

Agenda Centro Diurno Lugano

► **Inglese:** ogni giovedì alle 14.00 con **frequenza settimanale**. Docente: Janet Harrison. Quota: CHF 5.- per incontro.

► **Spagnolo:** ogni mercoledì alle 14.00 con **frequenza settimanale**. Docente: Juan Gutiérrez. Quota: CHF 5.- per incontro.

► **Caffè di Geopolitica:** ogni venerdì dalle 14.00 alle 15.30 con **frequenza settimanale**. Relatore: Roberto Panzeri. Quota: CHF 5.- per incontro.

► **Pillole di Storia:** il lunedì dalle 14.00 alle 15.30 con **frequenza quindicinale**. Relatore: Roberto Panzeri. Quota: CHF 5.- per incontro. Prossimi incontri: 21 ottobre e 4 novembre.

► **Yoga per la 3a età:** ogni martedì dalle 10.00 alle 11.00 con **frequenza settimanale**. Monitrice: Katia Gan-

dolfi. Quota: CHF 8.- per incontro. Prossimi incontri: 15-22-29 ottobre.

► **Ginnastica dolce:** ogni lunedì e mercoledì dalle 10.30 alle 11.30. Monitore: Rino Casarella. **Frequenza settimanale**. Partecipazione gratuita.

► **Ginnastica dolce:** da settembre il mercoledì dalle 9.30 alle 10.30 con ProSenectute. Monitrice: Rosa Minotti. **Frequenza settimanale con pause secondo il calendario scolastico**. Iscrizioni sul posto. Informazioni presso il Centro diurno GenerazionePiù.

► **Rilassamento con le campane tibetane:** il venerdì dalle 10.30 alle 11.30 con **frequenza quindicinale**. Terapista: Beatrice Bindella. Prossimi incontri: 11-25 ottobre. Quota: CHF 8.- per incontro.

► **Massaggio delle zone riflesse**

del piede: ogni giovedì dalle 9:30 su appuntamento. Chi è interessata/o a un trattamento individuale professionale può contattare il Centro diurno. Terapista: Beatrice Bindella (riconosciuta dalla cassa malati). per prenotazioni: 079 544 53 12.

► **Tai-Chi:** ogni martedì dalle 10.00 alle 11.00. Monitore: Claudio Cianca. **Frequenza settimanale**. Quota: CHF 8.- per incontro. Prossimi incontri: 22-29 ottobre.

► **Stretching Shiatsu:** ogni giovedì dalle 10.00 alle 11.30. Monitrice: Cristiana Affolter. **Frequenza settimanale**. Quota: CHF 8.- per incontro. Inizio: 10 ottobre. Prossimi incontro 17-24-31 ottobre e 7 novembre.

► **Strumenti digitali - Assistenza e formazione.** Ogni lunedì e martedì dalle 14.00 alle 16.00 la signora Simona Previtali vi aiuterà ad affrontare le nuove tecnologie. Quota per il corso di 2 ore: CHF 8.- per persona.

Agenda delle sezioni - Ottobre 2024

MENDRISIO: iscrizioni al segretario 091 640 51 11

► **Giovedì 17 ottobre - Pranzo autunnale e tombola.** Ritrovo: ore 11.30 all'oratorio Santa Maria a Mendrisio. Costo: CHF 30.- con acqua, 1/4 di vino e caffè (altre bibite a pagamento). Ricordiamo che all'Oratorio NON ci sono parcheggi. Iscrizione: entro il 30 settembre.

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

► **Venerdì 25 ottobre - Castagnata e tombola.** Ritrovo: 14.00 Oratorio di Sant'Antonino. Festeggiamo l'autunno con delle squisite caldarroste e con qualche giro di tombola. Iscrizione: entro il 19 ottobre a Tatiana.

LUGANO: iscrizioni al segretario 091 910 20 21

► **Mercoledì 16 ottobre - Festa d'autunno con castagnata.** Ritrovo alle 14.30 presso il salone dell'hotel Ceresio a Lugano. Festeggiamo l'autunno con delle squisite caldarroste, con musica e qualche giro di tombola. Iscrizione: obbligatoria entro il 7 ottobre.

► **Venerdì 25 ottobre - Visita guidata a Palazzo federale.** Ritrovo: alle 7.00 Partenza da Lugano-Cornaredo, lato fiume. Alle 7.35 partenza da

Bellinzona - parcheggio Ala Munda, Camorino. Alle 11.30 visita guidata a Palazzo federale. Ore 13.00 pranzo, 14.30 visita nelle vie di Berna, alle 16.00 rientro in Ticino. Iscrizione: ultimi posti chiamare lo 091 910 20 21. Costo: CHF 70.- per persona, pranzo compreso. Iscrizione: obbligatoria entro l'11 ottobre.

LOCARNO: iscrizioni al segretario 091 751 30 52

► **Mercoledì 16 ottobre - Visita all'Azienda agricola Ponzo Sant'Antonino.** Ritrovo: ore 09.00 al Palazzetto Fevi a Locarno. Trasferimento all'azienda agricola Sant'Antonino per aperitivo e pranzo. Costo: CHF 45.- vino e caffè inclusi. Iscrizione: entro l'11 ottobre.

TRE VALLI: iscrizioni al segretario 091 873 01 20

► **Martedì 15 ottobre - Visita al cantiere della nuova centrale del Ritom-Piotta.** Ritrovo: 09.45 al posteggio funicolare del Ritom. Ore 10.00: visita guidata (ca. 2 ore) calzature adeguate e robuste! Costo: CHF 30.- per persona con pranzo (Osteria Valascia-Gottardo Arena). Iscrizione: obbligatoria entro l'11 ottobre (posti max. 25).

Agenda cantonale

► **Soggiorno ad Abano Terme - Hotel Terme Venezia****:** dal 27 al 30 ottobre. Viaggio in comodo torpedone, pensione completa, bevande comprese ai pasti, accappatoio e telo da piscina. Camera doppia CHF 520.- Camera singola CHF 580.-. Per iscrizioni: da subito a Claudia Righetti 079 327 93 24.

► **Soggiorno ad Abano Terme - Hotel Salus***:** dal 10 al 16 novembre. Viaggio in comodo torpedone, pensione completa (bevande escluse). Camera doppia CHF 640.- Camera singola CHF 680.-. Camera doppia ad uso singolo CHF 710.-. Iscrizioni: da subito a Corinna Franchi 079 775 98 79 o Tatiana allo 079 756 55 00.

► **Visita alla città di Crema: giovedì 7 novembre.** 07.30: partenza dal Centro diurno via Lambertenghi-Lugano. 07.45: Lugano - Cornaredo, lato fiume. 08.30: Mendrisio, posteggio Hotel Coronado. Costo: CHF 80.- per persona, comprendente: viaggio in torpedone, entrata e guida ai musei, pranzo. Partecipanti: max. 17. Iscrizione: obbligatoria entro il 21 ottobre allo 091/910.20.21

Gli anziani e l'eredità

Non tutti gli anziani devono affrontare, per fortuna o purtroppo, il problema dell'eredità, che è spesso fonte di discussioni, di litigi, di dissapori e perfino di rottura di rapporti, che a volte si prolungano poi nel tempo (attraverso i nipoti).

Le cose sono semplici quando si è in presenza di figli unici o quando non si possiedono immobili e non si hanno importanti risparmi in banca; si complicano invece quando i figli sono più di uno e gli immobili (casa primaria, casa secondaria ecc.) non pari al numero dei figli o con valori molto dissimili. È a questo momento che cominciano le discussioni, specie se non esiste la possibilità per uno dei fratelli di liquidare l'altro con del denaro.

Molti genitori, più aperti verso il futuro e forse meno legati a questa terra e meno preoccupati dei loro beni materiali, hanno saputo fare tesoro di due modi di dire popolari, certamente noti a molti: «L'ultimo mantello non ha le tasche». «Le cose meglio donarle con le mani calde».

È in realtà vero che è quando i figli sono ancora giovani e devono affrontare i maggiori impegni finanziari, che

tutti ben conosciamo, per dare vita a una nuova famiglia (affitto, istruzione dei figli, ecc.) che avrebbero proprio bisogno di un eventuale aiuto.

D'altra parte, non è sempre così facile per i genitori prendere decisioni ereditarie anticipate, non potendo prevedere il loro futuro (la loro longevità, il loro stato di salute).

Molti ricorderanno certamente la splendida novella *La roba* di Giovanni Verga, pubblicata per la prima volta nel 1880 e successivamente inclusa nelle «*Novelle rusticane*» del 1883.

Il protagonista della novella è Mazzarò, un contadino, un uomo ricco, che ha ottenuto la sua immensa ricchezza lavorando duramente per tutta la vita:

«... sembrava che si fosse disteso su tutto grande per quanto grande era la sua terra e che gli si camminasse sulla pancia».

che purtroppo si accorge di fronte alla morte che la ricchezza non serve a niente.

«Sicché quando gli dissero che era tempo di lasciare la sua roba, [terre, fattorie, animali (...)] per pensare all'anima, uscì nel cortile come un pazzo, barcollando, e andava ammazzando a

colpi di bastone le sue anitre e i suoi tacchini, e strillava: «Roba mia, vièntene con me!».

Il dispiacere di lasciare le ricchezze sulla terra, con l'abbandono della speranza di aumentare i propri beni, è certo un chiodo fisso, un ostacolo non facilmente superabile se non si ha uno sguardo aperto verso gli altri o verso un'altra dimensione soprannaturale.

Purtroppo, di solito anche la convinzione che «qualche Santo provvederà» e che i figli quindi si arrangeranno poi tra di loro, spesso non facilita le cose. Sono molti i casi di famiglie che per l'eredità hanno finito per farsi cattivo sangue, non parlandosi per le successive generazioni e rimpinguando le casse dei numerosi avvocati e notai ticinesi.

Ancora una volta è difficile distribuire consigli: «ognuno faccia secondo scienza e coscienza», come dice il principio medico, fermo restando che la conclusione un po' lapidaria: «Meglio non avere niente» potrebbe anche essere un saggio consiglio. ■

Un anziano nato con la camicia

Guidare in tutta sicurezza nella terza e quarta età

Con il passare degli anni le regole della circolazione stradale cambiano costantemente così come cambiano la nostra percezione e la nostra condizione fisica. Per continuare a sentirsi a proprio agio nel traffico è dunque fondamentale rimanere aggiornati, perché la sicurezza di tutti e di tutte dipende dalle azioni e dal senso di responsabilità del singolo.

Le associazioni si uniscono presentando, in collaborazione con la Polizia Cantonale, una serie di incontri di prevenzione e sensibilizzazione sul tema.

Invito all'incontro informativo offer-

to alla popolazione:

► **Monteceneri - Giovedì 24 ottobre** dalle 14.00 al Centro diurno di Rivera. Presente all'incontro anche la Polizia del Vedeggio. A seguire rinfresco.

► **Gerra-Piano - Giovedì 31 ottobre** dalle 14.30 alle 16.00 presso il Centro Professionale e Sociale in via Terricciuole 1. Iscrizione a Luisella: 079 354 07 27 o mail a anzianicg@bluewin.ch

► **Ascona - Lunedì 21 ottobre** dalle 14.00 presso il Centro diurno «Alcentrodi» di Pro Senectute, Via Ferrera 24. Sarà presente anche la Polizia Comunale di Ascona.

Sicurezza e truffe: come evitarle

La Svizzera e il Ticino sono luoghi sicuri in cui vivere. Ciò nonostante il rischio, anche per un anziano, di essere vittima di una truffa o di un raggio esiste: fenomeni con cui siamo confrontati e che evolvono velocemente.

In collaborazione con la Polizia Cantonale presentiamo una serie di incontri di prevenzione e sensibilizzazione sul tema, creando così un percorso continuativo nel tempo e su tutto il Cantone.

Invito all'incontro informativo offerto alla popolazione dal gruppo anziani di Novaggio **venerdì 25 ottobre alle 15:00** presso il centro ricreativo di Novaggio.

Torna a Sorrento...

Cadenazzo, Lugano, Mendrisio: le prime tappe di un riuscitissimo tour a Napoli e dintorni con Generazione Più Cantonale. Abbiamo visitato i caratteristici quartieri di Napoli, il porto di Salerno e la cattedrale di San Matteo con la cripta policroma che lascia a bocca aperta. Gli scavi di Pestum e Pompei arrivati fino a noi da quasi duemila anni fa e la ricchissima Reggia di Caserta. Amalfi l'abbiamo raggiunta in battello e dal mare ci si è presentata in tutto il suo splendore. L'ultima tappa, indimenticabile, ci ha regalato le romantiche Sorrento e Vietri.

Una settimana molto ben organizzata e davvero arricchente. Un grosso grazie a Claudia, la nostra valida guida, e a tutti i simpatici partecipanti un cordiale arrivederci alla prossima occasione. ■

M.F.

L'incontro di due persone che appena si conoscono

«Buongiorno come va? Sì, abbastanza bene, il solito tran-tran. Ah, bene allora ci vediamo». Andandosene uno dice: «Prossimamente vado una settimana in vacanza». L'altro sorpreso e interessato: «Ah sì, e dove di bello?». Sempre il primo: «Vado in tour, Campania e Costiera Amalfitana, una settimana». Ancora l'altro: «Che bello quasi quasi ci vengo anch'io». Si salutano ed ognuno se ne va coi propri pensieri.

Qualche settimana dopo, una domenica mattina presto, si ritrovano sul bus in partenza per il tour.

«Buongiorno anche lei qui. Eh, sì ho preso spunto dalla sua idea. Bene ci faremo compagnia. Possiamo darci anche del tu, se vuole. Per me va benissimo».

Il giro inizia e non poteva essere diversamente: da Napoli. Il teatro San Carlo, San Gennaro e poi il Cristo velato. Altre bellezze della città che non sto ad elencare. Da ultimo, doveroso, la «pizza». Il programma, intenso e interessante, prosegue visitando Paestum e il suo museo, suscitando la curiosità di molti, viste le domande alla guida.

Il giorno dopo il cielo non è clemente, ma tant'è, andiamo ad Amalfi a visita-

re il Duomo di Sant'Andrea. Il mare è troppo mosso per Positano e allora si rientra a Salerno in previsione di anticipare la visita della città. Detto e fatto dopo il pranzo.

Il giorno dopo ci attende un capolavoro dell'edilizia che l'uomo ha saputo erigere: la Reggia di Caserta e i suoi giardini. Venerdì si visita Pompei, città romana sepolta dalle ceneri e dai lapilli del suo vulcano che nel 79 d.C si svegliò dal suo torpore; il Vesuvio tanto imponente ma altrettanto pericoloso. Sabato shopping a Positano a dar sfogo, chi più chi meno, ai propri desideri per terminare in bellezza questo tour. Ah, quasi dimenticavo, un pranzo decisamente raffinato ed elegante.

Un giro dai mille colori e sfaccettature, che ha messo in mostra la vita odierna di una regione geograficamente e culturalmente lontana da noi, ma che emotivamente ci ha coinvolti ed emozionati anche se talvolta si è tornati un po' stanchi.

Nel frattempo i due di sopra sono entrati in confidenza e sembrano amici da un sacco di tempo. Il viaggio, oltre a gratificare la vista e la curiosità, ha permesso spiritualmente di arricchire la propria anima e ad essere più tolleranti nei confronti degli altri. ■

Leo C.

Campania e costiera amalfitana

Partiti in gruppo formato da 34 persone provenienti da ogni angolo del cantone, in torpedone da Milano abbiamo raggiunto Salerno in treno ad alta velocità in meno di 6 ore. Ci aspettava Fabio che ci ha accompagnato nelle nostre escursioni con professionalità e pazienza per tutta la settimana.

La mattina siamo partiti per Napoli. A piedi siamo arrivati alla Cappella San Severo per ammirare il «Cristo Velato», meravigliosa scultura del '700 di Giuseppe Sammartino da Napoli, dove il marmo sembra un vero velo che ricopre il Cristo.

Diretti verso il Duomo, con una lunghissima passeggiata attraverso la famosa «Spaccanapoli», via lunga e stretta che divide

in due il centro storico, siamo giunti alla Cattedrale di Santa Maria Assunta con al suo interno la Cappella di San Gennaro.

Dopo il pranzo in piazza Plebiscito si sono potute ammirare le opere del Fontana da Melide e di Pietro Bianchi da Lugano, chiamati a Napoli dai Borbone che all'epoca governavano l'intero Sud-Italia.

Il giorno dopo, visita ai siti archeologici di Paestum, risalenti dapprima ai Greci, in seguito abitato dai Romani con intramezzo 1 secolo di dominazione dei Lucani. Posedonia, battezzata così dai Greci, poi Paestum dai Romani, sito del Cilento, terra famosa per le bufale, introdotte dai Borbone in quanto zone paludose e per le sue mozzarelle che abbiamo gustato durante il pranzo in agriturismo, con annesso allevamento.

Il mercoledì una rilassante crociera da Salerno ad Amalfi. L'alloggio fisso all'Hotel dei Principati di Salonissi permetteva la cena in comune con tutto il gruppo e nuove amicizie.

Caserta e la sua Reggia ci ha rapito, reggia borbonica di meravigliosa bellezza. Come pure la Cattedrale di San Matteo a Salerno con la sottostante Cripta risalente al 1081.

A Pompei, città che nel '79 d.C. con la sua sepoltura dall'eruzione del Vesuvio, la guida ci ha trasmesso notizie preziose su quell'Impero. A seguire, visita ad una cantina alle pendici del Vesuvio con pranzo e degustazione vini.

Ultima ed affascinante visita: Sorrento, paesaggio bellissimo della costiera dove abbiamo pranzato nel centro storico. Gita movimentata ma stupenda per i luoghi e l'organizzazione di Claudia, affiancata da Fabio, autista perfetto. ■

Franco Cantanna



«L'Ultima sciances», grande successo alle prime rappresentazioni

LAURA TARCHINI

Si è tenuta lo scorso 18 settembre la prima del teatro «L'Ultima sciances», con protagonisti gli attori ticinesi Rosy Nervi (che ha scritto la pièce) e Flavio Sala e con la partecipazione di Francesca Ravera, psicologa e referente del servizio promozione qualità di vita di Pro Senectute.

Un grande successo, la sala del Lux era gremita di persone con oltre 250 persone accorse per l'evento. Stesso successo a Mendrisio la settimana successiva, con l'aula magna delle Scuole Canavée piena (180 persone).

Le organizzazioni promotrici di questo progetto teatrale (oltre a Pro Senectute e GenerazionePiù vi sono AILA-OIL, Opera Prima, ATTE e Generazioni&Sinergie) hanno a cuore il benessere delle persone anziane e offrono molti servizi di consulenza e aiuti concreti in diversi ambiti della loro vita.

La solitudine è un fenomeno che cerchiamo di limitare tramite proposte di vario genere che permettano alle persone di uscire dalle mura domestiche, incontrare persone e stringere amicizie. La condizione di vedovanza implica per molti un periodo di solitudine affettiva, ma capita che trascorso il periodo del lutto la persona abbia voglia di iniziare una nuova relazione.

Il tema dell'affettività e della sessualità nella terza età rimane purtroppo tabù, questo che ci ha spinto a trattarlo in maniera originale, tramite il teatro, con una pièce comica che termina in maniera originale.

La commedia, scritta da Rosy Nervi, e da lei interpretata insieme a Flavio Sala, segue le vicende di Ernesto e Vittoria, due personaggi maturi che si incontrano casualmente e, nonostante grandi differenze di personalità e carattere, intraprendono un percorso di conoscenza reciproca. Un'opera

che permette di riflettere ma anche di sorridere, cercando di sfatare i tabù sull'amore e la sessualità in età avanzata.



La discussione finale tra i protagonisti e la psicologa Francesca Ravera (referente del servizio promozione qualità di vita di Pro Senectute), permette un finale insolito che sinora, durante le prime rappresentazioni, ha

coinvolto anche diverse persone del pubblico con le loro domande o che hanno espresso le proprie opinioni sul tema e su quanto visto.

Da queste prime esperienze abbiamo visto che il tema interessa molto, è quindi necessario parlarne ed è anche importante sdoganare il fatto che una persona over 65 rimasta sola possa rifarsi una vita a livello affettivo.

Lo sponsor principale del progetto è BancaStato, ma è stato sostenuto anche da: AIL, Conferenza dei ser-

vizi di cure a domicilio di interesse pubblico, Eventmore, Studio Ingegneria Bondini, Tipografia Chiassese e Mazzantini&Associati e dai Comuni coinvolti.

Il calendario delle prossime rappresentazioni:

- Muralto - Sala Congressi: il 19 novembre alle ore 15.00
- Acquarossa - Cinema Blenio: il 16 gennaio 2025 alle ore 15.00
- Faido - Palestra Scuola: l'11 marzo 2025 alle ore 15.00
- Moghegno (Maggia) - Sala teatro: aprile 2025 (da definire).■



P

Agile e forte nella vita

GIAN PAOLO SASSELLI

Alcuni frequentatori del Centro diurno di Lugano hanno potuto partecipare alla giornata cantonale di promozione «Anziani sicuri sulle proprie gambe», svoltasi il 1. ottobre a Locarno.

Questo momento è stato condiviso con altre associazioni a favore degli over 65 e il nostro gruppo di GenerazionePiù ha ricevuto indicazioni e suggerimenti su come muoversi correttamente e affrontare le difficoltà che di giorno in giorno vengono alla luce.

Viene ricordata l'importanza del movimento come elemento imprescindibile per ogni persona, giovane o anziana e soprattutto il lavorare sulla prevenzione per evitare, nel tempo,

l'insorgere di complicanze e mantenere il più a lungo possibile un buon livello di autonomia.

Da apprezzare la presenza del Consigliere di Stato Raffaele de Rosa, a capo della Socialità e particolarmente sensibile alla tematica e in generale alle molteplici esigenze della «terza età».■

