

PIPA: 20 anni di prevenzione delle cadute degli anziani in Ticino

Cadere è normale...tutti cadono!

Le cadute non riguardano solo gli anziani: a tutti è capitato di vedere con che frequenza i bambini cadono giocando, o di osservare la caduta di un giocatore di calcio. Fortunatamente la maggior parte delle volte non si presentano gravi conseguenze. Con l'invecchiamento, però, ci si trova a cadere in situazioni nelle quali in età più giovane non saremmo caduti, scivolando su un pavimento sdruciolevole o inciampando sulla soglia di casa. Nell'età anziana le cadute possono avere conseguenze importanti, come la frattura di una mano o di un'anca ed avere ripercussioni permanenti come l'impossibilità nell'eseguire alcuni movimenti o incidere sulla perdita dell'indipendenza.

Gran parte delle cadute si possono evitare

Numerosi studi mostrano l'efficacia di misure volte a prevenire le cadute che consistono sia nel rinforzare il proprio corpo sia nell'adattare l'ambiente nel quale si vive e ci si muove. Praticare attività fisica ha molti effetti positivi (permette di mantenere e/o migliorare la forza, l'equilibrio, l'agilità, la respirazione, ecc.) è quindi importante integrare del movimento nella vita di tutti i giorni, prendendosi del tempo per fare una passeggiata e preferendo gli spostamenti a piedi rispetto a quelli con l'automobile, o praticare discipline

quali ad esempio il Tai Chi. In Ticino le offerte di corsi specifici di ginnastica non mancano e vari enti propongono annualmente corsi pensati proprio per le persone anziane, come ad esempio ATTE e Pro Senectute. In associazione a ciò una dieta equilibrata, ricca di vitamina D e di calcio, permette di mantenere in salute le ossa. Infine, ma non meno importanti, semplici accorgimenti possono rendere la casa più sicura eliminando gli ostacoli che potrebbero far inciampare (cavi elettrici, mobili che intralciano i passaggi...).

PIPA: 20 anni di prevenzione delle cadute in Ticino

In Ticino da 20 anni esiste l'Associazione PIPA (acronimo di Prevenzione Incidenti Persone Anziane), che si occupa di prevenire le cadute degli anziani attraverso l'informazione rivolta agli anziani e ai familiari e la formazione del personale socio-sanitario. Concretamente organizziamo momenti informativi e realizziamo e diffondiamo materiale informativo sui benefici del movimento, dell'alimentazione equilibrata e la prevenzione delle cadute. Attualmente stiamo sviluppando un progetto di sensibilizzazione sui fattori di rischio di cadute nelle attività della vita quotidiana attraverso la modalità del teatro interattivo.

L'Associazione è stata costituita nel 1997 e annovera nel suo Comita-



Associazione PIPA
Prevenzione
Incidenti
Persone
Anziane

to i rappresentanti dei principali enti che operano nel modo dell'anziano (ABAD, Pro Senectute, ATTE, GenerazionePiù, le associazioni professionali dei fisioterapisti/e, dietisti/e, ergoterapisti/e, infermieri/e...). Il successo e la continuità dell'Associazione sono dovuti principalmente all'entusiasmo e alla coesione dei membri del Comitato che mettono a disposizione la propria competenza professionale, perlopiù su base volontaria, permettendo ad una piccola Associazione, dalle risorse finanziarie esigue, di realizzare progetti dall'alto livello qualitativo.

Contatto

Per ricevere gratuitamente materiale informativo inerente la prevenzione delle cadute è possibile contattare l'Associazione PIPA tramite email pipa@ticino.com o telefonando al 079 357 31 24. Sul sito internet

www.pipa.ticino.com

è possibile visionare tutte le pubblicazioni di PIPA e ottenere informazioni sull'Associazione. ■

Teatro TeleTotem

presentata l'anteprima dello spettacolo Pre-Vedere per non cadere

Il Gruppo teatrale TeleTotem, patrocinato da PIPA, il 9 marzo scorso alla presenza di una cinquantina di persone, ha presentato l'anteprima del nuovo spettacolo teatrale «Pre-Vedere per non cadere».



La storia: viene inscenata la trasmissi-

sione televisiva «Il salotto di Ella Notiz». In stile televisivo si alternano collegamenti all'interno dell'abitazione di una persona anziana dove i rischi di cadute vengono esposti in modo caricaturale e divertente da un'attrice (Morena Busien). Sulla scena è presente anche la fisioterapista Olivia Martignoni che mostra i fattori di rischio a domicilio, rispettivamente le misure e i comportamenti da adottare per evitarli. Le scenette sono sempre seguite da una spiega-

zione «teorica» (Elena Jelmoni, ergoterapista). Vi sono inoltre degli «spot pubblicitari» dove vengono presentati alcuni prodotti economici per migliorare la sicurezza (ausili per la vestizione, maniglie per il bagno, antiscivoli...). Il tutto è coordinato da una presentatrice televisiva (Tiziana Giudici della Ganna, specialista in attivazione). ■

Info: Associazione PIPA, Salita Mariotti 2, Bellinzona, tel. 079 357 31 24, pipa@ticino.com.

Sezione Luganese

In gita a Biella e al santuario di Oropa

Accompagnati da uno splendido sole una trentina di soci e simpatizzanti ha aderito all'uscita del 16 marzo con meta il Sacro Monte di Oropa e la cittadina di Biella.

Arrivati ad Oropa, a 1200 metri di quota, ancora circondata da cime innevate, ci siamo recati alla Basilica Antica per la Santa Messa. È seguita un'interessante visita guidata del complesso del Santuario.

Il sito ufficiale scrive che secondo la tradizione l'origine del Santuario è da collocarsi nel IV secolo, ad opera di S. Eusebio, primo vescovo di Vercelli. I primi documenti che parlano di Oropa, (inizio XIII secolo), riportano l'esistenza delle primitive Chiese di Santa Maria e di San Bartolomeo, di carattere eremitico, punto di riferimento fondamentale per i viatores (viaggiatori) che transitavano da est verso la Valle d'Aosta. Lo sviluppo del Santuario subì diverse trasformazioni nel tempo, fino a raggiungere le monumentali dimensioni odierne. Il maestoso complesso è frutto dei disegni dei più grandi architetti sabaudi: Arduzzi, Gallo, Beltramo, Juvarra, Guarini, Galletti, Bonora.

Tutti i maestosi edifici del Santuario sono stati edificati nel corso dei secoli partendo dal suo cuore: il Sacello della Basilica Antica.

La chiesa della Madonna Nera

Cuore spirituale del Santuario, la Basilica Antica è stata realizzata nel Seicento, in seguito al voto fatto dalla città

di Biella in occasione dell'epidemia di peste del 1599. Nel 1620, con il completamento della Chiesa, si tenne la prima delle solenni incoronazioni che ogni cento anni hanno scandito la storia del Santuario. La facciata, progettata dall'architetto Francesco Conti, semplice nell'eleganza delle venature verdastre della pietra d'Oropa, è nobilitata dal portale, più scuro, che riporta in alto lo stemma sabaudo del duca Carlo Emanuele II, sorretto da due angeli in pietra.

Innalzata sul luogo dove sorgeva l'antica chiesa di Santa Maria, conserva al suo interno, come un prezioso scrigno, il Sacello eusebiano, edificato nel IX secolo. Nella calotta e nelle pareti interne del Sacello sono visibili preziosi affreschi risalenti al Trecento. All'interno del Sacello è custodita la statua della Madonna Nera, realizzata in legno di cirmolo dallo scalpello di uno scultore valdostano nel XIII secolo. Il manto blu, l'abito e i capelli color oro fanno da cornice al volto dipinto di nero, il cui sorriso dolce e austero ha accolto i pellegrini nei secoli.

Secondo la tradizione, la statua venne portata da Sant'Eusebio dalla Palestina nel IV secolo d.C. mentre fuggiva dalla furia della persecuzione ariana e poi nascosta tra le rocce dove ora sorge la Cappella del Roc, costruita nella prima metà del Settecento dagli abitanti di Fontainemore, località valdostana ancora oggi fortemente legata al Santuario dall'antica processione che si snoda ogni cinque anni tra i monti che separano le due vallate.



Basilica Superiore (attualmente chiusa)

Oltre l'imponente scalinata che si apre a monte del Piazzale Sacro, lo sguardo si apre verso la Basilica Superiore, realizzata dall'architetto Ignazio Amedeo Galletti (1726-1791). Dopo aver visitato il Museo dei tesori che conserva nelle sue quattro sale gli ori, i gioielli, i paramenti liturgici e i documenti che hanno scandito nei secoli la storia del Santuario, ci siamo spostati a Biella per il lauto pranzo alla Prosciutteria San Daniele.

Prima del rientro visita al Duomo di Biella, ossia la Cattedrale di Santo Stefano e il Battistero di San Giovanni Battista, antico edificio sorto sulle rovine di un preesistente sepolcreto pagano tardo-romano costruito a partire dal IX secolo e successivamente ampliato. Il Battistero in stile prettamente romanico è costruito in ciottoli locali misti a parti in laterizio, a base quadrangolare con abside semicircolare su ciascuno dei lati, separati dai quattro pilastri angolari che sorreggono il tiburio a pianta ottagonale, in conformità con la tradizione Cristiana. Al di sotto del livello del terreno si trova una cripta a croce greca scavata nel 1791. ■



Foto: Stefano Rusca



Soggiorni e gite 2017

➔ **Visita della città di Brescia (Leonesse d'Italia), giovedì 27 aprile.** Da Largo Torrelunga visiteremo Piazza Arnaldo, con la statua del Monaco Arnaldo vissuto nel corso del XII secolo e dal Palazzo dei Grani edificato nel XIX secolo, l'antico decumano massimo, Piazza del Foro con i resti dello splendido Capitolium, tempio dedicato alla Triade Capitolina. Vedremo i resti del Teatro, tra i più vasti del nord Italia e l'unica colonna ancora presente dell'imponente colonnato che correva lungo la piazza per ben 120 metri. Proseguimento verso Piazza del Duomo, cuore medievale della città, dove sono custoditi gli edifici del potere religioso e politico del periodo: il Palazzo Comunale definito il Broletto, costruito a partire dal XII secolo, affiancato dalla Torre del Popolo (del Pegol), il Duomo Nuovo dominato dalla cupola realizzata dal Vantini e la splendida Rotonda, straordinario esempio di architettura romanica. Attraverso il quartiere di Sant'Urbano, legato alle celebri «Dieci giornate di Brescia», si scoprirà Torre Bruciata che condurrà in Piazza Loggia, testimonianza rinascimentale, sede del governo della Serenissima Repubblica di Venezia. La Piazza è dominata dal Municipio della città, la Loggia, dagli edifici dei Monti di Pietà e la Torre dell'orologio. Partenza: da Cornaredo lato fiume ore 06.45; dal posteggio di Besso ore 07.00. **Costo:** fr. 85.- comprendente viaggio pullman ARL, visita guidata e pranzo all'agriturismo Borgo Santa Giulia a Timoline di Cortefranca (bevande comprese). **ISCRIZIONI:** da subito a Claudia Righetti 079 327 93 24 o 091 941 00 12.

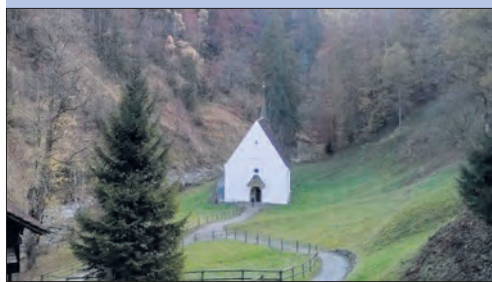
➔ **Gita alla Venaria Reale, giovedì 27 aprile.** In collaborazione con l'auto-postale Valle di Muggio gita per conoscere la Venaria Reale (Residenza Sabauda presso la brughiera collinare torinese) recentemente sottoposta a un restauro importante, che l'ha resa nuovamente accessibile ai visitatori. **Costo:** fr. 100.- a persona - tutto compreso, pagamento anticipato in contanti (a Eliana o Marilena) o con polizza entro il 13 aprile. **ISCRIZIONI:** a Eliana Cavadini, tel. 091 683 16 84 o segretariato Mendrisio tel. 091 640 51 11.



➔ **Firenze e dintorni dal 22 al 26 maggio.** Organizzato dalla sezione di Locarno. Partenza da Locarno in pullman GT. Arrivo a Firenze e pranzo in ristorante. Nel pomeriggio visita guidata del centro città. **2° giorno - I grandi Musei.** Mattinata visita delle Cappelle Medicee (itinerario dedicato a Michelangelo e alla famiglia Medici), chiesa di San Lorenzo con opere di Brunelleschi e Donatello. Pranzo in ristorante. Nel pomeriggio visita alla Galleria degli Uffizi. **3° giorno.** Trasferimento a Poggio Caiano: visita della Villa Medicea con la magnifica sala di Leone X ornata da ricchissimi stucchi e pregevoli affreschi. Nel pomeriggio tempo libero. **4° giorno - Chianti.** Visita guidata al paese di Castellina in Chianti. Proseguimento per il delizioso borgo di Radda in Chianti. Pranzo in un ristorante incastonato tra le colline toscane e visita di una cantina con degustazione. In serata rientro a Firenze. **5° giorno - Modena.** Il gruppo sarà accolto dal Presidente del Consorzio Produttori «Antiche Acetaie» per la presentazione dell'azienda e del prodotto. Visita all'acetaia e ricca degustazione: buffet di prodotti tipici, risotto alla parmigiana, dolci, aceto balsamico a libero consumo, acqua, vino, caffè e amari tipici. Al termine partenza per il Ticino. **Costo:** fr. 980.-soci; non soci fr. 1'050.-. (Suppl. camera singola: 4 notti fr. 175) compreso viaggio, pensione completa e pranzi extra (acqua e vino inclusi), visite con guide. Posti limitati! **ISCRIZIONI:** già aperte, tel. 091 751 30 52 entro il 10 aprile.

➔ **Toscana, dal 1° all'11 giugno.** Soggiorno all'hotel I Ginepri*** sul mare a Marina di Castagneto Carducci, piccola località lungo la Costa degli Etruschi. Grazie a questa particolare cornice, l'hotel gode di un'ottima posizione per una vacanza relax. La spiaggia privata con accesso diretto, la piscina, la terrazza con vista sul mare e l'ampio giardino mediterraneo sono una nota esclusiva. **Costo:** fr. 1400.- a persona in camera doppia; fr. 1.630.- camera singola. Il prezzo comprende: viaggio in confortevole torpedone ARL; pensione completa e bevande ai pasti; servizio spiaggia, escursione. **ISCRIZIONI:** da subito Claudia Righetti, tel. 079 327 93 24, il programma dettagliato verrà inviato agli interessati.

➔ **San Nicolao della Flue, 5 giugno,** lunedì di Pentecoste. Pellegrinaggio diocesano a Sachseln dal patrono della Svizzera, nel 600° anniversario della sua nascita, con il Vescovo S. E. Mons. Valerio Lazzeri. Programma: al mattino partenza in bus dalle varie località del Ticino. Ore 10.15 celebrazione dell'Eucarestia nella chiesa parrocchiale di Sachseln, presieduta da S. E. Mons. Vescovo Valerio Lazzeri. Ore 12.00 pranzo in comune. Ci sarà la possibilità di scendere singolarmente al Ranft. Ore 15.00 celebrazione dei Vespri nella chiesa parrocchiale di Sachseln. Ore 16.00 rientro in Ticino. **Costo:** fr. 85.- adulti; fr. 60.-ragazzi fino a 15 anni (viaggio, pranzo e acqua minerale inclusi). **SONO ANCORA APERTE LE ISCRIZIONI: OPERA DIOCESANA PELLEGRINAGGI,** Lugano. 091 922 02 68 - odplugano@catt.ch entro il 30 aprile. Chi si annuncia riceverà un formulario d'iscrizione: alla voce «Desidero viaggiare in bus insieme a»: inserire il testo «GenerazionePiù».



➔ **Audan-Ambri, martedì 11 luglio.** Giornata ricreativa ai laghetti. Anche quest'anno ospiteremo con piacere il coro della Sezione Mendrisiotto. Programma: trasferimento in torpedone, ore 12.30 pranzo Grotto Laghetti Audan, Menu a sorpresa. Il pomeriggio sarà allietato dalla «nostra» Bandella Briosca. **Costo:** fr. 35.- a persona, non soci fr. 45.-, inclusi trasporto e pranzo (bibite escluse). **ISCRIZIONI:** dal 26 giugno al 7 luglio, tel. 091 873 01 20.

➔ **Tour della Sicilia, dall'8 al 20 settembre.** Da Civitavecchia a Palermo con GNV. Visite di: Palermo, Enna, Siracusa, Augusta, Ragusa, Scicli, Modica, Agrigento, Sciacca e Marsala. A San Vito Lo Capo, soggiorno hotel Egitarso**** **Costo:** per persona fr. 1'980.- camera doppia, singola suppl. fr. 250.- compreso viaggio torpedone ARL; viaggio Nave GNV, Pensione completa hotel Egitarso**** bevande ai pasti (6 giorni). Pernottamenti, prima colazione e cene per 2 giorni a Siracusa e 2 giorni ad Agrigento. Visite guidate. Escursione ad Erice. Esclusi: pasti sulla nave, pranzi durante il Tour, servizio spiaggia a San Vito Lo Capo. **ISCRIZIONI:** da subito Claudia Righetti, tel. 079 327 93 24, per riservazione albergo e tragheto.

Agenda Centro Diurno Lugano

➔ **Proiezione film *Il pranzo di Babette*, martedì 4 aprile, ore 14.15.**
Film di Gabriel Axel, 187, 103 minuti.



Babette, signora francese ricercata dalla polizia del suo paese dopo i giorni della Comune, ripara in Scandinavia dove trova lavoro e ospitalità presso due sorelle zitelle figlie di un pastore protestante.

Con i soldi ricavati da una vincita alla lotteria, Babette imbastisce un favoloso pranzo che ha il potere di sanare tutte le discordie del paese. *Recensione a cura di mymovies.it* Al termine merenda con torta offerta.

➔ **Atelier cucina e aperitivo:** speciale dolci... e non solo. Siete abili in cucina e disponibili a condividere le vostre preziose ricette? Vi aspettiamo ogni primo venerdì del mese **dalle 09.00 alle 11.00** al Centro diurno per preparare deliziosi cake, torte, biscotti e leccornie salate. E sempre ogni primo venerdì del mese aperitivo dalle 11.00 alle 12.00. **Prossimo appuntamento venerdì 7 aprile.** Per iscrizione all'atelier cucina contattare Vitina, Donatella o Marco.

➔ **Passiamo un pomeriggio in... musica e canto: martedì 11 aprile, dalle ore 14.00,** Marco Riva, con la sua fisarmonica e Gino Castrignano con la chitarra ci allieranno suonando canzoni popolari e altro. Vi aspettiamo numerosi per ballare,



per cantare o anche solo per ascoltare della musica in compagnia. Al termine merenda.

➔ **Conferenza medica, giovedì 4 maggio - ore 14.15.** La **Dottorssa Federica Magnetti**, FMH angiologia, ci parlerà dei **Disturbi circolatori nelle gambe degli anziani.**

➔ **Pomeriggio dedicato al gioco delle carte e altro... Tutti i giorni** ma in particolare **ogni mercoledì e venerdì a partire dalle ore 14.00** l'attività giochiamo insieme. Vi aspettiamo numerosi! Accogliamo tutte le persone che desiderano passare del tempo insieme sfidandosi a carte, dama, scacchi, memory e altro ancora; materiale a disposizione.

GenerazionePiù
in collaborazione con
il CFP-OCST propone,
all'interno del **Gruppo Dialogo**
un momento d'incontro sul tema
Incomprensione-Malinteso
Intolleranza
nella relazione con l'Altro

Giovedì 13 aprile 2017
dalle 15.00 alle 16.30



ATTENZIONE
cambio giorno

Relatore:
Paolo Cicale
Centro diurno - Lugano
tel. 091 910 20 21

➔ **Conversazione in italiano, ogni lunedì dalle 15.00 alle 15.45.**

➔ **Grammatica italiana, ogni lunedì dalle 16.00 alle 16.45,** per persone che dispongono di una discreta conoscenza della lingua. Costo: fr. 5.- a lezione. Interessati contattare Vitina, Donatella o Marco.

Agenda

Bellinzona

➔ **Venerdì 31 marzo, Coro**, ore 14.00, Vita Serena, Giubiasco.

➔ **Venerdì 7 aprile, Evento culturale.** Visita guidata mostra Villa dei Cedri, Bellinzona. Iscrizioni: entro il 2 aprile, tel. 091 829 20 05 o 079 756 55 00, Tatiana.

Locarno

➔ **Martedì 4 aprile, ore 11.45, Pranzo mensile**, ristorante pizzeria ROBINIA, via Balestra 40 (fermata bus 2 - Sacra Famiglia). Costo: fr. 15.- (esclusi bibite e caffè). Benvenute tutte le persone a partire dai 60 anni, non solo soci. Iscrizioni: Rita Pedrotti, tel. 091 743 43 50 o Silvia Fabbiani tel. 091 751 50 87 (con almeno 3 giorni di anticipo).

➔ **Martedì 25 aprile, Visita agli stabilimenti ditta Sandro Vanini Sa, Rivera.** Con degustazione prodotti e possibilità di acquisti al Factory Gourmet Shop. Segue merenda. Costo: fr. 40.- Iscrizioni: entro il 10.4. tel. 091 751 30 52.

Lugano

➔ **Giovedì 6 aprile, ore 14.15, Conferenza religiosa.** Relatore don Nicola

Zanini, Rettore del Seminario San Carlo. Centro diurno, via B. Lambertenghi 1, Lugano. La conferenza è aperta a tutti. Al termine merenda offerta.

➔ **Lunedì 24 aprile, ore 14.15 Assemblea sezionale**, Centro diurno.
➔ vedere anche Agenda Centro Diurno

Mendrisio

➔ **Giovedì 6 aprile, ore 11.00, Pranzo povero a Mendrisio:** l'esperienza della condivisione con riflessione spirituale in vista della Pasqua. Oratorio Santa Maria, Mendrisio. Menu: piatto di minestrone, pane, mela e acqua. Nel pomeriggio tombola. Costo: offerta libera, che sarà devoluta alle opere parrocchiali di Mendrisio. Iscrizioni: tel. 091 640 51 11 entro il 31 marzo.

➔ **Giovedì 11 maggio, Coro**, Casa Anziani Cabrini, Rancate, ore 15.00.

Tre Valli

➔ **Martedì 11 luglio**, giornata ricreativa ai laghetti **Audan-Ambri**. Costo: fr. 35.- a persona, non soci fr. 45.- inclusi trasporto e pranzo (bibite escluse). Iscrizioni: dal 26 giugno al 7 luglio, tel. 091 873 01 20.



La sezione GenerazionePiù di Bellinzona organizza **venerdì 21 aprile, dalle 14.00 alle 16.00** presso la sede OCST di via Buffi a Bellinzona un

POMERIGGIO INFORMATIVO
come compilare
la dichiarazione d'imposta

Imposte persone fisiche con la cortese disponibilità e l'aiuto di Vanni Bonvicini

Partecipazione alle spese: Fr. 10.-.

Info e iscrizioni a partire dall'8 aprile: Presidente Corinna Franchi telefono 079 775 98 79.

Attenzione: il numero di partecipanti è limitato.

Ulteriori dettagli agli iscritti.