



Gesundheitsdepartement des Kantons Basel-Stadt

Gesundheitsdienste

► Abteilung Prävention

*pro migrante*

Für MigrantInnen im Alter

# La bussola

La rivista della salute per persone oltre i 50 anni



**Movimento  
e sport**

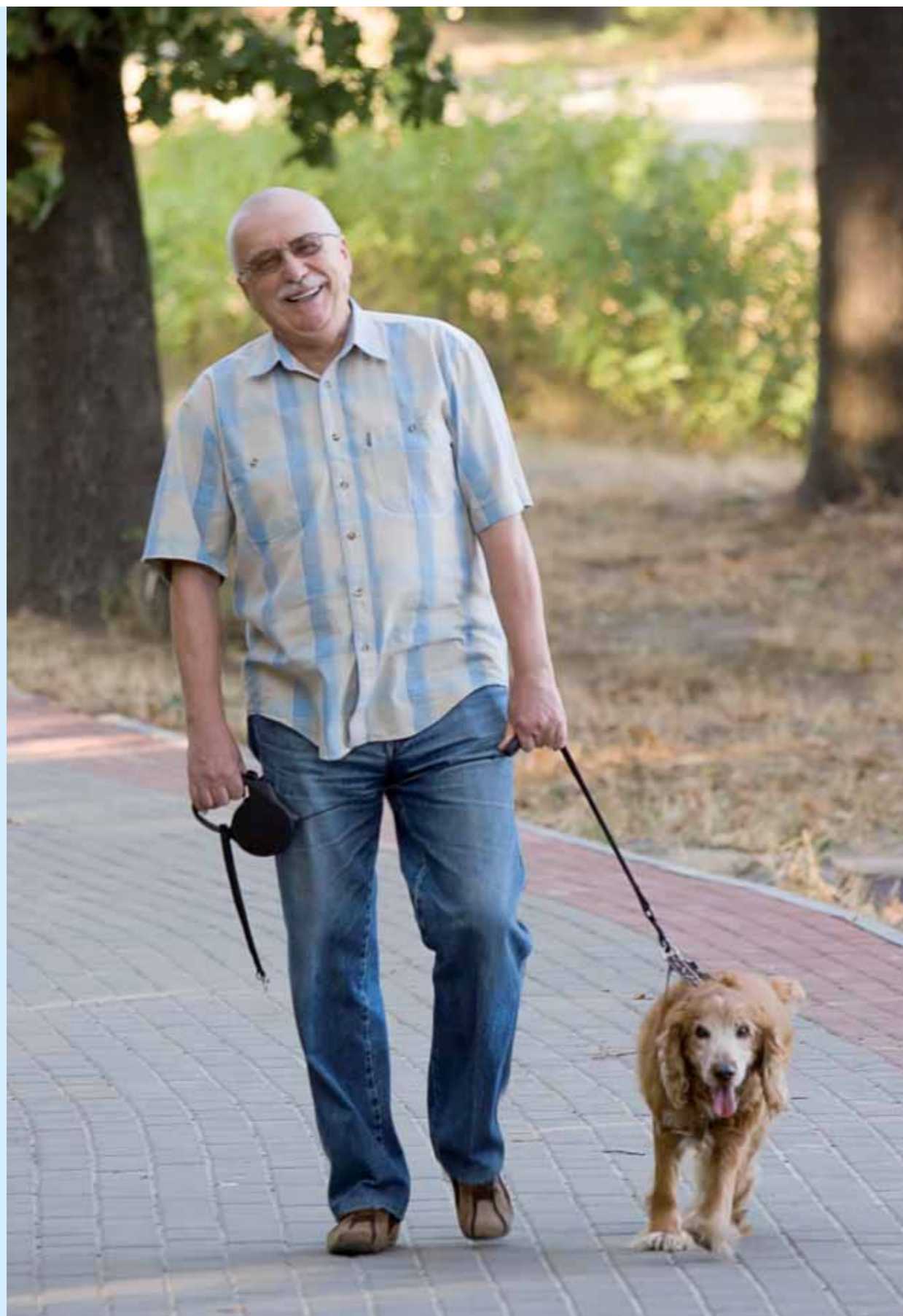


**La cucina  
mediterranea**



**Semplici  
esercizi per  
la vita  
quotidiana**





## Vorwort

In der Schweiz wächst die Migrantengruppe aus dem Mittelmeerraum zahlenmässig am schnellsten. Insbesondere der Anteil der Italienerinnen und Italiener, die das Rentenalter erreichen, nimmt stark zu. Als diese ab Mitte der Vierzigerjahre in die Schweiz kamen, gingen sie vermutlich nicht davon aus, dass sie so lange in der Schweiz bleiben würden. Inzwischen sind sie integriert, kennen unsere Kultur und haben diese zugleich positiv beeinflusst.

So haben sie auch Anrecht auf gute Betreuung und Pflege, auf Begleitung und Unterstützung im Alter, und zwar unter Berücksichtigung ihrer kulturellen Herkunft.

Der Basler Verein Pro Migrante macht sich seit über zehn Jahren für diese Anliegen stark. Mit verschiedenen Initiativen verfolgt er das Ziel, die Lebenssituation der älteren Migrantinnen und Migranten zu verbessern und dadurch einen Beitrag zur Erleichterung der sozialen und gesundheitlichen Integration zu leisten.

In Zusammenarbeit mit dem Verein Pro Migrante ist dieser Gesundheitswegweiser entstanden. Er möchte Ihnen, den italienischsprachigen Menschen, die vielseitigen Angebote im Kanton aufzeigen und Sie zu einem aktiven, gesunden Lebensstil animieren, damit Sie Ihren Lebensabend bei guter Gesundheit und möglichst selbständig verbringen können.

Wir wünschen Ihnen eine angenehme Lektüre und hoffen, dass Sie darin viele Anregungen für einen gesunden Lebensstil finden.

Consigliere di Stato Dott. Carlo Conti  
Capo Dipartimento della Salute  
Basilea-Città  
Regierungsrat, Vorsteher Gesundheitsdepartement Basel-Stadt

## Prefazione

In Svizzera i migranti provenienti dall'area mediterranea costituiscono numericamente la popolazione a crescita più rapida. In particolare, la percentuale di italiani che raggiungono l'età pensionabile sta aumentando considerevolmente. Al loro arrivo in Svizzera a partire dalla metà degli anni Quaranta, probabilmente queste persone non facevano conto di rimanervi così a lungo. Nel frattempo, si sono integrate, conoscono la nostra cultura e l'hanno influenzata in modo positivo. Pertanto, hanno anche il diritto ad una buona cura ed assistenza e ad essere accompagnate e sostenute nella vecchiaia, nel rispetto delle loro origini culturali.

L'associazione basilese Pro Migrante da oltre dieci anni si fa forte per questi bisogni. Con varie iniziative essa persegue l'obiettivo di migliorare la situazione di vita degli anziani migranti e facilitare la loro integrazione sociale e sanitaria.

In collaborazione con Pro Migrante è stata creata questa guida alla salute rivolta al pubblico di lingua italiana. Essa vuole far conoscere le diverse offerte esistenti nel Cantone e diffondere uno stile di vita attivo e sano per favorire un'anzianità in buona salute e con la maggiore indipendenza possibile.

Vi auguriamo una buona lettura, sperando che troviate molti suggerimenti per uno stile di vita sano.

Dott. med. Giuseppe Ribaldo  
Presidente Pro Migrante  
Präsident Verein Pro Migrante





**Movimento e sport dai  
50 anni in su**

6



**Alimentazione – il successo  
sta nella varietà**

12



**UNITRE Basilea**

18



**5 semplici  
esercizi**

8



**Esami preventivi  
in età avanzata**

14



**Il nostro corpo**

10

**Café Bâlace**

15



**Gsünder Basel**

16

**Missione  
Cattolica Basilea**

17



**Piazza Falkenstein**

22

**Spitex Basel**

20

**Abteilung  
Langzeitpflege**

21

**Croce Rossa  
Basilea-Città**

24

**Pro Senectute  
beider Basel**

25

**Ulteriori  
indirizzi utili**

26

**Numeri di  
telefono  
utili**

28



**Impressum**

© Abteilung Prävention Basel-Stadt 2011  
Redaktion: Nadia Pecoraro, Giuseppe Ribaudò,  
Caroline Guggisberg, Luciano Scola,  
Paul Sütterlin  
Übersetzung: Traductor, Basel  
Gestaltung: VischerVettiger AG, Basel  
Druck: Reinhardt AG

**Diese Zeitschrift können Sie kostenlos  
unter folgender Adresse bestellen:**

**Questa rivista può essere richiesta  
gratuitamente al seguente indirizzo:**  
Abteilung Prävention  
St. Alban-Vorstadt 19  
4052 Basel  
Tel: 061 267 45 20  
Mail: [abteilung.praevention@bs.ch](mailto:abteilung.praevention@bs.ch)

**Partner**

**SENIOREN FORUM  
BASEL-STADT**

SENIORENORGANISATIONEN UND KANTON ALS PARTNER



# Movimento e sport dai 50 anni in su

**Muoversi regolarmente stimola il metabolismo e ha un effetto positivo sulla muscolatura e l'agilità. La pressione sanguigna si abbassa e il sistema immunitario si rinforza.**

La piramide del movimento offre un modello perfetto per illustrare l'allenamento fisico da seguire. Al primo livello si consigliano 30 minuti di attività fisica sotto forma di attività quotidiane suddivise in 3 sessioni giornaliere di 10 minuti. Le persone inattive che scelgono di praticare un'attività fisica per 30 minuti al giorno sono quelle che godono dei maggiori benefici in termini di salute.

Il secondo livello consente di migliorare il benessere fisico, la salute e la resistenza. L'allenamento ideale consisterebbe nel praticare gli esercizi aerobici 3 volte alla settimana per 20-60 minuti al fine di migliorare la re-

sistenza fisica, e gli esercizi anaerobici 2 volte alla settimana per potenziare la forza e l'agilità. Il terzo livello si riferisce ad attività sportive o agonistiche. A questo stadio si consiglia di mantenere un giusto equilibrio tra allenamento, riposo e alimentazione.

Con l'avanzare dell'età potete quindi continuare a praticare uno sport o altre attività fisiche che aumentano la sudorazione. Fare del moto è divertente, migliora la condizione fisica, il benessere e la salute in generale.

## Potenziamento muscolare

Il potenziamento muscolare può essere praticato anche con l'avanzare dell'età ed è particolarmente indicato per mantenere e migliorare la resistenza fisica. Le persone anziane possono rallentare la perdita di massa muscolare dovuta all'età, ridurre il rischio di cadute e mantenere più a lungo la propria indipendenza nella vita quotidiana. Iniziate con due allenamenti alla settimana: 6 serie da 5-8 esercizi di potenziamento muscolare. Questi esercizi anaerobici devono coinvolgere diverse parti del corpo. L'ideale è svolgere gli esercizi sotto la guida di un esperto e lasciarsi consigliare.

## Allenamento aerobico

L'allenamento aerobico consente di allenare il sistema cardiocircolatorio. Se finora avete praticato poca attività fisica e desiderate iniziare ora, è meglio farlo in maniera moderata ma regolare. Per persone non allenate che desiderano migliorare la propria condizione fisica, la camminata a passo spedito (walking) è l'ideale. Tre allenamenti alla settimana sono già un buon inizio e i progressi non tardano a farsi vedere. All'inizio bastano anche solo 10-15 minuti, poiché la frequenza è più importante della durata. Dopo 4-6 settimane di allenamento ininterrotto vi sentirete in forma e potrete aumentare l'intensità. Per accelerare il respiro e aumentare la sudorazione si consiglia anche di parlare durante l'allenamento.

## Allenamento dell'equilibrio

Mantenere l'equilibrio rappresenta un fattore molto importante con l'età visto che i deficit di equilibrio comportano spesso un maggior rischio di cadute. L'allenamento dell'equilibrio consente inoltre di aumentare la sicurezza nei movimenti e di prevenire i problemi articolari. Questo tipo di esercizio apporta maggior sangue al cervello e stimola il metabolismo migliorando così l'attività cerebrale.

L'allenamento dell'equilibrio può essere integrato senza problemi nelle attività di tutti i giorni. Avete mai provato a lavarvi i denti tenendovi in equilibrio su un piede solo? Oppure a guardare la televisione mettendo i piedi su un'asse oscillante o una tavola propriocettiva che poggia su una semi-sfera?



La piramide del movimento: raccomandazioni per adulti

## Bewegung ab 50

Auch in fortgeschrittenem Alter kann mit Bewegung die Fitness verbessert, das Körpergefühl gesteigert und die allgemeine Gesundheit gestärkt werden.

Mit Krafttraining wird dem altersbedingten Verlust an Muskelmasse entgegengewirkt und das Sturzrisiko gesenkt. Die Kraftübungen sollen verschiedene Körperpartien beanspruchen und regelmässig durchgeführt werden.

Beim Ausdauertraining wird das Herz-Kreislauf-System trainiert. Wenn Sie sich bisher wenig bewegt haben und nun damit beginnen möchten, sollten Sie es langsam, aber regelmässig angehen. Eine beschleunigte Atmung und leichtes Schwitzen ist wünschenswert.

Mit Gleichgewichtstraining wird die Bewegungssicherheit verbessert und Gelenkproblemen vorgebeugt. Durch Gleichgewichtsübungen wird das Hirn besser durchblutet und die Stoffwechselaktivität steigt, was eine bessere Gehirnaktivität zur Folge hat. Das Gleichgewichtstraining kann problemlos in den Alltag eingebaut werden.

**Tipp:** Lassen Sie sich beraten, bevor Sie mit dem Trainingsprogramm beginnen. So kann im Vorfeld Ihr Leistungsstand festgestellt und das nachfolgende Training für Sie optimiert werden.



# È semplicissimo

Con un po' di movimento si possono ottenere ottimi risultati. Sono sufficienti pochi minuti al giorno per ridurre il rischio di cadute in maniera significativa.

## 1

### Stare in piedi su una gamba

#### A cosa serve

- Allenamento dell'equilibrio
- Prevenzione delle patologie demenziali

#### Preparazione

Tenete una sedia a portata di mano oppure avvicinatevi al bordo di un tavolo.

#### È semplicissimo

- Sedetevi con una mano a una sedia o al bordo di un tavolo. Sollevate una gamba da terra e staccate la mano dalla sedia o dal bordo del tavolo. Cercate di stare in piedi su una gamba per 5 secondi.
- Per aumentare il grado di difficoltà, potete cercare di mantenere la posizione su una gamba più a lungo. Se chiudete gli occhi o ponete una base instabile sotto la gamba di appoggio (ad esempio un cuscino), renderete l'esercizio ancora più difficile.

#### Consiglio

- Potete fare questo esercizio anche mentre svolgete azioni quotidiane. Provate a stare in piedi su una gamba mentre lavate i denti o siete al telefono.

## 2

### Piegamento delle ginocchia

#### A cosa serve

- Rafforzamento di glutei e gambe
- Posizione del corpo eretta

#### Preparazione

Tenete una sedia a portata di mano.

#### È semplicissimo

- Sedetevi su una sedia. Stendete le braccia orizzontalmente davanti a voi e alzatevi lentamente fino ad assumere una posizione eretta. Restate 2 secondi in questa posizione. Piegare lentamente le gambe. Poco prima di toccare la sedia con il sedere, fermatevi 2 secondi e poi rialzatevi lentamente in posizione eretta. Cercate di ripetere questo esercizio 9-12 volte.
- Potete rendere l'esercizio più difficile se lo eseguite a occhi chiusi e/o su una base di appoggio instabile (ad esempio un cuscino o un materasso).

#### Consigli

- Fate attenzione a eseguire gli esercizi più lentamente possibile. In questo modo saranno più efficaci.
- Cercate di inspirare mentre piegate le gambe e di espirare quando vi risollevate.

## 3

### Ponte

#### A cosa serve

- Rafforzamento di schiena, parte posteriore delle cosce e glutei
- Tensione del corpo

#### Preparazione

Se volete potete utilizzare una base di appoggio morbida.

#### È semplicissimo

- Sdraiatevi in posizione supina e piegate le gambe. Staccate lentamente il bacino da terra finché le cosce e il busto for-



mano una linea retta. Mantenete questa posizione per 5 secondi. Abbassate nuovamente il bacino e ritornate alla posizione iniziale. Riuscite a ripetere questo esercizio 9-12 volte?

- Cercate di mantenere la posizione a ponte più a lungo. Se ci riuscite, mentre siete in questa posizione potete cercare di staccare una gamba da terra e distenderla. Mantenete questa posizione per 5 secondi e poi cambiate gamba.

## 5

### Esercizio con asciugamano

#### A cosa serve

- Coordinamento tra occhi e mani
- Capacità di reazione

#### Preparazione

Prendete un asciugamano e annodatelo a formare una palla.

#### È semplicissimo

- Prendete la palla in mano. Lanciatela in aria e riprendetela. Se volete, potete eseguire l'esercizio stando su una base di appoggio instabile.



## 4

### Esercizio di potenziamento sulla sedia

#### A cosa serve

- Rafforzamento della muscolatura di addome e cosce

#### Preparazione

Tenete una sedia a portata di mano.

#### È semplicissimo

- Sedetevi su una sedia. Sollevare una gamba finché la coscia e la parte restante della gamba formano una linea orizzontale. Mantenete questa posizione per 5 secondi prima di riportare la gamba nella posizione di partenza. L'esercizio deve essere ripetuto 9-12 volte per gamba.
- Sollevare entrambe le gambe contemporaneamente da terra fino a portarle in posizione parallela al pavimento. Restate 5 secondi in questa posizione.
- Serrare un oggetto tra le caviglie (p.es. un libro). In questo modo il peso da sostenere aumenta e la muscolatura viene sollecitata maggiormente.

#### Consiglio

- Eseguite gli esercizi in maniera fluida. Dunque non fermatevi tra un esercizio e l'altro, ovvero non appoggiate i piedi a terra.

- Divaricate le gambe alla stessa larghezza del bacino. Piegare le gambe e cercate di far girare la palla alternativamente attorno alle gambe.

#### Consiglio

- Al posto di un asciugamano potete utilizzare anche una normale palla per esercizi.



Diese Übungen gibt es auch in deutscher Sprache.

Internet: <http://www.seniorenbasel.ch/gesundheits-und-mobilitaet/fitness/sturzprophylaxe/>  
 Bestelladresse: Abteilung Prävention, St. Alban-Vorstadt 19, 4052 Basel  
 Tel: 061 267 45 20,  
 Mail: [abteilung.praevention@bs.ch](mailto:abteilung.praevention@bs.ch)



# Il nostro corpo: come cambia nel corso degli anni

**Le persone invecchiano sempre di più. Oggi l'aspettativa di vita alla nascita è di 84 anni per le donne e 79 anni per gli uomini. Attorno al 1900 era rispettivamente di 59 e 53 anni. L'allungamento della vita ci pone però di fronte anche a sfide diverse. I mali della vecchiaia e la fragilità ossea con cui presto o tardi tutti devono fare i conti possono richiedere un'assistenza adeguata anche per tanti anni.**

## Il corpo umano invecchia

Il processo di invecchiamento del corpo inizia dal 25° anno di età. Questo processo può essere rallentato o accelerato dal proprio comportamento. Qui di seguito vi illustriamo brevemente alcune conseguenze dell'invecchiamento focalizzandoci su alcuni aspetti in particolare.

## Ossa, articolazioni e muscoli

La massa ossea dell'uomo cresce fino a raggiungere il suo picco attorno ai 25 anni, poi si riduce del 10% ogni 10 anni. Le ossa sviluppano una densità più o meno elevata durante l'infanzia e l'adolescenza in base al tipo di sollecitazione. Maggiore è la massa ossea in gioventù, minori sono le probabilità di ammalarsi di osteoporosi. Con il passare degli anni si riduce la mobilità delle articolazioni. La massa ossea può essere aumentata a qualsiasi età, ma il processo è decisamente più lento rispetto allo sviluppo della muscolatura. Mentre la forza resta più o meno costante negli anni di gioventù, a partire dai 50 anni la massa muscolare si riduce e insieme ad essa, in maniera più accentuata, anche la forza. L'allenamento atto a potenziare la muscolatura consente di ritardare o ridurre la perdita di massa muscolare legata all'invecchiamento.

## Il sistema cardio-circolatorio

La capacità del sistema cardiocircolatorio si riduce a partire dai 30 anni del 10% circa ogni 10 anni. L'allenamento aerobico aiuta a migliorare le funzioni cardiocircolatorie a qualsiasi età. E sempre con l'allenamento si può aumentare la resistenza fisica in maniera decisiva. Un altro aspetto positivo: la resistenza potenziata migliora la capacità del cuore.

## Cervello e organi sensoriali

Il processo di invecchiamento del corpo non si ripercuote direttamente sugli organi sensoriali, ma va a intaccare singole zone del cervello. Tra i 20 e i 90 anni l'essere umano perde circa il 10% delle cellule cerebrali – il cervello continua tuttavia a funzionare bene anche in età avanzata grazie alle grandi riserve accumulate negli anni di gioventù. Quando però le riserve si esauriscono, possono manifestarsi lacune nella memoria, sbalzi d'umore legati a stati di depressione e disorientamento. Con l'allenamento cognitivo è possibile migliorare la capacità cerebrale. La vista peggiora con l'età a causa di un irrigidimento del cristallino. Il diametro della pupilla

si restringe, il che limita la quantità di luce che entra per riflettersi sulla retina. Con un paio di occhiali e una lampada di lettura è possibile ovviare al problema. Il campo visivo ridotto, la diminuzione della vista notturna o la minore capacità di riconoscere la distanza e la velocità degli oggetti sono caratteristiche che non è più possibile compensare. Con l'età cala anche l'udito, le frequenze alte a partire da 8000 Hz in particolare. Si fa soprattutto più fatica a capire le parole. Anche l'olfatto e il gusto diminuiscono: diventa infatti sempre più difficile riconoscere i cibi attraverso il loro profumo.

## Metabolismo

L'assenza del processo di rinnovamento cellulare, oltre a una mobilità ridotta, porta con l'avanzare dell'età a un'atrofia muscolare. Una massa muscolare minore comporta una riduzione dell'energia necessaria al corpo in fase di riposo. Se non si adegua l'alimentazione a questo nuovo stadio, la percentuale di grasso nel corpo aumenta e, di conseguenza, anche il peso. Molte persone anziane hanno un tasso di colesterolo elevato nel sangue oppure soffrono di diabete mellito. La causa è spesso il sovrappeso a seguito della ridotta attività fisica e dell'alimentazione errata.

## Un caso speciale: l'osteoporosi

Quando si parla di osteoporosi s'intende una malattia dell'apparato scheletrico che va a intaccare le ossa e a distruggere la loro struttura. Ciò comporta una maggiore fragilità ossea. L'osteoporosi colpisce in prevalenza le donne. Anche gli uomini possono soffrire di questa patologia che però spesso non viene diagnosticata subito. La perdita di minerali nelle ossa si manifesta nelle donne in maniera significativa tra i 30 e i 35 anni; negli uomini, invece, tra i 45 e i 50 anni.

## Körperliche Veränderungen

Der Alterungsprozess des Körpers beginnt ab dem 25. Lebensjahr. Durch das eigene Verhalten kann dieser Prozess beschleunigt oder verlangsamt werden.

Die Knochendichte erreicht bei Menschen um 25 Jahre den höchsten Wert, danach nimmt sie ab. Osteoporose beschreibt eine starke Reduktion der Knochendichte. Die Folge ist eine erhöhte Brüchigkeit der Knochen.

Die Leistungsfähigkeit des Herz-Kreislauf-Systems nimmt ab dem 30. Lebensjahr ab. Ausdauertraining hilft, die Herz-Kreislauf-Funktionen bis ins hohe Alter zu verbessern.

Zwischen dem 20. und dem 90. Lebensjahr verliert der Mensch rund 10% der Gehirnzellen. Die Leistungsfähigkeit kann durch kognitives Training positiv beeinflusst werden.

Der Stoffwechsel im Alter ist durch fehlende Erneuerungsprozesse, aber auch durch Bewegungsmangel reduziert. Der Körper in Ruhe benötigt weniger Energie. Die Ernährung muss angepasst werden, sonst nimmt das Körpergewicht zu.

Ab dem 50. Lebensjahr verringert sich die Muskelmasse und damit die Kraft. Der altersbedingte Muskelabbau kann jedoch durch Krafttraining verzögert und reduziert werden.



# Alimentazione – il successo sta nella varietà

**Tutti possono seguire un'alimentazione sana e gustosa, basta attenersi ad alcune semplici regole: mangiare frutta e verdura senza limiti e trattenersi con gli alimenti ricchi di grassi, zuccheri o sale.**



## Un piacere sano: è questa la priorità

Un'alimentazione equilibrata apporta nutrimento ed energia al nostro organismo ed è una condizione indispensabile per mantenere in forma il nostro corpo e la nostra mente. Con l'età il fabbisogno di energia si riduce di un terzo. Ciononostante non si consiglia di ridurre le quantità, ma di mangiare in maniera più equilibrata. La dose giornaliera consigliata? Mangiare frutta o verdura cinque volte al giorno e bere in abbondanza (1-2 litri al giorno). Attenzione: meglio prediligere le bevande non zuccherate. L'elevato contenuto energetico dell'alcool ne suggerisce un consumo a piccole dosi vista l'assenza di sostanze nutritive.

## Programma alimentare variegato

Gli alimenti ricchi di carboidrati come pasta, riso, patate o pane saziano a sufficienza e vanno quindi integrati nel programma alimentare giornaliero. Preferite i prodotti integrali poiché contengono le fibre alimentari che

facilitano la digestione. Le proteine vanno assunte con il latte, lo yogurt, il formaggio, la carne o il pesce. Gli insaccati contengono spesso grassi nascosti – prestate quindi attenzione a preferire quelli poveri di grassi.

## Sali minerali e vitamine

Il latte e i latticini riforniscono l'organismo di calcio. Due porzioni coprono il fabbisogno giornaliero consigliato (una porzione corrisponde a 2 dl di latte, un vasetto di yogurt o di quark). Anche dieci nocciole, mandorle o due cucchiaini di semi di lino al giorno apportano la giusta quantità di calcio. Il calcio aiuta a prevenire l'osteoporosi. Il modo migliore per assimilare il calcio nelle ossa è abbinandolo alla vitamina D. Con il pesce (salmone, trota, tonno o acciuga) è possibile coprire il vostro fabbisogno di vitamina D.

## Ernährung ab 50

Im Alter nimmt der Energiebedarf ab und die Ernährung sollte angepasst werden. Dabei steht Ausgewogenheit im Vordergrund, nicht der Verzicht.

Eine ausgewogene Ernährung beinhaltet neben frischem Gemüse, Salat und Obst auch kohlenhydratreiche Lebensmittel wie Teigwaren, Reis, Kartoffeln oder Brot. Wählen Sie Vollkornprodukte, denn diese enthalten Nahrungsfasern, die die Verdauung anregen. Proteine können in Form von Milch, Joghurt, Käse, Fleisch oder Fisch aufgenommen werden. Wurstwaren enthalten oft versteckte Fette – achten Sie auf fettarme Sorten.

Milchprodukte liefern dem Körper Kalzium. Auch Haselnüsse, Mandeln oder Leinsamen versorgen Sie mit der nötigen Menge Kalzium. Kalzium beugt dem altersbedingten Abbau der Knochendichte vor. Am besten kann das Kalzium zusammen mit Vitamin D in die Knochen eingelagert werden. Ihren Vitamin-D-Bedarf können Sie mit Fisch (Lachs, Forelle, Thunfisch oder Sardinen) decken. Und vergessen Sie nicht genügend zu trinken! Verzichten sie auf gesüsste Getränke und genießen Sie Alkohol nur in kleinen Mengen, da dieser einen hohen Energiegehalt und keine nennenswerten Nährstoffe aufweist.

## Alimentazione mediterranea – per fare il pieno di alimenti gustosi e salutari

La dieta mediterranea è un ottimo esempio di alimentazione sana ed equilibrata. Il metodo di alimentazione tradizionale dell'Europa meridionale si distingue dagli altri per la sua sana varietà. Il segreto non sta in un singolo alimento, bensì nella combinazione di più elementi. Gli alimenti di origine vegetale, il pane, la pasta, la verdura, l'insalata e la frutta rappresentano ciò che in prevalenza viene portato in tavola ogni giorno. Il pesce e il pollame vengono consumati più volte alla settimana, mentre la carne rossa più di rado. Il latte e i latticini, come lo yogurt e il formaggio, vengono consumati ogni giorno ma a piccole dosi. L'olio d'oliva rappresenta la fonte di grasso più utilizzata. La dieta mediterranea tradizionale non contempla solo la giusta combinazione di alimenti, ma anche uno stile di vita attivo: praticare un'attività fisica, concedersi un momento di relax (siesta)

e dare grande importanza alle relazioni familiari e sociali, oltre ad assumere un atteggiamento nei confronti della vita privo di stress e in sintonia con la natura.

### Consigli

- Mangiate in abbondanza verdura fresca, insalata e frutta della regione
- Il pane integrale, la pasta, le patate, il riso e la frutta secca sono il contorno ideale
- Mescolate noci e semi con l'insalata
- Prediligete le erbe aromatiche fresche e l'aglio
- Consumate latticini poveri di grassi
- Mangiate pesce e pollame e riducete il consumo di carne di maiale e di manzo
- Utilizzate l'olio di oliva o di colza al posto del burro o di altri grassi
- Praticate regolarmente dell'attività fisica





# Esami preventivi in età avanzata



## La prevenzione aiuta: potete fare molto per la vostra salute!

Potete fare molto affinché i disturbi legati all'età non si manifestino affatto oppure arrivino il più tardi possibile. A partire dall'età media, si raccomanda di sottoporsi in linea generale a una serie di esami medici periodici. I controlli regolari consentono non solo di riconoscere in tempo, ma anche di prevenire, evitare, stabilizzare o allontanare eventuali fattori di rischio e malattie. Chiedete al vostro medico di famiglia cosa è più indicato per voi.

### Esami preventivi dopo i 50 anni

- Misurazione della pressione sanguigna: prevenzione di malattie cardiovascolari (infarto cardiaco, ictus)
- Controllo della vista e dell'udito: diagnosi di deficit visivi e dell'udito, valutazione idoneità a guidare un veicolo
- Controllo della glicemia: prevenzione e diagnosi precoce del diabete
- Misurazione del livello di colesterolo: prevenzione delle malattie cardiovascolari
- Analisi delle feci e coloscopia: prevenzione del cancro del colon-retto
- Esame dei denti: valutazione delle funzioni masticatorie

### Per la donna

- Mammografia e striscio vaginale: diagnosi precoce del tumore al seno e del cancro del collo dell'utero
- Misurazione della densità ossea: diagnosi dell'osteoporosi

### Per l'uomo

- Ecografia dell'aorta addominale: diagnosi precoce dell'aneurisma dell'aorta addominale nei soggetti a rischio
- Esplorazione rettale e controllo del PSA: diagnosi precoce del tumore della prostata

### Vaccinazioni

- Vaccino contro l'influenza: raccomandato annualmente nei soggetti di età avanzata per prevenire le possibili gravi complicazioni, quali la polmonite, che possono insorgere in caso di influenza
- Vaccino contro la polmonite da pneumococco
- Vaccino contro la difterite e il tetano

### Farmaci

È importante informare il medico sui farmaci che assumete regolarmente - dietro ricetta o acquistati di propria iniziativa: vi sono dei farmaci incompatibili fra loro e altri che, se presi insieme, perdono il proprio effetto.

### I medici raccomandano

1. Esami preventivi concordati con il medico di famiglia:

- Controllo della pressione sanguigna: 1 volta all'anno
- Misurazione del colesterolo: ogni 5 anni fino ai 75 anni
- Analisi delle feci: 1 volta all'anno. Coloscopia: ogni 10 anni fino a 75 anni
- Mammografia: ogni 2 anni fino a 70 anni
- Striscio vaginale: ogni 3 anni fino a 65 anni
- Controllo della glicemia: ogni 3 anni
- Controllo del PSA: 1 volta all'anno

2. Vaccini raccomandati dopo i 65 anni:

- Vaccino contro l'influenza: 1 volta all'anno, in autunno
- Vaccino contro la polmonite da pneumococco: ogni 5 anni

3. Conoscenza dell'azione e degli effetti collaterali dei farmaci assunti

### Vorsorgeuntersuchungen im Alter

Sie können selbst viel dazu beitragen, damit Krankheiten oder Einschränkungen im Alter gar nie oder erst viel später auftreten. Regelmässige Kontrollen beim Arzt werden ab der Lebensmitte empfohlen. Dazu gehören zum Beispiel die regelmässige Kontrolle von Blutdruck, Blutzucker, Cholesterinspiegel, Gehör und Augen. Risikofaktoren und Krankheiten können so möglichst früh erfasst, verhindert, geheilt, stabilisiert oder hinausgezögert werden. Lassen Sie sich von Ihrem Hausarzt beraten.



# Café Bâalance – muoversi a tutto tondo

Un punto d'incontro per gli anziani



Sani, attivi e in forma fino a tarda età - è quello che vogliamo tutti. Il Café Bâalance si rivolge a tutte le persone anziane del Cantone di Basilea-Città che desiderano mantenersi in forma in compagnia.

Lo stare in compagnia rappresenta il fulcro della nostra offerta. Il Café Bâalance è un luogo dove incontrare nuove persone, coltivare le amicizie, condividere gioie e dolori, ricevere informazioni sulla salute e fare il pieno di energia e gioia di vivere.

Oltre alle attività tipiche di un bar, il Café Bâalance vi offre anche la possibilità di partecipare a lezioni di ritmica. Il Metodo Jaques-Dalcroze migliora la coordinazione motoria aumentando il senso di sicurezza nel camminare e riducendo così il rischio di cadute. Le cadute in età avanzata possono avere conseguenze fisiche anche gravi. Secondo uno studio scientifico condotto dall'Ospedale universitario di Ginevra, la Ritmica Jaques-Dal-

croze dimezza il rischio di cadute dopo soli 6 mesi di pratica. La partecipazione a queste lezioni di ritmica non richiede la conoscenza di nozioni preliminari.

### Café Bâalance in Basel

Gesund, aktiv und fit bis ins hohe Alter - das wollen wir alle sein. Das Café Bâalance richtet sich an alle Seniorinnen und Senioren des Kantons Basel-Stadt, die gemeinsam in Bewegung bleiben möchten.

Im Zentrum stehen Jaques-Dalcroze-Rhythmik und das gesellige Zusammensein. Die Rhythmiklektionen wirken sich positiv auf die Gangsicherheit aus und vermindern das Sturzrisiko. Lebensenergie tanken Sie durch das Pflegen von neuen und alten Freundschaften und erhalten Informationen zu Gesundheitsthemen.

## Come raggiungerci

Centro di quartiere **Hirzbrunnen**: tutti i mercoledì, dalle 9.00 alle 11.15  
Inizio delle lezioni: ore 9.15 e 10.15

Centro di quartiere **Bachletten QuBa**: tutti i mercoledì, dalle 15.00 alle 17.30  
Inizio delle lezioni: ore 15.30 e 16.30

Centro per il tempo libero **Landauer a Riehen**: tutti i mercoledì, dalle 8.45 alle 11.15  
Inizio delle lezioni: ore 9.15 e 10.15

Centro di quartiere **Lola a St. Johann**: tutti i martedì, dalle 14.00 alle 17.00  
Inizio delle lezioni: ore 15.00 e 16.00

Centro di quartiere **Kleinhüningen**: tutti i giovedì, dalle 9.00 alle 11.15  
Inizio delle lezioni: ore 9.15

La partecipazione ha un costo di CHF 5.- a lezione. Per partecipare non occorre iscriversi. I corsi hanno sempre luogo, tranne durante le vacanze scolastiche basilesi.

## Informazioni

**Gesundheitsdepartement Basel-Stadt**  
Abteilung Prävention  
St. Alban-Vorstadt 19  
4052 Basel  
Tel. +41 61 267 45 20  
E-Mail: [abteilung.praevention@bs.ch](mailto:abteilung.praevention@bs.ch)  
[www.gesundheitsdienste.bs.ch](http://www.gesundheitsdienste.bs.ch)  
[www.seniorenbasel.ch](http://www.seniorenbasel.ch)





Alimentazione, esercizio fisico, relax:

## Gsünder Basel è anche al servizio dei migranti

L'associazione non profit Gsünder Basel è impegnata da 20 anni nella promozione della salute nella regione di Basilea. L'ampia offerta di corsi, conferenze e manifestazioni gratuite nei parchi vuole essere uno stimolo a seguire un'alimentazione equilibrata, praticare un'attività fisica con maggiore frequenza e rilassarsi in maniera consapevole. Divertirsi nel seguire uno stile di vita sano e attivo – questo è l'obiettivo primario di Gsünder Basel.

Volete imparare a nuotare? Seguire un'alimentazione sana oppure fare del moto in ottima compagnia? Gsünder Basel vi propone un'ampia offerta di corsi indicati per tutti, anche per i principianti. Alcuni corsi di Gsünder Basel si rivolgono ai migranti in particolare, come ad esempio i corsi di nuoto (separati per uomo e donna) e i corsi per imparare ad andare in bicicletta. Ogni semestre più di 1000 persone di nazionalità diversa usufruiscono delle nostre offerte.

Potete consultare il programma dei corsi che comprende oltre 100 proposte su argomenti come l'alimentazione, l'esercizio fisico e il relax visitando il sito [www.gsuenderbasel.ch](http://www.gsuenderbasel.ch) oppure telefonando al numero 061 263 03 36. Gsünder Basel si avvale anche della collaborazione di scuole di lingua tedesca e organizza conferenze sulla salute. Fate parte di un'associazione di migranti? I nostri relatori verranno volentieri a trovarvi. Avete qualche richiesta in particolare? Siamo sempre aperti a valutare nuove proposte e idee.

Grazie al sostegno del cantone Basilea-Città Gsünder Basel può offrire dei corsi orientati alle esigenze dei clienti e a prezzi convenienti. In caso di ristrettezze finanziarie, possiamo venirvi incontro con delle agevolazioni. I nostri uffici vi forniranno tutte le informazioni a riguardo. Partecipate anche voi, è facilissimo!

### Informazioni

**Gsünder Basel**  
Güterstrasse 141,  
4053 Basel  
Tel. 061 263 03 36,  
E-mail:  
[info@gsuenderbasel.ch](mailto:info@gsuenderbasel.ch)  
[www.gsuenderbasel.ch](http://www.gsuenderbasel.ch)  
(possibilità di iscriversi online ai corsi)



### Gsünder Basel

Gsünder Basel offeriert ein breites Kursangebot, das sich für alle eignet, speziell auch für Neueinsteigerinnen und Neueinsteiger.

Das Kursprogramm umfasst über 100 Vorschläge zu Ernährung, Bewegung, Entspannung. Einige Kurse richten sich speziell an Migrantinnen und Migranten. Im Rahmen von Gsünder Basel werden auch Vorträge zum Thema Gesundheit gehalten.

Dank der Unterstützung des Kantons Basel-Stadt kann Gsünder Basel kostengünstige und kundenfreundliche Kurse anbieten. Bei finanziellen Engpässen kommen wir Ihnen mit einer Vergünstigung entgegen.

Online-Kursanmeldung möglich:  
[www.gsuenderbasel.ch](http://www.gsuenderbasel.ch)

## Progetto terza età insieme verso la vecchiaia



Per offrire alla generazione di emigrati italiani una piattaforma di scambio per arricchire la propria vita sociale e intensificare la rete di relazioni dopo il pensionamento, la Missione Cattolica Italiana di Basilea ha istituito da quasi dieci anni il Gruppo Terza Età che si incontra periodicamente e organizza varie attività. Il gruppo è composto da anziani volontari che operano sotto la direzione e il coordinamento della parrocchia.

Al Progetto Terza Età partecipano soprattutto i pensionati di lingua italiana ancora in forma che vogliono gestire la propria vita in maniera autonoma. Il gruppo si incontra periodicamente nei mesi da settembre a luglio alla Missione Cattolica Italiana, tutti i secondi e quarti giovedì pomeriggio del mese. Gli incontri sono di natura gioviale oppure di carattere formativo e incentrati su vari aspetti della vita sociale o culturale nella vecchiaia. Gli argomenti fanno riferimento sia al paese di provenienza, l'Italia, sia alla Svizzera. Tra gli eventi speciali figurano la gita annuale con picnic, la festa dedicata ai nonni, nonché i pranzi e le festività trascorsi assieme.

### Alcuni punti chiave:

- relazioni sul pensionamento
- serie di relazioni sulla salute, i diritti, il sociale e la fede nella vecchiaia
- visite guidate: BaZ, Sinagoga, Centro di depurazione dell'acqua, Protezione civile, Museo olimpico di Losanna, Caseificio dimostrativo di Affoltern, città storiche della Svizzera, Birrificio Feldschlösschen di Rheinfelden, Centrale atomica di Gösigen, Saline di Birsfelden ...

L'impegno della comunità a favore degli anziani non è mosso solo da uno spirito caritatevole, ma anche dalla convinzione che gli anziani rappresentano una fonte preziosa di esperienze di vita di cui le generazioni più vecchie e più giovani devono far tesoro. Tutto questo è possibile solo attraverso il reciproco scambio di esperienze: ecco perché si organizzano periodicamente degli eventi che consentono questo tipo di interazione tra le varie generazioni. Gli anziani non organizzano solo delle attività da svolgere per proprio conto, ma anche degli eventi a favore della comunità. Il Gruppo Terza Età rappresenta un arricchimento personale sotto ogni punto di vista ed è sempre felice di raccogliere nuove adesioni.

### Terza Età

In der Missione Cattolica Italiana Basel trifft sich seit bald 10 Jahren die Seniorengruppe Terza Età. Der Generation der eingewanderten Italiener wird dort eine Plattform zum Austausch und Knüpfen von neuen Beziehungen im Rentenalter geboten. Die Gruppe wird von einem Team freiwilliger Senioren und Seniorinnen unter der Pfarreleitung geführt und koordiniert.

Der Schwerpunkt liegt im geselligen Zusammensein mit Bildungscharakter. Es werden Themen diskutiert wie das soziale und kulturelle Leben im Alter im Ursprungsland Italien als auch in der Schweiz. Zu den besonderen Anlässen gehören der Jahresausflug mit Picknick und das Fest der Grosseltern.

### Informazioni

**Missione Cattolica Italiana**  
Rümelinbachweg 14  
4054 Basel  
Tel. 061 272 07 09  
E-Mail: [san.piox@rkk-bs.ch](mailto:san.piox@rkk-bs.ch)



# UNITRE Basilea – Università delle Tre Età

Nel 2006 è stata istituita a Basilea l'Università popolare italiana UNITRE. Con la definizione di Università delle Tre Età, l'associazione si rifà al modello delle università popolari italiane. Il nome rispecchia anche il programma, che rappresenta una delle linee portanti dell'associazione: UNITRE si prefigge infatti di promuovere il dialogo e lo scambio interculturale tra le generazioni vecchie e future per mezzo dell'istruzione. L'università si rivolge ai giovani dai 18 anni in su, agli adulti e agli anziani con un passato da emigrante.

UNITRE si basa sul modello italiano di università popolare. La lingua corrente è l'italiano, docenti e membri del consiglio non si risparmiano nel divulgare le proprie conoscenze ed esperienze agli altri.

#### UNITRE è

- un'istituzione libera e autonoma indirizzata all'universalità e alla totalità della cultura. Non fa distinzione di etnia, religione, nazionalità, condizione sociale e convinzione politica;
- un'istituzione interculturale per la formazione continua;
- un'istituzione umanitaria perché promuove attraverso l'istruzione, la cultura e la socializzazione uno sviluppo sano e una relazione costruttiva fra le generazioni e le popolazioni;
- un'Accademia di Cultura, perché propone programmi di divulgazione in diversi rami del sapere mediante corsi, laboratori e conferenze tenuti da docenti;
- un'Accademia d'Umanità perché favorisce lo scambio intergenerazionale.

#### Progetto

UNITRE è una straordinaria istituzione di formazione interculturale che consente ai migranti che in gioventù non hanno avuto modo di studiare per motivi di lavoro o sostentamento della famiglia, di recuperare il tempo perduto e di soddisfare così le proprie esigenze di crescita socioculturale.

I quattro punti focali del progetto sono: formazione continua, promozione dell'integrazione, promozione della salute e istruzione dei bambini.

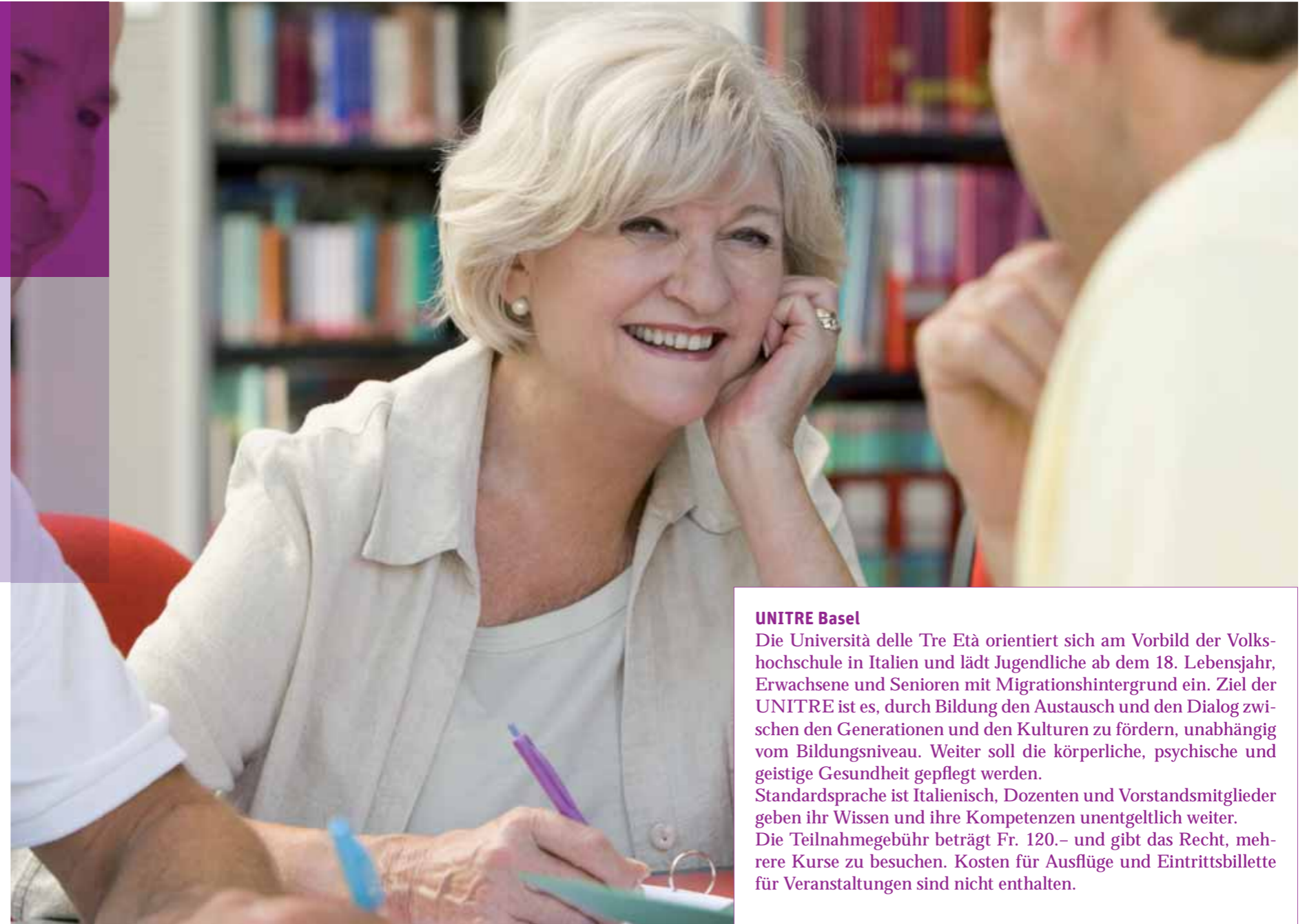
#### Scopo

L'obiettivo, indipendentemente dai titoli di istruzione, è educare, istruire e informare. Risvegliare gli interessi partecipando alla vita culturale del luogo di residenza e favorendo l'integrazione tra i vari popoli, oltre a promuovere la salute fisica, mentale ed emotiva.

#### Offerta

L'offerta di UNITRE per ogni anno accademico (ottobre-maggio) comprende:

- corsi di formazione continua (6-14 lezioni della durata di 2 ore l'una)
- conferenze/relazioni (della durata di 2 ore, con relatori residenti in Svizzera e all'estero)
- seminari
- visite guidate a musei e altre mostre
- escursioni di mezza giornata o una giornata intera
- manifestazioni di carattere sociale



#### UNITRE Basel

Die Universität delle Tre Età orientiert sich am Vorbild der Volkshochschule in Italien und lädt Jugendliche ab dem 18. Lebensjahr, Erwachsene und Senioren mit Migrationshintergrund ein. Ziel der UNITRE ist es, durch Bildung den Austausch und den Dialog zwischen den Generationen und den Kulturen zu fördern, unabhängig vom Bildungsniveau. Weiter soll die körperliche, psychische und geistige Gesundheit gepflegt werden. Standardsprache ist Italienisch, Dozenten und Vorstandsmitglieder geben ihr Wissen und ihre Kompetenzen unentgeltlich weiter. Die Teilnahmegebühr beträgt Fr. 120.- und gibt das Recht, mehrere Kurse zu besuchen. Kosten für Ausflüge und Eintrittsbillette für Veranstaltungen sind nicht enthalten.

#### Costi di partecipazione

La tassa universitaria ammonta a Fr. 120.- e dà diritto a frequentare più corsi, fatta eccezione per quei corsi in cui è previsto il pagamento di un supplemento. I costi per le escursioni e l'acquisto di biglietti d'ingresso alle mostre non sono inclusi.

#### Informazioni

**Unitre Basilea**  
Nauenstrasse 72  
4002 Basel  
Tel. 061 556 90 38  
E-Mail: basilea@unitre.ch  
www.unitre.ch







## SPITEX BASEL- assistenza domiciliare

Ci sono situazioni nella vita in cui le attività domestiche diventano impossibili da eseguire senza aiuto, sia per le conseguenze di una malattia, un intervento chirurgico, un'invalidità o un indebolimento fisico. Spitex Basel offre in questi casi una serie di servizi di assistenza e cura a domicilio per consentire alle persone in difficoltà di restare nei propri spazi conosciuti e abituali il più a lungo possibile. Le persone anziane o malate necessitano tuttavia di generi di assistenza diversi. Quanto più individuali sono le esigenze del singolo, tanto più personalizzate sono le prestazioni di Spitex Basel – per offrire un servizio di assistenza completo, utile e su misura.

### Igiene di base

L'igiene di base comprende l'assistenza nell'igiene quotidiana, come fare la doccia, lavare il

corpo e i capelli, vestirsi e svestirsi, indossare e sfilare le calze, oltre a fornire un valido aiuto nel coricarsi e alzarsi al mattino.

**Assistenza nelle cure domiciliari**  
L'assistenza nelle cure domiciliari può consistere nella somministrazione di farmaci (incl. flebo e iniezioni), la medicazione di ferite, il cambio di fasciature nonché il controllo della pressione e della glicemia.

### Servizi domestici

Per consentire alle persone in difficoltà di svolgere bene le attività domestiche e superare le faccende giornaliere, Spitex Basel si assume parte o tutte le attività legate alle pulizie domestiche, la spesa, la preparazione dei pasti, il bucato e assiste le persone in difficoltà nelle incombenze fuori casa.

L'assistenza è fornita da personale qualificato sette giorni su

sette. In caso di problemi acuti ed emergenze al di fuori degli orari di servizio, ci si può rivolgere a Spitexpress, il servizio per le cure d'emergenza. Spitex Basel offre i propri servizi solo dopo aver consultato medici e ospedali, assicurando così una fitta rete di contatti per fornire un'assistenza di prim'ordine.

### Informazioni

**Spitex Basel**  
Centro iscrizioni  
Feierabendstrasse 44  
4051 Basel  
Telefono 061 686 96 15  
E-mail:  
anmeldezentrum@spitexbasel.ch  
www.spitexbasel.ch



**Spitex Basel**  
Spitex Basel bietet Unterstützung, wenn der Alltag zu Hause nicht mehr ohne Hilfe bewältigt werden kann. Die Pflege wird individuell angepasst, sodass die Betroffenen so lange wie möglich in der gewohnten Umgebung verbleiben können. Die persönliche Gesamtbetreuung kann zusammengesetzt werden aus der Grundpflege, der Behandlungspflege und aus hauswirtschaftlichen Diensten, je nach Bedürfnis. Die Unterstützung wird an sieben Tagen pro Woche von qualifizierten Fachpersonen erbracht. Ausserhalb der Dienstzeiten überbrückt bei akuten Problemen und Notfällen der Spitexpress – der pflegerische Notfalldienst. Spitex Basel erbringt die Leistungen in enger Absprache mit den Ärzten und Spitälern und sichert damit eine nahtlose Vernetzung in der Betreuung.

## Invecchiare in buona compagnia

Offerte di servizi per le persone anziane a  
Basilea-Città



Le scale sono diventate improvvisamente troppo ripide. Alzarsi dal letto e vestirsi prendono sempre più tempo. Tante cose non si possono più fare come prima. Invecchiare può essere faticoso e ci vuole molta pazienza. È necessario riconoscere che alcune incombenze della vita quotidiana si possono svolgere solo lentamente o con l'aiuto di altre persone.

Il Cantone di Basilea-Città dispone di una vasta gamma di servizi di sostegno per le persone anziane. Il reparto di Assistenza a lungo termine del Dipartimento della Salute rappresenta il punto di riferimento di maggiore competenza per tutte le informazioni a riguardo. Oltre a conoscere tutte le offerte di aiuto nel settore, esso coordina e fa da tramite nella ricerca di posti per l'assistenza a lungo termine ed è in grado di rispondere alle domande in tema di vecchiaia e assistenza del tipo: Dove si può trovare aiuto per un genitore che vive da solo? È meglio andare in un centro di assistenza a lungo termine o restare a casa? Quanto costa un posto in una tale struttura? Quali sono le offerte di aiuto per le persone che soffrono di malattie demenziali? Ci sono

degli aiuti specifici per le persone originarie del Sud dell'Europa?

Le consulenti per l'assistenza a lungo termine forniscono consigli esaustivi e competenti alle persone anziane e ai loro familiari. Nel corso di colloqui con gli interessati chiariscono il bisogno individuale di assistenza e trovano le soluzioni adatte al caso.

### Langzeitpflege

Der Kanton Basel-Stadt verfügt über ein ausgedehntes Angebot an Unterstützungsleistungen für betagte Menschen. Die Abteilung Langzeitpflege des Gesundheitsdepartements koordiniert und vermittelt Pflegeplätze und gibt Auskunft bei Fragen, die im Zusammenhang mit Alter und Pflegebedürftigkeit auftauchen können. Die neue Informationsbroschüre kann bei der Abteilung Langzeitpflege bezogen werden.



### Disponibile nuovo opuscolo informativo

Il nuovo opuscolo del reparto di Assistenza a lungo termine contiene informazioni in merito all'assistenza e alla cura delle persone anziane nonché indicazioni di persone e enti competenti a cui rivolgersi.

### Informazioni

**Abteilung Langzeitpflege**  
(Assistenza a lungo termine),  
Gerbergasse 13, 4001 Basel,  
Tel. 061 205 32 52,  
E-Mail: sekretariat.alp@bs.ch  
www.langzeitpflege-bs.ch



# Piazza Falkenstein

La prima generazione di migranti raggiunge l'età della vecchiaia ed è costretta a ricorrere più frequentemente a cure esterne. Questo dato di fatto pone gli istituti di cura davanti a delle sfide particolari. La rivista Surprise fa visita al reparto mediterraneo della casa di riposo Falkenstein di Basilea.

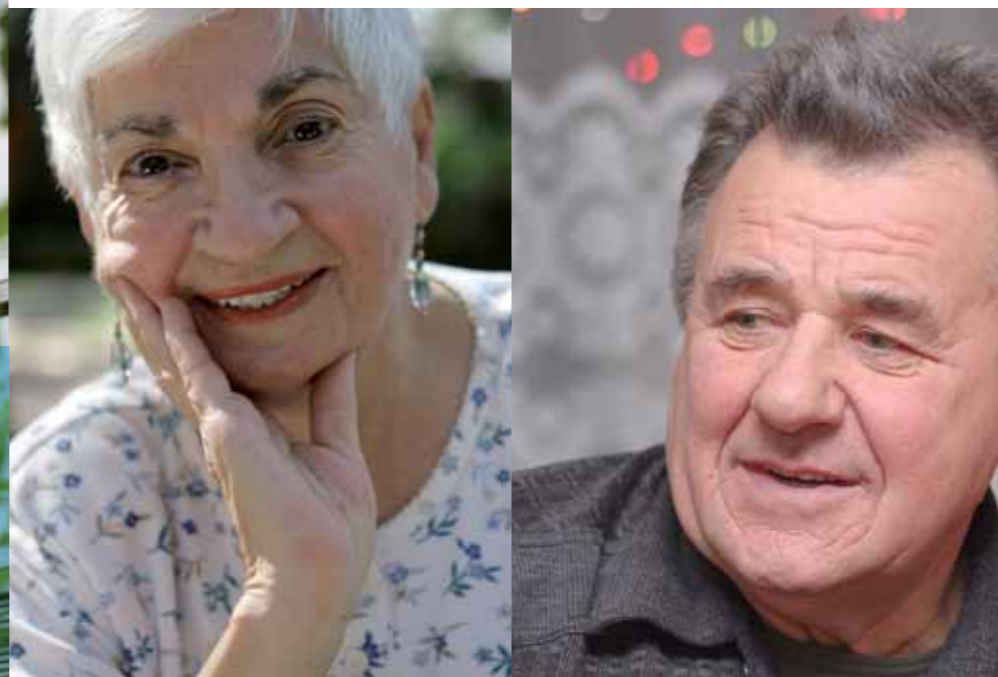
«Capisci?» esclama l'anziana signora rivolgendosi in maniera energica alla signora alla sua sinistra, accompagnando le parole con la tipica gestualità mediterranea della mano destra chiusa verso l'alto con tutti i polpastrelli che si toccano. L'oggetto del contendere è il cibo. Hanno opinioni diverse su come avrebbe dovuto essere preparato il "toast al salmone" servito a pranzo per renderlo più delicato. Su una cosa sola sono tutte d'accordo: il gusto non era affatto delicato. La signora dai capelli grigi ben acconciati, che gesticolava prima, alza gli occhi al cielo e stuzzica la sua vicina punzecchiandola sui fianchi. Poi si mette a ridere con la sua voce roca – una risata che coinvolge anche le altre signore sedute sui divani a righe rosse e beige e sulla sedia a rotelle. Da alcuni anni, la prima generazione di migranti dal Sud Europa ha raggiunto l'età della vecchiaia. La maggior parte è originaria dell'Italia – qualcuno della Spa-

gna – ed è emigrata in Svizzera per motivi di lavoro dalla metà degli Anni 40 in poi. Anche se per molti i piani iniziali erano diversi: solo un terzo decide infatti di tornare a vivere nel paese di provenienza quando va in pensione. La maggior parte sceglie di rimanere – per sempre. Il reparto «mediterraneo» nella casa di riposo Falkenstein di Basilea non si riconosce solo dal temperamento di chi vi soggiorna. Si riconosce anche dall'arredamento: i mobili nella sala di ritrovo sono in uno stile pesante e le tovaglie di pizzo bianco spiccano sul legno di rovere scuro. Un uomo con la coppola è seduto davanti al televisore: sta seguendo un dibattito su Rai Uno. Una figlia e una nipote si sono aggiunte al gruppo di donne nella sala di ritrovo. La nipote è seduta sul bracciolo della poltrona e gioca con la mano, il braccio e il braccialetto della nonna. Nel reparto mediterraneo la vita

si svolge prevalentemente nella sala di ritrovo. E non nelle camere, come succede spesso nelle comunità di svizzeri. Tra gli undici residenti – sei donne e cinque uomini – ce n'è sempre uno che ha un amico o un familiare che viene a fargli visita. Ci si siede insieme e si chiacchiera. I familiari si conoscono tra loro e sono felici di incontrarsi. «C'è più vita: tutto è vissuto con maggiore emotività. E anche in maniera più rumorosa», afferma Marianne Quensel, responsabile dell'assistenza e la cura al Falkenstein. Insieme al direttore del centro Michel Schmassmann, ci spiega come funziona questo reparto straordinario di Basilea e come si distingue da quelli convenzionali: il personale parla prevalentemente italiano e spagnolo, la cucina è mediterranea, il cibo riveste un ruolo più importante e l'assistenza da parte dei familiari è più intensa. «I parenti vogliono sapere, avere voce in capitolo ed essere coinvolti nelle decisioni. Si occupano volentieri delle cure assistenziali più semplici», afferma il direttore del centro Schmassmann. Anche l'accomiatarsi da una persona defunta si svolge in maniera differente. Il comportamento dei familiari in questa fase è più emotivo e intenso. Schmassmann: «In effetti il ruolo dei familiari ha tutto un altro valore.»

Le donne sono sedute sulle poltrone, il signore con la coppola è ancora davanti al televisore. «Ma dove sono gli uomini? Qui non vive solo il signore che sta davanti al televisore!» afferma una donna e l'altra risponde: «Mio marito non c'è più. Prima veniva a trovarmi spesso. L'ho conosciuto in Svizzera tanti anni fa...» Spiega però di essere nata in Italia. Era bello lì, molto bello! Poi la sorella maggiore si è sposata in Ticino e lei – ad appena 14 anni – l'ha raggiunta. «Sono andata a vivere insieme a lei, finché non ho conosciuto mio marito e insieme ci siamo trasferiti a Basilea. Ma adesso non può più venire a trovarmi.» Le altre signore scuotono la testa. «No», dicono, «oggi non può più venire a trovarti. Tuo marito è morto.» La signora annuisce e mormora: «Sì, sì! Lo so.» Poi dice a voce alta: «Ma dove sono i nostri uomini? Eh, sono tutti rintanati in camera. Non hanno il coraggio di stare con noi donne nella sala di ritrovo.» Non c'è da stupirsi, incalza la signora sulla sedia a rotelle: «Hanno il terrore di sbagliare porta quando tornano in camera e di coricarsi nel letto sbagliato. E fanno bene, visto il temperamento delle donne che vivono qui!»

Original veröffentlicht von Surprise.  
© www.streetnewsservice.org



## Informazione

La casa di riposo Falkenstein è stata inaugurata nell'ottobre 2005 e si trova nel cuore del quartiere Gundeldingen. 86 anziani suddivisi in otto comunità vivono nei quattro piani dell'edificio. Uno di questi ospita la comunità mediterranea, dove 11 anziani dell'area sud europea condividono la loro quotidianità. Portano con sé un grande bagaglio di esperienze e sono legati da tanti interessi in comune: dalla lingua alla cultura, dalla musica alla cucina italiana. Sono assistiti da personale qualificato che parla la loro lingua ogni volta che può e che conosce la loro cultura, oltre a pianificare e svolgere le attività insieme a loro.

## Mediterrane Wohngruppe

Es leben immer mehr Leute aus dem Mittelmeerraum auch in der Schweiz. Das Bürgerspital Basel hat dies erkannt und möchte auf die stetig wachsende Migrantengruppe eingehen. Viele von ihnen arbeiten und leben seit Jahrzehnten hier und sind längst integriert. Sie kennen unsere Kultur, haben diese übernommen und zugleich positiv beeinflusst. Dabei haben sie, wie wir alle, ein Anrecht auf gute Betreuung und Pflege, auf Begleitung und Unterstützung im Alter, unter Berücksichtigung ihrer kulturellen Herkunft. Die mediterrane Wohngruppe ist im Alterszentrum Falkenstein untergebracht und beherbergt elf betagte Menschen aus dem italienischsprachigen Mittelmeerraum. Betreut werden sie durch fachlich gut ausgebildete Mitarbeitende, die wenn immer möglich ihre Sprache sprechen, ihre Kultur kennen und gemeinsam mit ihnen Aktivitäten planen und durchführen.

Die mediterrane Wohngruppe zeichnet sich dadurch aus, dass die Familienangehörigen öfters und länger zu Besuch kommen. Bei Gesprächen innerhalb der Wohngruppe geht es oft emotional und somit auch etwas lauter zu und dem Essen wird ein bedeutender Stellenwert zugeschrieben. Durch das enge Zusammenleben werden Kenntnisse und Erfahrungen über Kultur, Sprache, Migration und Integration, thematisiert. Die Grundlage für das Verstehen von Menschen, insbesondere jene fremder Kulturen, ist ein vertieftes Verständnis für „das Andere“. Dazu muss das eigene Verhalten regelmässig reflektiert werden, damit die Wertschätzung des Gegenübers gelingt.

## Informazioni

**Bürgerspital Basel**  
Alterszentrum Falkenstein  
Falkensteinerstrasse 30  
CH-4053 Basel  
Tel. 061 564 44 44  
E-Mail: az-falkenstein@buespi.ch  
www.falkenstein.buespi.ch



# Ginnastica per anziani di nazionalità italiana

A Basilea risiedono tante persone che dall'Italia sono emigrate in Svizzera decine di anni fa. La Croce Rossa Svizzera (CRS) di Basilea-Città offre loro vari servizi tra cui i corsi di ginnastica per anziani di nazionalità italiana. L'acquagym (ginnastica in acqua) è l'ideale per migliorare la salute, la condizione fisica e il benessere dei partecipanti. Gli anziani possono praticare uno sport anche «all'asciutto» sotto la guida di personale qualificato. L'obiettivo dei corsi di ginnastica è quello di aumentare la resistenza fisica in particolare. Offrendo dei corsi nella lingua madre dei partecipanti, la CRS cerca di attirare il maggior numero di anziani di nazionalità italiana.

## Servizio di assistenza ed emergenza

La CRS di Basilea offre anche un servizio di assistenza alle persone sole, disabili o malate di qualsiasi fascia d'età. I collaboratori della CRS si occupano ad esempio di accompagnare le persone a fare una passeggiata, portarle dal dottore o dal parrucchiere oppure di aiutarle a fare la spesa. Visto che la maggior parte dei collaboratori parla più di una lingua, questo tipo di servizio offerto consente di superare così anche lo scoglio linguistico.

Il servizio di emergenza della CRS di Basilea aiuta le persone a vivere il più a lungo possibile e in maniera indipendente nella propria abitazione. Per le persone anziane, disabili o malate questo significa un miglioramento della qualità di vita. La CRS di Basilea si occupa dell'installazione e la manutenzione dell'apparecchio di telesoccorso con apposito pulsante di emergenza. Basta premere questo pulsante per far scattare in qualsiasi momento l'allarme presso la centrale di emergenza medica che provvederà a organizzare subito i soccorsi.

## SRK + BASEL

Schweizerisches Rotes Kreuz  
Kanton Basel-Stadt

### Ginnastica

Tutti i venerdì, dalle 16.00 alle 17.00, Fr. 7.50 l'ora  
Luogo: Pfarrei St. Theresia (parrocchia), Baslerstr. 242, 4123 Allschwil

### Acquagym

Tutti i venerdì, dalle 17.00 alle 18.00, Fr. 11.- l'ora  
Luogo: Alterszentrum Weiherweg (centro per anziani), Rudolfstrasse 43, 4054 Basilea

### Informazioni

#### Schweizerisches Rotes Kreuz

Kanton Basel-Stadt  
Bruderholzstrasse 20  
4053 Basel  
Tel: 061 319 56 56  
E-Mail: [info@srk-basel.ch](mailto:info@srk-basel.ch)  
[www.srk-basel.ch](http://www.srk-basel.ch)

### Angebote des SRK Basel

Das Schweizerische Rote Kreuz (SRK) Basel-Stadt hat spezielle Angebote für Menschen, die vor Jahrzehnten aus Italien in die Schweiz gekommen sind. Unter qualifizierter Anleitung in der Landessprache können sich die Senior/innen an Land oder im Wasser sportlich betätigen. Zudem bietet das SRK einen Betreuungsdienst für alleinstehende, behinderte und kranke Menschen an. Ein installiertes Notrufgerät mit Alarmtaste ermöglicht den Menschen ein möglichst selbständiges Leben in ihrer Wohnung. Der Druck auf die Alarmtaste löst sofort und rund um die Uhr einen Alarm an die Medizinische Notrufzentrale aus.



# Pro Senectute beider Basel – idee sempre un passo avanti!

Cultura, formazione e sport – tutto questo vi offre la fondazione Pro Senectute beider Basel, insieme a una miriade di servizi di consulenza e di assistenza in caso di problemi finanziari.

Pro Senectute beider Basel si avvale della collaborazione di specialisti in materia fiscale, fiduciari, giuristi per questioni legali e naturalmente di consulenti esperti in problemi finanziari, personali e sociali.

Nel centro corsi «akzent forum» di Pro Senectute beider Basel potete praticare un'attività sportiva oppure seguire un corso di formazione. Volete imparare una lingua? Praticare lo yoga, il taiji o semplicemente fare ginnastica? Frequentare un corso di informatica, di fotografia o meglio un corso di walking? All'interno di akzent forum trovate oltre 300 proposte diverse. La fondazione dispone di un proprio centro formativo per ospitare i corsi, una palestra e un proprio centro fitness con area pesi, area ginnastica e fisioterapia.

Potete semplicemente fare un salto a curiosare un po', lasciarvi consigliare oppure fare una prova di questa o quell'attività proposta.

Pro Senectute beider Basel offre inoltre una varietà di servizi di qualità elevata che vi semplificano la vita a casa, come mettere a vostra disposizione un team di professionisti che si occupano di pulizie domestiche, pulizia delle finestre o pulizie di primavera. Collaboratori di Pro Senectute beider Basel consegnano inoltre pasti gustosi e salutarissimi a domicilio, giardinieri effettuano per voi i lavori in giardino... Pro Senectute beider Basel organizza persino traslochi e sgomberi.

Pro Senectute beider Basel si impegna a favore di chi sta bene,

## prosenectutebasel

### Pro Senectute beider Basel

Im «akzent forum», dem Kurszentrum von Pro Senectute beider Basel, können Sie an insgesamt über 300 verschiedenen Kursangeboten teilnehmen. Es werden auch Dienstleistungen für zu Hause angeboten. Professionelle Teams putzen Wohnungen, pflegen Gärten oder liefern Mahlzeiten nach Hause. Die Pro Senectute unterstützt bei Umzügen oder führt Räumungen durch. Experten für Steuerfragen, Treuhänder und ein Jurist stehen für Rechtsfragen und für Beratungen zu finanziellen, persönlichen oder sozialen Problemen zur Verfügung. Die Pro Senectute tut viel für jene, denen es gut geht, aber auch für jene, die Unterstützung benötigen.

ma anche a favore di chi ha bisogno di aiuto: ad esempio con sostegni finanziari e con numerosi servizi di consulenza.

Abbiamo destato il vostro interesse?

### Informazioni

#### Pro Senectute beider Basel

Luftgässlein 3  
Postfach  
4010 Basel  
Telefon 061 206 44 44  
E-Mail:  
[info@bb.pro-senectute.ch](mailto:info@bb.pro-senectute.ch)  
[www.bb.pro-senectute.ch](http://www.bb.pro-senectute.ch)



# Ulteriori indirizzi utili



## Tempo libero/cultura

Istituzione	Dove?	Che cosa?	Informazioni
<b>ASRI Basilea</b>	c/o Carlo A. Di Bisceglia, Parkstrasse 31, 4102 Binningen	Offerte culturali e per il tempo libero (conferenze, giornate commemorative, gite culturali, eventi gastronomici con prodotti tipici italiani)	Tel. 061 381 64 91, info@asri-basilea.ch, www.asri-basilea.ch
<b>Circolo ACLI Basilea</b>	Aeschenvorstadt 24, 4051 Basel	Organizzazione di pomeriggi ricreativi per anziani	Tel. 061 272 64 77, e-mail: basilea@patronato.acli.it, www.acli.ch
<b>Colonia Libera Italiana Basilea</b>	c/o Paola Gallo, Landskronstrasse 24, 4056 Basel	Organizzazione di eventi culturali e sociali, consulenza professionale e onoraria su vari argomenti (assicurazioni sociali, tasse, diritto di lavoro, etc.)	Tel. 061 381 79 43, 078 767 40 68, e-mail: paolagallo@mac.com, www.cli-basilea.ch
<b>Fondazione FOPRAS</b>	Nauenstrasse 71, Postfach 2816, 4002 Basel	Diverse attività per la terza età (pomeriggi ricreativi e di ballo, corsi di computer, annuale festa di natale)	Tel. 061 271 78 50, e-mail: info@fopras.ch, www.fopras.ch
<b>GGG Benevol (Zentrum für Freiwilligenarbeit)</b>	Marktgasse 6, 4051 Basel	Centro di mediazione e consulenza per il volontariato	Tel. 061 261 74 24, e-mail: info@benevol-basilea.ch, www.benevol-basilea.ch

## Formazione

Istituzione	Dove?	Che cosa?	Informazioni
<b>CSERPE (Studien- und Bildungszentrum für Migrationsfragen)</b>	Rheinfelderstrasse 26, 4058 Basel	Diverse attività formative in lingua italiana (per es. corsi di formazione al volontariato per e con gli anziani), biblioteca aperta al pubblico con volumi e articoli riguardanti la terza età in emigrazione	Tel. 061 226 91 00, e-mail: ldeponti@cserpe.org, www.cserpe.org
<b>Fondazione ECAP</b>	Clarastrasse 17, 4005 Basel	Corso di lingua e conversazione tedesca, corso di alfabetizzazione per stranieri, corsi di computer, corsi per immigrati su temi inerenti il mondo del lavoro	Tel. 061 690 96 26, e-mail: infobs@ecap.ch, www.ecap.ch
<b>Pro Migrante</b>	Rheinfelderstrasse 26, 4058 Basel	Attività di formazione e per il tempo libero per immigrati anziani (corsi di preparazione al pensionamento, corsi di Internet, di ginnastica, etc.), conferenze pubbliche su temi di prevenzione e promozione della salute, promozione e sostegno del volontariato a favore della terza età in emigrazione	Tel. 061 226 91 00, e-mail: giuseppe.ribaudo@gmail.com, www.promigrante.ch.vu

## Consulenza/aiuto

Istituzione	Dove?	Che cosa?	Informazioni
<b>Amt für Sozialbeiträge</b>	Grenzacherstrasse 62, 4005 Basel	Assistenza finanziaria in caso di malattia e invalidità	Tel. 061 267 86 65 / 66, e-mail: asb@bs.ch, www.asb.bs.ch
<b>GGG Ausländerberatung</b>	Eulerstrasse 26, 4051 Basel	Consulenza in diverse lingue per immigrati su questioni sociali e giuridiche, sostegno nella relazione con enti pubblici.	Tel. 061 206 92 22, e-mail: auslaenderberatung@ggg-basilea.ch, www.auslaenderberatung-basilea.ch
<b>GGG Voluntas</b>	Leimenstrasse 76, 4051 Basel	Servizio di accompagnamento e compagnia (esempi: fare una passeggiata, chiacchierare, farsi tenere semplicemente compagnia)	Tel. 061 225 55 25, e-mail: info@ggg-voluntas.ch, www.ggg-voluntas.ch
<b>Patronato ACLI Basilea</b>	Aeschenvorstadt 24, 4051 Basel	Assistenza tecnica previdenziale, patrocinio di pratiche amministrative e giudiziarie	Tel. 061 272 64 77, e-mail: basilea@patronato.acli.it, www.acli.ch
<b>Patronato INCA-CGIL Basilea</b>	Rebgasse 1, 4058 Basel	Assistenza tecnica previdenziale, patrocinio di pratiche amministrative e giudiziarie	Tel. 061 681 99 37, e-mail: basilea.svizzera@inca.it, www.inca-cgil.ch
<b>Schweiz. Arbeiterhilfswerk Region Basel (SAH)</b>	Bruderholzstrasse 60, 4053 Basel	Consulenza e sostegno di immigrati su questioni riguardanti la salute, il lavoro, l'offerta di corsi di lingua, il sistema sociale svizzero ecc.	Tel. 061 327 92 92, e-mail: sah.basilea@sah-bs.ch, www.sah-bs.ch
<b>Sozialhilfe der Stadt Basel</b>	Klybeckstrasse 15, Postfach, 4007 Basel	Sostegno finanziario in caso di malattia e invalidità	Tel. 061 685 16 00, e-mail: sozialhilfe@bs.ch, www.sozialhilfe.bs.ch
<b>IV-Stelle Basel-Stadt</b>	Lange Gasse 7, 4052 Basel	Sostegno finanziario in caso di malattia e invalidità (rendite di invalidità, indennità giornaliera, assegni per grandi invalidi, consegna di mezzi ausiliari)	Tel. 061 225 25 25, e-mail: ivbasilea@ivbs.ch, www.ivbs.ch
<b>IVB Behinderten-transport</b>	Postfach, 4002 Basel	Servizio di trasporto per disabili	Tel. 061 426 98 00, e-mail: transport@ivb.ch, www.ivb.ch



# Numeri di telefono utili



## Servizi di emergenza

Polizia	117
Pompieri	118
Ambulanza	114
Guardia aerea di soccorso (Rega)	1414
Avvelenamenti	145
Medico, dentista, farmacia di turno	061 261 15 15

## Assistenza e consulenza

Telefono amico	143
AA Alcolisti Anonimi	0848 848 885
Aiuto per familiari di alcolisti	0848 848 843
Consultorio multiculturale d'assistenza in caso di tossicodipendenza (Musub)	061 273 83 05
Casa della donna (violenza domestica)	061 681 66 33
Aiuto Aids Basilea	061 685 25 00
Servizio di cura e assistenza a domicilio (Spitex Basel)	061 686 96 00

## Ospedali sede di Pronto Soccorso

Universitätsspital Basel	061 265 25 25
Augenspital Basel (emergenze oftalmologiche)	061 265 87 87
Claraspital	061 685 85 85
Frauenklinik	061 325 95 95
Kantonsspital Bruderholz	061 436 36 36
Kantonsspital Liestal	061 925 25 25
Hirsländeklinik Birshof, Münchenstein (emergenze ortopediche-traumatologiche)	061 335 23 23

