

Priorità assoluta: la salute

Hai preso le pastiglie?

LUIGI MATTIA BERNASCONI

Sono convinto che la cosiddetta Terza età, quella per intenderci degli anni che seguono di poco il pensionamento, sia potenzialmente una delle stagioni della vita più piacevoli. Finiti gli obblighi, lo stress e i rischi professionali, le grandi ambizioni di carriera con relative dispute alle spalle, e potendo disporre di una rendita sicura che garantisce una certa tranquillità, ti puoi finalmente occupare d'altro, soprattutto di quello che più ti aggrada.

Leggere, passeggiare, fare qualche viaggio, qualche soggiorno alle terme, giocare con i nipotini o con gli amici, prestare volontariato, essere attivo in qualche consiglio o ente, perfino scrivere qualche articolo per l'insero di «GenerazionePiù». Naturalmente quanto decidi di fare deve essere per te un piacere e soprattutto una tua scelta. Non devi più insomma avere l'assillo o l'ansia di prestazione per le richieste del tuo superiore



sul lavoro. Puoi scegliere cosa fare e soprattutto muoverti secondo i tuoi tempi. Una situazione ideale.

Il tutto però a una condizione: che ci sia la salute. Se questa ti tradisce anzitempo le priorità cambiano. Devi innanzitutto

prenderti cura del tuo corpo. Si sa che con il passare degli anni inevitabilmente le limitazioni fisiche si fanno più evidenti. Cominciano i primi acciacchi, si possono accusare i primi deficit visivi e uditivi, i dolori fisici possono rendere la vita quotidiana più gravosa. Senza arrivare fino alle malattie più gravi o agli interventi chirurgici che a una certa età purtroppo si fanno più frequenti e minano non solo le nostre condizioni di salute, ma anche le nostre convinzioni rendendoci più fragili e timorosi.

Sono queste le preoccupazioni che subentrano. Quando ci si incontra tra vecchi amici o tra parenti, che hanno magari qualche anno più di te, uno dei temi che diventa spesso centrale nelle conversazioni è la malattia. Ho



la fortuna e la soddisfazione di avere un figlio medico che negli incontri di famiglia diventa quasi sempre suo malgrado il protagonista della scena venendo sollecitato un po' da tutti per un parere o un consiglio specialmente dai parenti più maturi. Quando incontri i vecchi amici magari cominci la discussione con i grandi argomenti che ci hanno sempre interessato, economia, politica, massimi sistemi. Poi però inevitabilmente si finisce sulla salute e allora cominciano le gare a chi ha più stent, bypass, palloncini o altro nel sistema cardiovascolare o a quante pastiglie uno prende per ridurre la pressione, migliorare la circolazione sanguigna, combattere il diabete o diminuire il tasso di colesterolo. Una serie di intrugli chimici benefici con i quali devi imparare a convivere e che, soprattutto, non devi dimenticarti di prendere se vuoi continuare a fare una vita relativamente normale. Fermo restando che con il passare degli anni vale la regola biologica per tutti che il fisico perde colpi; ma tutto ciò non deve impedirti, dosando le forze e riconoscendo i tuoi limiti, di essere sempre attivo e vitale. Senza dimenticare, come ricorda nella sua definizione l'Organizzazione mondiale della sanità OMS, che la salute non dipende solo dall'assenza o meno di una malattia ma molto anche dal benessere sociale, mentale e dall'ambiente in cui si vive. E tutto sommato, in questo senso, per il momento, non siamo messi poi così male. ■



Gite e soggiorni



Tutte le manifestazioni sono aperte a tutti, soci e non soci.

Informazioni dettagliate sono pubblicate sul nostro sito: www.generazionepiu.ch

➔ **Le meraviglie del Salento dall'8 al 21 settembre.** Visita alle più belle città e soggiorno al mare a Sant'Isidoro. Programma: sabato 8 settembre Lugano-Teroli (Molise) con torpedone, cena, pernottamento e prima colazione all'hotel Martur Resort a Teroli. Domenica 9 Teroli-Matera (capitale europea della cultura 2019 con visita guidata della città. Pranzo e partenza per Sant'Isidoro, arrivo al Blu Salento Village***. Fino al 19 settembre soggiorno al villaggio, intercalato da escursioni a Lecce (capitale del Salento), Otranto, Trani e Alberobello. 20 settembre Sant'Isidoro-Ancona, cena, pernottamento e prima colazione, 21 settembre rientro in Ticino. Il programma può subire cambiamenti. Costo a persona: 13 notti, camera doppia fr. 1.770.- camera singola, suppl. fr. 420.-. Il prezzo comprende: viaggio in confortevole torpedone ARL; pensione completa al Blu Salento Village*** con bevande ai pasti. Pernottamenti, prima colazione e cene a Teroli, andata e ad Ancona, ritorno. Escursioni con guida e pranzi. Info e iscrizioni al più presto a Claudia Righetti, tel. 079 327 93 24.



➔ **Gita di 3-4 giorni in Veneto «la strada del Prosecco», settembre.** Info: E. Cavadini, tel. 091 683 16 84, per la sezione di Mendrisio.



➔ **Madrid e Bilbao dal 12 al 16 ottobre (5 giorni/4 notti).** Costo a persona in camera doppia fr. 1.490, camera singola suppl. fr. 300.-. Programma: 12 ottobre, bus per Zurigo Klotten. Volo di linea, arrivo a Madrid alle 14.50, guida tour panoramico della città in bus con guida. Cena e pernottamento in hotel**** centrale. 13 ottobre, visita guidata di Madrid col bus e a piedi, centro storico, passeggiata nel Parque del Buen Retiro. Pranzo in ristorante e pomeriggio a disposizione. Cena libera, pernottamento in hotel. 14 ottobre: Museo del Prado, visita guidata di una delle più grandi raccolte mondiali di pittura dal XII al XIX secolo. Pranzo libero. Nel pomeriggio trasferimento in bus a Bilbao. Cena e pernottamento in hotel**** centrale. 15 ottobre, visita guidata di Bilbao, una delle più grandi e belle città dei paesi baschi. Pranzo libero, pomeriggio visite individuali. Cena e pernottamento in hotel. 16 ottobre: visita guidata del museo Guggenheim, splendidamente posizionato nel cuore della città. Volo di linea per Zurigo e rientro in bus. Info e iscrizioni da subito allo 091 862 58 00, Dreams Travel.



Per tutti i viaggi e soggiorni organizzati da GenerazionePiù valgono le proprie «condizioni generali e regolamento viaggi e soggiorni» scaricabile www.generazionepiu.ch o telefonando al Segretariato cantonale 091 910 20 21.

➔ **Gita a Napoli, 11-14 novembre.** «Vedi Napoli e poi muori» è il detto popolare che esprime meglio l'unicità di un luogo dai mille volti, d'assaporare almeno una volta nella vita. Perché l'incontro con Napoli è come un abbraccio che scalda, una canzone che commuove o un amore che non si vorrebbe mai lasciare. Un fuoco che arde nel cuore del mediterraneo!

GenerazionePiù, in collaborazione con Dreams Travel & Tours di Biasca, propone una gita a Napoli con un programma originale che permetterà di scoprire i luoghi più importanti e famosi della città. Costo: per persona in camera doppia: fr. 890.00. Supplemento (per persona) per camera singola fr. 150.00.

La quota comprende: trasferimento Ticino-stazione centrale Milano-Ticino in bus granturismo; treno Freccia Rossa Milano-Napoli-Milano in seconda classe; 3 notti in hotel**** (situato nel centro storico di Napoli) con colazioni a buffet, 1 cena in hotel (1/2 acqua e 1/4 vino inclusi); 1 pranzo in ristorante (1/2 acqua e 1/4 di vino inclusi); tutti i trasferimenti con bus locale e le visite guidate come da programma. Ingressi: chiostro Santa Chiara, Cristo Velato e Teatro San Carlo, biglietto metrò e funicolare, accompagnatore Dreams Travel, tutte le mance, escluso autista (facoltativa). Info e iscrizioni da subito allo 091 873 01 20, sezione Tre Valli.



Sezione del Locarnese

Cinque splendidi giorni nell'alto Garda



«**Q**uale sarà la meta della nostra tradizionale gita di inizio estate?» ci si è chiesti all'interno del Comitato. Dopo qualche discussione si è infine deciso di approfittare delle conoscenze dell'amico Giacinto e si è optato per la regione dell'alto Garda con base nella cittadina di Riva del Garda. Azzecato!

Sono stati cinque giorni pieni, soddisfacenti, in piacevole compagnia a vedere luoghi incantevoli e paesaggi davvero da cartolina.

Ma andiamo con ordine: si parte di buon'ora lunedì e a mezzogiorno siamo all'hotel Centrale a Riva del Garda con vista sul lago e su una centralis-

sima Piazza simpaticamente animata. Nel pomeriggio visita alle Cascate del Varone che scavano impressionanti gole nelle ripide pareti delle Pre-Dolomiti che sovrastano la località e una capatina al suggestivo lago di Tenne con le sue acque color smeraldo.

Martedì è afoso e la visita alla sempre bella Verona un pò ne soffre, ma le rovine romane, l'Arena, le Tombe Scalligere e i ponti sull'Adige ci accolgono in tutta la loro sobria bellezza. Nel pomeriggio un simpatico trenino ci permette di gustare le bellezze del Parco Giardino Sigurtà. Alla sera un violento, improvviso temporale pulisce l'aria e mercoledì ci regala un cielo terso per la traversata in battello Riva-Limone-Mal-

cesine. Interessante e unico il Museo delle Palafitte sulle sponde del lago di Ledro dove si può vedere o, meglio, immaginare come si viveva tanti, tanti secoli fa.

E giovedì la trasferta a Trento, città gloriosa a lungo contesa fra Italia e Impero Asburgico, ci ha offerto l'imponente Castello del Buon Consiglio, ricche facciate che richiamano il Nord e una bella Cattedrale vanto dei Vescovi locali che, per decenni, furono anche Principi della città. Nel rientro visita con degustazione alla Cantina Toblino. In serata sosta ad Arco, importante fortezza medievale e presso l'hotel Palace abbiamo gustato una ricca e squisita cena.

Ma è già l'ora del ritorno con sosta a Sirmione per gustare la bellezza dei resti delle così dette «Grotte di Catullo»; in realtà vestigia di una sontuosa Villa Romana in magnifica posizione a picco sul lago.

Non posso concludere senza un accenno alla gastronomia: piatti abbondanti e gustosi ci hanno accompagnato per tutta la settimana. Un doveroso, affettuoso ringraziamento al Presidente Luigi, al braccio destro Clementino, all'autista Angelo, a Giacinto per l'organizzazione e a tutti i partecipanti per aver creato un simpatico clima di familiarità che si è rivelato un non trascurabile valore aggiunto che ha reso ancora più belli i bellissimi posti visitati. ■

Fulvio

Agenda Centro diurno Lugano

➔ **Pranziamo insieme.** Desiderate pranzare in compagnia? Nel nostro Centro diurno, potete farlo a soli 12.- franchi più bibite. Iscrizioni: entro le ore 12.00 del giorno precedente. Per il lunedì l'iscrizione va fatta entro il sabato precedente, ore 12.00.

➔ **Martedì 24 luglio, Atelier cucina,** per preparare deliziosi cake, torte, biscotti e leccornie salate. Interessati e per l'iscrizione all'atelier cucina contattare Vitina, Donatella o Marco.

➔ **Aperitivo** ogni ultimo martedì del mese, prossimo appuntamento **24 luglio**, dalle 11.00 alle 12.00.

➔ **Tutti i giorni ma in particolare ogni Mercoledì e venerdì** dalle ore 14.00 **Giochiamo insieme...** carte, dama, scacchi, memory e altro...

➔ **Martedì 10 luglio, ore 14.00, Pomeriggio in musica.** Momento ricreativo e merenda offerta.

➔ **Proiezione film, Le nevi del Kilimangiaro, martedì 4 settembre, ore**

14.15. *Un film di Robert Guédiguian. Con Ariane Ascaride, Jean-Pierre Darroussin, Gérard Meylan, Marilynne Cant...* 2011, 107 minuti. Segue merenda con torta offerta.



➔ **Venerdì 5 ottobre**, dalle 15.00 alle 16.30 il CFP-OCST propone un momento d'incontro: tema «Un nuovo inizio».

Agenda delle sezioni

BELLINZONA

➔ Venerdì 31 agosto **Pranzo fine estate**, ristorante S. Giulio, ai Paiardi, S. Antonino. Ritrovo: ore 11.45 presso il ristorante. Menu: grigliata mista con contorni. Costo: Fr. 30.- (bibite incluse). Iscrizioni: entro il 24 agosto a Tatiana 091 829 20 05 o 079 756 55 00

➔ Venerdì 7 settembre, **Coro**, ore 14.00, Vita Serena a Giubiasco.

LOCARNO

➔ Martedì 7 agosto e 4 settembre, ore 11.45, **Pranzo mensile**, ristorante pizzeria ROBINIA, v. Balestra 40 (fermata bus 2-Sacra Famiglia). Costo: fr. 15.- (esclusi bibite e caffè). Benvenute persone dai 60 anni in su, non solo soci. Iscrizioni: Rita Pedrotti, tel. 091 743 43 50 (almeno 3 giorni di anticipo).

➔ Martedì 11 settembre, **Gita e pranzo al Monte Generoso**. Info: telefono 091 751 30 52.

LUGANO

➔ Giovedì 30 agosto, **Rocca d'Angera e museo delle bambole**. Viaggio in pulmann e pranzo. La Rocca di Angera si erge maestosa su uno sperone di roccia che domina la sponda meridionale del lago Maggiore. In posizione strategica per il controllo dei traffici, fu proprietà della casata dei Visconti, originaria del Verbano, e nel 1449 fu acquistata dai Borromeo, cui ancor oggi appartiene. Al suo interno, un coinvolgente percorso conduce alla scoperta delle imponenti Sale Storiche, impreziosite dal recente allestimento della Sala delle Maioliche, una straordinaria collezione composta da trecento rarissimi pezzi. Il Museo della Bambola e del Giocattolo, il più grande d'Europa, stupisce con la sua esposizione che ripropone la storia della bambola e del gioco attraverso l'evoluzione dei materiali, i comportamenti socio-educativi e i legami con arte, costume e moda di ieri e oggi. A fare da cornice è il ricercato Giardino Medievale, ricco di significati simbolici, realizzato a seguito di accurati studi su codici, documenti d'epoca e immagini su manoscritti miniati. Costo fr. 90.- comprendente viaggio in pullman, pranzo, entrata alla Rocca e al Museo del giocattolo con visi-

ta guidata. Info e iscrizioni da subito: Claudia Righetti, 079 327 93 24.

➔ Lunedì 22 ottobre, **Mercato a Varese**. Costo fr. 30.-. Info e iscrizioni da subito: Claudia Righetti, 079 327 93 24.

➔ vedere anche Agenda Centro diurno

MENDRISIO

➔ Giovedì 12 luglio, **Gita ai Laghetti Audan e Chironico**. Ore 9.00 partenza Mercato Coperto di Mendrisio*, ore 9.05 Mendrisio-ex Fela, vis à vis Denner. *7 posteggi disponibili, costo fr. 5.- (da pagare a parte). A Chironico, visita guidata in una chiesa del villaggio, ad Audan, incontro con la sezione TreValli; pranzo, menu a sorpresa (bibite escluse, caffè offerto). Dopo pranzo trasferimento al Caseificio per gli acquisti. Costo: fr. 35.- per persona (coristi fr. 30.-) da pagare in contanti sul bus. Iscrizioni tel. 091 640 51 11. In caso di imprevisto il giorno della gita telefonare allo 079 814 93 53.

TRE VALLI

➔ Giovedì 12 luglio, **Giornata ricreativa ai Laghetti di Audan-Ambri**. Pranzo al grotto Laghetti e pomeriggio intrattenimento con la Bandella Briosca e il coro di GenerazionePiù del Mendrisiotto. Costo: fr. 35.- (non soci fr. 45.-) incluso trasporto e pranzo (bibite escluse). Partenze: Aquila 11.00, Ponto Valentino 11.05, Motto 11.15, Malvaglia 11.20, Biasca Vallone 11.30, Biasca UBS 11.35/Pollegio 11.40, Bodio 11.45, Giornico 11.50, Lavorgo 12.00, Chiggiogna 12.05 Iscrizioni: entro il 10 luglio allo 091 873 01 20.

➔ Martedì 21 agosto, **Visita al Museo Sasso San Gottardo** e alla scoperta dei segreti della fortezza del Gottardo. Crea un tempo per poter proteggere il paese e altamente segreta, oggi luogo unico per gite nel leggendario cuore della Svizzera. Nel-



le vaste caverne dell'antica fortezza «Sasso da Pigna» è stato realizzato un museo intitolato Sasso San Gottardo. Trasferimento sul Passo in torpedone, visita individuale delle caverne circa 2 ore (scarpe comode). 12.30 pranzo al Ristorante del Passo. Menu: *ravioli con porcini in brodo, polenta e brasato di manzo al Merlot, legumi di stagione, tiramisù della casa al nocino*. Pomeriggio libero per eventuali altre visite, rientro con tappa al caseificio di Airolo per acquisti di prodotti locali. Costo fr. 70.- per persona compreso trasporto, visita museo, pranzo (bibite escluse). Info e iscrizione entro il 14 agosto, tel. 091 873 01 20. Orari di partenza: Aquila 07.50, Ponto Valentino 08.00, Bivio Leontica 08.05, Motto 08.15, Malvaglia 08.20, Biasca Vallone 08.25, Biasca Bar 2000 08.25, Pollegio ore 08.30 / Bodio 08.35, Giornico 08.40, Lavorgo 08.50, Chiggiogna 09.00.

➔ Martedì 25 settembre, **Visita Riseria Ferron, Verona**. Partenza con bus destinazione Isola della Scala per la visita alla riseria: Conosceremo i segreti dell'antica e rinomata riseria. Una guida ci accompagnerà lungo un percorso suggestivo alla scoperta di un territorio con scenari meravigliosi. Si visiterà una villa rurale del 1742 e termineremo alla Riseria Ferron con la visita all'antica Pila Vecia del 1650 tuttora funzionante. Entrare nella vecchia pila vuol dire varcare una soglia nel passato, dove assisteremo anche a una dimostrazione della pilatura del riso. A pranzo gusteremo i risotti preparati al ristorante della riseria. Proseguimento verso Verona, tempo libero per visite individuali. Prezzo per persona Fr. 135.00 (quota valida con un minimo di 30 persone) comprendente viaggio in bus granturismo, visita guidata della riseria, pranzo in ristorante (1/2 acqua + 1/4 di vino inclusi), accompagnatore Dreams Travel, tutte le mance (esclusa l'autista facoltativa), IVA. Orario e luogo di partenza verranno comunicati al momento dell'iscrizione che dovrà avvenire entro il 12 settembre tel. 091 873 01 20.

➔ Martedì 16 ottobre, **Castagnata**, ristorante-pizzeria Alla Birreria, Faido. Costo Fr. 10.-, non soci Fr. 20.-. Iscrizioni: tel. 091 873 01 20.