

Vademecum dell'anziano ticinese



Questa pubblicazione è stata realizzata grazie ai seguenti contributi:

Fondo lotteria intercantonale
Bellinzona

Organizzazione Cristiano Sociale Ticinese

Agricola Ticinese SA
Bellinzona

Generali Assicurazioni
San Gallo

Mulini Ticinesi Riuniti
Giubiasco

Winterthur Assicurazioni
Direzione Ticino, Lugano

Banca dello Stato del Cantone Ticino

E con la collaborazione della redazione de "Il Lavoro".

Finito di stampare nel mese di dicembre 2000

Sommario

Anziani e sindacato pag. 3

Romano Rossi

Amici anziani pag. 4

Naldo Pedroni

Cantico di un anziano pag. 5

Madre Teresa di Calcutta

Ai miei fratelli e sorelle anziani pag. 6

Giovanni Paolo II

Come vivere il pensionamento pag. 8

Don Sandro Vitalini

Il diritto

all'assistenza restando a casa propria pag. 10

Dalmazio Ambrosioni

Servizio di assistenza e cura a domicilio . pag. 11

Giuliano Butti

**L'alimentazione: il miglior contributo
alla prevenzione dell'invecchiamento** pag. 14

P. A. Albertazzi

F. Tanzi

Attenzione agli infortuni pag. 20

Essere in forma rende sicuri pag. 22

Invecchiare restando in movimento pag. 23

Cambiamenti inevitabili nell'anziano pag. 24

Storia delle Sezioni pag. 25

Anziani e sindacato

Romano Rossi

Presidente dell'OCST

Dai vari studi di ricerca, approfondimento e analisi di quello che viene ormai comunemente indicato come il “pianeta anziani” emerge, tra le altre, quest’interessante considerazione: l’attuale società, che di volta in volta viene definita come quella dei servizi, dell’informazione e del tempo libero, è soprattutto la società della longevità. In effetti, il numero delle persone che hanno oltrepassato la soglia dei 60 anni ha ormai superato, in Europa, il 20% della popolazione complessiva. Questo protrarsi della vita – generalmente accompagnato da buone condizioni di salute – che si spinge oggi verso i 90 anni, costringe a ripensare a quelle che erano considerate come le tappe tradizionali del vivere.

Nasce così, per gli anziani, un problema nuovo: quello di dover programmare un futuro che prima non esisteva e che certamente esige doti di ottimismo e di fantasia.

Ma gli studi mettono ulteriormente a fuoco l’identità dell’anziano di oggi, che oltre a rappresentare una parte consistente della società, è anche colui che, in precedenza, ha operato nella società e ha perciò diritto al rispetto sul piano morale e su quello economico. Deve soprattutto sentirsi ancora attore nella vita comunitaria, cioè collaboratore con gli altri della crescita morale, sociale e produttiva del paese.

La filosofia che ispira questo concetto parte dalla convinzione - ancorata alla lezione della Dottrina sociale cristiana – che l’anziano rappresenta un importante valore: il “gusto della vita”, di cui parla Papa Giovanni Paolo II, si basa proprio su questa consapevolezza e coinvolge ognuno nella sua personale vicenda vissuta e nei suoi rapporti con gli altri.

Il vivere a lungo è allora da intendersi quale un dono da accogliere e

valorizzare sia sotto il profilo dell’esistenza quotidiana, sia per quanto riguarda i bisogni spirituali.

La vitalità dell’anziano si manifesta con diverse forme di attivismo e anche attraverso un’iniziativa particolare come questa pubblicazione, il cui senso ultimo è quello di promuovere e difendere la dignità della persona anziana, cioè la sua libertà da bisogni e condizionamenti. Si tratta di un testo indubbiamente utile, definito da un termine felicemente appropriato, quello di *Vademecum* (“vieni con me”), ricco di informazioni di vario tipo e di sicura attualità (sulla socialità, sui servizi offerti, sui temi della salute e altri ancora). L’obiettivo auspicato è che diventi un amico sincero, prodigo di consigli e di sostegno, da tenere vicino e da consigliare agli amici. Nel mentre mi felicito per aver riproposto, sotto nuova veste e con contenuti rielaborati, questo prezioso documento, prendo a prestito dallo scrittore Arrigo Levi le parole di augurio per tutti gli anziani:

“Siamo usciti dalle pagine di una storia nuova che stiamo scrivendo. Questa è una bella responsabilità che risponde ad un’invidiabile condizione di libertà: infatti, quando ci affacciamo alla terza età ci troviamo padroni della nostra vita, più di quanto non lo siamo mai stati”.



Amici anziani

Naldo Pedroni

Per sottolineare i primi vent'anni dell'AAPI-OCST, il Comitato Cantonale

Una seconda edizione, quindi aggiornata che accanto alla pubblicazione del 1997, in ricordo dei vent'anni della morte di Monsignor Luigi Del - Pietro, ed alle pubblicazioni della "breve storia" delle cinque sezioni, nonché alle pagine, riservate all'AAPI, settimanalmente su Il Lavoro, stanno a dimostrare la vitalità anche sul piano culturale, della nostra associazione.

Il Vademecum è ricco di consigli pratici sul come comportarsi nella "lunga vita" da pensionati!

Per rendere gratificante lo sforzo di quanti hanno volontariamente e gratuitamente collaborato alla stesura, occorre che ognuno si adoperi, per divulgare i contenuti, ed anche usarlo, come confronto nei rapporti intergenerazionali.

Alle generazioni, che ci hanno precedute, noi siamo debitori in larga misura del nostro attuale benessere, a quelle che ci seguiranno vogliamo essere d'esempio e di stimolo.

Crescere quantitativamente e qualitativamente, come AAPI, significa anche essere di più, mediante una giusta condivisione, anziché avere di più!

Questi alcuni pensieri, che vogliono accompagnare questa seconda edizione del nostro Vademecum.

Grazie a tutti quanti hanno collaborato alla sua realizzazione.





Cantico di un anziano

Madre Teresa di Calcutta

La vita è bellezza, ammirala.

La vita è un sogno, realizzalo.

La vita è una sfida, accettala.

La vita è un gioco, giocala.

La vita è dolore, superala.

La vita è un'avventura, osala.

La vita è un canto, cantala.

La vita è un mistero, scoprila.

La vita è la vita, amala e preservala.



Ai miei fratelli e sorelle anziani

Giovanni Paolo II

“Gli anni della nostra vita sono settanta, ottanta per i più robusti, ma quasi tutti sono fatica, dolore: passano presto e noi ci dileguiamo”
(Sal 90 (89), 10)

Settant'anni erano tanti al tempo in cui il Salmista scriveva queste parole, e non erano in molti a oltrepassarli; oggi, grazie ai progressi della medicina nonché alle migliorate condizioni sociali ed economiche, in molte regioni del mondo la vita si è notevolmente allungata. Resta, però, sempre vero che gli anni passano in fretta; il dono della vita, nonostante la fatica e il dolore che la segnano, è troppo bello e prezioso perché ce ne possiamo stancare.

Anziano anch'io, ho sentito il desiderio di mettermi in dialogo con voi. E lo faccio anzitutto rendendo grazie a Dio per i doni e le opportunità che mi ha elargito con abbondanza sino ad oggi. Ripercorro nella memoria le tappe della mia esistenza, che s'intreccia con la storia di gran parte di questo secolo, e vedo affiorare i volti di innumerevoli persone, alcune delle quali particolarmente care: sono ricordi di eventi ordinari e straordinari, di momenti lieti e di vicende segnate dalla sofferenza. Sopra ogni cosa, tuttavia, vedo stendersi la mano provvidente e misericordiosa di Dio Padre, il quale “cura nel modo migliore tutto ciò che esiste”, e “qualunque cosa gli chiediamo secondo la sua volontà egli ci ascolta” (Gv 5,14). A lui dico con il Salmista: “Tu mi hai istruito, o Dio, fin dalla giovinezza e ancora oggi proclamo i tuoi prodigi. E ora, nella vecchiaia e nella canizie, Dio, non abbandonarmi, finché io annunzi la tua potenza, a tutte le generazioni le tue meraviglie” (Sal 71 (70), 17-18).

Il mio pensiero si volge con affetto a tutti voi, carissimi anziani di ogni lingua e cultura. Vi indirizzo questa lettera nell'anno che l'Organizzazione delle Nazioni Unite ha voluto opportunamente dedicare agli anziani, per richiamare l'attenzione dell'intera società sulla situazione di chi, per il peso dell'età, deve spesso affrontare molteplici e difficili problemi.

Su questo tema già il Pontificio Consiglio per i laici ha offerto preziose linee di riflessione. Con la presente lettera intendo soltanto esprimervi la mia vicinanza spirituale con l'animo di chi, anno dopo anno, sente crescere dentro di sé una comprensione sempre più profonda di questa fase della vita e avverte conseguentemente il bisogno di un contatto più immediato con i suoi coetanei per ragionare di cose che sono esperienza comune, tutto ponendo sotto lo sguardo di Dio, che ci avvolge con il suo amore e con la sua provvidenza ci sostiene e ci conduce.

"Iube me venire ad te!": è questo l'anelito più profondo del cuore umano, anche in chi non ne è consapevole.

Dacci, o Signore della vita, di prenderne lucida coscienza e di assaporare come un dono, ricco di ulteriori promesse, ogni stagione della nostra vita.

Fa che accogliamo con amore la tua volontà, ponendoci ogni giorno nelle tue mani misericordiose.

E quando verrà il momento del definitivo "passaggio", concedici di affrontarlo con animo sereno, senza nulla rimpiangere di quanto lasceremo.

Incontrando te, dopo averti a lungo cercato, ritroveremo infatti ogni valore autentico sperimentato qui sulla terra, insieme con quanti ci hanno preceduto nel segno della fede e della speranza.

E tu, Maria, madre dell'umanità pellegrina, prega per noi "adesso e nell'ora della nostra morte". Tienici sempre stretti a Gesù, Figlio tuo diletto e nostro fratello, Signore della vita e della gloria.

Amen!

Lettera di Giovanni Paolo II, Vaticano, 1. Ottobre 1999.

Come vivere il pensionamento

Don Sandro Vitalini

Ha ragione André Malraux quando afferma che ci vogliono sessant'anni per fare un uomo. Il momento del pensionamento, che dovrebbe avvenire a 60 anni, è propriamente il momento della nascita a uomo fatto e finito.

È errato pensare a quest'età come a quella del declino. È vero che le forze tendono a diminuire e gli acciacchi a crescere, ma anche queste limitazioni ci aiutano a crescere in sapienza, ad apprezzare la vista, l'udito o le gambe o i polmoni quando ci accorgiamo che, malgrado tutto, funzionano ancora ...

L'errore di impostare la vita da pensionato in modo passivo e rassegnato aiuta anche i malanni a crescere. Sentendosi inutili, ci si lascia andare, non si cura più la persona, il movimento, il vestiario. Invece deve avvenire il contrario: è nel momento della pensione che si deve programmare l'inizio dell'avventura umana nella sua pienezza.

Dobbiamo batterci perché l'età del pensionamento non sia mai innalzata, ma piuttosto abbassare. Una persona che lavora quarant'anni, dai 20 ai 60, ha il diritto-dovere di impostare la nuova giovinezza con energie fresche, che è più facile sviluppare a 60 che a 70 anni. L'innalzamento del pensionamento va visto come un'aberrazione derivata da una mentalità consumistica - materialistica che non può che far del male a tutta la società. Lo scopo ultimo della nostra comunità non è l'accumulo di denaro, ma la felicità della persona.

Bisogna prepararsi a questa nascita come la mamma si prepara al parto, cosicché tutto si svolga nel migliore dei modi. Il pensionato pensa: "sono nato"! Ora sono in grado di realizzarmi come meglio mi

aggrada, di coltivare i miei hobby, di sviluppare le mie conoscenze, magari anche di sviluppare il mio estro artistico". Ci sono delle persone che sono diventate pittori validissimi nel periodo del pensionamento e che il pennello ha mantenuto giovani!

Un grande impegno del pensionato dovrebbe essere quello di aiutare coloro che, meno fortunati di lui, sono confinati a letto o su di una carrozzella in un ospedale o in un ricovero. Sarebbe bellissimo se noi ci abituassimo ad avere un giro regolare di visite a persone che ci sono amiche e che ora sono malate o a persone che sono sole e non ricevono altre visite. La nostra visita potrebbe diventare per loro come un raggio di sole settimanale.

Coloro che sono sposati dovrebbero sviluppare l'amore reciproco in modo ancora più profondo perché dopo la nascita del pensionamento meglio si percepisce che cosa sia l'amore come totale dono di sé, dono che riempie di gioia nel dare e nel ricevere, dono che ci fa sentire che sia la trinità, scambio di amore eterno ed infinito.

Mi è già capitato di scrivere che gli anziani costituiscono una forza politica di peso notevole e che se costituissero un partito potrebbero imporre a tutti la loro volontà. Sarebbe volontà di saggezza, di prudenza, di equilibrio. Con l'età l'attrattiva del denaro facile, che a volte può corrompere l'attività politica, scema, e ci si rende meglio conto di vari valori che nella vita non passano. È l'amore, l'onestà, l'amicizia, l'impegno per gli altri che ci danno la vera gioia e ci aiutano a capire che la vita può essere bella a vent'anni e bellissima a sessanta o settanta.

Certo questo discorso, anche se non in modo esplicito, è già illuminato dalla fede. Chi dovesse pensare che dopo qualche decina d'anni, fossero anche positivi, dovrà sparire per sempre, si sentirà con il peso di una condanna inesorabile addosso. I giovani possono morire, ma gli anziani devono morire. Siamo allora dei condannati a morte che devono cercare di stordirsi per non pensare a questa inesorabile condanna?

Come siamo sciocchi! Dobbiamo invece pensare alla morte per vivere meglio, per assaporare la bellezza anche solo di una giornata, di un tramonto, di una goccia di rugiada. Ma dobbiamo anche renderci conto con questa nostra vita, aperta all'infinito, chiamata alla felicità, non è un inganno, ma un presagio. Quel Dio che ci ha pensato dall'eternità ci chiama con Lui a vivere per l'eternità. Il nostro desiderio di vivere per sempre felici è Lui che ce lo ha iscritto nel cuore. È bello di tanto in tanto potersi raccogliere in silenzio a meditare sul nostro destino.

Non siamo fatti per i vermi della terra e le fiamme del crematorio, ma per un abbraccio di risurrezione e di vita che porta la nostra nascita a un compimento felice ed eterno. Più viviamo nell'amore, al servizio degli altri, e più sentiamo che Dio vive ed ama in noi: per sempre. Non moriremo mai!



Il diritto all'assistenza restando a casa propria

Dalmazio Ambrosioni

Direttore de "Il Lavoro"

Siccome i numeri contano, e molto, anche per la politica, l'Ufficio di statistica ha realizzato uno studio dal titolo "Anziani, quanto costa restare a casa?". Il contenuto è già nel titolo che sintetizza bene il contesto. Basti allora sapere che l'opuscolo è davvero ben fatto – l'hanno curato Carla Invernizzi e Cristina Gianocca – e che si può ottenere, basta richiederlo all'Ufficio cantonale di statistica a Bellinzona. Tanto più che in quelle 41 pagine c'è tutto quello che si deve sapere riguardo al contributo cantonale per il mantenimento a domicilio degli anziani e invalidi.

Bene. Ma tutti sappiamo benissimo che agli anziani interessa soprattutto una cosa, ossia star bene, fisicamente e mentalmente, per poter vivere una vecchiaia serena e continuare a dare alla società quel tipo di contributo che solo loro possono dare. Questo in pratica lo si sa tutti, ma il fatto sempre nuovo è che questo obiettivo assume contorni e connotazioni particolari con il passare del tempo. Ad esempio, chi sono gli anziani?

Partecipando a qualche riunione di Comitato delle nostre Sezioni AAPI, si incontrano anziani splendidi. Hanno magari 70 o 75 anni, talvolta veleggiano verso gli 80, ma appartengono a quella categoria per la quale si usa dire: "ci metterei subito la firma per arrivare alla loro età in quelle condizioni". Cosa significa questo? Prima di tutto che non solo la speranza ma anche la realtà della prospettiva di vita si è allungata. Oggi si sta mediamente bene anche con un'età avanzata. Personalmente ho un prozio di 93 anni compiuti, che ha brillantemente superato una frattura al bacino; non camminava più, era ridotto alla sedia a rotelle. "Ho fermamente voluto guarire", mi dice. Sta bene esattamente come prima, è attivo esattamente come prima.

La conferma di questo benessere ed anche di questa prospettiva viene dal desiderio fondamentale degli anziani, che è di rimanere a casa. "Spero di riuscire a starmene a casa mia il più a lungo possibile". Il che significa, spero di essere autonomo/a, di poter badare a me stesso. Oltre che legittimo, perfettamente legittimo in questa nostra società contraddistinta anche da un validissimo (e costosissimo) sistema sanitario che contribuisce ad assicurare una buona longevità, questo augurio affonda le radici in un terreno fertile, costituito da tante ragioni a favore. Le conoscono tutti gli anziani, anche quelli ancora freschi di AVS. Tutti sanno come il miglior luogo per abitare da anziani, ma non solo, è proprio casa propria. E questo conviene non solo a loro, ma anche a tutto il giro dei familiari, parenti, amici, vicini, compaesani, ecc. Tutti avvantaggiati dal fatto di avere un'unità di contatti, affetti, relazioni.

L'aiuto a domicilio è nato proprio per questo, e si deve dire un grazie grosso così all'OCST. Conquista relativamente recente, è uno dei vantaggi della modernità. Ed anche lo Stato, dopo qualche tentennamento iniziale, ne è convinto. Per un po' di tempo si era entusiasmato per le Case per anziani, che gli apparivano come la soluzione a tutti i problemi. Uno è solo, ha poca salute, non è completamente autonomo, ha una casa sulle spalle? La soluzione sembrava essere una sola: Casa per anziani. Gradualmente anche lo Stato ha capito che su tutti i piani, anche su quello economico – finanziario, la soluzione migliore consiste proprio nel tenere la persona anziana quanto più possibile a casa sua. Ce ne ha messo di tempo per convincersene pienamente, tanto che il sussidio cantonale per le spese di manutenzione a domicilio è stato introdotto solo nel 1994. Ma poi ha iniziato a crederci e ad agire in questa direzione.

Rimane un problema, ossia che questa concreta possibilità è poco utilizzata proprio dagli anziani che ne avrebbero bisogno. Un po' non conoscono bene questo loro diritto, non sanno a chi rivolgersi; un po' non osano, si fanno scrupoli, non vogliono dar fastidio né tantomeno dipendere da altri. Allora si convincano che anche questo sussidio se lo sono pienamente guadagnato in una vita di lavoro. Quindi ricorran al DOS senza paura e con fiducia.

Servizio di assistenza e cura a domicilio

Giuliano Butti

Segretario sindacale e membro del Comitato dell'associazione per l'assistenza e la cura a domicilio del Mendrisiotto e Basso Ceresio

Origine

Nel 1969, su iniziativa del Dicastero degli istituti comunali di assistenza della città di Lugano, diretto dal compianto Camillo Jelmini, venne fondato il primo servizio di aiuto domiciliari pubblico nel Cantone Ticino.

Ben presto, grazie a meritorie iniziative di emulazione, si è esteso sull'intero territorio del nostro Cantone. Oggi tutti riconoscono l'importanza e la bontà di questo indiscutibile, quanto indispensabile servizio sociale, che contempla gli aiuti di economia domestica, la consulenza igienica, sanitaria e sociale (anche in materia di maternità ed infanzia), l'educazione e la prevenzione sanitaria: prestazioni che vengono eseguite direttamente presso il domicilio dell'utente.

Il nuovo secolo ha portato una nuova strutturazione dell'assistenza e cura a domicilio, che è il frutto del passaggio dai Consorzi, enti di diritto pubblico, che finora organizzavano il lavoro degli operatori, a sei nuove Associazioni di diritto privato, che sono entrate in funzione il 1° gennaio 2000.

È quanto prevede la nuova Legge sull'assistenza e cura a domicilio, compatibile con le norme federali, che ne disciplinano parte dei relativi sussidi.

Scopo

Tutti gli abitanti del Canton Ticino possono potenzialmente beneficiare

dell'assistenza e della cura a domicilio, in seguito a malattia, infortunio, disabilità, maternità, vecchiaia o difficoltà socio-sanitarie e la legge coordina le risorse disponibili sul territorio, considerato che l'offerta di cure e assistenza a domicilio è sussidiaria rispetto alle risorse personali e familiari degli utenti.

I servizi di assistenza e cura a domicilio (SACD) si prefiggono i seguenti scopi:

- dare aiuto alla famiglia, quando la madre o che ne fa le veci è assente per ragioni di malattia o incapace al lavoro per un periodo limitato;
- prestare cure sanitarie pianificate a domicilio o in ambulatori;
- favorire una ripresa più rapida dei gesti e movimenti quotidiani;
- evitare, sul piano umano, rotture con l'ambiente familiare;
- diminuire la frequenza o la durata delle ospedalizzazioni;
- dare aiuto temporaneo a persone deboli o anziane nel bisogno e viventi in un'economia domestica, anche prestando aiuto ai loro familiari;
- in ogni caso, fare in modo di evitare o differire l'abbandono del proprio domicilio per gli utenti più anziani.

In particolare, sono considerate prestazioni di assistenza e cura a domicilio:

- a) le cure medico – terapeutiche;
- b) le cure di base;
- c) gli aiuti di economia domestica;
- d) la consulenza igienica, sanitaria e sociale;
- e) l'informazione e l'attivazione delle risorse disponibili sul territorio;
- f) l'educazione e la prevenzione sanitaria;

I SACD sono coadiuvati nell'esercizio dei propri compiti, oltre che dagli

enti di volontariato, dai servizi d'appoggio (come l'Associazione anziani, pensionati, invalidi dell'Organizzazione Cristiano Sociale Ticinese).

Questi ultimi non devono avere scopo di lucro e partecipano al coordinamento dell'attività di assistenza e cura a domicilio, con prestazioni di supporto, tese a favorire la permanenza a domicilio dell'utente, pur non essendo eseguite direttamente o alla sua abitazione.

Struttura

Nel nostro Cantone sono state, quindi, costituite sei Associazioni di diritto privato, ai sensi degli articoli 60 e seguenti del Codice Civile Svizzero, al fine di gestire il servizio di assistenza e cura a domicilio, conformemente ai disposti di legge.

Sono membri delle Associazioni i Comuni e altri enti e associazioni di diritto pubblico o privato, che svolgono la loro attività nel settore dell'assistenza e dell'aiuto a domicilio.

Per ottenere il riconoscimento da parte del Cantone, le Associazioni gerenti un SACD non possono avere scopo di lucro, sono tenute a partecipare al coordinamento delle attività di assistenza e cura a domicilio con i servizi di appoggio, assicurare ai Comuni un'adeguata rappresentanza in seno ai propri organi e, infine, devono aver stipulato una convenzione con la maggioranza dei Comuni del rispettivo comprensorio.

L'Assemblea generale è l'organo supremo delle Associazioni, mentre i Comitati, che le rappresentano di fronte a terzi, sono composti dai delegati dei Comuni membri e degli enti e associazioni di appoggio e di volontariato, oltre che da un rappresentante del Cantone.

Ogni SACD nomina un responsabile, con le funzioni di Direzione e ne determina i compiti.

I sei SACD suddividono il proprio comprensorio in zone d'intervento, tenendo conto della situazione geografica, demografica e dell'ubicazione delle infrastrutture sanitarie.

Ogni zona di intervento è dotata di un'unità operativa, a cui si associa, dove è possibile, il volontariato.

L'unità operativa del SACD è costituita da un'equipe polivalente, composta almeno da operatori/operatrici appartenenti ad ognuna delle seguenti categorie professionali:

- infermiere/a
- aiuto familiare
- ausiliario/a dell'assistenza a domicilio.

L'unità operativa è diretta da un 7a capo equipe, che vigila affinché gli interventi dei vari operatori avvengano in modo coordinato e razionale.

Rispetto al passato, si prevede di estendere la fascia oraria, e il servizio nel week-end; infine verrà utilizzato un nuovo strumento di valutazione dei bisogni dell'utente e di coordinamento degli interventi.

I rapporti di lavoro con il personale sono retti dal diritto privato. dedotti i sussidi federali, i contributi corrisposti dagli utenti e le partecipazioni degli assicuratori malattia, i costi vengono assunti dai Comuni, nella misura dei 4/5 della somma dei disavanzi e dal Cantone per il quinto rimanente.

Come si richiede il servizio

La domanda d'intervento va indirizzata al SACD competente per territorio, verbalmente o in forma scritta, da parte dell'interessato, dei suoi familiari, dai servizi sociali, del medico o dalle autorità comunali. Ricevuta la richiesta, il/la capo equipe, tenuto conto dei bisogni, delle

richieste e della priorità, decide sull'ammissibilità e le modalità d'intervento. Egli sovrintende affinché sia concluso un accordo con l'utente, che preveda una presa a carico globale e affinché questa venga costantemente aggiornata.

Indirizzi

Servizio cure a domicilio (SCuDo)

Via Brentani 11, casella postale 4543, 6900 Lugano
Telefono: 091 973 18 10; telefax: 091 973 18 19
e-mail segreteria@scudo.ch
web www.scudo.ch

Associazione per l'assistenza e la cura a domicilio del Comprensorio Malcantone – Vedeggio (MAGGIO)

Viale Reina 9, 6982 Agno
Telefono: 091 610 16 51; telefax: 091 610 16 59
e-mail segreteria.maggio@sacd-ti.ch

Associazione per l'assistenza e la cura a domicilio del Mendrisiotto e Basso Ceresio

Via Mola 20, 6850 Mendrisio
Telefono: 091 640 30 60; telefax: 091 646 83 78
e-mail segreteria.mendrisio@sacd-ti.ch

Associazione Bellinzonese per l'assistenza e la cura a domicilio (A-BAD)

Salita Mariotti 2, casella postale 236, 6500 Bellinzona
Telefono: 091 850 40 80; telefax: 091 821 50 39
e-mail info@abad.ch
web www.abad.ch

Associazione d'assistenza e cura a domicilio della Regione Tre Valli

Via Croce 14, casella postale 2133, 6710 Biasca
Telefono 091 873 00 99; telefax: 091 873 00 91
e-mail direzione.sacd@regionetrevalli.ch

Associazione Locarnese e Valmaggese di assistenza e cura a domicilio (ALVAD)

Via Vallemaggia 18, 6600 Locarno
Telefono: 091 756 22 70/71; telefax: 091 756 22 77
e-mail segreteria@alvad.ch
web www.alvad.ch

L'alimentazione: il miglior contributo alla prevenzione dell'invecchiamento

P. A. Albertazzi
F. Tanzi

Introduzione

Un'alimentazione equilibrata e corretta è importante nella prevenzione della senilità precoce e dei disturbi caratteristici dell'età.

Mangiare bene, con gusto, con animo ben disposto, in un ambiente piacevole e rilassante è un piccolo lusso che ciascuno può cercare di raggiungere, specialmente in età avanzata. Una scelta ben variata e ben studiata degli alimenti contribuiscono ad accrescere il senso di benessere e a mantenere in forma anche le persone anziane.

Nella terza età si pagano purtroppo gli errori alimentari trascinati dagli anni prese cedenti.

Molte persona anziane, poi, si nutrono male, mangiano troppo o troppo poco, non bevono abbastanza, si accontentano di un'alimentazione uniforme, povera dei principi nutritivi necessari. In tal modo nell'organismo scarseggiano alcune sostanze importanti per il corretto metabolismo biologico: queste carenze nutritive e la frequente disidratazione dei tessuti corporei danneggiano lo stato generale di salute e possono provocare o aggravare malattie serie e portare a un decesso prematura.

Controllare il peso

Oltrepassata la soglia dei 50 anni, è consigliabile un controllo regolare del proprio peso. Quando i chili sono troppi, si possono riscontrare disturbi anche importanti perché:

- il peso eccessivo provoca disturbi cardiaci e della circolazione;
- l'apparato digerente (stomaco, intestino, fegato, cistifellea) impegnato in un lavoro eccessivo, può rimanere danneggiato;
- le articolazioni degli arti (anche, ginocchia) vengono gravate da un carico esagerato che ostacola i movimenti, provoca usura e dolore (artrosi);
- l'obesità spesso causa o rende difficile il trattamento del diabete.

Adattare ragionevolmente e sotto controllo medico la quantità e soprattutto la qualità di cibo ingerito, quando è consigliato dimagrire, - senza però compromettere delle sostanze nutritive -, è il modo migliore per raggiungere leggerezza e benessere e per allontanare o rallentare molti disturbi. È anche importante non sottoporsi a diete dissociate o a regimi che inducono a brusche e rapide perdite di peso.

Troppo o troppo poco?

Una persona anziana dovrebbe mangiare meno di quanto le era necessario a 30 anni. Ad un vecchio (dopo 70 anni) bastano soltanto 1500 – 1800 kcal al dì.

Attenti però alle "calorie vuote" (quelle contenute in abbondanza nei grassi, negli idrati di carbonio, eccetera), che non nutrono perché non contengono a sufficienza gli elementi attivi necessari anche alla tarda età (proteine, vitamine, Sali minerali, oligoelementi).

Le proteine, mattoni dell'organismo

Senza proteine la vita è impossibile. Il corpo umano, costituito per un decimo da proteine, non è però in grado di sintetizzarle senza l'apporto esterno.

A partire da una certa età (circa 70 anni) occorre arricchire in modo significativo la quantità di proteine nella dieta: almeno 85 – 90 grammi di proteine al giorno per rallentare l'invecchiamento dei tessuti organici. Metà delle proteine dovrebbero essere di origine animale: 100 – 150 g di carne, di formaggi magri e soprattutto pesce.

Inoltre le svariate qualità di pesce, fresco o congelato, oggi disponibile rendono vario il menu e rappresentano un'arma efficace, gradevole e affidabile contro l'accumulo di colesterolo nel sangue.

Attenti ai grassi e agli zuccheri

Nella dieta delle persone anziane i grassi non dovrebbero oltrepassare i 70 grammi al giorno, di cui solo 25 – 35 g sotto forma di grassi "visibili". Grave, anche se inavvertito, è il rischio causato dai grassi "invisibili" (nelle salsicce, salse, formaggi grassi, in quasi tutti i dolci).

Onde evitare il rischio di iperlipidemia conviene limitare gli acidi grassi saturi (di origine animale) dando la preferenza agli acidi grassi polinsaturi contenuti e monoinsaturi (nell'olio d'oliva).

Nei condimenti conviene dunque dar la preferenza agli oli vegetali (ricchi di grassi insaturi), alle salse di yogurt magro e al succo di limone nelle insalate; limitare molto i grassi animali; evitare i fritti.

Gli idrati di carbonio (farine, pasta, riso, pane, eccetera) possono entrare nella dieta se in quantità limitata: nell'organismo infatti si trasformano in zuccheri, cioè in calorie! Le patate hanno una composizione più equilibrata della pasta e del pane.

Torte, gelati di panna, pralinés, caramelle e altri dolciumi, ricchi di idrati di carbonio e di grassi, attentano alla salute se si va oltre l'assaggio.

Un consumo esagerato di zucchero provoca uno stato di iperglicemia nelle persone anziane, che lo eliminano più lentamente dei giovani, e può accelerare lo sviluppo di un diabete latente.

Quando lo scheletro si infragilisce

I Sali minerali sono indispensabili alla buona funzionalità delle cellule dell'organismo, che hanno bisogno di un elevato apporto di calcio per prevenire e combattere le due malattie delle ossa caratteristiche del periodo dopo i 50 anni: l'osteomalacia e soprattutto l'osteoporosi. Quando il bilancio entrata – uscita del calcio delle cellule è in rosso, le terapie fosfatocalciche, spesso unite all'apporto di vitamina D, aiutano lo scheletro a frenare la perdita di calcio e quindi la rarefazione del tessuto di sostegno dell'organismo, che di conseguenza va incontro facilmente a frequenti e ripetute fratture.

Per combattere l'osteoporosi è importante l'alimentazione, variata e a base di cibi ricchi di calcio (latte in abbondanza, latticini, pesce, eccetera), accompagnata da esercizi fisici frequenti e soprattutto regolari (nuoto, ginnastica non faticosa, bicicletta, passeggiate, eccetera).

Una mela al giorno toglie il medico di turno

È consigliabile non lasciar a lungo lo stomaco vuoto: cinque pasti sono meglio di tre o, peggio, di due soltanto. Non rinunciare alla piccola colazione, che dovrebbe essere abbondante e sana, ricca di frutta, di cereali e di latticini magri. Le vitamine sono fonte di vitalità per la persona anziana; sono indispensabili perché regolano la corretta assimilazione del nutrimento. Frutta (kiwi, agrumi, mele, pere, eccetera), legumi, se si digeriscono senza problemi, verdure (carote, insalate, cavoli, finocchi, eccetera), latticini magri (anche scremati non perdono vitamine e sali minerali) non devono mancare sulla tavola ogni giorno.

Le fibre vegetali, benché prive di valore nutritivo, sono necessarie perché durante la digestione fissano l'acqua, si gonfiano e quindi stimolano l'attività intestinale, aiutando a combattere la stipsi.

Alt al sale

È sconsigliabile aggiungere sale (cloruro di sodio) a tavola e salare le sostanze che sono già ricche dei loro Sali naturali (verdure). L'eccesso di sodio che circola nei liquidi extracellulari provoca l'indurimento delle arterie, favorisce le malattie cardiocircolatorie e l'arteriosclerosi.

Per insaporire le vivande meglio ricorrere alle erbe aromatiche, al peperoncino, al pepe ed ad altre spezie: queste aggiunte sono consigliate nelle diete per cardiopatici.

Bere, bere, bere

Con l'avanzare dell'età gli stimoli perdono d'intensità. Spesso le persone anziane non avvertono la sete: così più o meno lentamente, si disidratano. Oltre al corretto equilibrio di alimenti solidi, è necessario un abbondante apporto di liquidi alle cellule dell'organismo.

Alle persone anziane il medico consiglia di bere da uno a un litro e mezzo di liquidi al giorno, sotto forma di bevande acquose: tè, succhi di frutta, ricchi di vitamine; tisane di erbe; latte scremato, eccetera. È permesso, e talvolta consigliato, un bicchiere di vino durante il pasto. Meglio rinunciare ai superalcolici.

Il fumo, considerato fattore di rischio per innumerevoli gravi malattie, andrebbe evitato a tutte le età. Non è mai tardi rinunciare nella vecchiaia a questo vizio che rende più gravi e cronicizza le affezioni polmonari, favorisce le artriti e provoca l'insorgenza di tumori.

Il caffè, se limitato a due o tre tazzine al giorno, è un conforto – anche psicologico – permesso alle persone anziane.

Consigli per una sana alimentazione nella terza età

1. bere almeno 1 litro di liquidi al giorno;
2. assumere un elevato quantitativo di proteine (carni magre, pesce, uova, latticini, vegetali);
3. dare la preferenza ai grassi vegetali, in particolare agli oli (arachidi, girasole, ma soprattutto oliva);
4. consumare ogni giorno legumi e verdure. Nel caso di stipsi aumentare le fibre;
5. consumare regolarmente frutta fresca;
6. abbondare in latte e latticini magri (ricotta);
7. ricorrere a cibi pregiati e tenerli nel caso di cattiva dentizione;
8. introdurre spuntini intermedi quando non si riesce a consumare porzioni adeguate ai pasti principali;
9. salare poco, ricorrendo maggiormente alle spezie e alle erbe aromatiche;
10. evitare lo scatolame.

Buon appetito

Grazie alla preziosa collaborazione della Pro Senectute, che ringraziamo vivamente per averci concesso l'autorizzazione di riprendere il contenuto e gli schizzi dei dépliant "Buon appetito", possiamo offrire agli amici anziani alcuni consigli su come nutrirsi a una certa età.

12 consigli su come nutrirsi a una certa età

Mangiare è uno dei piaceri della vita. Una scelta variata e ben studiata

degli alimenti contribuisce ad accrescere il senso di benessere e a mantenersi in forma. Questi 12 consigli hanno l'intento di farvi conoscere le basi per un'alimentazione adatta all'età.

1. Concedetevi qualche cosa di buono

L'alimentazione adatta alla persona non è caratterizzata affatto da insipide brodaglie, bensì da una scelta di cibi ad elevato valore nutritivo, variati e saporiti. Menu monotoni a base soltanto di tartine e di caffè-latte, possono portare alle cosiddette "malattie per carenze". divertitevi dunque a programmare una lista varia di piatti, a provare nuove ricette e a presentarle con buongusto.

Si mangia anche con gli occhi. Provvedete per tempo e con calma ai vostri acquisti, facendo attenzione alla freschezza dei prodotti e alla loro qualità.

Peso ideale oltre i 60 anni

Altezza	Donne	Uomini
158 cm	51 kg	56 kg
160 cm	53 kg	57 kg
162 cm	55 kg	58 kg
164 cm	56 kg	60 kg
166 cm	57 kg	61 kg
168 cm	58 kg	62 kg
170 cm	59 kg	64 kg
172 cm	61 kg	65 kg
174 cm	62 kg	67 kg
176 cm	63 kg	68 kg
178 cm	65 kg	70 kg
180 cm	66 kg	72 kg

Per coloro che sono di costituzione snella il peso ideale (forma) deve essere del 10% inferiore a questi valori; per quelli di costituzione robusta invece del 10% superiore.

2. Meno = più

Arrivati all'età della pensione non si ha più bisogno di enormi quantità di cibo.

Un settantenne dovrebbe mangiare un terzo di meno di un trentenne. Un'alimentazione equilibrata implica anche un controllo regolare del proprio peso.

Infatti un peso eccessivo ha una notevole influenza negativa sulla salute dato che:

- i chili in più provocano disturbi cardiaci e della circolazione;
- i depositi di grasso nelle arterie aumentano la pressione con il conseguente rischio di apoplezia, di insufficienza cardiaca, eccetera;
- lo stomaco, l'intestino, il fegato, la cistifellea devono lavorare di più e risultano sovraccarichi;
- le articolazioni delle anche e delle ginocchia si usurano prematuramente a causa del sovrappiù di peso, provocando difficoltà nel camminare e anche artrosi.

3. Cinque volte meglio di tre

Meglio di tre pasti abbondanti, aiutano la digestione modesti intercalati da due spuntini leggeri "ore 9" e "ore 16".

Abituatevi a una prima colazione copiosa; concedetevi il tempo necessario e masticare il meglio possibile. Per gli spuntini intermedi scegliete preferibilmente frutta, ricotta magra, yogurt scremato. Evitate i cibi pesanti la sera tardi. Dormirete meglio.

4. Vitalità dalle vitamine

Le persone anziane hanno specialmente bisogno di vitamine. Secondo un proverbio inglese "una mela al giorno tiene lontano il medico". Le vitamine e le sostanze fibrose contenute nella frutta, nei legumi, nelle verdure, nei prodotti caseari (= del latte) e nei cereali sono indispensabili al buon funzionamento del corpo, perché presiedono all'impiego corretto degli alimenti da parte dell'organismo e agiscono sul benessere generale. Il pane integrale, la frutta, i legumi contengono inoltre sostanze di zavorra. Queste fibre vegetali, in sé prive di valore nutritivo, hanno l'importante proprietà di fissare l'acqua; si gonfiano e stimolano così l'attività intestinale. Con mezzi naturali si può dunque evitare la stitichezza se si consumano a sufficienza frutta, legumi e fiocchi di cereali.

5. I Sali minerali sono preziosi

Le sostanze minerali sono importanti come le vitamine in quanto sono gli elementi costituenti dello scheletro e dei denti.

Quando si avanza in età, le ossa diventano sempre più fragili e di conseguenza hanno un bisogno maggiore di calcio. Questa richiesta può essere coperta dal latte e dai prodotti caseari; anche leguminose e le noci contengono sostanze minerali, mentre la carne, il fegato e i cereali forniscono altri oligominerali utili per conservarsi sani.

6. Le proteine come sorgente d'energia

Le proteine, indispensabili al continuo rinnovarsi delle cellule, agiscono sulle capacità fisiche ed intellettuali. La carenza di proteine influisce sull'efficienza, provoca irritabilità e diminuisce la resistenza alle malattie. Per questo dovrete includere in ogni pasto uno di questi apportatori di proteine; latte, yogurt, formaggio (magro), carne (magra), pesce, patate, fiocchi di cereali, uova. Poiché gli alimenti ricchi di proteine contengono spesso grassi in quantità non trascurabile, occorre scegliere i prodotti che ne sono meno ricchi.

7. I grassi invisibili

Spesso i grassi si trovano là dove meno ci si aspetta: nelle salsicce, nelle salse, in molti tipi di formaggio, di pasticceria, nei pralinés e anche nel latte e nel tuorlo d'uovo. È quindi importante, quando si fa la spesa, scegliere formaggi magri, carne magra, latte scremato. Per cucinare usate soltanto grassi vegetali di buona qualità, come olio di girasole, olio di cardo, margarina e soprattutto olio di oliva aggiunto crudo anche ai cibi già cotti. Condita con yogurt e succo di limone l'insalata non risulta per niente meno saporita.

8. Gli idrati di carbonio (glucid) danno calore

Proprio come le sostanze grasse, lo zucchero – nostro carburante specifico – è presente nei più diversi alimenti; sotto forma di amido nelle farine e nelle patate, come fruttosio nella frutta e nei legumi, in modo appropriatamente lavorato nelle bevande e nel cioccolato. I glucidi costituiscono la base della nostra alimentazione, ci forniscono forza e calore. Però, ... lo zucchero in eccesso si trasforma in grasso! Conviene dunque consumare solo moderatamente paste e dolci. Oggi si trovano senza difficoltà cioccolato, biscotti, marmellate poco zuccherate o mediante edulcoranti artificiali. Si può così ridurre il pericolo del diabete

senile.

9. Cucinate con abilità

Fare la spesa con discernimento e buonsenso non è tutto. Altrettanto importante è il modo di preparare il cibo. Le vitamine sono facilmente alterabili, i sali minerali sono per lo più solubili e quindi l'acqua li porta via. Lavate a fondo, ma rapidamente la frutta e verdura, non lasciate a bagno l'insalata. Piuttosto che tenere a lungo sul fuoco i cibi è preferibile farli cuocere a vapore anche perché così le vitamine si conservano. Casseruole moderne e pentole a vapore abbreviano i tempi di cottura e permettono di impiegare solo un minimo di condimenti grassi.

Fate uso abbondante di erbe odorose e di spezie; economizzate il sale. Infine il sale da cucina accumula acqua nell'organismo ed ostacola la circolazione del sangue. Invece le spezie stimolano l'appetito e favoriscono la digestione. Se dovete seguire un regime, chiedete al vostro medico di famiglia di prescrivervi un programma alimentare. Potete inoltre trovare in libreria raccolte di ricette studiate appositamente per le persone anziane.

10. Cucinate con abilità

Al vostro organismo è necessario almeno un litro di liquido al giorno oltre a quello contenuto negli alimenti. Tu di erbe, succhi di frutta o di verdure, acqua minerale non zuccherata o latte magro, ecco le bevande che vi procurano un prezioso apporto nutritivo per mantenervi in forma. Un onesto bicchiere ai pasti (meglio se di vino rosso) favorisce la digestione. L'alcol contiene molte calorie "invisibili"! Moderazione dunque nel bere vino e soprattutto superalcolici (ad alto tenore di alcol).

11. Mangiare insieme è un piacere

Se appartenete alla numerosa schiera di persone sole che non provano nessun gusto a cucinare, frequentate una mensa comune in uno dei cosiddetti "club del mezzogiorno". I pasti consumati insieme, in un'atmosfera gradevole, discutendo allegramente, fanno passare in secondo piano i piccoli fastidi quotidiani. I centri d'informazione di Pro Senectute vi potranno volentieri ragguagliare in merito.

Se nel vostro paese non esistono circoli o associazioni che offrono tavole aperte a mezzogiorno "per persone anziane", prendete voi l'iniziativa di organizzarne una con i vostri amici. Troverete presto altri commensali: saranno poi in molti a ringraziarvi!

12. Conoscete il servizio "pasti a domicilio"?

Questa comodità esiste in vari cantoni a favore degli anziani che non sono in grado di prepararsi un pasto completo. Su vostra richiesta il servizio "pasti a domicilio" di Pro Senectute vi porta in casa menu completi, variati, di buona qualità a prezzo modesto: dovrete solo riscaldarli al momento del pasto. In alcuni centri Pro Senectute provvede anche a far recapitare a domicilio del richiedente anziano, ogni giorno feriale, un pasto caldo. Informatevi presso il segretariato cantonale di Pro Senectute.

Attenzione agli infortuni

Grazie alla collaborazione preziosa dell'Ufficio Svizzero per la prevenzione degli infortuni (UPI), che ci ha messo gentilmente a disposizione molto materiale, ci è offerta, su un piatto d'argento, è il caso di dirlo, la possibilità concreta di consigliare agli amici anziani di non tralasciare nulla per rendere piacevole la nostra attività in casa e fuori casa.

La caduta, causa più frequente d'infortunio

Circa il 62% di tutti gli infortuni domestici degli anziani, sono la conseguenza di cadute.

La diffusa opinione secondo cui si è impotenti di fronte ad infortuni è sbagliata. Gli infortuni non sono colpa del destino, il più delle volte sono riconducibili ad una fatale concatenazione di eventi, per esempio stanchezza, fretta, difetti tecnici, disordine, ignoranza e pigrizia.

Molti infortuni sono evitabili, se si riconoscono i rischi più rilevanti, si eliminano i difetti tecnici e si corregge il comportamento sbagliato.

Vedere per camminare

All'imbrunire e di notte, la capacità visiva è limitata. Se l'illuminazione è debole nei locali in cui si lavora e si cammina (per es. ingresso di casa, cucina, locale hobby, eccetera) è difficile riconoscere i gradini, i dislivelli del pavimento o gli oggetti qui depositati. A ciò va aggiunto che una persona anziana ha bisogno di una quantità di otto volte maggiore per vedere altrettanto bene di un ventenne. Risparmiare sull'illuminazione sarebbe dunque un errore.

Una lampada tascabile maneggevole, dotata di lampadina e pile sostitutive, è indispensabile in ogni casa.

L'illuminazione continua (luce notturna) in corridoio, eventualmente anche in camera da letto, aiuta ad orientarsi se l'anziano deve alzarsi la notte.

Su e giù per scale e scalette

Gli spostamenti sulle scale di casa e per andare in soffitta o in cantina e l'impiego di scalette per raggiungere scaffali è praticamente inevitabile nella vita quotidiana. In ogni casa è necessario, di tanto in tanto, sostituire lampadine, appendere tende, appoggiare oggetti su ripiani alti oppure pulire vetri.

Per tutte queste operazioni è necessaria una stabile scaletta ad uso domestico.

I gradini con bordi poco visibili o superficie liscia dovrebbero essere dotati di strisce antisdrucciolo a contrasto.

Tutte le case, anche se formate di pochi gradini, devono essere dotate di un corrimano.

Nelle case vecchie si trovano spesso tappeti posati sulle scale e fissati in maniera approssimativa con aste di metallo. È necessario controllare regolarmente i punti di fissaggio ed eliminare senza indugio i difetti rilevati.

Le scale possono diventare un rischio se vengono ingombrate da oggetti come bottiglie vuote, scatole, scarpe o giornali vecchi. Dunque: mai usarle come "ripostiglio".

Pavimenti e tappeti

Molte persone pensano che le cadute si verifichino in prevalenza durante l'impiego di mezzi di risalita improvvisati. In realtà, oltre la metà di tutte le cadute avviene su superfici piane. Tappeti mal fissati o difettosi, pavimenti lucidi, sporchi o puliti in modo inadeguato, nonché le soles consumate delle scarpe o delle pantofole, sono le cause più frequenti.

I tappeti posati su pavimenti lisci si rendono sicuri con i sottotappeti approvati dall'UPI. I bordi in rilievo possono essere fissati al pavimento con lo speciale nastro adesivo per tappeti.

La moquette, rispetto ai tappeti solo posati, ha il vantaggio che non scivola, non forma delle ondulazioni e i bordi sono fissati. Inoltre è facilmente pulibile.

Sullo zerbino davanti alla porta di casa ci si passa tutti i giorni, lo si bagna e ci si pulisce le scarpe. Se è difettoso, deve essere sostituito, in modo che gli inquilini e gli ospiti possano usarlo senza esporsi a rischi.

Per pulire pavimenti di marmo, linoleum e parquet, è preferibile usare prodotti ad effetto antisdrucchiolo.

Numerose cadute sono causate da pantofole consumate o che non calzano bene. Le scarpe chiuse con suola antisdrucchiolo contribuiscono notevolmente a rendere sicura la permanenza in casa.

Bagno e doccia

Fare una doccia o un bagno è uno dei piaceri quotidiani. Per le persone meno agili la stanza da bagno può costituire un rischio: qui si trovano infatti molte installazioni e arredi su uno spazio minimo. È pertanto indispensabile verificare che essa sia arredata in maniera

adatta.

L'uso dei tappetini e strisce antisdrucchioli nella vasca da bagno e nella doccia sono utili accorgimenti che permettono di entrare, uscire, sedersi e alzarsi più facilmente. Le aste che reggono gli asciugamani non sono adatte per appigliarsi, dato che la loro stabilità e il loro fissaggio sono di solito insufficienti.

I mezzi ausiliari, comunemente in commercio, per esempio il sedile per la vasca da bagno o lo speciale ascensore per entrare e uscire dalla vasca, consentono anche alle persone più anziane di fare il bagno in sicurezza.

Anche nella doccia ci vuole una maniglia cui appigliarsi all'occorrenza. L'uso di uno sgabello o di un seggiolino ribaltabile fissato alla parete aumenta la comodità e la sicurezza.

Essere in forma rende sicuri

Gli atleti di gran classe hanno la fama di essere bene in forma. In effetti, è una premessa fondamentale per eccellere nello sport. Per ottenere una buona forma occorre un allenamento regolare e finalizzato.

La forma fisica è anche un presupposto per essere all'altezza dei molteplici compiti della vita quotidiana in casa, nella circolazione stradale e nel tempo libero.

Questo principio vale anche per le persone anziane.

Grazie a movimento, gioco e sport è possibile conservare o addirittura migliorare la forma, cioè coordinazione e agilità, resistenza e forza fino in età avanzata. Dunque:

- muoversi tutti i giorni mentalmente e fisicamente;
- praticare sport in maniera svariata e interessante due o tre volte alla settimana;
- curare il proprio corpo e badare ad un'alimentazione sana.

Ginnastica, allenamento, ginnastica acquatica ... favoriscono agilità, coordinazione e forza.

Gite ed escursioni in montagna favoriscono la resistenza.

Nuoto favorisce resistenza e forza.

Corsa e jogging favoriscono la resistenza.

Sci di fondo favorisce la resistenza.

Ciclismo favorisce resistenza e coordinazione.

Danza popolare e ballo favoriscono coordinazione e resistenza.

Bocce, bowling, curling favoriscono coordinazione e agilità.

Volano, tennis da tavolo, tennis favoriscono coordinazione e agilità.

Sfruttare la possibilità dei piccoli movimenti quotidiani

Fare passeggiate, salire le scale a piedi anziché prendere l'ascensore, recarsi a piedi fino alla fermata dell'autobus successiva.

Chi inizia o riprende dopo una lunga interruzione a praticare sport dovrebbe in ogni caso aggregarsi ad un gruppo ben seguito.

Anche agli anziani "esperti in fatto di sport" è raccomandata la pratica in gruppo, dove lo sport è più divertente e anche più sicuro.

Le 6 regole per lo sport della terza età

1. praticare sport per divertirvi! Sforzatevi senza esagerare, solo fino al punto in cui vi sentite bene;
2. riscaldatevi bene prima di ogni attività sportiva e terminate ogni allenamento con una fase di rilassamento. Gli esercizi di allungamento proteggono dalle lesioni muscolari;
3. calzate scarpe buone, adatte allo sport che praticate e indossate indumenti traspiranti e non attillati. Fatevi consigliare al momento dell'acquisto;
4. fate attività fisica tutti i giorni e praticate sport due o tre volte alla settimana;
5. rendete vario e interessante lo sport che praticate e ricordate che in gruppo è più sicuro;
6. consultate il vostro medico in caso di disturbi e insicurezze ed anche dopo un'interruzione prolungata dell'attività sportiva.

Ufficio per la Prevenzione degli infortuni

Invecchiare restando in movimento

I fatti

Molte persone anziane cercano di restare dinamiche ed indipendenti guidando un proprio automezzo. Questo prospetto intende contribuire alla libertà di movimento dei conducenti anziani, senza che essi mettano in pericolo sé stessi o altri utenti del traffico.

Gli incidenti più frequenti tra i giovani automobilisti sono provocati da errori di guida, velocità eccessiva e mancanza d'esperienza. Gli automobilisti anziani, d'altra parte, sono coinvolti più spesso in incidenti causati da valutazioni errate nell'affrontare situazioni di traffico complesse, in modo particolare agli incroci. A causa di un rallentamento delle funzioni fisiche e psichiche, la sicurezza degli automobilisti può essere limitata. Ciò significa, tuttavia, che essi non siano in sostanzialmente più in grado di guidare con sicurezza un automezzo.

I pedoni anziani

Circa un terzo di tutti gli spostamenti urbani avviene a piedi. Più le persone sono anziane, più si spostano a piedi. I pedoni anziani si infortunano con maggior frequenza dei pedoni giovani e molto spesso perdono la vita nella circolazione. Solo per i bambini sussiste un rischio paragonabile. Ciò è spiegabile con le premesse fisiche degli anziani. Anche loro possono tuttavia muoversi sicuri e senza timore nel traffico odierno, se sono consapevoli dei loro limiti e affrontano problemi e situazioni di pericolo. L'obiettivo che questo prospetto si pone è quello di sensibilizzare gli anziani e di fornire suggerimenti per un comportamento sicuro che permetta loro di partecipare al traffico senza essere coinvolti in incidenti.

Spostarsi sicuri a piedi

- Quando camminate sul marciapiede, mantenete la distanza più

grande possibile dalla carreggiata. Un'involontaria deviazione verso la strada, dovuta ad un malessere improvviso, potrebbe avere conseguenze gravi.

- Osservate come si comportano gli altri utenti, soprattutto prima e durante l'attraversamento della strada.
- Fermatevi sempre sul bordo del marciapiede, prima di attraversare la strada e guardate a destra e sinistra per rendervi conto se è possibile attraversare senza pericolo.
- Quando dovete attraversare la strada non scegliete il percorso più breve bensì quello più sicuro. Usate passaggi pedonali, sottopassaggi e cavalcavia anche se questi distano più di 50 metri da voi.
- Attraversate la strada perpendicolarmente, percorrendo il tragitto più breve. Non fermatevi sulle strisce e non tornate indietro, anche se il semaforo dovesse diventare giallo.
- Non immettetevi mai improvvisamente sulla carreggiata, provenendo dalle auto parcheggiate. La precedenza spetta ai veicoli, se attraversate la strada in un punto senza passaggio pedonale.
- Se vedete che un veicolo si ferma per lasciarvi passare, non mettetevi in moto senza prestare attenzione agli automezzi in fase di sorpasso e al traffico in senso contrario.
- Quando il semaforo è verde per i pedoni, badate ai veicoli che stanno svoltando.
- Non attraversate mai la strada quando il semaforo è rosso, anche in questo modo perderete l'autobus.
- Se vi sentite insicuri, unitevi ad un gruppo di pedoni oppure chiedete aiuto a qualcuno.
- Non attraversate mai la strada senza esservi prima resi conto che non si sta avvicinando nessun veicolo, anche se andate di fretta e volete assolutamente prendere il tram o l'autobus in partenza.
- Non attraversate mai la strada in prossimità di tram o dell'autobus, perché così facendo non vi è possibile vedere gli altri veicoli.
- Se vi trovate su una strada senza marciapiede, camminate sul bordo sinistro secondo la regola:

- “Camminate a sinistra – vedrete il pericolo!”.
- Di notte, anche se riuscite a vedere le automobili da lontano, voi, in qualità di pedoni, siete poco visibili agli automobilisti. Vi conviene pertanto indossare indumenti chiari o, meglio ancora, rendervi visibili a lunga distanza usando accessori riflettenti (flash-suola, pendente, fascia) che potete trovare in farmacia o in drogheria.
 - Non abbiate fretta: a volte è preferibile rinunciare al proprio diritto di precedenza, piuttosto che rischiare un incidente. Se poi succede qualcosa, aver avuto ragione non è che una magra consolazione.

Cambiamenti inevitabili nell’anziano

Apparato motorio

L’artrosi, i reumatismi o l’afflusso insufficiente di sangue – in particolare alle gambe e ai piedi – possono rendere difficile la guida di un automezzo. Se si manifesta un irrigidimento del collo, può essere doloroso girare la testa. Per questo motivo le persone anziane spesso ne fanno a meno. In questo modo però, esse non notano le manovre degli automobilisti alla loro destra, alla loro sinistra e dietro di loro.

Capacità di reazione

In età avanzata, aumenta da un lato il tempo di reazione fino al momento d’iniziare un movimento e, dall’altro, anche il tempo necessario per l’esecuzione vera e propria del movimento. Per questo, le persone anziane reagiscono spesso più lentamente di quelle giovani e, se il tempo di decisione è limitato, compiono valutazioni errate. Dato però che gli automobilisti anziani dispongono il più delle volte di una più lunga pratica e di più esperienza, essi hanno meno incidenti dei conducenti giovanissimi.

Ufficio per la Prevenzione degli infortuni

Storia delle Sezioni

Bellinzonese

La sera del 12 novembre 1982 nel corso di un'assemblea presso il Grotto Ponte Vecchio a Camorino, nasceva la sezione del Bellinzonese ed il primo comitato era così formato: Presidente, Elio Fontana, vice presidente, Italo Balzaretto, Membri, Gustavo Genini, Maria Sobrio, Isidoro Stroppini, Segretario, Emilio Ballabeni, che rappresenta pure il Segretariato di Bellinzona.

Il 29 novembre 1984 veniva nominato alla presidenza Emilio Imperatori, che manterrà la carica fino al 1994 e che in questo decennio sarà coadiuvato dagli amici: Italo Balzaretto, vice presidente, Carletto Pedroia, Isidoro Stroppini, Emilio Pestoni, Luigi Gianoni, Orestina Zurini, Antonio Adorni e Giovanni Vit.

Nel 1994 Emilio Imperatori, per ragioni di salute, era costretto a lasciare la presidenza, che il 24 marzo 1994 veniva assunta da Giancarlo Maretti e si formava un nuovo comitato con gli amici: Italo Balzaretto, vice presidente, Alberto Brenni, Emilio Ballabeni, Eugenia Paolillo, Emilio Pestoni, Angela Introzzi, Orestina Zurini, Antonio Adorni e Giovanni Vit.

Nel 1997 Cesare Ferretti subentrava a Giancarlo Maretti ed anche il comitato veniva parzialmente rinnovato, mentre verso la metà del 1999 veniva data la possibilità anche ad altri soci di collaborare con la creazione di un comitato allargato. Il comitato attuale, che rimarrà in carica fino alla fine del 2000, si presenta come segue: presidente, Cesare Ferretti, vice presidente, Rina Gianoni, segretario, Michele Romagnoli, membri, Giuseppe Gianoni, Antonio Adorni, Emilio Pestoni, Corrado Bertossa, Franco Sartori, Giovanni Vit, Antonio Sanavio, Silvana Sgorlon, Emma Gemnetti, Mariuccia Moretti, Oliva Patelli, Comitato allargato: Chiarina Andreetta, Gloria e Laura Martini, Lydia Ingold, Pietro Cappabianca, Pierino Christen.

Sin dalla sua costituzione nel 1982 l'attività della Sezione si è sempre

Mantenuta costante, grazie all'impegno dell'amico Emilio Imperatori, che ha saputo nel decennio della sua presidenza, creare un clima di collaborazione molto positivo. Importante in quegli anni anche l'apporto del Segretariato con gli amici Luca Grossi e Gianni Bonvicini.

Negli ultimi anni abbiamo avuto un costante aumento di soci, anche per il fatto che molti sono gli amici che sono andati in pensione anticipata. Ora la sezione conta 527 soci.

La partecipazione alle diverse manifestazioni è senz'altro soddisfacente e varia fra le sessanta e le ottanta presenze. Vengono organizzate mediamente due incontri mensili, variando il tema: conferenze a sfondo culturale o religioso, passeggiate, visite aziendali, tombole, eccetera.

Inoltre abbiamo organizzato un corso d'audio training in collaborazione con l'AtiDU, una mostra di acquarelli di Monica Succetti-Droz e nel 1999 ci siamo impegnati a concretizzare il nostro aiuto in favore della Missione Barranquilla con una colletta fra tutti i nostri associati, mentre nel mese di dicembre organizziamo la festa di S. Nicolao per i ragazzi dell'Istituto von Mentlen.

L'apertura di una sede, seppur modesta e provvisoria (in attesa della ristrutturazione dell'attuale sede OCST a Bellinzona) è stata accolta molto favorevolmente.

Con la reazione della sede (prima presso l'ex collegio Francesco Soave e quindi dal 1998 in Vicolo Sottocorte 2) è stato possibile dare spazio anche ad altre associazioni, tenuto conto che tutte contribuivano a migliorare la qualità di vita delle persone anziane e nella prospettiva di creare sinergie nuove ed un clima reciproco di collaborazione.

- a) Il **servizio di trasporto** per persone anziane ed handicappate. Purtroppo è durato solo due anni, dopo la decisione del Dipartimento competente di non più sovvenzionare i "Servizi occupazionali per persone disoccupate".

- b) L'**AtiDU** (Associazione ticinese deboli d'udito) molto attiva sul piano cantonale ed importante per tutte le persone anziane, particolarmente soggette alla perdita uditiva.
- c) Il **PIPA** (Prevenzione degli incidenti delle persone anziane), ha come scopo l'informazione e la prevenzione delle cadute degli anziani.

Un'esperienza senz'altro positiva è quella vissuta con Direzione, docenti e allievi dell'Istituto von Mentlen, che per due anni erano stati inquilini presso l'Istituto Francesco Soave in attesa che le ristrutturazioni in atto nel loro vecchio edificio fossero terminate. Siamo stati accettati con particolare simpatia e lo conferma la breve testimonianza del direttore Gastaldello, che riportiamo qui di seguito: "La vostra iniziativa, cioè quella di mettere in contatto due generazioni diverse, ha suscitato nei piccoli ospiti dell'Istituto contatti, conoscenze ed emozioni indimenticabili.

Le varie occasioni d'incontro, tutte suggellate da un'atmosfera gioiosa, hanno permesso ai nostri bambini di fare un'esperienza ricca di contenuti educativi, ma anche di piacevoli momenti. E con spontanea partecipazione attiva e vivace, i nostri piccoli ospiti hanno saputo instaurare un dialogo armonioso con la realtà, che a suo tempo dovranno vivere: quella della "Terza età". Un apprezzamento speciale va rivolto a tutto il gruppo di uomini e donne anziani per la grande disponibilità e simpatia dimostrate nei confronti dei nostri bambini, i quali a loro volta hanno apprezzato questo contatto umano, fondamentale per la crescita in loro di una sensibilità sociale.

Auspichiamo infine, che per l'avvenire questi incontri, vicendevolmente gratificanti e fruttuosi quale scambio di esperienze, di conoscenze e di rispetto intergenerazionale".

Per terminare proponiamo questa breve riflessione, che dovrebbe essere indicativa sulle opzioni e scelte future della nostra Sezione.

"Sia chiaro innanzitutto che per potersi affermare sul territorio occorre

sapersi proporre con azioni durature di solidarietà e collaborazione, sia a livello personale, sia come associazione.

Sempre nel campo della solidarietà si dovrebbero accentuare proposte di collaborazione ed aiuto verso le persone meno fortunate. Tutto ciò potrebbe favorire le condizioni necessarie per una concreta azione di vero volontariato".

Locarnese

Fin dalla sua nascita il movimento Cristiano Sociale ha avuto un occhio di riguardo nei confronti dei propri associati anziani. Gli stessi, alla fine del ciclo lavorativo, restavano iscritti nelle singole Federazioni professionali come associati anziani, partecipando, almeno all'attività sindacale delle diverse sezioni (edili, metallurgici, tessili, trasporti, commercio, alimentazione, eccetera).

Agli inizi degli anni Ottanta, consapevole dei cambiamenti intervenuti nella società, anche nel modo di vedere la persona anziana (non più vista come fonte di saggezza e bagaglio d'esperienza dal quale attingere ricchezza), l'OCST fu spinto a ripensare la propria azione a favore della persona anziana. Fu per questo motivo che. Mettendo in pratica quanto previsto dal programma d'azione votato dal Congresso Cantonale dell'OCST, nel 1980, fu deciso di creare l'Associazione Anziani Pensionati Invalidi OCST a livello cantonale. Alla struttura cantonale vennero affiancate delle strutture sezionali nelle cinque principali regioni del Cantone (Lugano, Mendriso, Bellinzona, Tre Valli e Locarno).

Dando seguito a questo mandato, dopo due anni di gestazione, il 26 febbraio 1983 si tenne, alla presenza del Vice presidente dell'OCST Carlo Rondelli e del Segretario regionale Aurelio Andina, l'Assemblea costitutiva della sezione anziani pensionati invalidi OCST di Locarno.

Il primo Comitato sezionale era così composto: Bruno Nessi

(presidente), Emilio Terzi e Giuseppe Tresoldi (vice presidenti), membri: Giovanni Bernasconi, Caterina Marcacci, Luciano Pigazzini, Giuseppina Pozzoni, Alfredo Vacchini.

Segretario fu designato il collega Bruno Porrini il quale dopo pochi mesi, dovette lasciare l'incarico per motivi di salute. A succedergli furono chiamati in successione, i colleghi Arturo Trezzini, Silvano Beretta e Marco Pellegrini.

Al presidente Bruno Nessi, rimasto in carica dal 1983 al 1994, è succeduto l'attuale presidente Leonello Martinoni.

Il Comitato attualmente in carica è così composto: Leonello Martinoni (presidente), Luigi Giacomini (vice presidente), membri: Aurelio Andina, Renato Codazzi, Luciano Lafranchi, Luigi Malinverno, Celina Merlini, Gianni Mondini, Gianni Nessi, Angelo Petraglio, Marisa Poci Boccaoglio, Teresina Riberti, Fulvio Riva, Marina Riva Balemi. Onorari: Bruno Nessi e Giuseppe Tresoldi.

Al momento dell'assemblea costitutiva il numero dei soci paganti (come si è detto sparsi nelle diverse federazioni professionali), era di sedici unità. Dopo un anno il numero era già salito a 147, per poi progredire costantemente durante gli anni successivi, fino a raggiungere la quota di 738 al 31 dicembre 1999.

Il principale motivo del forte aumento del numero dei soci va ricercato sicuramente nella qualità dell'attività proposta dalla sezione, volta soprattutto a facilitare lo stare assieme sopperendo a uno dei mali maggiori che colpisce la persona anziana: la solitudine.

Infatti, per decisione degli organismi centrali, i compiti prettamente politici e rivendicativi relativi alla categoria sono da sempre affidati al Comitato e alla Segreteria Cantonale.

Mentre che l'attività delle sezioni è improntata su momenti di svago, incontri culturali, visite ad industrie importanti del nostro Cantone,

gite in Svizzera e all'estero. Si può dire che ogni mese è organizzata una manifestazione.

Fra tutte quest'attività riteniamo di dover segnalare per l'importanza dell'avvenimento:

la gita-pellegrinaggio a Roma tenutasi nel corso del mese di settembre 1991 in occasione del centesimo anniversario della pubblicazione dell'Enciclica "Rerum Novarum" di Papa Leone XIII. Tre i momenti significativi della gita a Roma che ci piace segnalare.

La visita alla Città eterna, con la fortuna per noi, di un accompagnatore d'eccezione: mons. Franco Biffi. La consegna al Santo Padre, durante l'udienza generale, di un dono ricordo a nome della sezione. La Santa Messa celebrata da mons. Biffi sulla tomba di san Pietro.

Altro importante appuntamento nel 1993 con la gita di quattro giorni nella splendida Umbria ed in particolare visita ad Assisi, città di san Francesco e a Cascia sui luoghi cari a molti ticinesi devoti a santa Rita.

Il 10 ottobre 1993 la sezione ebbe l'onore di organizzare il raduno cantonale annuale che si tenne presso la palestra della Scuola media di Losone. Problematico fu il raggiungimento di Losone in quanto la fuori uscita del Verbano che sommerse la città di Locarno, rese impossibile il suo attraversamento per i torpedoni giunti dalle cinque regioni del Cantone. Grazie alla buona volontà dei dirigenti delle FART, che trasformarono la ferrovia Locarno – Domodossola in un mini metrò, fu possibile il trasbordo degli oltre ottocento delegati dalla stazione di Muralto a Losone.

Un appuntamento altrettanto importante nel 1995 la gita di tre giorni nella stupenda città di Firenze, culla universale della cultura e dell'arte.

Recentemente la gita di due giorni in Valle d'Aosta.

La sezione di Locarno si appresta a diventare maggiorenne.

L'entusiasmo che fin dalla sua creazione animò i membri di Comitato è riscontrabile anche negli attuali dirigenti della sezione. La sempre numerosa partecipazione dei soci alle diverse manifestazioni organizzate dalla sezione, ne è la costante prova. Questo attaccamento ci è di sprone per il futuro.

Luganese

A differenza di altre associazioni, quella degli Anziani, Pensionati ed Invalidi dell'Organizzazione cristiano sociale ticinese ha avuto l'avvio dai vertici cantonali, per poi ramificarsi rigogliosa in ogni regione del nostro Ticino.

L'esigenza era sentita da tempo e gli anziani, soprattutto quelli che erano stati nel sindacato, alfieri dell'intramontabile vessillo dei principi cristiani, dettati dalla dottrina sociale della Chiesa, si sentivano quasi allo sbando, senza il sicuro riferimento della loro Casa del popolo, quella voluta a dispetto d'ogni facile nomenclatura dal pioniere del sindacalismo cristiano ticinese, quale fu il compianto mons. Luigi Del - Pietro.

Correva l'anno 1980 ed il pianeta anziani era ormai diventato di grande attualità, anche per le sacche d'emarginazione in cui parecchi erano costretti a vivere, quasi al limite del decoro, in una solitudine che non faceva onore all'imperante società dell'opulenza.

Non poteva, pertanto, non scattare la solidarietà e l'OCST se ne fece carico, fondando, il 20 novembre di quell'anno, l'Associazione Anziani, Pensionati ed Invalidi.

L'allora presidente, avv. Vittorio Torriani, si rivolgeva compiaciuto agli oltre duecento convenuti a Lugano, esprimendo la gioia di tutto il movimento sindacali cristiano sociale per l'iniziativa intrapresa, mentre il segretario cantonale, Angelo Pellegrini, ne sottolineava l'importanza,

invitando alla riconoscenza verso gli anziani, pionieri della nostra Organizzazione.

Fu eletto il direttivo cantonale, che vede nell'intramontabile Pin Riva il presidente e in Italo Balzaretto il suo vice.

Da quel seme, l'Associazione Anziani OCST si organizzò, anche per lo strabocchevole numero di iscritti, in ogni regione del Cantone, tanto da far sentire la vitale presenza in ogni contrada, fattiva interprete delle esigenze della gente che più ha bisogno dell'altrui solidarietà.

Prima fra tutte, Lugano, comprese la necessità di dar vita ad una sezione regionale, costituendosi con un proprio comitato, di cui Ugo Bal-labio assunse la presidenza, che, negli anni a seguire, divenne di Do-menico Beretta e di Giovanni Gianinazzi, appena deceduto.

Ora la sezione, che annovera anche il Malcantone, conta più di 1400 associati, attivi e motivati.

Opera con grande entusiasmo, nel solco delle finalità proprie dell'Associazione, che si esplicano nei momenti ricreativi, formativi, informativi, sindacali, di servizio e di solidarietà, a beneficio di tutti.

Ed il gran numero di partecipanti è la prova di una vitalità vera, in continua crescita.

Mendrisiotto

La nostra sezione del Mendrisiotto è stata costituita alla fine del 1983 in occasione della fondazione delle altre sezioni.

Questa organizzazione di cinque gruppi distinti è stato il frutto di un'associazione cantonale unica e specifica: "Anziani OCST" e il primo presidente fu Giuseppe Riva, vice presidente Italo Balzaretti e segretario Ruggero Regazzoni.

Primo presidente della nostra Sezione AAPI – OCST del Mendrisiotto fu Giovanni Piffaretti, vice presidente Michele Bianchi e segretario Onorino Calderari.

Il primo comitato si mise al lavoro studiando il programma base di attività annuale. Furono stabiliti, mediante un sondaggio tra i soci della sezione.

- 1) L'aspetto religioso concretizzato sull'attività annuale delle celebrazioni.
- 2) La scelta del giorno settimanale degli incontri.
- 3) La richiesta di incontri mensili: conferenze culturali, mediche e di interesse sociale, visite a mostre, ai paesi del Mendrisiotto per scoprire i valori nascosti dei nuclei, chiese e della loro storia, gite di un giorno o più in Svizzera e all'estero.

Nel 1991 il comitato cantonale accettò la nostra proposta di redigere un libretto promemoria della nostra associazione, utile a tutti gli anziani del Cantone, ed è nato così il "Vademecum dell'Anziano".

Diverse le inchieste sottoposte dal comitato sezionale: sull'alloggio delle persone anziane, esteso poi, con il consenso del comitato cantonale a tutte le sezioni del Ticino. Altra inchiesta interessante: il problema della "solitudine", fatta nel 1997 con un lusinghiero successo di risposte arrivate, ben il 35%.

La Sezione, il Comitato con il suo presidente si sono sempre messi a disposizione dell'Ufficio Presidenziale Cantonale, per raduni, gite, congressi nel distretto e nel cantone. Nel 1997 ha organizzato a Balerna presso il nuovo Oratorio, tecnicamente attrezzato, la commemorazione del ventesimo della morte di mons. Luigi Del - Pietro e tutta la sezione con il presidente si è data da fare per presentare un diaporama che descrivesse l'intensa vita del Sacerdote – Sindacalista spesa per il bene dei lavoratori in tempi assai difficili, briciole di vita da testimonianze lette dagli associati, alcuni ancora viventi. È stato un successo che ha soddisfatto tutta l'AAPI e il regista e ideatore, il nostro presidente Piffaretti.

Altro fiore all'occhiello del nostro Comitato sezionale, è il trasporto dei bambini bisognosi di cure. Attività svolta per una decina di anni da diversi soci, con tanto zelo e dedizione. Purtroppo nel settembre del 1998 questo servizio è stato sospeso dal Cantone, per mancanza di mezzi finanziari. Tale servizio ripreso nel settembre 1999 però in modo ridotto.

Nel 1997 il presidente Piffaretti, per ragioni di salute chiedeva al Comitato di aiutarlo nella conduzione della sezione con la nomina di un copresidente. Carica che il membro di comitato Carlo Fontana ha assunto dopo tante insistenze dei colleghi di comitato.

Durante l'assemblea ordinaria della sezione del 4 novembre 1998 Piffaretti annunciava le sue dimissioni da presidente dopo ben 15 anni di guida della sezione del Mendrisiotto.

Viste le motivazioni espresse, soprattutto per lo stato di salute, Carlo Fontana ha accettato l'incarico di presidente sezionale con al fianco il vice presidente Antonio Doninelli.

Alla festa prenatalizia del 5 dicembre '98 a Stabio, alla presenza di 250 soci Giovanni Piffaretti è stato nominato dalla Sua Sezione che gli ha voluto bene: Presidente onorario.

Composizione del Comitato Sezionale 2000.

Comitato d'azione: Carlo Fontana presidente, Antonio Doninelli vice presidente, Giovanni Alimo, Marialuisa Bernasconi, Elisa Carabelli, Nives Cavargna, Edmondo Clericetti, Adele Conconi, Bice dell'Oro, Virgilio Ferrari, Ada Martelli, Rita Moresi, Agnese Riva, Angela Tettamanti.

Comitato ad honorem: Giovanni Piffaretti presidente onorario, Michele Bianchi, Onorino Calderari, Elisa Carabelli, Gina Trentini, segretario: Stefano Rusca.

Nel 1999 è stato costituito il "Coro della Sezione", che si esibisce nei vari incontri e nelle visite alle case anziani del Mendrisiotto. responsabili del coro: Agnese Riva e il maestro Edmondo Clericetti, ambedue membri di comitato sezionale.

Tre Valli

Roberto Forni

Tutto è nato un po' per caso, diremmo. Agli inizi degli anni ottanta, Nando Ceruso, organizzò una visita alla Monteforno, allora in piena attività.

Fu un successo. Molti i partecipanti, provenienti soprattutto dalla bassa Leventina; e si capisce.

C'erano gli amici Riva e Zonta. Alla fine della visita alcuni si chiesero: perché non continuare? E così è nata l'AAPI – OCST Regione Tre Valli, che ha ormai una storia ventennale.

Il primo, degnissimo presidente è stato Natalino Franscini, un vero uomo che coadiuvato dalla sua gentile consorte Mariuccia e dal compianto Mario Romaneschi diede un impulso importante al movimento

Inizialmente gli incontri avvenivano per carnevale (dove ogni gioco vale!) o per una cosa più seria, come la Via Crucis, rispettivamente qualcosa di più prosaico come una panettonata, perché no?

Gli incontri avvenivano di solito al Centro Giovani di Bodio.

Poi avanti! Gite, conferenze, soggiorni marini e montani, visite, eccetera. C'era di mezzo anche il Circolo Coghianas, soprattutto per quel che concerne l'aspetto gastronomico. E poi dicono che gli anziani non possono più mangiare!

Nel 1991 il Presidente lascia per motivi di salute.

E così, da un Franscini all'altro, il 23 maggio viene nominato Carlo Franscini, tuttora in carica. Complimenti e auguri.

E nelle pagine che seguono si vede chiaramente quello che è successo.

E per non ripetermi direi; che successo! E avanti così!

La parola del presidente

Carlo Franscini

Vent'anni! Molti per un'associazione viva e sempre attiva.

Quanti incontri, feste, conferenze, visite, passeggiate, viaggi, raduni, assemblee, pellegrinaggi!

Tutte manifestazioni ispirate e vissute con quello spirito cristiano che ci affratella e ci rende "i vicini" del nostro prossimo.

Ma non basta! Bisogna guardare al futuro con altrettanto impegno, entusiasmo, spirito di iniziativa e anche di adattamento a quanto di

buono offre il progresso. E ricordare con riconoscenza chi ha lasciato un ricordo imperituro per il suo impegno e il suo zelo; alludo al nostro primo Presidente e fondatore Natalino Franscini che, ben coadiuvato dalla sua gentile consorte Mariuccia, ha saputo avviare e fortemente fare progredire la nostra Sezione così da renderla forte e vigorosa, tanto da meritarsi la nomina a Presidente Onorario.

L'altra persona degna del nostro affettuoso ricordo è il primo segretario Mario Romaneschi al quale va attribuito buona parte del merito per il successo arriso alla nostra sezione.

I segretari della nostra sezione Tre Valli sono stati e sono il perno, il motore e l'anima del nostro movimento.

Qui debbo una parola di plauso e di gratitudine all'attuale Segretario, Gerolamo Cocchi, che ha raccolto la fiaccola lasciata da Romaneschi, morto troppo prematuramente e che in questo secondo decennio ha saputo mantenerla accesa con una fiamma piena di luce e di calore.

Presiedo la Sezione Tre Valli da dieci anni, troppi forse, anche in considerazione di altri gravosi impegni, ma riconosco che il mio compito è molto facilitato dalla preziosa e apprezzata collaborazione non solo dal segretario Sezionale, ma anche dai membri di Comitato tutti/e disponibili, impegnati e zelanti.

Questo aiuto mi è assicurato per il futuro, per cui mi sento di continuare a guidare, e lo farò con piacere, la nostra Sezione, anche perché sussiste ancora la causa che nel lontano maggio 1991 ha determinato la mia decisione a succedere al compianto Natalino Franscini; motivo che va ravvisato nello scopo della nostra Associazione e precisamente nell'art. 3 dello statuto del 10.01.1994.

"L'Associazione Anziani Pensionati Invalidi OCST sviluppa la propria azione con riferimento alla dottrina sociale Cristiana".

Termino, citando un passo della lettera del Santo Padre Giovanni

Paolo II agli anziani del 1.10.1999.

"Il dono della vita, nonostante la fatica e il dolore che la segnano è troppo bello e prezioso perché ce ne possiamo stancare".

Il Comitato – Presidente Carlo Franscini, vice presidente Carla Borsini, segretario – cassiere Gerolamo Cocchi, membri Gemma Andreetta, Flavio Bernardi, Gabriella Bolliger, Margherita Capri, Lucia Franzen, Elda Gennari, Roberto Guidicelli, Adolfo Imperatori, Battista Peduzzi, Anna Rusconi, Gianna Zanasi, Stanislau Zanasi.

Iniziative particolari

Gerolamo Cocchi

In collaborazione con i programmi occupazionali della cassa disoccupazione, nel 1998 abbiamo avuto modo di organizzare parecchi trasporti di persone bisognose.

Nel 1998 – 1999 abbiamo concordato con la macelleria Mauri di Bodio uno sconto del 10% sugli acquisti fatti da nostri soci.

Nel 1999, in collaborazione con il nostro socio Agostino Spinetti, maestro federale di scuola guida, abbiamo offerto la possibilità ai nostri aderenti automobilisti, di aggiornarsi sui cambiamenti delle regole di viabilità (segnali e l'introduzione delle rotonde).

La nostra sezione ha promosso, inoltre con successo l'iniziativa di chiedere l'esenzione del pagamento del canone Radio TV.

Inchiesta

Nel 1998 abbiamo esperito un'inchiesta atta a sapere come il nostro anziano vive la propria vita e quali sono le sue esigenze.

Il disagio maggiore è quello della lontananza dal luogo degli incontri, in quanto la nostra regione è molto ampia e abbraccia un territorio da Claro a Bedretto rispettivamente da Campo Blenio.

La maggior parte dei soci, alla domanda inerente eventuali proposte per rendere più attraenti i nostri incontri, ha risposto che vanno bene così. Indifferente anche la scelta del giorno.

Questa è la risposta dell'84% degli intervistati.

Mi trovo abbastanza bene e non ho problemi particolari; ci arrangiamo e cerchiamo di trascorrere il tempo occupandoci di varie cose.

Solo il 2% dice di soffrire di solitudine. Il 48% legge volentieri, il 41% alla domanda "desidererebbe ricevere in prestito gratuito dei libri " ha risposto negativamente, mentre il 5% positivamente. Solo il 2% riceve i pasti a domicilio.

Complessivamente le risposte sono state di incoraggiamento al Comitato a continuare nella stessa azione e iniziative.

Le attività - manifestazioni

Principalmente nei primi anni, l'associazione era impegnata negli incontri quindicinali presso il Centro Giovani a Bodio, il tradizionale incontro di carnevale a Pollegio, il pellegrinaggio a Morbio Inferiore rispettivamente la gita cantonale ed i soggiorni marini di cui i coniugi Franscini erano gli animatori.

Già all'inizio, ogni mese, una ventina di nostri anziani si riunisce al centro giovani di Bodio per incontri distensivi e fraterni; dapprima animati dai coniugi Franscini, in seguito da Clara Borsini e Lucia Franzen.

Questo gruppo si impegna anche a visitare gli ammalati degenti in

Ospedali e al proprio domicilio.

Per diversi anni abbiamo incontrato durante le feste natalizie i richiedenti l'asilo trasferiti all'Istituto Santa Maria di Pollegio.

Dal 1990 ad oggi, la nostra Associazione ha organizzato una trentina di conferenze culturali – mediche – religiose alle quali hanno partecipato ben 1286 persone.

Tra incontri di carnevale, pranzi prenatalizi, gite culturali, visite a valli del Ticino, passeggiate fuori Cantone e all'estero e iniziative varie arriviamo a 75 manifestazioni con una partecipazione di 8569 persone, ciò che rappresenta pur sempre una presenza media di oltre 100 persone.

A queste attività dobbiamo aggiungere gli importanti viaggi all'estero per visitare:

Roma nel 1993, presenti 40 persone;

Sardegna nel 1994 1995, con totale di 74 persone;

Sicilia nel 1996 – 1997 con totale di 124 persone;

Golfo di Napoli, nel 1998, con 64 soci per cinque giorni;

Trieste, Venezia Giulia e Slovenia nel 1999, cinque giorni persone 64.

A titolo statistico, ricordiamo che complessivamente hanno partecipato a queste manifestazioni, in questi ultimi 10 anni ben, 8'935 soci.