

## Agenda delle sezioni

### LUGANO

Iscrizioni e riservazioni 091 910 20 21

➔ **Incontra una scrittrice e una violinista:** venerdì 26 maggio alle 14.00 presso il Centro diurno GenerazionePiù, in via Lambertenghi. **Elena Premoli**, autrice di «Per tutti i giorni della tua vita». Una madre, un figlio, una straordinaria storia d'amore e coraggio. **Maristella Patuzzi**, violinista ticinese vincitrice di concorsi nazionali e internazionali, ha tenuto concerti in tutto il mondo. Ci allieterà con un intervento musicale. Seguirà rinfresco attorno alle 15.30.

➔ **Visita guidata alla mostra Filippo Boldini (1900 - 1989):** giovedì 1. giugno alle 10.00 presso la Pinacoteca Zuest di Rancate. Ritrovo: ore 9.00 al Centro diurno via Lambertenghi a Lugano. Trasferta in pulmino. Costo: CHF 12.- tutto compreso. Iscrizione entro il 26 maggio.

➔ **Strumenti digitali assistenza e formazione gratuita:** ogni lunedì dalle 10.00 alle 11.30 e dalle 14.00 alle 16.00 presso il Centro diurno, per imparare e trovare soluzioni alle difficoltà digitali che incontrate usando cellulari, computer e navigando in Internet. Una persona molto competente è a disposizione per le vostre

esigenze e richieste personali, per accogliervi e aiutarvi. Il tutto gratuitamente!

➔ **NUOVO - Soggiorno al mare a Cervia: da domenica 3 a lunedì 11 settembre.** L'Hotel Prater è situato in un ampio giardino, con piscina climatizzata e con zona relax ombreggiata da pini marittimi. L'albergo è dotato di ascensore, camere climatizzate con balcone e tv al plasma, sala ristorante climatizzata, accesso WiFi gratuito in tutta la struttura, servizio bici gratuito. Cucina romagnola, colazione con ricco buffet dolce e salato. Animazione serale, tombola, torneo di bocce, passeggiata.

Prezzo per persona: camera doppia CHF 810.- camera singola CHF 900.-.

Compresi nel prezzo: viaggio in torpedone, pensione completa, bevande ai pasti e caffè, servizio spiaggia, tassa di soggiorno. Informazioni ed iscrizioni, da subito a C. Righetti 079 327 93 24. Il soggiorno è destinato a tutte le sezioni.

### MENDRISIO

Iscrizioni e riservazioni 091 640 51 11 oppure a Eliana 091 683 16 84

➔ **Gita di una giornata in valle Bavona:** martedì 6 giugno. Partenze: da Morbio Superiore e da Mendrisio

Cimitero con l'Autopostale Valle di Muggio. Gli orari e i dettagli verranno comunicati agli iscritti.

### TRE VALLI

Iscrizioni 091 873 01 20 segretariato sezionale

➔ **Gita al mercato di Luino:** mercoledì 28 giugno alle 9.00 partenza da Biasca - Piazzale autolinee bleniesi. Ore 12.00: pranzo al ristorante «La Vecchia Pesa». Alle 15.00 trasferimento a Locarno in battello. Iscrizione: entro il 23 giugno. Costo: CHF 70.- inclusi trasporto, pranzo (bibite incluse) e battello. Max. 50 posti disponibili.

### LOCARNO

Iscrizioni e riservazioni 091 751 30 52

➔ **Grigliata estiva:** mercoledì 7 giugno alle 12.00 presso il campo di calcio di Locarno. Costo: CHF 20.- per persona. Iscrizione entro il 2 giugno.

### BELLINZONA

Iscrizioni a Tatiana 091 829 20 05 oppure 079 756 55 00

➔ **Pranzo di chiusura:** venerdì 16 giugno. Ritrovo alle 12.00 presso il ristorante Aurora a Gorduno. Costo: CHF 35.- per persona bibite incluse. Iscrizione: entro il 12 giugno.

## Agenda cantonale

➔ **Soggiorno relax «al fresco» presso la Casa Sant'Angelo di Sonogno (Valle Verzasca):** da sabato 24 a lunedì 26 giugno. GenerazionePiù offre tre giorni nel grazioso villaggio di Sonogno, dove per gli amanti della natura e dell'architettura rurale vi è la possibilità di compiere camminate, visitare caratteristiche del passato e molto altro. Visto la stagione «calda», vi offriamo tre giorni «ad hoc» di relax e curiosità offerti dalla valle Verzasca. Sarà una riscoperta di un angolo del nostro territorio e del piacere di stare insieme e degustare dei piatti case-recci e gustosi. Prezzo: per i soci CHF 270.- e per i non soci CHF 320.-. La quota comprende: pensione completa, bevande ai pasti e caffè, biancheria da letto, tassa di soggiorno, visita a musei con trasporto in pulmino, pulizie finali. I partecipanti dovranno raggiungere

autonomamente il villaggio di Sonogno e per tutto il soggiorno non dipendere da aiuti o assistenza esterna (autosufficienti). Massimo: 22 persone. Informazioni ed iscrizioni da subito a GenerazionePiù 091 910 20 21.

➔ **Per tutti i soci e le socie di GenerazionePiù - gli strumenti digitali per la terza età:** restare socialmente collegati/e con gli strumenti digitali che ci accompagnano giornalmente. Assistenza e formazione gratuita per imparare e trovare soluzioni alle difficoltà digitali che incontrate usando cellulari, computer e navigando in Internet. Una persona molto competente è a disposizione per le vostre esigenze e richieste personali riguardo a questo tema del digitale. Facciamo degli esempi: saper gestire le email e le password, effettuare i pagamenti con codice QR,

creare un gruppo di conversazione/messaggistica (Whatsapp), saper archiviare le fotografie, spedirle alla famiglia, ai figli e ai nipoti, ecc., scaricare ed utilizzare applicazioni utili e importanti (FFS prenotazioni del treno...), l'aiuto vocale (Siri...), gli acquisti online e molto altro. Al Centro diurno di Lugano (a partire dall'8 maggio) sarà presente il lunedì dalle 10.00 in poi per accogliervi e aiutarvi. Il tutto è gratuito! Importante: per tutte le sezioni di GenerazionePiù possiamo effettuare delle trasferte settimanali nella vostra regione, e in piccoli gruppi, proporre dei momenti di consulenza e aiuto. Non fatevi scappare questa occasione che vi aiuterà nel quotidiano ed inoltre è gratuita. Gli/le interessati/e possono contattare il segretario cantonale Antonio Menghini allo 091 910 20 21.

## Testimonianza

# Buddha, il tempo che vola via e la malattia che «ti accorcia la vita»

MAURO TETTAMANTI

## Siddharta, per gli amici Buddha

Non sono un adepto dell'insigne maestro indiano. Non desidero nemmeno dilungarmi nel passare in rassegna i tanti suoi insegnamenti. Molto più semplicemente vi voglio raccontare di quanto udito una trentina di anni fa nel famoso Sallotto di Maurizio Costanzo. Si tratta di una semplice ma geniale osservazione o meglio di un consiglio per «far più bella e lunga la vita». Consiglio facile da capire ma parecchio difficile da applicare. In quell'occasione sul palco si presentò un monaco buddista (per intenderci quelli vestiti di arancione con un elegante tocco di rosso scuro) il quale venne sollecitato dal moderatore sull'argomento di come fosse possibile migliorare il rapporto dell'individuo con il tempo.



## Buddha: come rallentare il tempo che passa

Spesso, disse il monaco, le persone ricordano volentieri il passato facendolo più bello di quanto fosse veramente. Ancora più spesso, troppo spesso, le persone pensano al futuro ignorando bellamente il presente che purtroppo ci scivola via dalle mani. Capita sovente che nei momenti belli, per esempio quando si è in famiglia o con amici, quando si festeggiano compleanni o festività, quando si è in vacanza magari in un posto bellissimo, invece di apprezzare appieno il momento, lasciamo che la mente ci porti già al domani, vicino o lontano che sia.

Come combattere questa trappola temporale? Come liberarci da questo destino che ci proietta in avanti e non ci fa gustare a fondo il presente? Ecco che il nostro monaco ci viene in aiuto. Il suo consiglio non consiste nel

tipo di preghiere, di canti o di ceri da accendere. No, l'arguto seguace di Buddha vestito di arancione con un tocco di rosso scuro, ci dà una dritta per non soccombere al tempo che passa. L'asceita errante pone al centro dell'attenzione la concentrazione. Sembra facile, ma non è così. Per vincere l'incapacità di gustare il presente, l'elettico monaco, sorprendendo tutti gli spettatori, prese inaspettatamente a prestito

il gioco del tennis. Del tennis? Direte voi. E spiega: il trucco per vincere in questo sport consiste nell'evitare di pensare al futuro (game, set o match) per concentrarsi esclusivamente sulla pallina che al momento si tiene in mano o su quella che l'avversario ti sta per lanciare. Parola d'ordine per vincere: concentrazione. La prova? A tennis non vincono quelli che spaccano la racchetta per terra o litigano con l'arbitro.

## E la malattia? Cosa ha a che vedere la malattia con il grande religioso, il presente, la concentrazione e il gioco del tennis?

La vita di per sé è già corta. Con il passare dell'età, per forza di cose, si

accorcia ulteriormente. Se poi ci mettiamo una malattia, la frittata è fatta. Non mi riferisco in questo articolo a quelle malattie che ti portano via la vita in un attimo, anche quella dei giovani. Penso piuttosto a quelle malattie, seppur gravi, ma che ti danno il tempo per riflettere. Lo dico con una certa conoscenza di causa visto che sono personalmente colpito da una malattia «dolce», nel senso che non ci sono dolori o ricoveri o interventi chirurgici. Sono stato travolto da una malattia che colpisce il respiro che diventa sempre più labile, prima di anno in anno, poi di mese in mese e poi di giorno in giorno.

Da quando mi sono ammalato, grazie all'insegnamento del monaco vestito di arancione con quell'elegante tocco di rosso scuro, invece di pensare al futuro riesco a concentrarmi e apprezzare il presente nei suoi momenti diversi: con la famiglia e i parenti innanzitutto, gli amici più vicini, le persone e i luoghi che ho conosciuto in passato. La mia vita da malato sarà più corta ma sicuramente più piena. Il passato lo tengo bello nel cassetto (o nell'anima come diceva la cantante), il futuro lo mando tranquillamente al diavolo e, per il tempo che mi resta, mi gusto il presente. ■

## Giornata ricreativa cantonale Laghetti Audan - Ambrì: giovedì 20 luglio

Manteniamo anche quest'anno la tradizionale giornata ricreativa «agli Audan», organizzata dalla sezione Tre Valli e condivisa con le altre sezioni, per dare a tutti la possibilità di conoscere questo magnifico paesaggio, la buona cucina e l'ottima compagnia. Come di consueto, allieteranno la giornata la Bandella Briosa e il coro Tre Valli. Ritrovo ai laghetti alle 12.00. Pranzo al Grotto Laghetti Audan, con il seguente menu: piatto salato nostrano, polenta con spezzatino o polenta e latte o polenta e formaggio, gelato, acqua, vino e caffè. Iscrizione obbligatoria allo 091 910 20 21 entro il 30 giugno. Costo: CHF 40.- per persona incluso pranzo e bibite. Trasporto: a carico delle singole sezioni.

Tutti gli altri dettagli verranno pubblicati, a tempo debito, su «il Lavoro» e sul nostro sito [www.generazionepiu.ch](http://www.generazionepiu.ch).

## Agenda

# Attività presso il Centro diurno GenPiù

Per tutte le attività: informazioni e iscrizioni allo 091 910 20 21.

### I nostri pensieri e le nostre opinioni:

► **Ciclo di Caffè filosofici:** il venerdì con frequenza quindicinale dalle 14.00 alle 15.00. Docente: fil. Luca Beviacqua. Quota: CHF 5.- per incontro.

► **Il Caffè di Geopolitica:** ciclo di 10 incontri con il promotore Roberto Panzeri il mercoledì dalle 14:00 alle 15:30 presso il CD a Lugano. La fine della Guerra Fredda, lo sviluppo tecnologico, gli enormi e crescenti squilibri demografici ed economici fra il mondo industrializzato, quello in via di sviluppo, l'aumento del numero degli attori che agiscono sulla scena internazionale hanno profondamente modificato il sistema mondiale. La geopolitica prende in considerazione gli interessi nazionali, le zone d'influenza, i rapporti fra gli stati, la sicurezza economica e culturale. Non si limita alla dimensione militare dei conflitti ma cerca di risalire alle cause più profonde che li generano. Trova anche spazio nel mercato del lavoro grazie alle sue capacità di fornire valutazioni ai responsabili pubblici o privati e sta diventando indispensabile alle aziende che operano a livello globale. Incontri settimanali. Quota: CHF 5.- per incontro.

### Corsi di lingue:

► **Inglese:** il giovedì dalle 14.00 alle 16.45. Docente: Janet Harrison. Frequenza settimanale: da gennaio a dicembre con pausa estiva. Quota: CHF 5.- per incontro.

- Corso di grammatica e non solo dalle 14.00 alle 14.45.
- Gruppo conversazione dalle 15.00 alle 15.45.
- Gruppo principianti dalle 16.00 alle 16.45.

► **Spagnolo:** corso per imparare o perfezionare una delle lingue più parlate al mondo. Docente: Luca Beviacqua. Lunedì dalle 14.00 alle 15.00 con frequenza settimanale. Quota: CHF 5.- per incontro.

### Gruppo di auto-aiuto

► **Vivere da soli nell'anzianità:** incontri mensili: venerdì 14.00 – 15.30 presso il Centro diurno GenerazionePiù. Informazioni: 091 970 20 11.

### Per il benessere e movimento: divertirsi e restare in forma!

► **Yoga per la terza età.** Per il benessere e movimento: divertirsi e restare in forma! Ogni martedì dalle 10.00 alle 11.00, 2. ciclo di 10 incontri. Docente: Katia Gandolfi. Date: maggio-giugno. Quota: CHF 8.- per incontro.

► **Ginnastica dolce:** per tutti gli «over 60» con esercizi di equilibrio, rinforzo muscolare, allenamento della memoria e molto altro. Gli esercizi vengono svolti prevalentemente da seduti. Monitore: Rino Casarella. Lunedì e mercoledì dalle 10.30 alle 11.30 con frequenza settimanale. In collaborazione con la Pro Senectute, con la monitorice Rosa Minotti. Mercoledì dalle 9.30 alle 10.30. Frequenza settimanale con pause secondo il calendario scolastico. Iscrizioni sul posto. Informazioni presso il Centro diurno GenerazionePiù.



### Volete sostenere la nostra attività?

Potete farlo con una donazione!

**IBAN: CH91 0900 0000 6900 1858 1**

Visitate il nostro sito!  
[www.generazionepiu.ch](http://www.generazionepiu.ch)

## Resoconti

### Mangiare bene e sano: la piramide alimentare

Presso il Centro diurno di GenerazionePiù, aderendo al programma cantonale «Promozione della salute», la signora Valentina Galli, responsabile amministrativa di «Fourchette verte Ticino», mercoledì 10 maggio ha tenuto un'interessante conferenza sull'alimentazione equilibrata. Una ventina di partecipanti ha ampliato le proprie conoscenze sul tema e ha potuto porre numerose domande al riguardo. Il pomeriggio è stato quindi particolarmente apprezzato e l'argomento verrà ulteriormente trattato nelle prossime settimane, anche grazie al materiale ricevuto.

Un sentito grazie alla signora Galli per questa bella occasione su una tematica particolarmente importante. ■



### Assemblea sezionale del Luganese

Givedì 11 maggio, alla presenza di una ventina di socie e soci, si è svolta l'Assemblea sezionale luganese presso la saletta dell'Hotel Ceresio.

Il presidente e il segretario sezionali hanno illustrato l'andamento della sezione nel periodo 2022 e inizio 2023, ponendo le basi per le attività nei mesi a seguire.

In generale si è rimarcato la buona ripresa delle attività e delle proposte, la stabilità finanziaria e una tenuta dal profilo numerico dei nostri soci sezionali. ■



## Riflessione

# Una nuova idea di vecchiaia

MARILENA MOALLI-POZZORINI

Qualche settimana fa su un settimanale nazionale è apparso un articolo che mi ha incuriosita in quanto faceva riferimento al cambiamento del modo in cui pensare all'allungamento delle aspettative di vita. L'articolo citava un libro di Becca Levy (psicologa, epidemiologa, docente a Yale) a proposito dei «centenari trattati in Giappone come delle rockstar» e osservando quanto avviene nel paese, l'autrice ha effettuato approfondimenti sul tema.

È pur vero che da qualche tempo si è molto scritto e detto sul senso dell'invecchiare, ma il modo in cui ognuno pensa all'età avanzata mi è parso degno di attenzione. Da un lato si legge della stima verso i giapponesi anziani che produce un impatto positivo sulla popolazione in generale. Dall'altro vediamo video che fanno rabbrivire per descrivere la discriminazione e le violenze verso l'anziano che ne minano salute fisica e psicologica (tra l'altro è partita una campagna denominata «Vecchiaia senza violenza» per incoraggiare l'anziano a chiedere aiu-



to), video di maltrattamenti a dir poco raccapriccianti, truffe agli anziani e via discorrendo.

Ecco quindi evidenziarsi un termine che non avevo mai sentito «ageismo» coniato mezzo secolo fa da Robert N. Butler (psicologa, gerontologa), termine che ha stentato a farsi strada: serve a descrivere gli stereotipi e la discriminazione nei confronti degli anziani (fa eco a «sessismo e razzismo»).

Becca Levy e il team di ricercatori hanno misurato l'atteggiamento nei confronti dell'invecchiamento. Usando questionari, classificando pregiudizi e gruppi di comportamento, e analizzando cartelle cliniche di migliaia di persone, si è scoperto che, oltre a ridurre la longevità, l'ageismo incide sulla salute peggiorandola.

In uno studio su residenti ultrasettantesimi di New Haven, si è notato che le persone positive sulla senescenza avevano maggiori probabilità di ristabilirsi dopo una grave disabilità rispetto a chi aveva pensieri pessimisti. Altre ricerche dicono che la connessione corpo-mente conta molto per evitare che i pensieri negativi legati

all'invecchiamento vadano a sviluppare alterazioni cerebrali.

E per chiudere Becca Levy scrive: «Le convinzioni non si creano ma si possono attivare» stimolando le persone con parole come «dinamico» e «pieno di vita».

Perciò sentiamoci sì anziani, ma dinamici, con la voglia di cogliere e usufruire delle belle opportunità che le varie Associazioni mettono in campo. Valorizziamo le persone anziane pur se stanno vivendo un momento di difficoltà e torneranno ad essere «pieni di vita». ■

(da un articolo di Stefania Prandi)



un punto di riferimento e una compagnia per crescere, condividere e conoscere!

[www.generazionepiu.ch](http://www.generazionepiu.ch)



PRO  
SENECTUTE  
PIÙ FORTI INSIEME

## Ala mè età...

La Compagnia UHT ci propone uno spettacolo sui temi dell'invecchiamento attivo e della qualità di vita «over 60».

Cosa vuol dire invecchiare bene? In modo attivo? Mantenendo una buona qualità di vita?

La pièce ci presenta due spaccati di vita quotidiana che coinvolgono una famiglia alle prese con... e un gruppo di abituali avventori di un'osteria. Lasciatevi incuriosire e provate a cambiare il destino dei vari personaggi!

Il Teatro Forum propone un modo

diverso, coinvolgente ed informale per riflettere su temi importanti nella vita di ognuno di noi e per confrontarsi con l'altro con nuove modalità di relazione. Siamo tutti sollecitati ad intervenire per proporre nuove soluzioni e nuovi approcci relazionali, nel teatro così come nella vita di tutti i giorni! Lo spettacolo, organizzato in collaborazione con GenPiù, avrà luogo

**mercoledì 7 giugno alle 14.00**  
**presso il Salone OCST,**  
**Via Balestra 19, Lugano**

Interpreti: Alessandra Ardia, Antonello Cecchinato, Prisca Mornaghini, Claudio Riva e Daniele Stanga.

### «Ala mè età»

Teatro-forum sui temi dell'invecchiamento attivo e della qualità di vita «over 60»

Ticino e Moesano  
prosenectute.org