

Agenda delle sezioni - Giugno 2024

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

► **Venerdì 14 giugno: Visita alla Grotta dei minerali – Cioss Prato.** Ritrovo alle 10.00 presso il Centro scolastico S. Antonino. Trasferimento ad Airolo e pranzo al caseificio del Gottardo. Trasferimento poi in Val Bredetto e visita alla grotta dei minerali. Costo: CHF 50.- per persona. Iscrizione: entro il 5 giugno a Tatiana.

LUGANO: iscrizioni al segretariato 091 910 20 21

► **Giovedì 20 giugno: Visita guidata al centro MeteoSvizzera di Locarno-Monti.** Ritrovo: ore 8.00 presso il centro diurno in via Lambertenghi. Trasferita con pulmino. Ore 10.00: visita guidata al centro regionale di MeteoSvizzera. Ore 12.00: visita ai Terreni alla Maggia, con degustazione di vini e prodotti locali. Costo: CHF 50.- tutto compreso. Iscrizione: obbligatoria entro il 15 giugno. Posti disponibili: 15.

TRE VALLI: iscrizioni al segretariato 091 873 01 20

► **Mercoledì 26 giugno: Gita al Mercato di Luino.** Ritrovo alle 09.00 partenza da Biasca – Piazzale autolinee bleniesi. Trasferimento e visita al mercato. Ore 12.30 pranzo al Ristorante «La Vecchia Pesa». Ore 16.30 rientro a Biasca. Costo: CHF 50.- tutto compreso. Iscrizione: entro il 21 giugno. Posti disponibili max. 50.

MENDRISIO: iscrizioni al segretariato 091 640 51 11

► **Giovedì 6 giugno: Grigliata a Riva San Vitale.** Ritrovo alle 12.00 al Caffè Sociale a Riva san Vitale. Costo: CHF 40.- con acqua e caffè (altre bibite a pagamento). Nel pomeriggio tempo a disposizione per passeggiare nel villaggio di Riva e scoprire o riscoprire le sue particolarità (battistero, zona delle fornaci...). Iscrizione obbligatoria allo 091 640 51 11.

► **Giovedì 29 agosto: Gita a Arcumeggia, il paese dipinto** (in preparazione e dettagli solo agli iscritti). In collaborazione con l'Autopostale Valle di Muggio vi proponiamo la trasferta ad Arcumeggia per trascorrere una

piacevole giornata sia per il luogo sia per la compagnia. Stiamo valutando i tempi e le modalità, ma vi anticipiamo qualche dettaglio. Programma di massima: partenza al mattino (orario da definire) da Morbio Superiore, fermate a Castel S. Pietro, Mendrisio Cimitero e a Stabio (OCST), visita individuale del paese dipinto (bastone e scarpe comode), segue il pranzo al ristorante. Poi vi portiamo in un altro luogo caratteristico (visita a sorpresa), rientro. Costo presunto (variazioni in base al cambio e al numero degli

iscritti min 20): CHF 100.- a persona tutto compreso. Iscrizioni da subito a Eliana allo 091 683 16 84 o al segretario allo 091 640 51 11 entro il 31 luglio.

LOCARNO: iscrizioni al segretariato 091 751 30 52

► **Martedì 26 giugno: Gita al Mercato di Luino.** Ritrovo alle 08.30 dal Palazzetto Fevi a Locarno. Trasferimento a Luino – pranzo alle 12.30. Costo: CHF 50.- tutto compreso. Iscrizione: entro il 18 giugno.

Agenda Centro Diurno Lugano

Nel periodo estivo i corsi si fermano e riprendono al mese di settembre.

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. Chiusura il 28 giugno, riprende il 19 settembre.

► **Caffè di geopolitica:** con Roberto Panzeri. Chiusura il 25 maggio, riprende il 6 settembre.

► **Pillole di storia:** il lunedì dalle 14.00 alle 15.30 con Roberto Panzeri. Chiusura il 28 maggio, riprende il 9 settembre.

► **Yoga per la terza età.** Docente: Katia Gandolfi. **Frequenza settimanale**, il martedì dalle 10.00 alle 11.00. Quota: CHF 8.- per incontro. Chiusura il 19 giugno, riprende il 3 settembre.

► **Ginnastica dolce:** con il monito-

re Rino Casarella, il lunedì e mercoledì dalle 10.30 alle 11.30. **Frequenza settimanale.**

► **Rilassamento con le campane tibetane:** ciclo di incontri con Beatrice Bindella. Chiusura il 25 maggio, riprende il 13 settembre.

► **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 9.30. 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.

► **A settembre verranno proposti nuovi corsi: Tai Chi e Shiatzu.**

Agenda cantonale

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

► **Giovedì 18 luglio: Giornata cantonale ricreativa ai Laghetti Audan-Ambri.** Ritrovo ai laghetti alle ore 12.00. Pranzo: piatto salato nostrano – Polenta e spezzatino o polenta e latte o polenta e formaggio. Gelato – acqua e vino e caffè. Costo: CHF 45.- per persona tutto incluso. Tra-

sporto a carico delle singole sezioni. Iscrizione obbligatoria entro il 30 giugno allo 091 910 20 21.

► **Dal 22 al 29 settembre: Tour Campania: tra cultura e gusto.** La quota (calcolata su 20 persone) è di CHF 1'750.- circa a persona in camera doppia - supplemento per camera singola di CHF 260.-. Per l'iscrizione, gli interessati sono gentilmente invitati a contattare telefonicamente Claudia Righetti allo 079 327 93 24 il prima possibile.

L'impegno di GenerazionePiù

Tra conflitti, pensioni e casse malati

LUIGI MATTIA BERNASCONI*

La nostra è stata una generazione fortunata. Abbiamo avuto ottant'anni di pace e vissuto decenni di grande crescita economica con condizioni di vita sempre migliori. Certo, per molti non sono mancati scossoni anche vigorosi con perdite e sofferenze, ma nel complesso, abbiamo avuto una vita migliore rispetto a quella molto dura dei nostri padri e, soprattutto, dei nostri nonni.

Questa fase storica, di cui siamo stati e siamo tutt'ora beneficiari, sembra a poco a poco declinare, soprattutto a livello internazionale. Da qualche anno abbiamo una guerra alle porte di cui avvertiamo ancora oggi anche noi le conseguenze sul piano economico, con un aumento dei prezzi energetici e alimentari e con l'arrivo di molti rifugiati ucraini. Un'altra guerra è in corso nel vicino Oriente, tra Israele e i Palestinesi di Hamas, con tante vittime innocenti e pericolose tensioni che vanno ben oltre questi territori.

Prima ancora, a partire dal 2020, abbiamo avuto la pandemia, con quel terribile virus che ha fatto centinaia di vittime anche in Ticino, soprattutto fra gli anziani con malattie pregresse. Ma non solo. Anche il vento economico per molti sembra essere cambiato. Basta parlare con qualche cinquantenne in difficoltà: troppo vecchio per l'occupazione, troppo giovane per la pensione.

Le condizioni salariali sono peggiorate, con salari reali che sono diminuiti. Stessa cosa per le pensioni, che in buona parte non vengono adeguate al rincaro. Solo le rendite AVS sono state adeguate, ma non le casse pensioni. Oltretutto con un indice dei prezzi che non comprende i costi delle casse malati.

Le perdite del potere d'acquisto sono quindi ben più consistenti di quanto indichino le statistiche. E di questo ci



siamo resi conto un po' tutti, andando a fare la spesa, facendo il pieno di benzina e, soprattutto, pagando i premi di cassa malati che, ormai, dopo gli affitti, rappresentano di gran lunga la principale fonte di spesa.

Credo sia stata proprio questa percezione dell'erosione dei nostri redditi, soprattutto quelli medio-bassi, che ci ha portati ad approvare l'iniziativa per la tredicesima AVS.

Un nuovo appuntamento con il voto è previsto tra una decina di giorni con due iniziative proprio sui costi della salute e i premi delle casse malati. Iniziativa che io sosterrò.

È indubbio che il sistema sanitario si stia avviando verso un'implosione, se non intervengono drastici correttivi. Tutti i settori sono chiamati in causa: casse malati, settore farmaceutico, corpo medico, pazienti e, in ultima analisi, la politica.

Noi abbiamo medicinali che costano spesso il doppio o quasi rispetto ai paesi confinanti. Abbiamo un corpo medico in parte troppo orientato a incrementare i suoi introiti. Anche noi, come pazienti, facciamo spesso eccessivamente capo a consultazioni non sempre necessarie.

In ultima analisi però è la politica che deve intervenire imponendo alla sanità di operare secondo regole che li-

mitino i costi sia nel pubblico sia nel privato.

Se per gli anziani, intesi come pensionati, la situazione in termini materiali è peggiorata, anche con il sensibile recupero della tredicesima AVS, diverso è il discorso per gli anziani come persone che hanno raggiunto la Terza e Quarta età.

Bisogna riconoscere che in Ticino per gli anziani si fa molto, grazie alle case di cura, di riposo, agli aiuti domiciliari, ai centri diurni in molti comuni e ai vari enti e associazioni; associazioni come la nostra, GenerazionePiù, il cui scopo è di sostenere gli anziani nelle loro attività culturali, ricreative e sociali con l'obiettivo di mantenere attiva la loro partecipazione alla vita comunitaria, offrendo occasioni di incontro per incrementare vincoli di amicizia, fronteggiando situazioni di solitudine che colpiscono spesso soprattutto chi è più in là con gli anni.

Il nostro scopo è di dare un contributo affinché l'anziano resti parte integrante della società.

In questo senso vanno gli sforzi dei nostri presidenti sezionali, del segretario cantonale, dei vari operatori e dei volontari che hanno sempre dimostrato di avere a cuore il benessere dell'anziano e ai quali vanno, a nome di tutti, i nostri ringraziamenti.■

**Presidente cantonale di GenerazionePiù*



7 maggio 2024

Echi dall'assemblea del Comitato cantonale dei delegati di GenerazionePiù

Presso il Centro diurno «Insema» di Pro Senectute, a Locarno – Solduno, si è svolto l'annuale incontro dei delegati del Comitato cantonale.

A. MENGHINI e P. DE MARCHI VIRI

Alla presenza di 16 delegati, il presidente della sezione Locarnese Fulvio Martinoni, ha aperto i lavori assembleari, seguendo il fitto ordine del giorno e dando la parola via via ai vari relatori interessati. Il presidente cantonale Luigi Mattia Bernasconi ha tracciato a grandi linee l'andamento annuale dell'Associazione, mettendo in risalto la mole di attività e di proposte realizzate nel corso dell'anno. In seguito il segretario cantonale è entrato nel dettaglio con il rapporto d'attività cantonale particolareggiato e il resoconto finanziario

2023. Si è parlato poi del preventivo finanziario previsto per il 2024 e le attività future in cantiere.

L'impressione generale è che il 2023 sia stato un anno positivo sotto tutti i punti di vista. Da rimarcare le numerose sinergie con altre associazioni ed enti sociali presenti sul territorio ticinese che permettono alla nostra Associazione di essere un punto riconosciuto ed ascoltato a livello cantonale.

Da ultimo l'intervento di Marco Treichler, co-responsabile della cooperativa Vivere Lambertenghi che ha illustrato l'andamento e le dinamiche del progetto che, se tutto procederà al meglio, vedrà la luce a fine 2026-inizio 2027 e sarà un «fiore all'occhiello» a carattere intergenerazionale e permetterà a GenerazionePiù e al suo Centro diurno di acquisire un ruolo più ampio a livello sociale. ■

Conferenza: Benvenuta Estate

ma con dei piccoli accorgimenti...

Arriva il caldo, come proteggerci?

E cosa succede alla nostra pressione arteriosa?

La conferenza con il nostro medico geriatra Luca Barbarossa si terrà **giovedì 11 luglio alle 14:00** presso il salone (climatizzato) OCST in via Balestra 19 a Lugano.

Vi aspettiamo numerosi!



GenerazionePiù-Anziani OCST

Segretariato Cantonale
Sezione Lugano e Centro diurno
Via Lambertenghi 1 - 6901 Lugano
Tel. +41 91 910 20 21
www.generazionepiu.ch
info@generazionepiu.ch
lugano@generazionepiu.ch
centrodiurno.lugano@generazionepiu.ch

Sezione Tre Valli
Via Bellinzona 26
6710 Biasca
Tel. +41 91 873 01 20
trevalli@generazionepiu.ch

Sezione Bellinzona - Giubiasco
Via Campagna 5A, 6512 Giubiasco
Tel. +41 91 821 41 51
bellinzona@generazionepiu.ch

Sezione Locarno
Via Lavizzari 2 - 6600 Locarno
Tel. +41 91 751 30 52
locarno@generazionepiu.ch

Sezione Mendrisio
Via Giuseppe Lanz 25 - 6850 Mendrisio
Tel. +41 91 640 51 11
mendrisio@generazionepiu.ch

Resoconto

Accademia delle Belle arti di Brera e Castello Visconteo di Milano

Sotto la guida dell'organizzatrice Claudia, martedì 21 maggio un folto gruppo di partecipanti (33 persone) ha intrapreso la trasferta nella città meneghina, mirando la verve culturale verso la splendida Accademia delle Belle Arti di Brera, aiutata da una preparatissima guida che ha condotto tutte e tutti nell'universo artistico del passato.

Dopo una pausa culinaria che ci ha dato l'occasione di conversare amabilmente, la meteoci ha fatto un grandissimo regalo, permettendoci di visitare il Castello Visconteo e di immergerci nuovamente nella cultura e nell'arte.

Il rientro a Lugano ha permesso agli organizzatori di trarre delle positive conclusioni e di iniziare

ad organizzare future uscite con un taglio culturale intrigante e non solo.

In attesa della prossima iniziativa un saluto a tutte e a tutti. ■

*Claudia, Paola
e Antonio*



Movimento e benessere

L'importanza di muoversi anche durante l'estate

LAURA TARCHINI*

Nonostante la pioggia abbondante di questo mese di maggio, l'estate è alle porte e rappresenta un periodo ideale per fare attività sportiva all'aperto, specie al mattino.

Anche quest'anno, grazie al sostegno del Cantone tramite il Dipartimento sanità e socialità e, più particolarmente, grazie al Programma d'azione cantonale (PAC) e a Promozione Salute Svizzera, ci è possibile proporre un variegato programma di attività all'aperto con ben 23 gruppi in tutto il Cantone.

Nel concreto si tratta di offrire un calendario di proposte di movimento nel Cantone organizzate grazie alla disponibilità di nostre monitrici e monitori formati, in spazi all'aperto adatti. Quasi tutte le attività hanno luogo al mattino per evitare gli sforzi nelle ore calde della giornata.

Sappiamo bene che fare movimento in maniera regolare, nel limite delle proprie possibilità motorie, è infatti la

prima forma di prevenzione a favore della salute, insieme a una sana alimentazione e all'assunzione regolare di liquidi, specie in questo periodo dell'anno.



Le discipline proposte nel programma sono le seguenti: acqua-fitness (solamente al Lido di Lugano, nel lago in acqua bassa), danza e balli di gruppo (Porza, Savosa e Massagno), ginnastica di diverso tipo, walking e

nordic walking, pilates e yoga. Queste attività sono proposte in diverse località del Cantone e il programma è scaricabile dal nostro sito.

Non si tratta di proposte che mirano solamente a favorire il movimento e la salute, ma permettono a chi vi partecipa di avere contatti sociali, tessere nuove amicizie e potersi trovare anche dopo le lezioni; questo per permettere, soprattutto a chi è solo di socializzare e approfittare appieno di momenti conviviali.

L'invito è di aderire a queste proposte che, va ricordato, sono anche a bassa soglia di accesso (CHF 20.- per

partecipare a un corso estivo), per essere alla portata di tutti e per favorire il movimento e lo stare bene insieme. ■

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

Info

Per maggiori informazioni è possibile trovare le attività sul nostro sito internet, dove è presente un motore di ricerca per i corsi (www.prosenectute.org). È anche possibile richiedere il volantino chiamando il numero 091 912 17 17.

Soggiorno marittimo a Jesolo Hotel Vidi Miramare & Delfino**** Da domenica 8 a domenica 15 settembre

L'albergo gode di una posizione assolutamente invidiabile, direttamente fronte mare, in posizione centrale e silenziosa, perfetto per chi cerca qualità e comodità. Tutte le camere hanno vista sul mare e sono dotate di ogni comfort: aria condizionata, TV sat, Sky, telefono diretto, frigobar, cassaforte e WiFi gratuito. Prezzo per persona: camera doppia CHF 1'150 e camera singola CHF 1'350.

Le quote comprendono: viaggio in confortevole torpedone (andata e ritorno), pensione completa con bevande ai pasti (½ acqua + ¼ vino), servizio spiaggia (lettino e ombrellone).

I prezzi sono calcolati per un minimo di 20 persone.

Informazioni ed iscrizioni da subito a Claudia Righetti allo 079 327 93 24. Il soggiorno è destinato a tutte le sezioni. Gli interessati possono prendere contatto con Claudia per concordare un luogo di partenza. ■

