerazionePiù.

► **Rilassamento con le campane tibetane:** ciclo di incontri con Beatrice Bindella. 29 marzo, 12-26 aprile, 17 maggio dalle 10.30 alle 11.30. **Frequenza quindicinale.** Quota: CHF 10.- per incontro.

► **Massaggio delle zone riflesse del piede.** Per chi è interessata/o, un trattamento plantare individuale con una professionista presso il nostro Centro diurno. Orari e tariffe su richiesta.

► **Strumenti digitali: assistenza e formazione.** Lunedì e martedì dalle 14.00 alle 16.00, la Sig.ra Previtali vi aiuterà ad affrontare le nuove tecnologie. Corso di 2 ore : CHF 8.- per persona.

► **Balance – Gym per «over 60»:** ogni lunedì dalle 9.30 alle 10.30 dall'8 aprile al 6 maggio. 5 lezioni/CHF 20. Insegnante: M. Tresch. Per mantenere una buona postura: esercizi di mobilità e rinforzo muscolare del dorso, dell'addome e del pavimento pelvico. Adatto a tutti, uomini e donne. Luogo: Salone OCST in via Balestra 19.

Intervista al medico geriatra Luca Barbarossa

## Medicamenti e cadute

**Le cadute degli anziani rappresentano un problema importante di salute pubblica dato l'elevato rischio di lesioni gravi, come per esempio le fratture, che possono avere un impatto significativo sulla qualità della vita. È per questo che abbiamo ritenuto importantissimo fare un'intervista su questo tema al medico geriatra Luca Barbarossa.**

PAOLA DE MARCHI-VIRI

### Esiste una correlazione tra medicinali e cadute?

Certamente e purtroppo non esiste un medicamento che risolva il problema di un anziano che cade. Infatti, la correlazione si fa piuttosto al contrario: alcuni medicinali aumentano anche di molto il rischio di cadere. Ciò non deve indurre a pensare che è meglio non assumere un medicamento prescritto. Di solito se un medico prescrive un medicamento è perché ha valutato i rischi e i benefici e ha

deciso, (dopo averlo spiegato al paziente) che i benefici sono superiori ai rischi ed ai potenziali effetti collaterali. Tra i compiti del geriatra vi è quello di destreggiarsi nella «polifarmacia» che troppo spesso affligge i nostri pazienti e se dovessero esserci medicinali «a rischio» lo specialista geriatra sa e deve identificarli. Spesso dopo una visita geriatrica si esce con meno medicinali di prima.

### Quali sono i fattori di rischio per le cadute?

Ne esistono moltissimi, alcuni davvero insospettabili. Si dividono classicamente in intrinseci, cioè appartenenti al paziente stesso (tipicamente sono alcune delle malattie croniche o acute che lo affliggono) ed estrinseci, ossia esterni al paziente, che riguardano l'ambiente domiciliare, l'assenza o presenza di alcuni ausili, i mezzi di locomozione, le attività pericolose, i medicinali, gli animali. Sono proprio i più disparati! Il geriatra ha il compito di cercarli, trovarli e, dove possibile, modificarli.

### Misure preventive?

«Prevenire è meglio che curare», soprattutto in ambito di cadute. Basti pensare che la metà delle persone che hanno fatto una caduta, generalmente ricade entro un anno. La prevenzione si fonda sull'analisi tempestiva di eventuali fattori di rischio per le cadute (vedi sopra). Va da sé che per intervenire su determinati fattori di rischio bisogna averli identificati e per

identificarli bisogna cercarli. Ha molto senso, quindi, discutere di prevenzione delle cadute con una persona che non è mai caduta, ed è probabilmente la via più efficace per prevenirle.

### L'ambiente abitativo?

Rappresenta un luogo protetto e rassicurante, ma può essere anche un posto pieno di insidie. Una percentuale sorprendentemente alta di decessi avviene in casa in seguito a cadute: non è un problema da trascurare. Quando pensiamo all'ambiente abitativo però non dimentichiamo anche le «abitazioni temporanee», compresi i ricoveri ospedalieri. Qui noi medici e personale curante in generale abbiamo molte riflessioni e mea culpa da fare.

Sensibilizzare gli anziani su questi aspetti è un passo cruciale per noi di GenerazionePiù, per poter garantire la possibilità di vivere la terza età in salute, sicurezza e con la massima indipendenza possibile. ■



### Info

Il prossimo incontro con il medico geriatra Luca Barbarossa per trattare il tema «Medicamenti e cadute» si terrà **giovedì 11 aprile alle 14.00**, presso il salone OCST in via Balestra 19 a Lugano. L'entrata è libera. Vi aspettiamo numerosi.



una generazione tra passato,  
presente e futuro

### Agenda cantonale

► **Guidare in tutta sicurezza nella terza e quarta età.** In una società che cambia, con un traffico molto più intenso ma anche con più mezzi che circolano (biciclette, monopattini elettrici, ecc.) è estremamente importante informare le persone, sensibilizzarle sui pericoli ma anche promuovere nuove forme di mobilità in sicurezza.

Calendario delle conferenze:

- Chiasso: 10 aprile alle 14.00, Casa Giardino (Via S. Franscini 9)
- Locarno-Solduno: 18 aprile alle 14.00, Centro diurno Insema (Via D. Galli 50)
- Melano: 16 maggio Sala del Consiglio comunale (Via Cantonale 89)



Tre Valli

## Pranzo di inizio stagione e assemblea

GEROLAMO COCCHI

**A**ll'assemblea della sezione Tre Valli hanno partecipato 58 soci. Abbiamo ricordato tutti i nostri cari che ci hanno lasciato ed in particolare con una certa emozione la nostra socia fondatrice Gabriella Bolliger e la nostra segretaria di sempre Elena Rinaldi.

Un pensiero ai nostri soci degenti in ospedali e case per persone anziane, e alle vittime di queste assurde guerre che ci avvelenano la vita.

Abbiamo passato in rassegna l'anno trascorso, anno del 40° dell'Associazione GenerazionePiù Anziani OCST Regione Tre Valli, contraddistinto da ben 18 incontri, con la partecipazione di 504 persone.

L'assemblea ha in seguito approvato i conti 2023 dell'Associazione ringraziando tutte le persone e gli enti che ci sostengono.

Ospiti della giornata Maria Luisa



Delcò, Presidente del Consiglio degli Anziani, la quale ha edotto i partecipanti degli eventi organizzati dal Consiglio degli Anziani per festeggiare il 20° di fondazione. Il Presidente Cantonale Luigi Mattia Bernasconi ha messo l'accento sull'importanza degli anziani nella società e sulle tante manifestazioni sezionali e cantonali organizzate a favore dei nostri diversamente giovani.

I partecipanti hanno potuto gustare l'aperitivo e il pranzo preparato dello staff dei coniugi Mauri con i loro collaboratori. Durante questo momento, la sala ha fatto gli auguri a due dei nostri soci che compivano gli anni: Maria Falconi per i suoi 84, rispettivamente Remigio Casada per i suoi 90.

Il pomeriggio è continuato con i canti del nostro coro sulle note della Bandella, con la tradizionale tombola ed infine un brindisi di augurio con la colomba, simbolo di pace. ■



Mendrisiotto

## Assemblea di GenerazionePiù

M. MOALLI-POZZORINI

**I**l primo giorno di primavera si è tenuta a Mendrisio l'Assemblea di GenerazionePiù. La quarantina di soci presenti ha apprezzato la riflessione iniziale di don Gianfranco Quadranti che ha voluto evidenziare il senso dell'essere cristiano oggi, in rapporto alla Pasqua e non solo.



La presidente del giorno Adriana Clericetti ha diretto i lavori assembleari dando spazio all'ordine del giorno che ha avuto quale tema principale la relazione della presidente sezionale Marilena Moalli-Pozzorini sugli avvenimenti del 2023, i conti annuali e le novità nelle collaborazioni con altre associazioni. Si è evidenziata una leggera diminuzione dei soci, ma un aumento delle presenze alle attività.

Prima del pranzo povero, curato con bravura da Pierre, Gianni e Severino, il presidente cantonale Luigi Mattia Bernasconi ha rivolto il suo saluto e ringraziato la sezione per il lavoro svolto a beneficio degli anziani. In attesa dei giri di tombola è stata ascoltata Mariella Caccia, che si diletta nella scrittura dialettale in prosa e poesia. Oltre alla lettura di alcuni racconti, ci ha annunciato la recentissima pubblicazione di un suo lavoro, con Guido Codoni, che sarà presentato prossimamente nel Mendrisiotto; testo che saprà incuriosire gli amanti della storia locale.

Una bella giornata vissuta dai partecipanti con tanta simpatia. ■

### Tour Campania: tra cultura e gusto

**Dal 22 al 29 settembre, tra cultura e gusto. Itinerario: Salerno – Paestum – Napoli – costiera amalfitana – Amalfi – Caserta – Pompei – Sorrento.** Costo: ca CHF 1'750.- (treno veloce – spostamenti in torpedone – guide locali – entrate musei – pensione completa).

Iscrizioni: per motivi di prenotazione, gli interessati sono invitati a prendere contatto **entro il 20 aprile** chiamando da subito Claudia Righetti al numero 079 327 93 24.

Pro Senectute

## Il servizio fiduciario di Pro Senectute

L'invecchiamento della popolazione porta a una trasformazione dei bisogni degli anziani. Vi sono infatti persone che vivono difficoltà di varia natura e che spesso non possono contare su una rete familiare e sociale in grado di offrire loro un adeguato sostegno. Questa situazione di disagio è particolarmente frequente anche per quanto riguarda la gestione di incombenze di natura amministrativa e finanziaria.

LAURA TARCHINI\*

Molte persone anziane si trovano in grandi difficoltà a tenere a giorno la propria amministrazione, nello specifico a rispettare i termini di pagamento delle bollette, richiedere rimborsi di spese di malattia, compilare la dichiarazione fiscale e tenere aggiornata una piccola contabilità casalinga. Un aiuto

esterno diventa quindi di grande importanza come sostegno nella comprensione e redazione della corrispondenza.

Il servizio fiduciario è nato nel 2019 con lo scopo di aiutare concretamente gli anziani in questo ambito.

Questo importante servizio promuove l'autonomia residua delle persone, evitando per quanto è possibile di attivare delle misure di protezione e, a determinate condizioni, garantendo un sostegno anche in caso di assenza dal domicilio della persona anziana per un tempo prolungato.

Vi operano volontari che vengono formati adeguatamente e hanno già un'attitudine al lavoro amministrativo. Gli stessi sono sostenuti e seguiti in maniera regolare dalla nostra responsabile del servizio.

Negli anni il servizio fiduciario ha incrementato la sua attività con un aumento dei mandati fiduciari attivi.

Nel 2023 sono stati sostenuti 56 utenti per 54 mandati attivi, 5 dei quali conclusi nello stesso anno, con il sostegno di 49 volontari. Il totale degli incontri



svolti dai volontari ammonta a 878 per circa 1'045 ore di volontariato.

Le persone interessate a questo servizio o che conoscono qualcuno a cui potrebbe essere utile attivare questa forma di aiuto sono invitate a prendere contatto con la nostra referente Lara Cereghetti, tramite il nostro centralino al numero 091 912 17 17. In questo modo potranno ricevere tutte le informazioni necessarie e in caso organizzare un incontro conoscitivo con un incaricato volontario.

Tramite la nostra referente è anche possibile ricevere informazioni per chi volesse svolgere volontariato in questo ambito. ■

*\*Responsabile comunicazione e marketing Pro Senectute Ticino e Moesano*



**Volete sostenere la nostra attività?**

Potete farlo con una donazione!

**IBAN: CH91 0900 0000 6900 1858 1**

### Strumenti digitali: assistenza e formazione per le socie e i soci di GenPiù del Mendrisiotto

Il corso si svolgerà sempre il martedì mattina, con orario 9.30-11.30 presso il Segretariato OCST di Mendrisio in via Giuseppe Lanz 25 sotto la guida della signora Simona Previtali.

Il costo per due ore di lezione è di CHF 8.- a persona.

**Le date sono le seguenti:**

**Mattinata informativa: 2 aprile.**

**Inizio corso: 7-14-21-28 maggio e 4-11-18-25 giugno.**