

## La sfida demografica

# Una società per vecchi?

LUIGI MATTIA BERNASCONI

Quella demografica è ormai diventata, accanto a quella climatica, a quella pandemica e alla trasformazione tecnologica, una delle sfide epocali per la società. Da decenni si assiste a un continuo e progressivo invecchiamento della popolazione. Ogni giorno la nostra speranza di vita si allunga. In Svizzera siamo ormai ampiamente al di sopra degli 82 anni per gli uomini e degli 85 per le donne. Addirittura sembra che sia proprio il Ticino il Cantone in cui si vive più a lungo. La conseguenza è che il numero degli over 65 tende sempre più a ingrossarsi mentre si assiste a un calo della natalità. La nostra curva demografica nazionale diventa insomma sempre più quella di una società di vecchi. Me lo ricorda indirettamente, di tanto in tanto, anche uno dei miei nipoti, che ha da poco cominciato a prendere confidenza con i numeri, quando rispondo alla sua domanda sulla mia età. La sua esclamazione un po' piena di stupore è quasi sempre: «Ma quanti anni!». Ben contento comunque, con i suoi cugini, di avere tutti i nonni ancora affettuosamente e, speriamo ancora per molto tempo, a disposizione. Cosa che a me e ai miei coetanei, salvo in pochi casi, non è successa.

Salvo eccezioni siamo tutti più longevi. Fatto che conferma come anche in questo ambito la nostra sia una generazione fortunata. A incidere sul prolungamento della nostra vita sono stati prima di tutto i progressi della scienza medica, delle cure sanitarie e in particolare della farmaceutica. Chi fra gli over 65 non prende ormai qualche pastiglia! Poi le condizioni economiche che hanno permesso un migliore stile di vita e un'alimentazione più nutriente ed equilibrata. Fattori che ci permettono di vivere più a lungo.

A questo fenomeno dell'invecchiamento della popolazione occorre indubbiamente porre attenzione. Ci



coinvolge prima o poi tutti: come persone, familiari, sanitari, operatori, Enti pubblici. Sì, perché la vecchiaia implica anche una progressiva fragilità e disabilità. Più passano gli anni e più crescono i rischi per la salute. E quando questa viene per certi versi inevitabilmente compromessa cresce il bisogno di cure e di assistenza. Occorre riconoscere che nel nostro Cantone la rete dei Servizi socio-sanitari è già abbastanza attrezzata con una novantina tra istituti di cura e Case per anziani, Servizi di assistenza e cure a domicilio, servizi di appoggio (come Pro Senectute per i pasti o altro), Centri diurni in molti comuni, attività di tempo libero o volontariato. Senza contare i crescenti costi della spesa ospedaliera e soprattutto di quelli previdenziali, quest'ultimi di competenza della Confederazione, che, stando ai sondaggi, sono grande motivo di preoccupazione per gli Svizzeri. Ma,

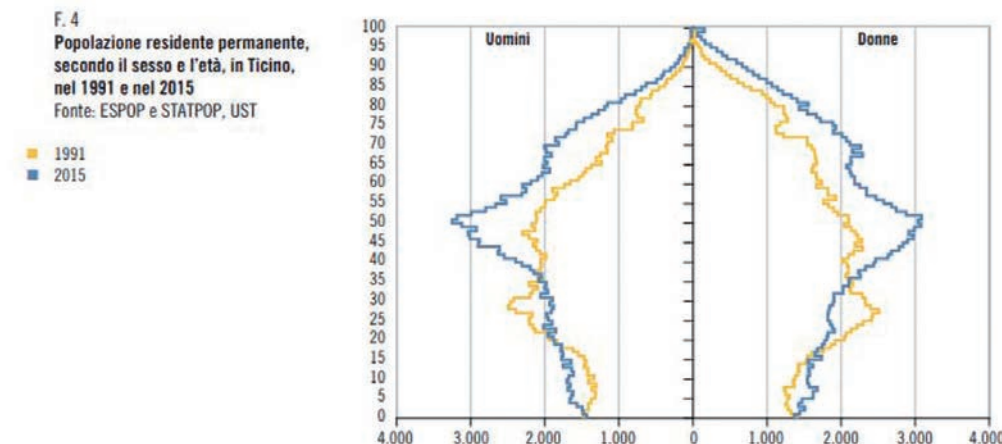
65+ nel 2000:	54.701 (17.6%)
65+ nel 2010:	68.224 (20.4%)
65+ nel 2040:	130.882 (31.4%)

come detto, il fenomeno è in continua crescita. Quello che c'è non è poco, ma occorre un riorientamento di forze e risorse. Senza dimenticare che il fenomeno non comporta solo costi ma può avere anche un indotto economico positivo attraverso ad esempio la creazione di nuovi posti di lavoro nel settore socio-sanitario o la redistribuzione dei redditi pensionistici con i quali si pagano, rette, consumi o altro. O ancora il ruolo accresciuto di sostegno di anziani alla loro famiglia con aiuti ai figli in difficoltà o come nonni che accudiscono i nipoti di coniugi obbligati entrambi a lavorare per necessità. Gli impegni e l'importanza delle persone anziane comunque sono destinati a crescere. Il Cantone Ticino che, con un forte contributo anche finanziario dei comuni, è spesso stato indicato in questo campo come modello, intende riaffermare il suo impegno con una rinnovata strategia che il dipartimento sanità e socialità sta mettendo a punto con il coinvolgimento di tutti gli operatori del settore. Insomma: anche questa volta siamo fortunati: qualcuno sta pensando al nostro futuro. ■

Popolazione residente permanente, secondo lo scenario e la classe d'età, in Ticino, nel 2000, 2010 e 2040

	2000		2010		2040	
	Osservazioni	Osservazioni	Osservazioni	Scenario di riferimento	Scenario alto	Scenario basso
Totale	310.215	333.753	416.413	455.080	378.185	
0-19	61.267	63.053	68.778	79.095	59.006	
20-39	90.017	80.027	83.594	93.054	74.319	
40-64	104.230	122.449	133.160	146.479	119.971	
65-79	39.825	49.254	84.839	88.285	81.282	
80 e più	14.876	18.970	46.043	48.167	43.607	

Fonte: ESPOP e STATPOP, UST; Scenari demografici, Ustat

F. 4 Popolazione residente permanente, secondo il sesso e l'età, in Ticino, nel 1991 e nel 2015  
Fonte: ESPOP e STATPOP, UST

## Gite e soggiorni



➔ **Soggiorno termale Abano Terme dall'8 al 14 novembre (6 notti). Hotel Terme Salus\*\*\*superior.** L'hotel Terme Salus\*\*\*superior, luogo rilassante e rivitalizzante all'insegna del benessere, dotato di tutti i comfort propone una cucina variata e raffinata. Ubicato in una zona tranquilla presso il centro pedonale di Abano Terme è l'ideale per un breve periodo di riposo. Serata di gala con aperitivo, serata danzante, gita con guida e torpedone riservato. Costo: camera doppia fr. 620.- a persona; singola fr. 660.-; (non soci + fr. 40.-). Comprende: viaggio

Per tutti i viaggi di una o più giornate e soggiorni organizzati da GenerazionePiù valgono le proprie «condizioni generali e regolamento viaggi e soggiorni» scaricabile dal sito [www.generazionepiu.ch](http://www.generazionepiu.ch) o telefonando al Segretariato cantonale 091 910 20 21. Codifica sezione organizzatrice: (1) TreValli, (2) Bellinzona, (3) Locarno, (4) Lugano, (5) Mendrisio.

A/R in comodo torpedone. Pensione completa (bevande escluse). Utilizzo piscine termali, sauna, bagno turco, idromassaggio, accappatoio. Terapie termali da riservare sul posto (non incluse e da pagare alla reception prima della partenza). Posti disponibili 40, minimo 25 iscritti. **L'albergo garantisce di attuare tutte le misure previste dalla Legge italiana per tutelare al meglio i propri ospiti.** Iscrizioni al segretariato della vostra sezione. Info: Corinna Franchi, tel. 091 859 17 68. (2)

➔ **Sicilia occidentale e Favignana dal 3 all'8 giugno 2021 (6 giorni/5 notti).** Prezzo per persona in camera doppia: fr. 1.450.- compreso: trasferimenti in bus granturismo; voli di linea diretti Alitalia; 2 notti in hotel\*\*\*\* a Favignana; 3 notti in hotel\*\*\*\* a Mazara del Vallo con prime colazioni a buffet; 2 pranzi in ristorante e 3 cene in hotel (1/2 acqua

e 1/4 vino inclusi); trasferimenti in bus e visite guidate come da programma. Info e prenotazioni: Dreams Travel & Tours, 091 862 58 00 [info@dreamstravel.ch](mailto:info@dreamstravel.ch) Maggiori dettagli sul nostro sito o segretariato GenPiù TreValli. (1)



## «Parliamone!»

Ciclo di incontri informativi su temi diversi destinati alle persone over 65 della Città.

### La salute prima di tutto – proteggiamoci ancora

Tavola rotonda per un punto della situazione sulla pandemia vissuta dagli anziani.

Luogo: Padiglione Conza (MAC 6), entrata su Viale Castagnola  
Data: Mercoledì 11 novembre, alle 17.00 (apertura porte ore 16.15)  
Relatori: Anna De Benedetti, caposervizio vigilanza e qualità, Ufficio del medico cantonale; PD Dr. Christian Garzoni, specialista in malattie infettive e direttore sanitario Clinica Moncucco; Dr. Franco Tanzi, geriatra e coordinatore delle attività mediche delle case anziani durante la pandemia; Dr. Michele Mattia, psichiatra e Presidente Asi-Adoc; Lorenzo Quadri, Municipale di Lugano e Presidente LIS (Lugano Istituti Sociali)

### Alimentazione sana equilibrata e sostenibile

Consigli per la spesa e contro lo spreco alimentare  
Luogo: Molino Nuovo, sala grande Ristorante Canvetto Luganese, Via R. Simen 14  
Data: Martedì 19 gennaio 2021, alle 14.00  
Relatrici: Evelyne Battaglia-Richi, dietista e presidente ACSI; Laura Regazzoni Meli, segretaria generale ACSI

### Emozioni, mi sento sola (o solo), che fare?

Luogo: Pregassona, Sala ex Casa Comunale (Punto Città), Via Sala 13  
Data: Mercoledì 3 febbraio 2021, alle 14.00  
Relatori: Francesca Ravera, psicologa; Vasco Viviani, coordinatore centro diurno socio-assistenziale di Massagno

### Sicurezza e truffe, consigli utili per evitarle

Luogo: Breganzona, centro giovanile, Via G. Polar 34  
Data: Martedì 9 marzo 2021, alle 14.00  
Relatori: Sgtn Claudio Ferrari, Polizia Cantonale; Laura Regazzoni Meli, segretaria generale ACSI

**Gli incontri sono gratuiti e destinati a tutte le persone over 65. I posti sono limitati (distanziati) e sarà obbligatorio l'uso della mascherina.**

**Per garantire la tracciabilità, l'iscrizione è obbligatoria e deve essere effettuata sul sito: [www.prenota.lugano.ch](http://www.prenota.lugano.ch)** (all'entrata occorrerà presentare la conferma che si riceve via mail).

Per chi non utilizza internet, è possibile iscriversi telefonicamente al numero 091 912 17 89 (8.00-12.00).

**Possibilità di seguire la conferenza dell'11 novembre 2020 online. Maggiori informazioni: 091 912 17 89**



## Agenda delle sezioni

### BELLINZONA

➔ Venerdì 23 ottobre, ore 14.30, **Tombola con castagnata**. Iscrizioni entro il 16 ottobre a Tatiana 091 829 20 05 o 079 756 55 00.

➔ Venerdì 27 novembre, ore 15.00, **Incontro di fine anno con panettonata e scambio auguri**. Iscrizioni entro il 20 novembre a Tatiana 091 829 20 05 o 079 756 55 00. Invitiamo caldamente a voler rispettare i termini di iscrizione per ragioni organizzative.

### LUGANO

➔ Venerdì 6 novembre, **Visita guidata alla mostra fotografica di Vincenzo Vicari sul «Ticino che cambia»**. MASI Palazzo Reali Lugano.



Il percorso espositivo cronologico presenta un'accurata selezione di stampe originali e riproduzioni da negativi per oltre 100 scatti in bianco e nero e a colori che documentano la trasformazione del territorio ticinese e dei suoi abitanti negli anni di passaggio dal mondo ancora fortemente rurale del primo dopoguerra al Ticino urbanizzato degli anni Ottanta. Vicari legge e documenta il Ticino senza censure. L'importanza dell'opera risiede nella capacità di restituire e sintetizzare in maniera mai banale la complessità di un territorio alla ricerca della sua identità. Costo: fr. 15.- possessori Carta Raiffeisen Socio Plus fr. 10.-. Iscrizioni: 091 910 20 21.

➔ Martedì 24 novembre, **Conferenza religiosa «La magia dell'Avvento»** con don Kamil Cielinski, Vicario della Basilica del Sacro Cuore, ore 14.30, Centro diurno.

Iscrizione obbligatoria: lugano@generazionepiu.ch o 091 910 20 21.

➔ Martedì 15 dicembre, **Pranzo di Natale**, menù a sorpresa, salone Ceresio, Lugano, ore 11.30. Costo fr. 60.- inclusi bevande, caffè, panettone e spumante. Seguono alcuni giri di tombola. Iscrizione obbligatoria entro il 7 dicembre: lugano@generazionepiu.ch oppure 091 910 20 21.

➔ Martedì 22 dicembre, **Panettonata in musica e scambio degli auguri**, salone Ceresio, Lugano, ore 14.15. Iscrizione obbligatoria: lugano@generazionepiu.ch oppure 091 910 20 21.

### MENDRISIO

➔ A piccoli passi...

Con questa scelta la nostra sezione intende riprendere le attività cercando di proporre delle offerte compatibili con la situazione pandemica attuale. Dopo una prima esperienza con il Pellegrinaggio alla chiesa Santa Maria dei Miracoli a Morbio Inferiore il vostro Comitato sta ora valutando diversi scenari. Il fatto che in passato ai vari eventi vi è stata una grande partecipazione rende le scelte ancora più difficili. Paradossalmente al momento è più facile organizzare attività in piccoli gruppi ma ciò significa che bisogna sempre escludere qualcuno, fatto che non vogliamo.

### TRE VALLI

➔ Martedì 10 novembre, **Chiacchierata con don Mattia e Castagnata**, ristorante pizzeria Alla Birreria, Faido. Trasferimento a Faido con torpedone o mezzi propri, ore 14.30 chiacchierata con don Mattia; ore 15.30 circa inizio parte ricreativa (tombola, danze); ore 17.00 castagnata con lardo; ore 18.00 rientro. Allisterà il pomeriggio la nostra Bandella Briosà. Per contenere il costo della giornata, torpedone, castagnata



con lardo, chiediamo un contributo limitato a fr. 10.-. Iscrizioni entro il 6 novembre, 091 873 01 20.

➔ Martedì 15 dicembre, **Festa prenatalizia** sala Multiuso, Bodio. Ore 11.25 ritrovo chiesa di S. Stefano a Bodio; ore 11.30 S. Messa in suffragio dei nostri soci defunti; ore 12.30 pranzo Sala Multiuso, Bodio. Menu: *carpaccio di bresaola/casoncelli/filetto di maiale alla senape con contorni /dessert fantasia. Vino, acqua, caffè.* Segue pomeriggio ricreativo allietato dalla nostra Bandella Briosà, lotteria e tombola con ricchi premi. La quota di partecipazione è contenuta in fr. 45.- a persona (comprensivo pranzo, bibite, trasporto), grazie ai contributi dei nostri affezionati «sponsor». Iscrizioni entro l'11 dicembre, 091 873 01 20.

### Dopo l'estate si torna all'incontro pomeridiano

GenerazionePiù in collaborazione con CFP-OCST propone, per il Gruppo Dialogo

una riflessione sul tema

**RESPONSABILITÀ**

**Venerdì 16 ottobre  
ore 14.00**

**Caffè o tè e torta offerti**

Responsabilità parte seconda

360coachacademy

Centro diurno Lugano  
con Paolo Cicale

v. Lambertenghi 1 Lugano 091 910 20 21

### Errata Corrige

Sul resoconto della gita a Piora apparso sul numero scorso è stato citato il Dottor Fausto Croce invece del Dottor Gian Carlo Croce in rappresentanza dei Boggesi. Ci scusiamo con gli interessati e con i lettori.

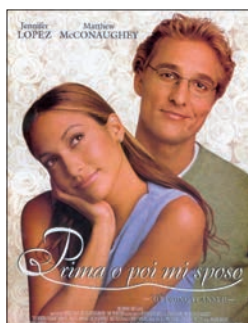
## Agenda Centro diurno Lugano

➔ **Pranziamo insieme.** Informiamo tutti gli interessati che è nuovamente possibile pranzare in tutta sicurezza al Centro diurno. Il menu verrà regolarmente pubblicato sul nostro sito. Volete 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 3 novembre**, ore 14.15 Abbiamo il piacere di invitarvi alla visione di una commedia romantica «**Prima o poi mi sposo**». Un film di Adam Shankman con Jennifer Lopez,

Matthew McConaughey, Alex Rocco, Bridgette Wilson-Sampras, Justin Chambers, Judy Greer. USA 2000, 102 minuti Mary Fior (Jennifer Lopez) organizza matrimoni. Mentre è presa nella preparazione delle nozze della miliardaria Fran Donnolly, rischia di essere travolta da un cassonetto delle immondizie. A salvarla è Steve Edison, un pediatra. È il colpo di fulmine.



Peccato che Steve sia proprio il promesso sposo della ricca cliente Fran... *Recensione a cura di mymovies.it.* Segue merenda offerta.

### Imparare ad usare il sito e l'applicazione FFS Corso speciale gratuito

**Giovedì 26 novembre ore 14.00**  
Centro diurno/Salone OCST

Lezione specifica per imparare ad utilizzare il sito e l'applicazione delle FFS su tablet o smartphone (consultare gli orari, acquistare i biglietti online, ecc.). Il corso è indirizzato a tutte le persone che usano regolarmente internet con uno smartphone, un tablet oppure un PC.

Il pomeriggio è organizzato da

**PRO  
SENECTUTE**  
PIÙ FORTI INSIEME

e promosso in collaborazione con

rundum  
mobil

 **SBB CFF FFS**

Al termine, merenda offerta. Per garantire la tracciabilità, l'iscrizione è obbligatoria:  
**lugano@generazionepiu.ch**  
oppure **091 910 20 21**

### Ginnastica dolce in collaborazione con Pro Senectute

Per tutti gli «over 60» con esercizi di equilibrio, rinforzo muscolare, allenamento della memoria, etc. (esercizi in prevalenza da seduti)

**ogni mercoledì  
dalle 9.30 alle 10.30**

presso il Salone OCST  
(per assicurare le dovute distanze fra le partecipanti) a fianco il Centro diurno GenerazionePiù-Anziani OCST

**PRO  
SENECTUTE**  
PIÙ FORTI INSIEME

Monitori: Rosa Minotti e Rino Casarella (iscrizioni sul posto)

**Informazioni:**  
**Segretariato di Pro Senectute**  
telefono **091 912 17 17** oppure  
**091 910 20 21**

  
erwachsenensport schweiz  
sport des adultes suisse  
sport per gli adulti svizzeri

Muoversi, divertirsi  
e restare in forma!

## GenerazionePiù-Anziani OCST

### Segretariato Cantonale Sezione Lugano e Centro diurno

Via Lambertenghi 1 - 6901 Lugano  
Tel. +41 91 910 20 21  
fax +41 91 910 20 22  
www.generazionepiu.ch  
info@generazionepiu.ch  
lugano@generazionepiu.ch  
centrodiurno.lugano@generazionepiu.ch

### Sezione Tre Valli

Contrada Cavalier Pellanda 2  
6710 Biasca  
Tel. +41 91 873 01 20  
Fax +41 91 873 01 29  
trevalli@generazionepiu.ch

### Sezione Bellinzona

P.za Giuseppe Buffi 4-6500 Bellinzona  
Tel. +41 91 821 41 51  
Fax +41 91 821 41 59  
bellinzona@generazionepiu.ch

### Sezione Locarno

Via Lavizzari 2 - 6600 Locarno  
Tel. +41 91 751 30 52  
Fax +41 91 751 49 28  
locarno@generazionepiu.ch

### Sezione Mendrisio

Via Giuseppe Lanz 25 - 6850 Mendrisio  
Tel. +41 91 640 51 11  
Fax +41 91 646 74 52  
mendrisio@generazionepiu.ch

Godiamoci la nuova  
quotidianità...



**Prudenza,  
sempre.**

Prendiamoci cura di noi e degli altri.  
In ogni momento, seguiamo le raccomandazioni  
ed evitiamo rischi inutili.