

Ripresa dei corsi e delle attività sportive

Questa lunga e calda estate ci ha permesso di vivere piacevoli momenti di condivisione con eventi all'aperto e molte iniziative nel nostro bellissimo territorio. La nostra Fondazione ha proposto, come lo scorso anno, un programma estivo di attività di movimento all'aperto grazie al sostegno del Servizio di promozione e valutazione sanitaria del DSS e Promozione Salute Svizzera. È stato riscosso un ottimo successo, a dimostrazione che c'è molta voglia di incontrarsi e di stare bene insieme.

LAURA TARCHINI

Da settembre riprenderanno i corsi e le attività per over 60 su tutto il territorio cantonale e del Moesano. La ricerca delle attività da qualche tempo è diventata anche digitale; infatti, è possibile cercare le attività direttamente sul nostro sito digitando il codice di avviamento postale. Apparirà una panoramica di tutte le proposte della zona, comprese le iniziative organizzate dai vari centri diurni socio-assistenziali nel Cantone. Rimane sempre la possibilità di informarsi e iscriversi telefonicamente.

Ricordiamo che ogni occasione per fare movimento contribuisce alla salute e alla qualità di vita, a qualsiasi età.

Per chi non ha l'abitudine di fare molto movimento, consigliamo di provare a praticare in gruppo. L'appuntamento settimanale può diventare uno stimolo a continuare la pratica ma anche una bella occasione per socializzare.

Per le persone più fragili vi è la possibilità di seguire la ginnastica dolce (svolta anche da seduti), un'attività fisica pensata per chi ha difficoltà motorie. Ricordiamo che questa attività ha luogo anche nei centri diurni socio-assistenziali di tutto il Cantone (come quello di GenerazionePiù a Lugano).

Docupass: imparare a compilare le direttive anticipate

Con il Docupass possiamo mettere per iscritto i nostri desideri nel caso in cui dovesse subentrare un'incapacità di discernimento. Il nostro dossier previdenziale è una soluzione globale: dalle direttive del paziente al mandato precauzionale. Nel Cantone sono previsti dei momenti informativi gratuiti: 21 settembre presso il salone dell'OCST a Lugano e 14 settembre presso la Sede Pro Senectute a Muralto. Per chi vuole approfondire il tema, è possibile iscriversi a uno dei nostri incontri, della durata 2 ore, che si terranno a Lugano, Mendrisio e Muralto. Due nostre assistenti sociali forniranno tutte le informazioni per quanto riguarda i vari moduli del Docupass.

Appuntamento a Lugano il 1. ottobre per promuovere il movimento

Si terrà al Centro Atte di Lugano (Via Beltramina 20 A, a partire dalle ore 9.30) la giornata di promozione del movimento «Anziani sicuri e agili sul-



le proprie gambe». Si tratta di uno dei tre eventi pilota che Promozione Salute Svizzera promuove nelle principali regioni linguistiche per sostenere la campagna Camminare sicuri dell'UPI.

Durante questa giornata vi saranno delle proposte di movimento e dei momenti informativi con specialisti.

Gli enti che operano nel settore saranno presenti con delle bancarelle informative e anche per noi sarà un'ottima occasione per presentare i nostri servizi a tutti coloro che parteciperanno alla giornata. ■



Prepararsi alla pensione: posti liberi per il 29-30 settembre

Per le persone che si trovano a 5 o meno anni dalla pensione, segnaliamo che vi sono posti liberi per il corso di preparazione al pensionamento che organizziamo in collaborazione con Avantage i prossimi 29 e 30 settembre a Lugano (sede OCST).

Info

Pro Senectute Ticino e Moesano
091 912 17 17 -
info@prosenectute.org
www.prosenectute.org