

## 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 di geopolitica:** con Roberto Panzeri. 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. 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 monitor 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. 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. Giovedì mattina dalle 09.30 per prenotazioni: 079 544 53 12.

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



Un punto di riferimento e una compagnia per crescere, condividere e conoscere!

[www.generazionepiu.ch](http://www.generazionepiu.ch)

## Agenda delle sezioni - Aprile e maggio 2024

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

► **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 trasferta in pulmino. Costo: CHF 45.- per persona con merenda. Iscrizione entro l'8 maggio.

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

► **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.

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

► **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.

► **7-14-21-28 maggio: Strumenti digitali: assistenza e formazione.** Vedi articolo a parte su questa edizione del giornale.

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

► **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 trasferta in pulmino. Ore 9.30 visita guidata del parco. Ore 12.00 pranzo presso il ristorante «Al Grotino» 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.

► **Venerdì 3 maggio: 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 interna-

zionale. Presso il Centro diurno dalle 14.00 alle 15.30. Entrata libera.

► **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 cantonale

► **Guidare in tutta sicurezza nella terza e quarta età.** Melano: 16 maggio Sala del Consiglio comunale in via Cantonale 89.

► **Soggiorno marittimo a Cervia:** dal 6 al 16 giugno all'Hotel Prater. Prezzo per persona: camera doppia CHF 870.-. Camera singola CHF 980.-. Info e iscrizioni a Claudia Righetti al numero 079 327 93 24.

► **Martedì 7 maggio: Comitato cantonale GenerazionePiù a Locarno.** I rappresentanti delle varie sezioni verranno convocati personalmente.

► **Martedì 28 maggio: Assemblea cantonale dei delegati di GenerazionePiù del Luganese.**

► **Strumenti digitali: assistenza e formazione per le socie e i soci GenerazionePiù del MENDRISIOTTO.** Il corso si svolgerà il martedì mattina, orario 9.30 – 11.30 presso il Segretariato OCST di Mendrisio, via G. Lanz 25 sotto la guida della signora Simona Previtali. Il costo per due ore di lezione è di CHF 8.- a persona. Date: 7-14-21-28 maggio e 4-11-18-25 giugno.

## Pianeta Anziani

# Vecchiaia e vita sociale

LUIGI MATTIA BERNASCONI

È opinione diffusa tra gli esperti o conoscitori del «Pianeta Anziani» che la vera vecchiaia cominci attorno ai settantacinque anni. Certo si possono manifestare segni di una pronunciata senilità anche a sessanta o al contrario essere pieni di vitalità fisica e mentale ben oltre gli ottanta, ma sembra che la soglia dei tre quarti di secolo possa essere indicata come l'inizio della vera fase declinante della vita. È la fase in cui si avvertono con più forza i dolori, gli acciacchi, i vari disturbi fisici, la fase in cui le forze vengono meno e la stanchezza si fa sempre più presente. È anche la fase dei limiti uditivi (quelli visivi ormai sono già presenti da un pezzo). Senza parlare delle malattie più pesanti che in molti siamo costretti a sopportare e superare: quelle cardiovascolari, tumorali o respiratorie. In tutto questo quadro piuttosto negativo abbiamo però una grande fortuna: viviamo in tempi in cui le condizioni di vita, la medicina e la farmaceutica hanno fatto progressi giganteschi che ci permettono di convivere con tanti disturbi che in passato sarebbero potuti risultare insopportabili, se non in certi casi addirittura letali. Basti pensare anche solo al numero di pastiglie di diverso tipo che ogni giorno prendiamo e di cui ormai il nostro corpo non può più fare a meno e che ci permettono di vivere più a lungo rispetto ai nostri nonni o genitori.

Non voglio apparire troppo pessimista. Molti anziani vivono una vecchiaia in buona salute, sereni e magari ancora attivi, ma a volte è importante anche guardare in faccia alla realtà.

Per certi versi i problemi che abbiamo fin qui evocati sono un po' personali, quasi intimistici, riguardano soprattutto noi stessi, il nostro corpo. Ma ad accentuare il peso della vecchiaia ci



sono anche altri segnali che arrivano, diciamo dal di fuori, dall'ambiente esterno a noi, come la perdita di conoscenti, parenti o la malattia di amici o ex colleghi che rende la vita relazionale sempre meno piena. Si riducono gli impegni, gli incontri sociali e, soprattutto, si riduce la voglia di coinvolgimento ripiegando un po' su sé stessi con il rischio di una tendenziale solitudine, che è un po' uno dei grandi problemi della nostra società, specialmente nelle fasce anziane.

È proprio per questo, per aiutare gli anziani, in particolare quelli più fragilizzati, che diventano sempre più importanti figure come gli operatori sociosanitari, i familiari curanti, gli aiuti domiciliari o gli operatori dei centri diurni o delle case di cura e di riposo. Figure che sostengano, soprattutto nei momenti del bisogno, ma an-

che che aiutino a mantenere una vita sociale attiva, con relazioni e affetti. Insomma a restare parte integrante della nostra società non ripiegando su sé stessi.

In questo senso assumono un ruolo sempre più rilevante anche associazioni come la nostra: GenerazionePiù il cui obiettivo è in fondo quello di contribuire a dare vita ai nostri sempre più numerosi anni.

Grazie quindi a chi si prodiga, per professione o come volontario, a sostegno degli anziani. E, se permettete, nel nostro caso, un grande grazie a tutta «la famiglia» di GenerazionePiù. ■



## Novità da aprile 2024: [www.generazionepiu.ch](http://www.generazionepiu.ch)

Abbiamo rinnovato il sito di GenerazionePiù, rendendolo più attrattivo nel design con funzioni che permettono a molti più soci e socie di usufruire di questo servizio digitale.

Provate ad entrare e sbirciare le molteplici offerte a livello cantonale e regionale, cliccando sulle icone interattive. Troverete in ordine cronologico tutti gli eventi organizzati da ogni sezione, le varie edizioni del giornale «il Lavoro», i documenti informativi più importanti, diverse testimonianze e molto altro.

Ci sono tre novità che vi proponiamo:

- iscriversi alla newsletter e ricevere in modo costante le ultime iniziative di GenerazionePiù;
- la possibilità di iscriversi direttamente sul sito per le varie attività proposte;
- effettuare l'iscrizione in qualità di nuova socia e nuovo socio di GenerazionePiù.

I primi dieci iscritti come nuovo socio /nuova socia beneficeranno di un pranzo offerto presso il Centro diurno di Lugano. I primi dieci iscritti alla newsletter potranno degustare un ottimo caffè offerto sempre presso lo stesso Centro diurno. ■



## Resoconto

## Il museo del Trasparente

Il museo del Trasparente a Mendrisio, patrimonio dell'UNESCO, è un luogo perfetto per una visita durante la Settimana Santa.

Noi di GenerazionePiù non ci siamo lasciati sfuggire questa occasione e ci siamo immersi nella ricca tradizione e cultura della regione del Mendrisiotto.

All'interno della Casa Croci, piccolo

gioiello architettonico ottocentesco, vi è uno spazio espositivo dedicato a uno dei patrimoni artistici e storici più distintivi della regione: il museo del Trasparente.

I trasparenti sono oggetti notturni, illuminati, utilizzati per abbellire l'antico borgo lungo il percorso della processione del Giovedì e del Venerdì Santo; una tradizione popolare molto amata dalla popolazione locale e non solo, che ha mantenuto la sua autenticità nel corso degli anni.

La mostra include 26 di questi oggetti, tra cui le lanterne, gli strumenti della Passione, le vele, i vestiti

utilizzati durante la processione. Abbiamo potuto vedere da vicino queste meravigliose opere con una guida del Municipio di Mendrisio e avere una visione più approfondita di questa pratica culturale.

A seguire, ci siamo recati alla chiesa del Battistero San Giovanni, dove è stato allestito un capannone con all'interno tutti i vestiti della Processione in costume del Giovedì Santo.

Queste tradizioni hanno portato la Confederazione a candidare le processioni storiche della Settimana Santa come patrimonio dell'umanità. ■



## Centro diurno Lugano

## Testimonianza

Da qualche mese frequently, per diverse attività proposte, il Centro diurno di GenerazionePiù di Lugano, in via Lambertenghi. Ho cominciato a frequentare con regolarità il corso di yoga con Katia, il martedì mattina; ho poi continuato con la ginnastica dolce condotta Rino, il mercoledì.

Mi sono accorta che con Sandra gli utenti del Centro diurno fanno dei bellissimi lavoretti e ho procurato loro un po' di materiale. In seguito, ho partecipato a una visita guidata con Paola presso la Pinacoteca Züst

di Rancate e, tornando, ho potuto pranzare lì al Centro. È stata quindi la volta del corso «Benessere degli anziani attraverso la musica» con il musicista-ricercatore Paolo Paolantonio, docente al Conservatorio della Svizzera italiana. Questi incontri sono stati appaganti.

Mi sento molto fortunata ad abitare così vicino a questo Centro GenerazionePiù! I collaboratori e le collaboratrici sono tutti molto gentili, sempre disponibili e formano una squadra veramente vincente; una grande umanità. Con gratitudine. ■

Nicole



## Locarno

## Gita al Parco delle Camelie

Dopo le foglie dalle calde sfumature dell'autunno e le cime innevate dell'inverno, finalmente sono arrivati i delicati colori della primavera.

La nostra uscita al Parco delle Camelie di Locarno, inaugurato in marzo 2005, ci ha permesso di ammirare il risveglio della natura in un'atmosfera soleggiata e mite, ideale per una rilassante passeggiata sul lungolago del Lago Maggiore. Le camelie sono l'orgoglio e il simbolo incantevole della città di Locarno. Il Parco a

loro dedicato accoglie oltre 1'000 varietà diverse ed è diventato un'attrazione turistica internazionale, sia per il suo alto valore paesaggistico, sia per i suoi preziosi contenuti botanici.

La visita è stata un vero piacere per gli occhi: i colori delicati o vivaci, le forme e le dimensioni variegate hanno reso il paesaggio affascinante.

Lo stagno con ninfee e rane ha aggiunto ulteriore fascino alla scenografia naturale, regalandoci momenti di pura meraviglia! ■



## Gite e soggiorni

## Tour della Campania e Costiera Amalfitana: da domenica 22 a domenica 29 settembre 2024

### 1° giorno: 22 settembre/ARRIVO

Partenza in mattinata da Milano con treno ad alta velocità per Salerno. In serata arrivo a Salerno, welcome drink, sistemazione in hotel 4\* con assegnazione camere. Cena e pernottamento in hotel.

### 2° giorno: 23 settembre/PAESTUM

Prima colazione in hotel e partenza per Paestum, nota in tutto il mondo per i suoi magnifici templi, patrimonio dell'Unesco. Visita guidata al Parco Archeologico di Paestum: potremo respirare quasi 3'000 anni di storia camminando lungo la via Sacra, ma indubbiamente ciò che più ci affascinerà sono i tre templi dorici della città, miracolosamente giunti a noi in ottime condizioni: il tempio di Hera, il tempio di Atena ed il tempio di Nettuno. Pranzo in agriturismo e rientro in serata a Salerno. Cena al ristorante e pernottamento in hotel.

### 3° giorno: 24 settembre/NAPOLI

Dopo la prima colazione, visiteremo la città di Napoli famosa in tutto il mondo per il suo folclore, per il Vesuvio e per la pizza. Cominciamo la visita da Piazza del Plebiscito, passeremo davanti a Palazzo Reale, il Teatro San Carlo, la galleria Umberto I.

Pausa pranzo per degustare la famosa pizza napoletana in una delle tante pizzerie che costellano le strade di Napoli (pizza lunch incluso).

Nel pomeriggio la nostra visita prosegue nel centro storico di Napoli, cuore pulsante della città. Lungo uno dei tre decumani anche detto Spaccanapoli, in quanto divide nettamente, con la sua perfetta linearità, la città antica tra il nord e il sud, potremo ammirare la Chiesa del Gesù Nuovo, il Convento di Santa Chiara, Piazza San Domenico e San Gregorio Armeno, la famosissima strada dei Presepi nota in tutto il mondo. Nel tardo pomeriggio rientro a Salerno, cena al ristorante e pernottamento in hotel.

### 4° giorno: 25 settembre/COSTIERA AMALFITANA

Prima colazione in hotel e partenza con il traghetto (tempo permettendo) per la visita della splendida Costiera Amalfitana. Prima sosta ad Amalfi, una delle più antiche Repubbliche marinare, nota ai più per le sue limonaie e per l'imponente Duomo di Sant'Andrea che si staglia sulla maestosa gradinata. Visita guidata di Amalfi e pranzo libero. Si prosegue in traghetto per Positano con il suo scenario da cartolina e con la piramide di casette colorate che scende verso il mare noto in tutto il mondo. Tempo libero per esplorare i suoi vicoletti o per gustare un gelato fronte mare. Il traghetto ci riporterà a Salerno. Cena e pernottamento in hotel.

### 5° giorno: 26 settembre/CASERTA

Prima colazione in hotel e partenza per Caserta dove potremo ammirare un altro capolavoro, patrimonio mondiale dell'umanità: La Reggia di Caserta ed i suoi giardini. Voluta da Carlo III di Borbone, Re delle due Sicilie, su progetto di Luigi Vanvitelli, la Reggia venne conclusa nel 1845. Visita guidata del palazzo Reale e dei suoi giardini (ingresso incluso). Pranzo libero. Nel pomeriggio rientro a Salerno. Cena al ristorante e pernottamento in hotel.

### 6° giorno: 27 settembre/POMPEI - CANTINE SUL VESUVIO (degustazione vino)

Prima colazione in hotel e partenza per Pompei, antica città romana sepolta dalle ceneri e dai lapilli durante l'eruzione del Vesuvio del 79 d.C. e le cui rovine sono state riportate alla luce a partire dal XVIII secolo. Visita guidata del sito archeologico (ingresso incluso). Pranzo libero. La nostra giornata prosegue con la visita ad una famosa cantina alle pendici del Monte Vesuvio dove potremo degustare il vino Lacrima Cristi. Rientro a Salerno, cena al ristorante e pernottamento in hotel.

### 7° giorno: 28 settembre/SORRENTO

Dopo la prima colazione avremo la mattinata libera per esplorare in autonomia la città di Salerno, fare una passeggiata sul lungomare o visitare i famosi giardini della Minerva, un antico orto-giardino botanico dove per la prima volta, vennero coltivate e classificate dalla Scuola Medica Salernitana una grande quantità di piante ed erbe, per studiarne a scopo scientifico le proprietà terapeutiche e medicamentose. Nel pomeriggio ci dirigeremo verso Sorrento dove avremo modo di passeggiare tra i suoi caratteristici vicoli, di ammirare lo splendido tramonto sul golfo di Napoli e dire arrivederci a questa terra dalle mille sfumature con una cena in un ristorante sorrentino. Dopo cena rientro a Salerno e pernottamento in hotel.

### 8° giorno: 29 settembre/PARTENZA

Dopo la prima colazione, check out e partenza con il treno ad alta velocità per Milano e rientro con pullman a Lugano. ■

**La quota (calcolata su 20 persone) è di CHF 1'750.- circa a persona in camera doppia - supplemento per camera singola di CHF 260.-.**

Include: Hotel 4\* a Salerno-Treno alta velocità MI-SA-MI -guide Paestum Caserta -Amalfi Costa -Pompei scavi - Napoli -Sorrento / pranzo in agriturismo Paestum- pizza lunch Napoli - degustazione vini Vesuvio -cena Sorrento / traghetto costiera -ingressi -auricolari per visite guidate. Pullman per trasferimento Lugano-Milano AR.

#### PRENOTAZIONE

**Per l'iscrizione, gli interessati sono gentilmente invitati a contattare telefonicamente Claudia Righetti allo 079 327 93 24 il prima possibile.**