

oggi

2/23

SAMARITANI

La rivista di Samaritani Svizzera

Diventare anziani coltivando i pregi

6 ANZIANI E CAMBIAMENTI

Le tendenze demografiche
e sociali

15 INTERVISTA

Le novità dell'essere anziani,
con Elisabeth Michel-Alder

22 ANNIVERSARI

I 100 anni della sezione
Bodio-Personico e Pollegio



135 jahre
ans anni
onns

1888 – 2023

samariter
samaritains
samaritani
samaritans



Un altro sguardo sul vivere la vecchiaia

Care samaritane, cari samaritani,

è tempo di guardare alla vecchiaia con uno sguardo nuovo. Sappiamo infatti tutti che, oggi, le persone che hanno superato la mezza età sono tutt'altro che anziane e che anche a 70 anni sono di solito ancora mentalmente e fisicamente in forma.

In questa edizione della rivista ci concentriamo sul nuovo modo di vivere l'anzianità oggi e su ciò che è cambiato nei tempi. Oggi molte persone di mezza età sono ancora pronte – o lo sono appena diventate – a impegnarsi in qualcosa di nuovo e significativo al fine di essere socialmente inserite.

Nel suo articolo principale, il sociologo François Höpflinger mostra come la vecchiaia oggi è cambiata, mentre l'intervista alla specialista e consulente in scienze sociali Elisabeth Michel-Alder fornisce consigli pratici su come ampliare e arricchire la propria vita nella mezza età. In questo

articolo troverete informazioni preziose sulle motivazioni che spingono le persone a impegnarsi nel sociale e nel volontariato. Nella rubrica Attrezzi potrete invece ottenere idee e suggerimenti concreti su come reclutare nuovi soci.

Da parte nostra, vi ringraziamo per le numerose segnalazioni di anniversari ricevute dalle sezioni e ci congratuliamo con tutte per i loro traguardi, anche con quelle che purtroppo non hanno potuto essere menzionate nella rubrica dedicata alle sezioni e alle associazioni.

Non da ultimo, per i 135 anni di Samaritani Svizzera, trovate in queste pagine gli auguri di una persona che probabilmente molti di voi conoscono da tempo. Vi auguro di cuore una lettura interessante!

URSULA FORRER
Membro Comitato centrale
Samaritani Svizzera



6 ANZIANI E CAMBIAMENTI, TENDENZE SOCIALI E DEMOGRAFICHE

INDICE

10 INTERVISTA

Elisabeth Michel-Alder:
«Abbiamo 10 anni in più
per essere attivi»

13 L'APPROFONDIMENTO

I gruppi di samaritani
Senior SAMSEN

15 BUONO A SAPERSI

Anziani e tematiche
relative alla salute

17 ATTUALITÀ

Samaritani Svizzera,
Conferenza dei presidenti

19 INTERVISTA

Eugen Kiener formula i
suoi auguri per i 135 anni
di Samaritani Svizzera

21 ASSOCIAZIONI

Assemblea dei delegati
del Canton Vaud

22 100 ANNI

La sezione samaritana di
Bodio-Personico-Pollegio
festeggia il suo traguardo

27 ATTREZZI

Lavoro in sezione, parte 2:
come reclutare nuovi soci

28 INTERVISTA

Le esperienze di Philipp
Moor con le sezioni



30 FORMAZIONE

Ecco i nuovi corsi modulari

32 TOCCA A VOI

Cruciverba e Sudoku

33 CORSI 2023

Tema, luogo e date

34 SHOP SAMARITANO

Utili prodotti nell'assortimento dello Shop Samaritano

35 INFO VARIE

I vostri feedback e le soluzioni dei giochi

IMPRESSUM

«oggi samaritani» 2/2023

Data di pubblicazione: 10 maggio 2023

Editore

Samaritani Svizzera
Martin-Disteli-Strasse 27
Casella postale, 4601 Olten
Telefono 062 286 02 00
redazione@samaritani.ch
www.samaritani.ch

Abbonamenti, cambiamento di indirizzi:
per iscritto all'indirizzo sopra

Prezzo d'abbonamento

Singolo abbonamento per terzi:
Fr. 33.- all'anno

4 numeri all'anno

Tiratura: 18000 copie

Redazione

Susanne Brenner
Svizzera francese: Chantal Lienert (cli)
e Caroline Droz (cdr)
Ticino e Moesano: Mara Zanetti Maestrani (m.z)

redazione@samaritani.ch

Indirizzo postale:

Redazione «oggi samaritani»
Casella postale, 4601 Olten

Inserzioni pubblicitarie

Fachmedien
Zürichsee Werbe AG
Laubisrütistrasse 44, 8712 Stäfa
Telefono 044 928 56 11
Telefax 044 928 56 00
samariter@fachmedien.ch
www.fachmedien.ch

Impaginazione, stampa, spedizione

Stämpfli Comunicazione, 3001 Berna
staempfli.com

Foto

Copertina: Gaëtan Bally
Indice: istock



CAMBIAMENTI E TENDENZE SOCIALI E DEMOGRAFICHE

In passato, l'età veniva accettata in modo fatalistico, come qualcosa di non influenzabile. Negli anni 1970 e nei primi anni 1980 la situazione è cambiata e oggi è assodato che le competenze degli anziani sono importanti e necessarie per la nostra società quanto le loro risorse.

TESTO: François Höpflinger | m.z FOTO: Shutterstock



Il «senior in movimento» sono diventati il simbolo di anziani che vivono in modo attivo e dinamico il pensionamento.

Da una parte, l'invecchiamento delle generazioni nate nel dopoguerra, quando i tassi di natalità erano alti, e l'aumento dell'aspettativa di vita in età avanzata stanno portando a un rapido aumento del numero e della percentuale di anziani. D'altra parte, i cambiamenti sociali, culturali e medici contribuiscono a far sì che i contesti di vita e le esigenze degli anziani stiano cambiando in modo significativo. A partire dagli anni 1970 e all'inizio degli anni 1980, le teorie sull'invecchiamento orientate ai deficit (mancanze) sono state messe in discussione e sostituite da teorie sull'invecchia-

mento attivo e in buona salute, orientate alle competenze. L'età, in precedenza accettata in modo fatalistico come non influenzabile, è stata poi riscoperta come opportunità per azioni che conservano le competenze. Questo ha contribuito anche allo sviluppo di una «medicina anti-invecchiamento» (Anti-aging Medicine).

Aumentano gli anni di vita in buona salute

Nel complesso, in Svizzera la maggioranza delle persone non solo vive a lungo, ma gode di una salute relativamente buona anche in età avanzata. Secondo i dati a disposizione, negli ultimi decenni la salute soggettiva della popolazione anziana in Svizzera è migliorata, soprattutto tra i «giovani anziani». In effetti, la percentuale di donne e uomini tra i 65 e i 74 anni che valutano la propria salute da buona a molto buona è aumentata in modo significativo. Se nel 1979, nella prima indagine sull'età svolta nei cantoni di Ginevra e Vallese, meno della metà degli intervistati dava una valutazione positiva del proprio stato di salute, attualmente sono ben tre quarti a valutarla positivamente. Le ragioni di questo sviluppo positivo sono molteplici e vanno da una maggiore sicurezza economica durante la pensione, a professioni fisicamente meno dure e a condizioni di vita generalmente migliori, fino all'ampliamento dell'assistenza sanitaria (che consente, ad esempio, di curare meglio le malattie e i disturbi cronici). Questi fattori hanno chiaramente migliorato le possibilità di un lungo e attivo periodo di pensionamento, con una correlazione tra salute e impegno sociale: i pensionati sono più attivi perché si sentono più sani, così come – viceversa – l'impegno attivo in pensione rafforza sia la salute fisica che quella mentale.

Un'età soggettiva spesso inferiore a quella reale

Già da anni si osserva che donne e uomini anziani si considerano più giovani o si sentono più giovani della loro età cronologica effettiva. In un sondaggio effettuato nel 2018/2019, l'età percepita degli intervistati di 70 anni e più anziani è risultata, in media, di 11 anni inferiore rispetto alla loro età effettiva (e solo il 15% degli intervistati di 69 anni o più anziani si è definito «vecchio»). Questa tendenza è rafforzata dal fatto che una percentuale crescente di anziani adotta vie più comportamentistiche (come viaggiare, praticare sport, proseguire gli studi, vestirsi alla moda) che prima erano preroga-

L'AUTORE



Il Prof. Dr. François Höpflinger, professore emerito di sociologia all'Università di Zurigo, è stato direttore di ricerca dell'Istituto universitario Età e generazioni dal 1999 al 2008. Nell'ambito della sua attività indipendente di ricerca e consulenza, si è dedicato alle questioni legate all'età e alle generazioni. Tra le altre cose, ha

condotto progetti di ricerca sull'alloggio in età avanzata, sul cambiamento nell'invecchiamento e ha redatto un rapporto sociale sul benessere in Svizzera (2016).

tiva solo dei più giovani. Il «pensionamento» inteso come periodo di riposo, si trasforma sempre più spesso in un «non pensionamento». Rispetto alle precedenti, le attuali generazioni più giovani di pensionati sono più abituate a vivere in una società globale dinamica e in costante cambiamento; ciò significa che molto probabilmente questi pensionati sono più innovativi e disposti a imparare anche in età avanzata. Nel contempo, anche le nuove generazioni di anziani stanno diventando più esigenti e selettive nei loro bisogni per la vita e nelle loro necessità di consumo.

Un pensionamento attivo

Negli ultimi decenni è aumentata la percentuale di anziani fisicamente attivi o che praticano regolarmente sport. Proprio come le fasce d'età più giovani, oggi i pensionati intraprendono anche viaggi più impegnativi (viaggi di un giorno, o in aereo, o con pernottamento, ecc.). Il «senior in movimento» è diventato, per così dire, il simbolo evidente di un pensionamento attivo.

Anche imparare costantemente nuove cose si rivela sempre più un elemento centrale per affrontare con successo la fase post-professionale della vita e per orientarsi in una società in continua evoluzione. Molte donne e molti uomini in pensione sono anche impegnati in attività di volontariato (aiuto al vicinato, in club sportivi, o in impegni culturali e sociali, ecc.). La percentuale di donne e uomini anziani che svolgono una qualche forma di volontariato è e rimane elevata. Quello che è cambiato, tuttavia, è il fatto che un maggior numero di volontari in pensione vuole agire indipendentemente nel proprio volontariato e non essere diretto dall'e-

sterno da qualcuno. In ogni caso, la popolazione anziana dà un contributo essenziale alla solidarietà sociale ed è sempre più evidente che la nostra società civile non può funzionare senza l'impiego delle competenze e delle risorse degli anziani. In effetti, i pensionati che svolgono del volontariato sono più integrati socialmente e hanno un senso di benessere maggiore rispetto alle persone della stessa età che non fanno volontariato.

Evidenti disuguaglianze economiche

In Svizzera, il numero e la percentuale di anziani benestanti sono aumentati in modo significativo, rendendo i «senior» un «prezioso gruppo di consumatori». Tuttavia, la povertà o le difficoltà finanziarie in età avanzata non sono scomparse nemmeno nella ricca Svizzera. In misura ancora maggiore rispetto alle fasce d'età più giovani, la situazione economica in età avanzata è caratterizzata da forti disuguaglianze economiche: il 10% dei pensionati AVS più ricchi dispone di risorse finanziarie 3,4 volte superiori rispetto al 10% dei pensionati AVS più poveri.

Inoltre, gli anziani che vivono da soli hanno maggiori probabilità di essere colpiti dalla povertà rispetto alle coppie di anziani, sia perché i costi relativi della vita sono più alti quando si vive da soli, sia perché il decesso di un partner comporta una perdita di reddito. Considerato che le donne hanno maggiori probabilità degli uomini di vivere da sole in età avanzata e che hanno anche rendite AVS più basse, è più probabile che siano le donne anziane ad essere maggiormente confrontate con difficoltà economiche rispetto agli uomini della stessa età. Il problema più comune di un basso reddito in età avanzata è l'impossibilità di far fronte a una spesa importante e inaspettata. Può capitare che quando si verificano spese impreviste, dovute a malattie o incidenti, gli anziani e le persone a basso reddito si trovino rapidamente in gravi difficoltà. Basti pensare che, nel 2022, ben il 14% delle persone in età pensionabile non ha potuto permettersi una spesa imprevista di 2000 franchi.

Situazione di vita degli ottantenni e ultra ottantenni

Considerate le marcate differenze nei processi di invecchiamento, il momento esatto in cui inizia la vecchiaia è controverso. Tuttavia si è constatato che spesso tra gli 80 e gli 85 anni aumentano i rischi di limitazioni posti dalla salute e di perdite

VOLONTARIATO IN ETÀ AVANZATA

		% di impegno volontario nelle ultime 4 settimane		
A) 65-74 anni		Totale	Formale	Informale
2000	65-74 anni	43%	19%	31%
2020	65-74 anni	45%	17%	37%
	Uomini 65-74 anni	43%	21%	34%
	Donne 65-74 anni	46%	14%	40%
B) più di 75 anni		Totale	Formale	Informale
2000		23%	9%	16%
2020		25%	9%	20%
	Uomini 75+	26%	11%	19%
	Donne 75+	24%	7%	21%

Formale: volontariato e lavoro onorario in associazioni e organizzazioni; Informale: ossia al di fuori di associazioni/organizzazioni; escluso l'impegno verso persone al di fuori della propria famiglia;

Fonte: Ufficio federale di statistica, Indagine sulla forza di lavoro in Svizzera, modulo «Lavoro non retribuito»

sociali (decesso del partner, ecc.). Nonostante le positive opportunità di sviluppo personale, la fase della cosiddetta quarta età – anche nella percezione delle persone stesse – è caratterizzata da un bilancio complessivo sempre più negativo o quantomeno ambiguo, soprattutto in contrasto con le tendenze positive dei «giovani anziani». Anche se vecchiaia inoltrata non vuol dire per forza necessità di assistenza e cura, resta comunque il fatto che il rischio di aver bisogno di assistenza aumenta con l'età. Anche la multimorbilità, cioè l'interazione di diverse malattie, è comune in età avanzata. Di conseguenza, le persone molto anziane dipendono in modo significativo da un sistema di assistenza sanitaria ben sviluppato (compresi i servizi Spitex) e da un ambiente di vita socialmente favorevole.

Tendenza generale

Dal punto di vista sociale, è sorprendente come, in contrasto con la rivalutazione positiva della terza età, la vecchiaia continui ad essere prevalentemente associata ad aspetti negativi. Ne consegue che i cupi scenari demografici si concentrano sempre più sulla vecchiaia, ad esempio quando si parla di costi sanitari inaccessibili in età avanzata o di una crisi dell'assistenza. In genere, la quarta età è diventata un'utopia negativa dell'invecchiamento e il passaggio all'anzianità avanzata viene sempre associato alla malattia, alla necessità di assistenza e alla perdita di uno stile di vita autodeterminato. Per questa ragione, anche gli anziani non si definiscono «veramente anziani» finché continuano a vivere in un

appartamento proprio e hanno la possibilità di agire autonomamente. I fattori significativi per un sentimento di soddisfazione nella vita in età avanzata sono la gratificazione per il sostegno ricevuto e la forza percepita dalle reti sociali. Anche tra le persone molto anziane è vero che quelle con una rete sociale più forte mostrano una maggiore soddisfazione generale della vita. I dolori cronici hanno un effetto negativo sul senso di benessere in età avanzata (da qui l'importanza delle cure palliative).

Gioia di vivere e benessere nell'anzianità sono inoltre strettamente legati alla serenità e alla pace con il passato o con la propria storia di vita; per questo la conoscenza degli aspetti biografici è importante. Chi è finora soddisfatto della propria vita è maggiormente in grado di accettare le sfide e le crisi della vecchiaia e dell'ultimo tratto della vita rispetto a chi si porta appresso ferite del passato non elaborate.

PER INFORMAZIONI DETTAGLIATE SU QUESTO TEMA

François Höpflinger, Alter im Wandel – Zeitreihen für die Schweiz

(Online: www.hoepflinger.com/fhtop/Wandel-des-Alters.pdf).

«Abbiamo ancora dieci anni per essere attivi»

Un'offerta di volontariato allettante, al momento giusto, può essere decisiva per determinare il grado di soddisfazione nella vita di una persona in età avanzata. La specialista e consulente in scienze sociali Elisabeth Michel-Alder spiega perché un impegno del genere dovrebbe essere avviato a partire già dalla «metà del percorso della nostra vita».

Intervista: Susanne Brenner | m.z

Lei ha lanciato l'interessante progetto «Neues Alter» (Nuova età – vedi riquadro). Cosa c'è di nuovo nell'«essere anziani» oggi?

La novità è che nel nostro Paese oggi si vive in media dieci anni in più rispetto alla generazione precedente. Ciò significa che abbiamo dieci anni a disposizione in più, come regalo. E questo dono di tempo non si concretizza alla fine della vita, ma soprattutto tra i 50 e gli 80 anni. Le persone in questa fascia d'età possono ancora essere pienamente impegnate e attive, praticare sport, viaggiare o avere un lavoro retribuito. La maggior parte di loro sta bene anche dal lato economico. Noi, come società, dovremmo fare qualcosa per questi anni!

In quale senso dobbiamo modificare la nostra idea di vecchiaia?

Oggi troppo spesso si sentono ancora affermazioni come: «Hai 50 anni, non impari più questo o quello...» Un'affermazione superata: l'essere umano è infatti assolutamente in grado di imparare a 50 come a 70 anni. Se ci sono delle limitazioni, di solito insorgono in età più avanzata.

Quali sono le conseguenze?

La società nel suo complesso sta molto cambiando. Oggi viviamo in una società decisamente individualista. Spesso, dopo una carriera professionale di successo, l'attenzione si concentra soprattutto sull'ottimizzazione delle proprie condizioni di vita e delle opzioni di consumo. Ma dobbiamo anche valutare se tutto questo è sensato, sostenibile e sa-

lutare per la seconda metà della nostra vita, o se vogliamo mettere a disposizione della società le singole capacità e le risorse delle persone, nel senso di una generale miglior qualità della vita.

Come interpretare tutto questo?

La questione è quella di sapere se ci vediamo di più come esseri sociali e parte della comunità o se abbiamo esperienze migliori come "auto-ottimizzatori" di noi stessi. È poi importante sapere cosa dice la scienza sui diversi modi di vivere. Più la nostra vita è lunga, più è difficile aggirare queste domande. Quindi la questione è: quale beneficio abbiamo su noi stessi quando diamo un contributo alla società? Quando ci impegniamo per qualcosa e ci lasciamo coinvolgere, abbiamo delle opportunità di sviluppo, riconoscenza e scambi da parte di terzi e guadagniamo importanza sociale. Tutto ciò ha aspetti positivi. Ovviamente, queste questioni sono più frequenti oggi che non ai tempi dei nostri nonni, quando la loro aspettativa di vita era notevolmente inferiore.

Come influisce il cambiamento demografico sui «giovani»?

Tra i giovani, osservo comportamenti assai diversi. Alcuni sono focalizzati sul raggiungimento del successo, altri si assumono responsabilità sociali ed ecologiche. A mio avviso, tuttavia, la ricerca di un significato nel lavoro sta tornando a essere più importante di quanto non fosse negli anni 1990, durante l'era del neoliberismo. A quel tempo, le aziende si occupavano principalmente di accumulare denaro e le persone dovevano funzionare come



Elisabeth Michel-Alder è una ricercatrice e storica sociale. Dal 1988 gestisce a Zurigo il suo laboratorio di consulenza e coaching EMA Human Potential Development. Da molti anni si impegna per un mondo del lavoro che promuova lo sviluppo e promuova la revisione di idee obsolete sui progetti di vita e sull'età.

impresa individuale. Oggi, invece, nelle aziende e nella società sono presenti forti movimenti a carattere ambientale e sociale.

A partire da quale età bisognerebbe pensare alla gestione futura di una vita più lunga?

A partire dalla «mezza età», ossia dai 45, o 52 o 58 anni, a dipendenza di eventuali cambiamenti familiari oppure di raggiunti limiti professionali. Le ricerche dimostrano infatti che le persone «nella mezza età» spesso si riorientano, iniziando un altro ciclo di vita. Questo porta nuova linfa al periodo che precede il pensionamento, spesso percepito piuttosto come un declino a causa della mancanza di nuove prospettive: chi, già nella «mezza

età», pianifica una seconda via, attinge a ulteriori risorse – ad esempio un impegno volontario o un determinato progetto – e si prepara alla terza e quarta fase della vita. E questo poiché la qualità del tempo dopo i 65 anni dipende molto dal modo in cui si vivono i dieci o dodici anni prima del pensionamento.

E dopo il pensionamento?

Dopo il pensionamento, che oggi avviene tra i 60 e i 75 anni, la cosa più importante è rimanere impegnati. L'Organizzazione mondiale della sanità (OMS) afferma che questo non solo mantiene la salute più a lungo, ma rende anche molto più felici a lungo termine. Come persona matura, si hanno possibilità di scelta e competenze. Ci sono molti

modi in cui le risorse degli anziani possono essere utili alla società.

Molte associazioni, comprese le sezioni samaritane, vorrebbero attirare più soci. Quand'è il momento più propizio per contattare i potenziali soci? E come avvicinarli?

In ogni caso, non aspettate che le persone siano in pensione. È emerso infatti che chi fa del volontariato, lo fa sin dall'età giovanile. Proprio per questa ragione bisogna avvicinare presto queste persone e offrire loro un'occupazione attraente a livello personale. Per esempio, dite loro in modo schietto: «Ti vedo molto bene nel nostro comitato come...». «Sei un organizzatore nato, potresti allestire gli eventi per i nostri soci...». Oppure ancora: «Sei molto bravo a presentare e ad insegnare agli...». «Saresti una monitrice perfetta, non vuoi formarti come tale?». Se questa possibilità di apprendere nuove conoscenze o di svolgere un lavoro secondario viene percepita come allettante, può diventare una gradita offerta per ridurre in qualche modo l'attività professionale e impegnarsi maggiormente nel volontariato.

A quali aspetti dovrebbero prestare attenzione le sezioni samaritane affinché le persone di «mezza età» si sentano interpellate e prendano in considerazione la possibilità di essere coinvolte?

Un'offerta può essere allettante se la persona interessata può mettere a frutto le proprie competenze e ampliare le proprie conoscenze o il proprio raggio

d'azione. Di solito c'è anche il desiderio di lavorare in misura maggiore con le persone, di creare qualcosa assieme o di ottenere un feedback diretto di ciò che si fa: che si abbia quindi un risultato, che si percepisca un apprezzamento. Questo è un aspetto su cui le organizzazioni di volontariato che si impegnano per aiutare il prossimo – come Samaritani Svizzera – possono guadagnare punti. Secondo la mia esperienza, gli appelli generici o gli annunci di ricerca soci non sono molto efficaci. Ritengo che i potenziali membri devono essere contattati personalmente e ricevere la prospettiva di un compito interessante.

Grazie mille per l'intervista!

PER SAPERNE DI PIÙ

Il progetto di ricerca «Neues Alter» (Nuova età) ha analizzato i percorsi di vita di 25 uomini e 25 donne che lavorano da molto tempo oltre l'età del pensionamento, sia a livello professionale che non professionale. (neuesalter.ch)

spurenwechseln.ch è una rete che fornisce impulsi in vari modi nel campo del «vivere più a lungo, lavorare in modo diverso».

Nel blog www.silberfuchs-blog.ch Elisabeth Michel-Alder pubblica interessanti articoli (in lingua tedesca) sulle questioni sociali legate al lavoro nell'ambito dei cambiamenti demografici.

Nel progetto di ricerca neuesalter.ch, i partner intervistati hanno disegnato la loro linea ideale della vita, nel loro ambiente preferito. Anni Lanz l'ha disegnata sul proprio acquerello, descrivendo così l'immagine: «Quand'ero giovane, ero alla disperata ricerca del senso della vita. Sono riuscita a trovarlo grazie al sostegno delle persone a cui tenevo, soprattutto del mio compagno e di mio padre.»



Essere attivi, imparare assieme e nel contempo divertirsi

Gli anziani del gruppo SAMSEN di Rebstein vivono esattamente questo: imparano e si esercitano insieme, aumentano le loro conoscenze e le loro agilità fisiche e mentali e si sentono ancora più sicuri nella vita quotidiana. E, facendo tutto questo, si divertono.

Testo: Susanne Brenner | m.z

Nel 2017, Marlis Ritter ha creato il gruppo SAMSEN (samaritani seniores) in seno alla sezione samaritana di Rebstein (SG). Nel giro di sei anni, il numero di membri è raddoppiato. Oggi il gruppo samaritano per anziani, affiliato alla relativa sezione, conta già 30 membri. Tra di loro ci sono samaritani e samaritane attivi, ma anche ex membri che hanno lasciato la sezione samaritana o che non ne hanno mai fatto parte. Chiunque sia incuriosito e interessato dal programma può aderire. Oggi a Rebstein è diventato un onore e «buona prassi» essere invitati ai pomeriggi SAMSEN.

Gli esercizi sono molto utili

Gli eventi e appuntamenti si tengono di solito una volta al mese, il venerdì dalle 14.00 alle 15.30, e comprendono un'apprezzata pausa caffè. Nella prima parte, i partecipanti imparano insieme le nozioni dei primi soccorsi. Ricevono consi-

Tematiche legate alla salute e alla prevenzione piacciono molto ai SAMSEN così come le nozioni sui primi soccorsi.





Il Gruppo SAMSEN della sezione samaritani di Rebstein

gli utili per acquisire maggiore sicurezza nella vita di tutti i giorni. Al termine, rimane del tempo per socializzare mentre si beve il caffè e si gusta una torta. Si parla sia delle nozioni apprese che di qualsiasi altra cosa. Il tempo passa in un lampo – e qualcuno inizia già a pulire il locale, altri a risciacquare tazze e piattini. Il tutto in modo spontaneo, senza la necessità di assegnare i compiti.

In caso di urgenza, «saper come fare» è decisivo

Ogni volta, spiega Marlis Ritter, il programma viene elaborato in base ai desideri dei soci. È interessante comunque notare che, spesso, vengono richiesti temi di primo soccorso come il massaggio cardiaco. Sono molto richiesti anche argomenti relativi alla salute e alla prevenzione. Di regola, a un'esercitazione ci sono tre gruppi, ognuno dei quali si esercita per 30 minuti in una precisa postazione. Un principio fondamentale è che i partecipanti non sono mai tenuti a inginocchiarsi sul pavimento. Nonostante ciò imparano in modo serio le misure di primo soccorso, poiché anche per una persona anziana è molto utile sapere come agire e cosa fare in caso d'emergenza. Se necessario, l'esercizio a terra può essere svolto e mostrato da una persona più giovane. I SAMSEN si esercitano comunque sempre con coscienza. E se qualcuno ha qualcosa da dire, è libero di intervenire anche se si tratta di qualcosa non proprio inerente all'argomento trattato. E questo perché, in ossequio al motto «meglio assieme che da soli», uno dei principi importanti è che gli anziani si possano divertire, imparando con piacere. Lo scopo è quel-

lo di far vivere loro un'esperienza comunitaria dove possano anche conoscere altre persone in un ambiente nuovo. In questo modo, anche in età avanzata, la curiosità può costantemente essere risvegliata e il corpo e la mente possono rimanere a lungo attivi.

La ricetta del successo può essere copiata

Le sezioni samaritane di Waldkirch e Degersheim hanno già seguito questo esempio e hanno fondato i propri gruppi SAMSEN. Molto motivata dal successo del suo gruppo samaritano SAMSEN di Rebstein, Marlis Ritter ha infatti trasmesso il suo know-how alle sezioni samaritane interessate del Canton San Gallo in occasione di un workshop tenutosi nella capitale del Cantone il 18 marzo scorso. Si spera ora che altre sezioni seguano questi positivi esempi e fondino un gruppo SAMSEN. All'inizio, i membri di Rebstein si sono fatti pubblicità in occasione di un pomeriggio per anziani cui hanno partecipato samaritani attivi di età avanzata. Oggi i membri distribuiscono volantini ai conoscenti e fanno inviti personali. Ecco che allora, a tutt'oggi, il reclutamento dei soci funziona alla grande.

IL CONCETTO SAMSEN È SPIEGATO AL SEGUENTE LINK (IN TEDESCO):

www.samariter-sgfl.ch/de/seniorengruppe-samsen

Con il termine SAMSEN (samaritani senior) si descrivono i gruppi di anziani dell'associazione samaritana SG/FL. Questi sono suddivisi in gruppi SAMSEN locali, affiliati alle sezioni samaritane e all'associazione samaritana SG/FL. Le offerte SAMSEN si rivolgono a uomini e donne pensionati e contribuiscono a rendere attrattive le attività del tempo libero in età avanzata e a promuovere l'indipendenza nella vita quotidiana, allo scopo di mantenerla il più a lungo possibile.

Il nome SAMSEN non significa solo samaritani anziani, ma può essere considerato un acronimo (in tedesco le lettere stanno per Sicher, Aktiv, Miteinander, Spass, Erleben, Neugier) che esprime in sostanza il desiderio e il piacere di essere assieme e imparare assieme.

Salute e anzianità, ecco alcune tematiche

Determinate malattie e situazioni d'emergenza sono più frequenti nelle persone anziane. I servizi specializzati puntano pertanto sull'informazione.

swissheart sulle cardiopatie e l'ictus cerebrale

Fonte: [swissheart.ch](https://www.swissheart.ch)

Le malattie cardiovascolari più diffuse sono l'infarto, l'ictus cerebrale, i disturbi del ritmo cardiaco, l'insufficienza cardiaca, le valvulopatie, l'ipertensione. Ogni anno in Svizzera, circa 30 000 persone soffrono di un problema cardiaco acuto, 8 000 sono vittime di un arresto cardiocircolatorio e approssimativamente 16 000 di un ictus cerebrale. Quanto più rapidamente inizia la terapia medica d'emergenza, tanto maggiori sono le probabilità di sopravvivenza delle persone colpite e minori le menomazioni permanenti.

Un'app per le emergenze cardiache e cerebrali

La Fondazione Svizzera di Cardiologia ha sviluppato un'applicazione che offre istruzioni pratiche sui primi soccorsi da prestare in caso di infarto, ictus cerebrale e arresto cardiocircolatorio. Attraverso istruzioni video e audio, avvia gli utenti alle misure salvavita in caso di emergenza cardiaca e

cerebrale. Aiuta a praticare le misure di rianimazione, a dare l'allarme al numero d'emergenza 144 e facilita l'aggiornamento regolare delle conoscenze in materia di emergenze cardiache e cerebrali.

Ulteriori informazioni

Sul sito Internet [swissheart.ch](https://www.swissheart.ch), la Fondazione Svizzera di Cardiologia evidenzia i fattori di rischio associati alle malattie cardiache. Alcuni strumenti permettono di valutare il proprio rischio di sviluppare determinate malattie. Viene inoltre spiegato come si manifesta un infarto nelle donne. Mentre gli uomini avvertono in genere un violento dolore al petto e al braccio sinistro, in determinate circostanze le donne sentono solo dei dolori all'addome superiore, associati a nausea o vomito, dolori alla schiena, affanno, sudorazione o a una forte spossatezza fisica.

CONSIGLI

Installate l'app Emergenze HELP sul vostro telefono cellulare. Stampate il promemoria Help: https://www.swissheart.ch/assets/content/images/2.3-Notfall/HELP-Merkblatt_IT_2019.pdf

Ufficio svizzero di prevenzione degli infortuni (upf) sulle cadute

Fonte: www.bfu.ch

In Svizzera, la causa d'infortunio più frequente nel tempo libero è la caduta. Ogni anno, più di 288 000 persone cadono e si fanno male, sia a casa che fuori casa. Il rischio di caduta aumenta proprio con l'età, quando forza, equilibrio e reattività si riducono. Inoltre, gli anziani sono particolarmente colpiti dalle conseguenze gravi delle cadute. Quasi ogni tipo di caduta può avere conseguenze, come lesioni al braccio e alla mano, fratture della gamba o dell'anca, fratture aperte o perdita di coscienza. A seconda del tipo di lesione, sono necessarie misure di primo soccorso diverse. Le conseguenze

gravi delle cadute possono comportare lunghe degenze in ospedale, limitazioni della mobilità o perdita della propria autonomia. Ecco perché la priorità è puntare sulla prevenzione.

CONSIGLI

I seguenti opuscoli contenenti preziosi consigli sono disponibili presso l'Ufficio svizzero di prevenzione degli infortuni www.bfu.ch/it/servizi/ordinare-scaricare-materiali:

- Forti verso l'età avanzata – Qualità di vita grazie all'allenamento
- Allenarsi fino a un'età avanzata – Vivere, muoversi, restare mobili
- I vostri esercizi per tutti i giorni – Booklet
- Prevenire le cadute – Sicurezza a ogni passo
- Lista di controllo per una casa sicura



Mucchi di giornali o giocattoli sparsi sul pavimento sono spesso causa di cadute. Immagini dell'attuale campagna di prevenzione upi.

diabetesvizzera: il diabete (diabete mellito)

Fonte: www.diabetesvizzera.ch

In Svizzera, si stima che circa 500 000 persone siano affette da diabete. Il diabete è una patologia cronica del metabolismo che si manifesta con un livello elevato di glicemia causato dalla totale assenza di insulina (diabete mellito di tipo 1) o da una ridotta azione (carenza relativa) dell'insulina (diabete mellito di tipo 2 con diversi sottotipi). Occorrono in media sette anni per individuare un diabete di tipo 2. Un tempo era denominato anche «diabete dell'età adulta» o «diabete tardivo», perché si riscontra principalmente nelle persone anziane. La metà delle persone diabetiche non sa ancora di esserne affetta.

Emergenze diabetiche

Una persona affetta da diabete può ritrovarsi in una situazione d'emergenza vitale per via di un apporto energetico troppo alto o troppo basso, anche in associazione con un dosaggio non adatto di medicinali. Nel peggiore dei casi, rischia una perdita di coscienza, il che può comportare ulteriori lesioni in caso di caduta. Le cause all'origine di un'ipoglicemia possono essere diverse. Si veri-

fica quando l'insulina o i medicinali ipoglicemici sono stati sovradosati. Altre cause o amplificatori possibili di un'ipoglicemia sono uno sforzo fisico importante, un'alimentazione insufficiente o il consumo di alcol.

L'ipoglicemia e cosa fare

I primi segni di un'ipoglicemia sono ad esempio tremore, sudorazione, tachicardia, fame vorace o pallore. Le persone diabetiche devono pertanto consumare immediatamente carboidrati ad azione rapida sotto forma di succhi di frutta, limonate, pastiglie di glucosio od orsetti gommosi. In seguito, devono verificare se il tasso glicemico si è normalizzato. In caso di ipoglicemia grave, quando la persona perde coscienza, bisogna chiamare immediatamente il numero d'emergenza 144 e prestare i primi soccorsi. La persona in ipoglicemia non deve assumere alcun liquido per via del rischio di soffocamento. In caso di emergenza, i pazienti possono portare con sé anche una penna al glucagone (EpiPen) che, dopo l'iniezione, rilascia le riserve di glucosio dell'organismo dal fegato.

CONSIGLI

Informazioni specializzate sul diabete:

<https://www.diabetesschweiz.ch/it/il-diabete.html>

Efficienza e convivialità

L'11 marzo scorso i presidenti delle associazioni cantonali si sono riuniti a Nottwil per la loro tradizionale conferenza. I partecipanti hanno evaso con grande efficienza una trattanda dopo l'altra previste all'ordine del giorno, così che il tempo rimasto è stato piacevolmente dedicato agli incontri conviviali.

TESTO: Chantal Lienert | m.z FOTO: Silvio Rudin

L'obiettivo principale della Conferenza dei presidenti è quello di preparare l'Assemblea dei delegati (AD) di Samaritani Svizzera. E la riunione dell'11 marzo scorso non ha fatto eccezione: i rappresentanti delle ventiquattro associazioni cantonali hanno infatti discusso dapprima l'ordine del giorno dell'Assemblea della Fondazione Henry Dunant e poi si sono chinati su quello dell'Assemblea dei delegati di Samaritani Svizzera.

Nel suo discorso di apertura, Ingrid Oehen, presidente di Samaritani Svizzera, ha sottolineato la necessità di riflettere sui valori del marchio *samaritani* in un mondo «post-pandemia» dominato da una nuova realtà e di ripensare i processi tra i vari livelli nonché di rafforzare le collaborazioni. La presidente ha inoltre informato che, come promesso e nonostante un leggero deficit nei conti – causato principalmente dalla perdita contabile della Fondazione Henry Dunant dovuta al cattivo andamento del mercato azionario – il finanziamento provvisorio concesso dalle associazioni cantonali sarà rimborsato, interessi compresi, entro la fine del corrente mese di marzo.

Elezioni

Come di consueto, i conti annuali e la relazione sulle varie prestazioni saranno presentati ai delegati per l'approvazione il 17 giugno a Näfels. È inoltre prevista anche l'elezione per i membri della Commissione della gestione. Tutti i membri attuali si ricandidano per un ulteriore mandato (dal 2023 al 2027), il presidente Paul Amman fino al 2025. Inoltre, Juri Künzler verrà proposto come nuovo membro del Comitato centrale; nato nel 1997, ha una laurea in medicina e attualmente lavora in un laboratorio di diabetologia ed endocrinologia. Il suo impegno nella Gioventù samaritana è iniziato nel 2008 e oggi è ancora attivo nella sezione samaritana di Widnau (SG). Dal 2015 è membro dello speciale gruppo «Gioventù» di Samaritani Svizzera.



I rappresentanti delle associazioni cantonali si sono chinati con impegno sulle trattande all'ordine del giorno previste per la prossima Assemblea generale dei delegati (AD) a Näfels, nel Canton Glarona.

135 anni di Samaritani Svizzera

Per l'anniversario, diversi strumenti di comunicazione saranno messi a disposizione delle associazioni cantonali e delle sezioni. Trattasi di firme elettroniche, video in tre lingue, materiale stampato da distribuire, eccetera. Un altro evento di rilievo è previsto il 9 settembre 2023 in occasione della Giornata mondiale del primo soccorso: in questa giornata i samaritani di tutta la Svizzera sono invitati a presentarsi al pubblico con stand e altre azioni di sensibilizzazione. Il Segretariato centrale sosterrà queste sezioni nelle loro azioni (vedi pagina 18).

Onorificenze

Come da tradizione, al termine della conferenza è avvenuto il commiato dei presidenti uscenti. Quest'anno è toccato a Gabriela Engeler di Lucerna, che è stata premiata e onorata per i suoi preziosi anni di servizio a favore di Samaritani Svizzera. È poi seguita la parte conviviale con un ricco aperitivo e tante chiacchierate e scambi di opinioni.

I PROSSIMI APPUNTAMENTI IMPORTANTI

PIETRE MILIARI NEI PROGETTI

Dal 3 aprile 2023	Il nuovo Portale Samaritani Svizzera è online (settore Informatica).
Dal 2 maggio 2023	I nuovi prodotti standard SECO TopTen, SECO TopFive A e SECO TopFive B sono a disposizione delle associazioni cantonali e delle sezioni samaritane (settore Business).
Da metà agosto 2023	Inizio dei nuovi corsi modulari (settore Formazione, informazioni al riguardo a p. 30-31).
Da metà agosto 2023	Lancio del progetto pilota «Formazione di base in gestione associativa». Partner del progetto pilota è l'associazione cantonale di Sciaffusa (settore Sostegno alle associazioni).

GIORNATE SPECIALI

6 maggio 2023	Giornata della buona azione: il motto della giornata è «Fare del bene insieme» per realizzare grandi cose con tante piccole o grandi azioni volontarie. La Giornata della buona azione si tiene per la quarta volta. https://www.fatti-non-parole.ch/it.html
8 maggio 2023	Giornata mondiale della Croce Rossa: è una giornata internazionale di commemorazione, non ufficiale, e si celebra il giorno del compleanno di Henry Dunant, fondatore del Movimento Internazionale della Croce Rossa e della Mezzaluna Rossa.
14 giugno 2023	Giornata mondiale della donazione di sangue: dal 12 al 14 giugno, Trasfusione CRS Svizzera lancia una campagna all'insegna del motto: «Si nota solo quando manca». Le aziende partecipanti, gli ambasciatori e un media partner (da definire) rimuoveranno le lettere dei gruppi sanguigni A, B e 0 da loghi, testi, siti web e social media (online e offline). Il 14 giugno il mistero sarà risolto, con il messaggio principale: la donazione di sangue è importante, ma ce ne accorgiamo solo quando manca.

DATE, APPUNTAMENTI

13 maggio 2023	Forum Dialogo a Nottwil: si discuterà sullo sviluppo di Samaritani Svizzera assieme ai rappresentanti delle associazioni cantonali e delle sezioni samaritane. L'obiettivo è quello di promuovere ulteriormente la collaborazione e di rivedere i processi comunicativi e decisionali, concretizzandoli in modo tale da poter attuare anche cambiamenti strutturali.
27-29 maggio 2023	Campo della gioventù samaritana Help a Flums e Campo Samas'Kids 2023 Romandia a Paccots: per bambini dai 10 anni in poi; programma variato, ricco di azione, giochi e tematiche riguardanti il primo soccorso.
1° giugno 2023	Ultimo termine per iscriversi all' Azione della Giornata mondiale del primo soccorso (9 settembre): partecipe con la vostra sezione samaritana e iscrivetevi entro il 1° giugno 2023 al più tardi a marketing@samariter.ch . In questo modo potremo inserire la vostra azione nell'elenco nazionale e pubblicarla sul sito web samaritani.ch .
17 giugno 2023	Assemblea generale dei delegati di Samaritani Svizzera a Näfels (GL) con la celebrazione dell'anniversario dei 135 anni di Samaritani Svizzera.
9 settembre 2023	Azioni diverse per la Giornata mondiale del primo soccorso (vedi sopra: 1° giugno 2023).
30 settembre 2023	Termine iscrizione per il Simposio del soccorritore al KKL Luzern: tema: valutazione e trattamento delle ferite. Samaritani Svizzera sarà presente con uno stand. Informazioni e iscrizioni al Simposio: www.ersthelfersymposium.ch

Giubileo dei 135 anni, gli auguri di Eugen Kiener

I cambiamenti sociali e i progressi della medicina hanno già sfidato in passato i samaritani della Svizzera.

Lo sa bene Eugen Kiener che ha lavorato per 28 anni nel settore Comunicazione di Samaritani Svizzera.

Intervista: Susanne Brenner | m.z

FOTO: Susanna Kiener Queiroz

Eugen Kiener ha collaborato e lavorato alla mostra che ha celebrato il 125° anniversario di Samaritani Svizzera (allora FSS) nel castello di Wartenfels, dove... ha piantato gli ultimi chiodi. 25 anni prima, ha vissuto i festeggiamenti per i 100 anni a Ginevra. Oggi, 35 anni dopo e in occasione del prestigioso anniversario, getta uno sguardo a ritroso alla storia di Samaritani Svizzera.

Eugen, a 135 anni dalla fondazione dell'Organizzazione di primo soccorso, cosa ti ha colpito di più nella storia dei samaritani in Svizzera?

Constato come i cambiamenti sociali e i progressi della medicina hanno sfidato l'Organizzazione in passato e continuano a farlo ancora oggi. In campo ci sono forze che vogliono seguire il progresso e le esigenze dei tempi, e altre che sono ostinatamente più legate alla tradizione. La sfida dell'Organizzazione è sempre quella di saper mettere insieme queste due tendenze. Ci sono delle sezioni samaritane che sono molto al passo con il progresso; nel contempo però, nelle sezioni vive una tradizione di socializzazione molto preziosa.

Secondo la tua esperienza, cosa devono portare con sé, nel futuro, le sezioni, le associazioni cantonali e il segretariato di Samaritani Svizzera, nonostante tutti i cambiamenti?

Il cuore per l'impegno verso il prossimo come pure il grande impegno volontario. Penso che sia importante che si presti cura e attenzione ai contatti reciproci tra sezioni e associazioni cantonali e tra loro e il segretariato. Occorre ascoltarsi a vicenda e rispondere alle rispettive preoccupazioni, con comprensione ed empatia.



Eugen Kiener ha lavorato nel settore Comunicazione di Samaritani Svizzera (allora denominata Federazione svizzera dei samaritani) dal 1987 al 2015. Ha accompagnato la realizzazione del primo sito web e ha inviato le prime newsletter dell'Organizzazione. Oggi è un pensionato molto attivo ed è coinvolto nell'«IG aktives alter» di Olten.

Quali sono stati i momenti più significativi della tua carriera in seno a Samaritani Svizzera?

Ho conosciuto molte persone interessanti. Sono nate tante amicizie, alcune delle quali durano ancora oggi. Al lavoro ero piuttosto un tipo da ufficio, ma quando uscivo per visitare le sezioni ero sempre accolto bene, con amicizia. Ho potuto percepire realmente la passione per l'impegno a favore del prossimo e convincermi della bontà e dell'utilità del prezioso e variato lavoro delle sezioni. Nel corso dei miei 28 anni di carriera, ho conosciuto tutta la Svizzera. Ci sono eventi che sono impressi nella mia memoria, come il giubileo in occasione dei 100 anni di Samaritani Svizzera o i servizi medico-sanitari all'Expo 02. Regolarmente venivano anche organizzate le Gare samaritane, una sorta di mix tra una gara d'orientamento e prove di conoscenze e abilità nei primi soccorsi. Ho così avuto uno sguardo su molte sezioni del Paese e ho conosciuto persone fantastiche.

C'è stata un'esperienza che l'ha particolarmente segnata?

Sì, mi è rimasta impressa la risposta di un paramedico del Vallese a un mio editoriale pubblicato sulla rivista samaritana. In esso avevo raccontato un episodio che avevo vissuto in prima persona a un festival in cui c'erano molte vespe. Ricordo che erano ovunque, intorno alle nostre teste, nella nostra birra, nelle altre bibite dolci e sulle varie pietanze. All'improvviso tra i tavoli si alzò un uomo del villaggio che disse: «Ci sono molte vespe qui. Io sono un monitore samaritano e, se succede qualcosa, sono qui per voi!» Questo suo porsi in modo sicuro (i samaritani dovrebbero mostrarsi con più fierezza!) e la grande pubblicità che fece per il suo impegno di samaritano mi avevano molto colpito – così come a sua volta avevano poi colpito il paramedico vallesano che aveva letto il mio articolo e

che mi aveva scritto: «È un articolo meraviglioso, Eugen.» Sono rimasto molto colpito da questa reazione, poiché avere un simile feedback sulla rivista era estremamente raro.

Cosa auguri a Samaritani Svizzera per il suo 135° anniversario?

La coscienza del valore delle diversità, poiché per la formazione, per i servizi sanitari o per il lavoro in una sezione servono competenze e capacità diverse. Non tutti devono essere in grado di fare tutto, non tutti devono avere la stessa formazione. In una sezione samaritana servono persone diverse.

Perché?

Se qualcuno viene coinvolto come contabile o cassiere, non necessariamente deve essere in grado di sopportare la vista del sangue. Io, ad esempio, non potrei cantare in un coro, perché senza conoscere la musica probabilmente canterei male. Ma potrei comunque fare pubblicità per il coro. Personalità e competenze diverse creano un mix interessante. Guardando a ritroso, è proprio questo che ricordo e che ha caratterizzato i miei 28 anni con Samaritani Svizzera: le molte persone interessanti e diverse con cui ho potuto lavorare.

Grazie di cuore per l'intervista!



Sul sito web di Samaritani Svizzera troverete informazioni e un breve video sulla storia dell'organizzazione: <https://www.samariter.ch/it/i-135-anni-di-samaritani-svizzera>.



Il logo dei samaritani proposto in modo vivente nel corso dei festeggiamenti per i 125 anni di Samaritani Svizzera svoltisi nel 2013 al Centro sportivo di Tenero, in Ticino.

Foto: Eugen Kiener

DIRIGERE UN'ASSOCIAZIONE È UNA MISSIONE DELICATA

Con le sue riconosciute doti relazionali, Véronique Stoller ha guidato con mano ferma l'Assemblea dei delegati dei samaritani vodesi (AVCS). Diversi i temi all'ordine del giorno: dalle questioni finanziarie alle revisioni statutarie, dai temi regolamentari alle onorificenze e ai ringraziamenti a coloro che si sono impegnati per mantenere in vita l'organizzazione e i valori del primo soccorso.

TESTO e FOTO: Chantal Lienert | m.z

Presiedere un'associazione cantonale o far parte del suo comitato non è sempre facile. Riunire una ventina di sezioni che non sono necessariamente d'accordo tra loro e che sono molto critiche è un esercizio "acrobatico" che richiede pazienza, diplomazia e capacità relazionali. E, fortunatamente, Véronique Stoller, presidente dei samaritani vodesi, è dotata di tutto questo. È come se gli anni non l'avessero segnata, perché è proprio con lo stesso dinamismo e lo stesso entusiasmo messo in campo durante il suo primo mandato alla guida dell'associazione cantonale dei samaritani vodesi (AVCS) – all'inizio del secolo – che sabato 25 marzo scorso ha presieduto la 75ª Assemblea dei delegati cantonali (AD) a Yverdon.

Rinforzo per il Comitato cantonale

Si è addirittura sorpresa a sognare. Avendo constatato che alcune sezioni si riunivano per condividere le loro preoccupazioni, ha proposto che quest'ultime inviassero ciascuna una persona al comitato cantonale. In questo modo le diverse regioni del cantone sarebbero debitamente rappresentate e si potrebbe addirittura pensare di introdurre una presidenza a rotazione.

Nel frattempo, la presidente si è detta molto felice per la candidatura spontanea di Christian Llamera che si è proposto volontariamente per entrare a far parte del comitato cantonale. Originario di Lucerna e cresciuto a Basilea Campagna, nel 2019 ha aderito alla sezione di Losanna e, oltre a essere coinvolto in numerosi dispositivi medico-sanitari (DMS), è anche responsabile della comunicazione sui social network. Llamera è stato quindi eletto in comitato dall'Assemblea dei delegati.

Finanze fragili

La pandemia da Covid-19 ha inferto un duro colpo alle finanze di molte organizzazioni e l'ACVS non si è ripresa così rapidamente come sperato nei lunghi mesi di inattivi-



I medagliati Henry-Dunant (da sin.) prima fila: Madeleine Omlin, Cordula Equey, Denis Martin; seconda fila: Stéphane Jordan, Chloé Savary e Arnaud Forestier; assenti: Rose-Marie Berdoz, Aude Schweizer, Jean-Claude Simon, Adrian Gutknecht e Jean-Luc Menetrey.

tà forzata. Inoltre, c'è stato un cambiamento di personale che ha causato incertezza. Tuttavia, l'anno in corso si prospetta incoraggiante: il tesoriere ha infatti annunciato che alla fine del primo trimestre era già stato assicurato il 50% delle vendite annuali di corsi aziendali previste nel budget.

Onorificenze ed eventi festivi

Come vuole la tradizione, le medaglie Henry Dunant e il distintivo d'oro dell'ACVS vengono assegnati durante le assemblee cantonali. Undici destinatari delle sezioni di Chavornay, Echallens, Ecublens, Haute-Broye Jorat, La Serine e Orbe hanno quindi avuto l'onore di ricevere la medaglia per i 25 anni di servizio nei samaritani o per i 15 anni in una funzione quadro. Cordula Equey, di Echallens, è stata doppiamente onorata perché ha ricevuto anche il distintivo d'oro dei samaritani vodesi.

Per celebrare degnamente il 75° anniversario dell'ACVS, è previsto un convegno cantonale l'11 novembre a Yverdon. La prossima Assemblea dei delegati si terrà il 27 aprile 2024.

COMPIONO 100 ANNI E NON LI DIMOSTRANO, I SAMARITANI DI BODIO-PERSONICO E POLLEGIO

Nonostante sia passato un secolo dalla fondazione e le abitudini della gente siano cambiate, gli attuali soci della Società samaritani di Bodio-Personico-Pollegio dimostrano lo stesso entusiasmo di chi militava nei tempi passati, consci dell'importanza del compito a loro affidato a favore della popolazione della Bassa Leventina.

TESTO: Andrea Rusconi, presidente della sezione

FOTO: mad dalla sezione

In un opuscolo commemorativo sono riassunti i 100 anni di storia, iniziati nel lontano 1923. Fanno seguito approfondimenti sulle singole attività, divise in quattro settori: la parte tecnica, il Gruppo giovanile Help, le attività sociali e l'importante Servizio trasporti.

Come in molte sezioni, la parte tecnica soffre la perdita di smalto a cui sono soggetti i samaritani da circa una decina d'anni a questa parte. Le ragioni le conosciamo tutti e, nonostante a livello regionale si stiano elaborando e attuando strategie

per «restare a galla», all'orizzonte il cielo rimane ancora nuvoloso...

Per contro, è tutta in discesa la strada che sta percorrendo il Gruppo Help. Gli incontri avvengono mensilmente, con grande entusiasmo dei ragazzi. Il Gruppo giovanile non è però pensato prioritariamente come bacino di avvicinamento per coloro che lasciano la sezione, magari per questioni di età. Sappiamo infatti che i giovani, per lavoro, per studi o per altri interessi, molto spesso lasciano le attività che svolgono nel tempo libero. Il nostro

obiettivo principale è piuttosto quello di far conoscere ai giovani l'attività dei samaritani e di trasmettere loro quella sensibilità nei confronti del volontariato sociale e... chissà... Magari un domani tornano in sezione, come è del resto già successo.

Le attività sociali comprendono diversi eventi molto apprezzati dalla popolazione, come il pranzo che offriamo agli anziani del comprensorio, seguito



Ragazze e ragazzi iscritti al Gruppo giovanile dei samaritani seguiti da Luisa Biasca di Prosito (a destra) con l'aiuto di Nicole Giudici di Giornico e di Eveline Caroni di Iragna, sulla sinistra.

da un pomeriggio ricreativo. Ogni anno vi partecipano un centinaio di persone.

Servizio trasporto persone bisognose

La parte più visibile al pubblico è senza dubbio il Servizio trasporti (tre sono le autovetture in nostra dotazione). Quello di Bodio-Personico-Pollegio è uno degli otto enti di questo genere riconosciuti dall'Ufficio cantonale degli anziani e delle cure a domicilio. Si rivolge in special modo a coloro che sono a beneficio di una rendita AVS/AI o a persone che, a causa di una limitazione fisica o per malattia, non riescono a spostarsi in maniera autonoma con mezzi privati o pubblici per recarsi nei servizi e nelle strutture socio-sanitarie per cure ambulatoriali. Effettuiamo circa 700 trasporti all'anno, una cifra che la dice lunga sulle attuali reali esigenze della popolazione.

Cerchiamo autisti

La pandemia ha inferto un duro colpo alle nostre attività, dato che le disposizioni cantonali in materia, giustamente, imponevano rigide misure per contenere i contagi. Il servizio più colpito è stato quello dei trasporti, perché molti autisti, «giovani pensionati», non hanno più potuto essere impiegati.

Cogliamo quindi l'occasione del nostro anniversario per organizzare diversi eventi grazie ai quali lanciamo un appello: cerchiamo persone che abbiano voglia di mettersi al volante delle nostre auto del Servizio trasporti.

Non è una cosa scontata il fatto che in una zona come la nostra esista una struttura simile. Se vogliamo garantire una qualità di vita decorosa alla nostra gente, in special modo ai nostri anziani, bisogna che ci diamo da fare affinché associazioni come i samaritani possano garantire anche in futuro la continuità di queste prestazioni. Un tempo, un buon bacino di reclutamento di autisti era rappresentato dalle casalinghe. Da qualche anno a questa parte, però, la struttura della famiglia è cambiata e, molto spesso, marito e moglie lavorano entrambi.

Samaritani senior, animatore cercasi

Per quanto riguarda il futuro, monitoriamo costantemente la realtà nella quale viviamo, al fine di identificare le necessità della popolazione della nostra zona e, laddove ci è possibile, cerchiamo anche di concretizzare. In tal senso, abbiamo alcuni progetti in cantiere che stiamo affinando. Uno di questi, è la fondazione di un gruppo che



L'inaugurazione dell'autovettura per il Servizio trasporti con la madrina Idia Lompa di Personico e Giambattista Bazzana di Giornico.

si chiamerà «Seconda estate» e si rivolgerà a persone della terza età. Il nome segue un po' le stagioni: i samaritani hanno un settore giovanile (primavera), un'attività che si rivolge agli adulti (estate), ma nulla ancora di esclusivo per la terza età, che non deve chiamarsi per forza «autunno», bensì vuol essere un modo diverso di vivere l'estate. Allo scopo cerchiamo un animatore, ossia qualcuno del settore, con la dovuta esperienza. I temi sarebbero quelli che riguardano da vicino la terza età, con l'obiettivo di rendere più serena e sicura la vita dell'anziano.

Nulla a che fare con le attività di intrattenimento o di svago proposte da altre associazioni, ma piuttosto incontri dove vengono sviluppate tematiche di ordinaria quotidianità per un anziano. Immaginiamo qualcosa di simile agli incontri del Gruppo Help o agli aggiornamenti per gli adulti.

Mi rivolgo in special modo a coloro che vivono nei dintorni di Bodio: se queste righe vi hanno interessato e incuriosito e volete partecipare alle nostre attività, chiamatemi allo 091 864 26 93. Sarò ben lieto di illustrarvi in quanti modi si può contribuire alle finalità della nostra sezione.

CONTATTO

Andrea Rusconi
Presidente sezione Bodio-Personico-Pollegio
(tel 091 864 26 93 per interessati alle nostre attività)



UN GRANDE GRAZIE!

(mad/sbr) Marlis Guillod di Praz (al centro) è stata per 26 anni presidente della sezione samaritana di Vully. La sezione la ringrazia per il suo grande impegno! Resta attiva nella sezione quale responsabile dei posti sanitari e nella funzione di cassiera. Franceline Gaillet di Mur/Vully (a sinistra) e Hélène Bachmann di Morat (a destra) hanno deciso di ridurre le loro attività in seno alla sezione, dopo avervi lavorato rispettivamente per 42 e 55 anni. Sarebbe impossibile contare il numero incredibile di ore prestate per gli esercizi e i posti sanitari da queste tre simpatiche colleghe. Ma il loro lavoro per la sezione di Vully, fondata nel 1938, ha lasciato il segno per più di una generazione. Ed è stato onorato come si deve con una cena al ristorante dell'Auberge les Clefs a Lugnorre.

Il momento degli onori per (da sinistra): Franceline Gaillet, Marlis Guillod e Hélène Bachmann.

ATTIVA DA 80 ANNI

(Christine Chuat) La sezione samaritana di Avenches e dintorni è stata fondata nel 1942. L'obiettivo era quello di curare e assistere i malati durante la Seconda guerra mondiale. Successivamente vennero offerti anche corsi per le persone che desideravano curare i loro familiari. Oggigiorno i 32 soci sono presenti a molti eventi: Slow-up, carnevale, concerti, manifestazioni equestri, ecc. Inoltre, durante la stagione di campeggio, gestiscono anche un posto sanitario alla Plage d'Avanche e collaborano alle azioni di do-

nazioni di sangue. Nel corso dell'assemblea generale di fine febbraio, alcuni samaritani sono stati omaggiati per i loro 10, 15 e 20 anni di servizio. La presidente Christine Dubi li ha ringraziati per il loro impegno e per il prezioso lavoro che hanno svolto in tutti questi anni. Il comitato è composto da Ruben Espirito, Laura Morena, Carlos Gouveia, Christine Dubi, Christiane Saam, Cédric Chuard e Véronique Jost. Un bel «bravo» a tutti e auguri per una lunga vita alla sezione samaritana di Avenches.

50 ANNI DI ATTIVITÀ SAMARITANA

(Comitato sezione Gebensdorf) Ci congratuliamo con Mathilde Wolleb per il suo anniversario dei 50 anni di attività. Nel 1973 sei entrata a far parte della nostra sezione e dal



1984 ti sei dedicata all'amministrazione del materiale. Hai prestato innumerevoli ore – e lo fai ancora oggi – per i servizi medico-sanitari. Le tue conoscenze tecniche sono molto approfondite. Quante tonnellate di materiale hai portato in giro? Nessuno lo sa. Per 18 anni sei stata sanitaria nel locale Corpo pompieri. Sotto il tuo occhio vigile non è mai mancato niente per lo spuntino durante le donazioni di sangue. E partecipare alla Giornata del Malato era per te un onore. Non ti sei mai dimenticata del compleanno di un socio: una «visitina», un biglietto, una telefonata oppure, oggigiorno, un SMS. Coi tuoi dessert hai addolcito tanti eventi. Per tutto questo, nel 1993 ti è stata assegnata la medaglia Henry Dунant a cui ha fatto seguito nel 2018 la nomina a nostra socia onoraria. E ora il nostro sentito ringraziamento!

Claudia Wernli (presidente) si congratula con Mathilde Wolleb per i suoi 50 di attività samaritana nella sezione di Gebensdorf.

65 ANNI FA

(Manuela Lo) Siamo nel 1958, quando un chilo di pane costava 59 centesimi. Berta Frey, 21 anni, vuole entrare a far parte del team della sezione samaritana di Lenzburg e dintorni, imparare e aiutare le altre persone. Quando, l'anno prima, il datore di lavoro le chiede di diventare sanitaria aziendale, Berti non ha esitazioni e nella sezione samaritana si procura le conoscenze necessarie. Berti ricorda: «A quei tempi si poteva entrare nella sezione soltanto a 21 anni e quindi sono stata accolta con l'assemblea generale del 1958.» Dal 1964 fino alla fine del 1983 Berti ha trasmesso le proprie conoscenze nei suoi esercizi istruttivi e interessanti, facendo colpo con le sue conoscenze tecniche e sorprendendo con il suo umore e la prontezza delle sue risposte. Una pietra miliare è stata la medaglia Henry Dunant che le è stata assegnata nel 1980. Dal 1984 è socia onoraria della sezione. Ancora oggi, a 86 anni, Berti partecipa a ogni esercizio, aiuta durante le donazioni di sangue e si gode poi la ben meritata cena in buona compagnia. All'Assemblea generale di quest'anno Berti è stata onorata come la più attiva negli esercizi, nell'aiuto e nell'assistenza nonché nelle azioni di donazione di sangue. Mentre altri pensano alla pensione e a trascorrere ore tranquille a casa, Berti trae la sua energia vitale e il suo ottimismo dal lavoro nella sezione.

Tanto di cappello e un grazie di cuore, Berti, per lo splendido lavoro che hai svolto per la sezione samaritana di Lenzburg e



Berta Frey aiuta durante un'azione di donazione di sangue.

dintorni e per essere nostra fonte di ispirazione. Per il futuro ti auguriamo tanta salute, gioia di vivere e impegno!

50 ANNI DI IMPEGNO

(sbr) Margrit è diventata socia della sezione samaritana di Buttisholz a 19 anni. A dire il vero, si è semplicemente «unita alla compagnia». Infatti il datore di lavoro di sua sorella minore, che stava facendo un apprendistato di droghiera, l'aveva pregata di affiliarsi a una sezione samaritana. E dato che sua sorella non voleva saperne di andarci da sola, Margrit l'ha accompagnata. Questo successe 50 anni fa. E Margrit Lauber continua a essere una socia attiva e molto apprezzata della sezione samaritana di Buttisholz. Praticamente partecipa a ogni esercizio mensile e tre volte all'anno dà una mano per le donazioni di sangue. In cucina, insieme con altre samaritane, provvede a rifocillare le donatrici e i donatori di sangue, prepara il caffè, serve succo di arancia e prepara sandwiches. Dal 1985 al 1999 è stata la cassiera del Comitato. Nell'ormai lontano 1994 ha ottenuto la medaglia Henry Dunant e nel 1999 è divenuta socia onoraria. Inoltre Margrit Lauber è stata per sei anni nel servizio sanitario dei pompieri. Lì le



è capitato anche che, durante il grosso incendio di un fienile, un'anziana contadina sotto shock fosse come attirata dal fuoco e tentasse ripetutamente di correre verso il fienile in fiamme. Per fortuna, parlandole ogni volta con calma, Margrit Lauber è sempre riuscita a farla desistere dal suo proposito. Oggigiorno Margrit Lauber guarda con gratitudine a quanto ha potuto imparare e vivere nella sezione samaritana. Questo le ha sempre dato nella vita quotidiana – nei rapporti con i figli ormai grandi, con i conoscenti e i parenti – la necessaria sicurezza quando si è trattato di affrontare infortuni o malattie.

Il Comitato della sezione di Buttisholz ringrazia Margrit Lauber per i 50 anni in cui ha aiutato la sezione con tanto impegno. Era – e oggi è sempre ancora – presente quando si ha bisogno di lei! Un grandissimo ringraziamento e sentite congratulazioni!

Margrit Lauber è membro della sezione di Buttisholz da ben 50 anni.



I nuovi spazi di Thayngen consentono svariati utilizzi.



DECISIONE CORAGGIOSA

La sezione samaritana Thayngen ha investito 64 000 franchi per un locale e un'infermeria fissa. Ha così ottenuto indipendenza, visibilità e attrattiva. Tutto è nato da una situazione di necessità.

(Susanne Brenner) Dato che in seguito all'accresciuta domanda di spazi dovuta alla pandemia di coronavirus, il locale era diventato troppo caro, la sezione samaritana di Thayngen ha cercato una nuova soluzione. E poiché il Football Club Thayngen (FCT) aveva appena realizzato un nuovo locale per la società, è nata l'idea: perché non unirsi al FCT, al quale la sezione presta sovente servizi medico-sanitari? Lo spazio presso il FC Thayngen ha consentito di creare pure un posteggio per l'ambulanza e addirittura un'infermeria.

Il progetto ha potuto quindi realizzarsi a beneficio di tutti e, grazie alle prestazioni proprie e al sostegno delle aziende locali, l'investimento previsto di 60 000 franchi è stato superato solo di poco. Le infrastrutture sanitarie del Club possono essere utilizzate dai samaritani. In contropartita la sezione samaritana garantisce la manutenzione di un defibrillatore installato nello stabile del FC Thayngen. Circa sei mesi dopo l'inaugurazione della nuova sede, nel tardo autunno 2022, si vedono ora tutti i vantaggi di questa coraggiosa decisione. Con il suo locale fisso, la sezione samaritana risulta ben visibile per la popolazione del posto e per chi partecipa agli eventi sportivi (a pochi minuti di distanza a piedi si trova anche la sala multiuso Stockwiesen). Nel suo locale, la sezione può immagazzinare il materiale e organizzare in qualsiasi momento eventi ed esercizi sovraregionali.

SOCI FEDELI E SOCI NUOVI

Nel corso dell'assemblea annuale della sezione samaritana di Erlen e dintorni sono stati accolti con un applauso cinque nuovi soci.

(Hansjörg Steffen) Quattro soci di lunga data hanno invece festeggiato 20, 25 e 35 anni di appartenenza alla sezione. I nuovi soci sono: Melanie Brülisauer, Anita Frischknecht, Alexandra Roth, Marlis Wickli e Jasmin Wittenwiler. Il Comitato è composto dalla presidente Claudia Meier, dalla vicepresidente Jasmin Kappeler, dal cassiere Adnan Schai, dal segretario Hansjörg Steffen, dal monitore di sezione e di corsi Andreas Zbinden, dalla responsabile dei servizi medico-sanitari Leandra Blättler e dai capi Help Martina

Hollenstein e Jeanine Schenk. Sono state inoltre festeggiate Fides Ebnetter per 20 anni di attività, Petra Hofer e Claudia Meier per 25 anni e Maria Kreis per 35 anni di appartenenza alla sezione. Per le sue straordinarie prestazioni sull'arco di 30 anni, Heinz Haffa è stato nominato socio onorario. Nel 2022, Leandra Blättler, Levin Battisti, Claudia Heierli, Monika Niklaus e Andreas Zbinden hanno partecipato a tutti gli esercizi ed è stato perciò assegnato loro un buono. Il programma 2023 prevede dodici interessanti esercizi mensili. Il 16 maggio e il 18 novembre a Erlen verranno organizzate le Azioni di donazioni di sangue. Domenica 8 ottobre 2023 ci sarà infine la gita della sezione, della durata di un giorno.

Per sezioni samaritane ancora più sostenibili

In questa serie di articoli ricevete suggerimenti per il lavoro nelle vostre sezioni samaritane. Vengono infatti trattati argomenti che Philipp Moor di Samaritani Svizzera incontra spesso nel settore associativo.

TESTO: Susanne Brenner | m.z

FOTO: mad sezione samaritana di Rebstein

PARTE 2: RECLUTARE E MANTENERE I SOCI

Desiderate reclutare nuovi membri per la vostra sezione, oppure coinvolgere nuovamente i vecchi soci o interessare i giovani ai primi soccorsi? Trovate qui degli utili suggerimenti sotto forma di domande e risposte. Consigli che non sono assolutamente esauritivi. A seconda della situazione, possono infatti essere adattati, ampliati o integrati, proprio come conviene alla vostra sezione.

Cosa cercano i soci nella nostra sezione?

- Cercano amici, conoscenti, persone che la pensano allo stesso modo
- Si interessano alla nostra offerta: attività significativa, primi soccorsi, interesse medico
- Coinvolgimento locale in un'organizzazione ben nota e attrattiva, integrazione sociale locale
- Desiderio di lavorare con gli altri e fare la differenza (vedi intervista alle pagine 10-11)

Dove possiamo trovare nuovi potenziali soci?

- In occasione di esposizioni locali, ad esempio fiere commerciali, giornate di porte aperte
- In occasione di eventi sociali come le celebrazioni del 1° Agosto o le serate dedicate ai nuovi arrivati in paese
- Stand in luoghi ben frequentati del comune

Come possiamo rivolgerci e conquistare nuovi soci?

- Grazie a conversazioni personali
- Attraverso un'offerta allettante
- Grazie a una scheda informativa che presenti la sezione e ciò che ha da offrire
- Con resoconti di eventi e articoli redazionali sui media locali cartacei o online

Come possiamo fare in modo che i soci rimangano?

- Mostrando loro apprezzamento
- Dimostrando gratitudine per il loro impegno
- Con un'attività di sezione variata e che promuova la coesione
- Attraverso un programma che permetta di ampliare le conoscenze
- Grazie a un programma che renda possibili riunioni e socializzazione

E come possiamo riconquistare gli ex membri?

- Creare un gruppo SAMSEN (vedi pagine 13-14)
- Scrivere agli ex membri della sezione
- Organizzare incontri tra gli ex membri, eventualmente inserendo regolarmente questi appuntamenti nel programma annuale

CONSIGLIO: CREARE UN GRUPPO GIOVANILE HELP

È più probabile che si riesca ad attirare i giovani nella sezione samaritana se questi sono stati precedentemente coinvolti in un Gruppo HELP. Per saperne di più: www.samariter.ch/it/gioventu

Intervista a Philipp Moor



Philipp Moor è responsabile della gestione delle associazioni e del volontariato in seno all'Organizzazione centrale di Samaritani Svizzera. Uno dei suoi compiti è quello di rafforzare e sostenere ancora meglio le sezioni samaritane nel loro lavoro e in seno all'Organizzazione. Pensa che ancora oggi appartenere a una sezione possa essere molto stimolante.

Cosa spinge le persone a unirsi a una sezione samaritana?

Sono tre i fattori decisivi. Il primo è che in una sezione si trovano amici, conoscenti o persone che la pensano allo stesso modo. Il secondo è che l'offerta risponde a determinate esigenze e che un impegno sociale è considerato significativo. Il terzo fattore è che si vuole partecipare a un'associazione conosciuta a livello locale e quindi integrarsi nell'ambiente sociale locale.

Esistono molte associazioni ed enti con offerte assai diverse. Cosa hanno di speciale le sezioni samaritane?

In genere, i soci delle sezioni samaritane apprezzano un impegno sociale utile e desiderano aiutare e sostenere gli altri. Di solito sono inoltre interessati ai temi della salute e della medicina. Ed è bello e importante svolgere queste cose in un'associazione insieme ad altre persone. In questo modo si crea una vita associativa in grado di trasmettere un senso di solidarietà e comunità, come il fatto di fare le cose insieme. Un ruolo importante lo gioca il fatto che in una sezione vi sono persone che la

pensano allo stesso modo e con le quali si possono dunque scambiare idee e fare esperienze comuni, per la gioia e soddisfazione di tutti.

Ciononostante, sembra che oggi ci siano meno persone che diventano soci di una sezione.

Sì, è vero. Ma questo vale in generale per molti altri enti e associazioni, come i club sportivi o le associazioni culturali, dove la maggior parte delle persone svolge compiti a titolo di volontariato. Per contrastare questa tendenza bisogna essere un po' inventivi e creativi. Un motto dice: «Se faccio quello che faccio sempre, rimarrò quello che sono.» Riferito a una sezione, ciò significa che la stessa offerta si rivolge sempre allo stesso tipo di persone. Se invece una sezione desidera indirizzarsi verso altri potenziali interessati, deve rivedere e adattare la sua offerta. Forse quest'ultima potrebbe essere ampliata? O fare una cosa, piuttosto che un'altra?

Cosa significa questo in termini di lavoro di sezione?

Significa rivedere le offerte, nel senso di: vogliamo essere e rimanere così o vogliamo cambiare qualcosa e – se sì – cosa? Le sezioni hanno obiettivi diversi, sia nel campo del primo soccorso, sia in quello dell'assistenza e della cura. Oltre ai campi classici d'attività, però, bisogna anche chiedersi: perché è bello unirsi a noi? Quale immagine ha la nostra vita di sezione e di cosa beneficia la nostra comunità? Cosa promuove e facilita esperienze

Nei quattro numeri della rivista di quest'anno pubblichiamo articoli sui seguenti argomenti: Lavoro e composizione del Comitato (n. 1); Reclutamento dei membri (n. 2); Pianificazione della successione (n.3) e Diversi gruppi di età nella sezione samaritana (n 4). Potrete leggere informazioni note ma anche idee nuove.

condivise o l'entusiasmo? Perché è vero che se si sperimenta qualcosa di nuovo, altre persone potrebbero sentirsi attratte o interessate.

Quali conseguenze avrebbe tutto ciò per il programma annuale?

Queste domande possono portare a un orientamento leggermente diverso o piuttosto a un ampliamento del programma annuale. Ossia a dare un peso diverso ai temi sociali, alle esperienze o agli eventi. Forse ci sono soci che non partecipano agli esercizi di sezione, ma che possono essere coinvolti in modo diverso. E i soci che invece prestano attivamente il loro aiuto nei servizi medico-sanitari potrebbero non essere presenti in altri eventi. Quindi ci possono essere ruoli diversi e forse anche gruppi diversi proprio in ragione dei diversi interessi. I vari impegni potrebbero così essere più adeguati alle esigenze individuali e alle rispettive disponibilità di tempo.

Non verrebbe a mancare un po' lo scopo originario della sezione?

Per molte sezioni, lo scopo associativo è stato determinato più o meno 100 anni fa. Questo non è

sbagliato, ma la società nel frattempo è cambiata in modo radicale e quindi è auspicabile adattarsi; del resto sono sempre stati fatti diversi aggiornamenti. E questo, in fondo, è il bello delle sezioni e delle associazioni samaritane, ossia che assieme rappresentano un'Organizzazione viva, fondata 135 anni e che conta ancora oggi così tanti soci che si impegnano a titolo di volontariato.



Alcune sezioni hanno ampliato la loro offerta creando un gruppo HELP per i giovani o un gruppo SAMSEN per gli anziani. Così hanno ad esempio fatto la sezione di Rebstein (foto a destra) o la sezione di Widnau (foto a sinistra). La Gioventù samaritana si riunisce al campo di Pentecoste (foto sopra). È più facile reclutare giovani membri per la sezione samaritana se questi sono già stati attivi in un Gruppo HELP. Anche diventare soci di una sezione con un gruppo di anziani è interessante per le persone di una certa età (vedi articolo alle pagine 13-14).



Ecco i nuovi corsi!

Moduli di formazione brevi e prenotabili individualmente, sedi di formazione regionali e moduli di e-learning: sono solo alcuni dei vantaggi dei nuovi corsi per Istruttore/trice First Aid, per Monitore/trice samaritano/a e per Istruttore/trice samaritano/a. A partire da agosto 2023, questi quadri saranno formati secondo il nuovo modello.

TESTO: Diana Knuchel, Gloria Acklin | m.z

Il mandato di far meglio collimare i corsi alle possibilità e alle esigenze dei partecipanti è scaturito dai samaritani stessi. A queste sollecitazioni, sono seguiti diversi incontri nei quali è stato discusso assieme il nuovo orientamento per la formazione. Nel corso del 2021, le condizioni quadro sono cambiate ulteriormente a causa di due fattori: da una parte la comunicazione online è diventata più importante a causa della pandemia da Covid-19 e, dall'altra, la strategia adottata dal Comitato centrale di Samaritani Svizzera ha fissato obiettivi chiari. Tutto questo ha influito sullo sviluppo dei nuovi corsi.

I corsi

Da un lato, il grafico (vedi pagina a lato) offre una panoramica dei corsi del nuovo sistema formativo di Samaritani Svizzera. Dall'altro, mostra quali moduli compongono i singoli corsi. Nei prossimi numeri della rivista federativa presenteremo in dettaglio i singoli moduli.

I VANTAGGI IN BREVE

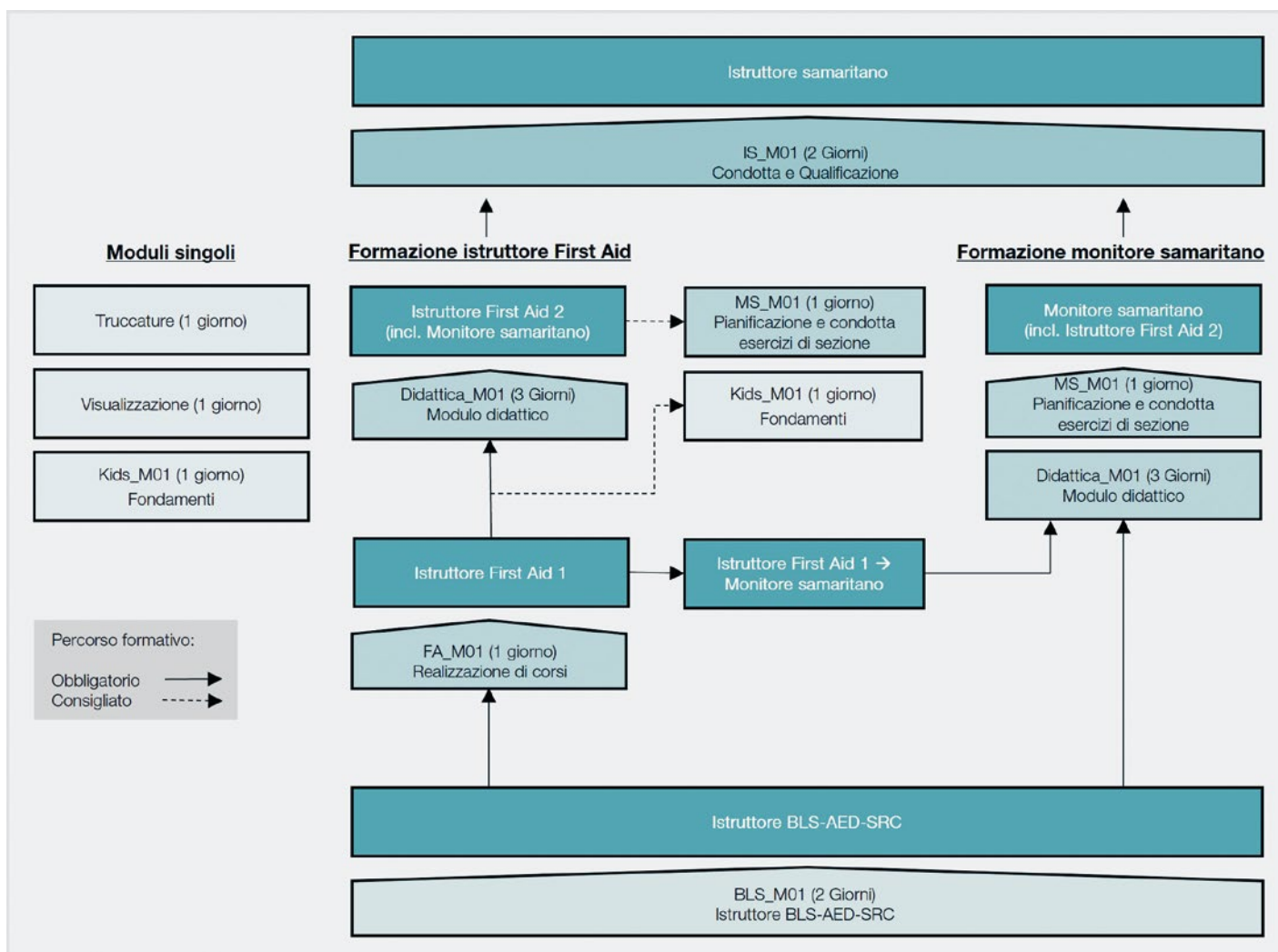
- Durata della formazione ridotta (compatta)
- Il corso è composto da diversi moduli.
- Ogni modulo può essere frequentato singolarmente.
- I moduli combinano l'insegnamento online e quello in presenza.
- Sedi di formazione regionali per i singoli moduli
- Costi di formazione ragionevoli

Quali sono le novità?

Tutti i corsi nel settore della formazione dei quadri sono modulari. Essi richiedono meno tempo di frequenza in presenza rispetto ai corsi di formazione precedenti, sono più economici e possono essere pianificati in modo più flessibile. I corsi soddisfano comunque e sempre i requisiti degli enti di certificazione nei settori del primo soccorso e della formazione degli adulti (vedi riquadri). I singoli moduli contengono componenti sia in aula (in presenza) che di e-learning. Le nozioni di base vengono acquisite in anticipo attraverso compiti di auto-apprendimento. Quest'ultimi sono un prerequisito per il successivo insegnamento in aula. Ulteriori «tutorial» (guide elettroniche) che servono per l'assistenza e l'accompagnamento delle lezioni e per l'approfondimento della materia sono poi a disposizione online. Le prove di competenza servono infine a verificare quanto appreso. Dopo aver completato con successo la formazione, i neodiplomati sono tenuti a frequentare ulteriori corsi di formazione al fine di sviluppare personalmente le necessarie tematiche specialistiche e ciò proprio nello spirito di un apprendimento costante che oggi sta diventando sempre più importante. A seconda del corso, la formazione continua è obbligatoria entro un certo periodo di tempo ed è necessaria per la ricertificazione dei quadri.

Il marchio eduQua testimonia la qualità

I corsi sono valutati e verificati con diversi metodi. Inoltre, una valutazione a lungo termine dimostra che i contenuti insegnati possono essere applicati anche nel lavoro quotidiano. In caso contrario, ven-



La struttura modulare consente, sulla base della formazione di Istruttore/trice BLS-AED-SRC, di ottenere il livello 2 di Istruttore/trice First Aid da un lato attraverso la formazione Istruttore 1 First Aid, oppure direttamente frequentando due moduli. Il livello Istruttore/trice 2 First Aid è ora equivalente al titolo di Monitore/trice samaritano/a.

gono apportate delle modifiche. La garanzia di qualità è uno strumento importante per dimostrare i risultati duraturi dei contenuti didattici. Anche il marchio eduQa, di cui il segretariato di Samaritani Svizzera si fregia in quanto organizzazione di formazione continua, è sinonimo di qualità. La qualità dei corsi di formazione è garantita e supportata da un elaborato processo di certificazione. Le regolari ricertificazioni richieste dall'organizzazione di formazione di Samaritani Svizzera garantiscono la qualità attraverso una valutazione puntuale dei corsi e l'integrazione di nuovi sviluppi nei corsi stessi. L'attuale riorganizzazione dei corsi ne è una diretta testimonianza in quanto conseguenza diretta di questa regolare «autocritica» e rimessa in discussione.

CERTIFICAZIONE

Con una certificazione, un organo indipendente conferma la qualità di una particolare competenza professionale. Questo è importante per l'opinione pubblica e nei confronti dei clienti.

- Il Segretariato di Samaritani Svizzera è certificato eduQa come organizzazione di formazione
- Chi completa con successo i corsi di Istruttore/trice First Aid, di Monitore/trice samaritano/a e Istruttore/trice samaritano/a soddisfa i requisiti dell'Interassociazione di salvataggio (IAS), della Société Générale de Surveillance SA (SGS) e dello Swiss Resuscitation Council (SRC) e può quindi essere certificato/a da quest'ultimi.

CRUCIVERBA CON PAROLA NASCOSTA

Sorta di brioches scozzesi			Indica provenienza		Abitare, risiedere	Iniziali di Federer		Vi combattono i pugili	Quella Nera è in Germania	Danno colore agli occhi	Elevato, eminente	Di tale grandezza	Un po' di bontà		Logoro, consumato		Ampio golfo della Sicilia
Alzano la voce in chiesa		7						Lumi resinosi	8								Palma indiana
Contrario di over		Dose senza pari	Superficialmente vasti		Iniziali dell'attrice Neri			Fin dove si riempie il bicchiere					Lo scaglia il baleniere	Lo è la ragana			
					Celebre cantante israeliana	Guardiola militare	5							Include il soccorso alpino (sigla)			
Città della Renania						Tessuto morbido di lana	Sigla del Liechtenstein	Nome di Bennato		1						Signore veneziano	
Gioco di squadra con le mazze	Birra di Düsseldorf	Nel caso che		Feriti nel morale							Iniziali della Portman			Chi risponde così, dice no	Poco scaltro		
					10			Distese d'erba		Il filosofo Diderot	Misera stamberg		4				
Articolo francese				Accorta e giudiziosa	Sigla di Basilea Campagna		Li conoscono i cani								Grande golfo tra Yemen e Somalia		Lo sono i diamanti
Iniziali di Barrymore		Il codice delle... biblioteche					La street più importante		Le iniziali del fisico Tesla		Suffisso diminutivo plurale	Biglietto d'auguri digitale				6	
		C'è quella paleozoica	Dialetti svizzero-tedeschi			2						Sigla di Appenzello Esterno	Iniziali della Davena			Al centro del corteo	
Abbrevia id est			Iniziali di Mandela		Si svuota con la cannuccia								Signore tedesco				
Hans pittore e scultore svizzero					52 romani		9		Rettili privi di arti								
Mese di digiuno musulmano			3					1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

SUDOKU

FACILE

	6	9		5		7	8	
5			6		7			2
	5		9		6		7	
	7	1	3		2	9	6	
	4		1		5		2	
4			5		3			9
	2	3		9		5	4	

DIFFICOLTÀ MEDIA

3			1					
1	8	5						
		7	2				5	
	2	4		7	3			
9								3
			6	9		5	7	
	4				8	1		
						9	3	8
					9			5

Corsi per l'anno 2023

Siete interessati a un modulo? Saremo lieti di informarvi su eventuali corsi in italiano. Contattateci: bildung@samariter.ch o tel. 062 286 02 00. Trovate tutti i corsi in tedesco e francese nelle corrispondenti lingue del Portale samaritano: <https://portal.samariter.ch/it/Formazione>

Istruttore First Aid 1

Corso	Settimana n.	Date	Giorni	Luogo del corso	Lingua
Istruttore First Aid 1 (FA1) 2023/1 Modulo 01	36	9.9.2023	1	Hotel Sempachersee 6207 Nottwil	DE
Istruttore First Aid 1 (FA1) 2023/2 Modulo 01	44	4.11.2023	1	Hotel Sempachersee 6207 Nottwil	DE

BLS-AED-SRC Generic Instructor

Corso	Settimana n.	Date	Giorni	Luogo del corso	Lingua
BLS-AED-SRC Generic Instructor 2023/1	33	19.8.2023- 20.8.2023	2	Hotel Sempachersee 6207 Nottwil	DE
BLS-AED-SRC Generic Instructor 2023/2	35	2.9.2023- 3.9.2023	2	Hotel Sempachersee 6207 Nottwil	DE
BLS-AED-SRC Generic Instructor 2023/3	42	21.10.2023- 22.10.2023	2	Hotel Sempachersee 6207 Nottwil	DE

Monitore samaritano

Corso	Settimana n.	Date	Giorni	Luogo del corso	Lingua
Monitore samaritano 2023/1, Modulo 01	42	21.10.2023	1	Hotel Sempachersee 6207 Nottwil	DE
Monitore samaritano 2023/2, Modulo 01	45	11.11.2023	1	Hotel Sempachersee 6207 Nottwil	DE
Monitore samaritano 2023/3, Modulo 01	48	2.12.2023	1	Hotel Sempachersee 6207 Nottwil	DE

Istruttore samaritano

Corso	Settimana n.	Date	Giorni	Luogo del corso	Lingua
Istruttore samaritano 2023/1, Modulo 01	43	28.10.2023	2	Hotel Sempachersee 6207 Nottwil	DE

Passerella Monitore samaritano

Corso	Settimana n.	Date	Giorni	Luogo del corso	Lingua
Passerella Monitore samaritano verso Istruttore First Aid 2023/1	34	26.8.2023	1	Hotel Sempachersee 6207 Nottwil	DE
Passerella Monitore samaritano verso Istruttore First Aid 2023/1	44	4.11.2023	1	Hotel Sempachersee 6207 Nottwil	DE

Moduli singoli

Corso	Settimana n.	Date	Giorni	Luogo del corso	Lingua
Visualizzare corso 1 / 1 giorno di presenza	43	28.10.2023	1	Hotel Sempachersee 6207 Nottwil	DE
Moulage/trucco corso 1 / 1 giorno di presenza	43	29.10.2023	1	Hotel Sempachersee 6207 Nottwil	DE

LE NOSTRE OFFERTE NEL SAMARITER.SHOP

Trauma-Box: Arresta l'emorragia - salva vite umane



Il Trauma-Box è stato sviluppato appositamente per il primo soccorso rapido di ferite fortemente sanguinanti. Grazie alle semplici istruzioni e ai prodotti di alta qualità, è possibile arrestare efficacemente le emorragie intense fino all'arrivo del personale medico. Il Trauma-Box contiene sia il tourniquet C·A·T (laccio emostatico) come anche la benda compressiva di IVF Hartmann, nonché guanti per proteggere il soccorritore. Il tourniquet è adatto per la medicazione di ferite molto sanguinanti alle estremità o di arti recisi. La benda compressiva inclusa, con compressa assorbente e applicatore di pressione, serve per medicare ferite fortemente sanguinanti.

Grazie alla pratica confezione, la Trauma-Box può essere trasportata ovunque o posizionata in modo stabile in un supporto.



Tourniquet SAM XT: click, twist, secure

Il tourniquet SAM XT Extremity è un sistema compatto per l'emostasi temporanea delle estremità di adulti. L'innovativo meccanismo di chiusura fornisce la tensione necessaria al tourniquet (laccio) ed evita errori di applicazione, come l'applicazione di lacci troppo allentati e l'allentamento accidentale delle strisce di velcro. Il tourniquet può essere utilizzato in qualsiasi condizione atmosferica, poiché la striscia in velcro funziona anche quando è completamente bagnata.

L'uso del tourniquet è intuitivo e appositamente concepito per un'applicazione rapida e sicura. Grazie alla tecnologia della fibbia, il SAM XT si blocca automaticamente alla circonferenza prestabilita, evitando che il laccio si afflosci.



I samaritani possono approfittare di condizioni di favore su samariter.shop. Per i dettagli e ulteriori informazioni sui prezzi, basta visionare il sito [Samariter.shop](https://samariter.shop) o scrivere a: info@samariter.shop, tel. 032 566 71 71.

Contatti

Redazione «oggi samaritani», Casella postale, 4601 Olten
redazione@samaritani.ch

Mandate le vostre lettere all'indirizzo postale
della redazione oppure all'indirizzo di posta elettronica
(mail) qua sopra. Grazie!

LE PROSSIME EDIZIONI

Edizione n.	Termine redazionale	Data di apparizione
3/2023	7.7.2023	9.8.2023
4/2023	6.10.2023	15.11.2023



Orari di apertura del Segretariato centrale

Dal lunedì al venerdì siamo raggiungibili
al numero 062 286 02 00 nei seguenti orari:

8.00-12.00
14.00-16.00

Saremo felici di sentirvi e
di poter esaudire le vostre richieste.



Abbonamento sostenitore per soli 11.– franchi

Lo sapevate? Come sezione samaritana, potete offrire ai vostri donatori, ai membri passivi e alle persone esterne interessate un abbonamento a «oggi samaritani» del valore di 33 franchi per soli 11 franchi all'anno.

Ordinate ora l'abbonamento all'indirizzo redazione@samaritani.ch.

GIOCHI: LE SOLUZIONI DELLA P. 32



DEMOGRAFIA

2	6	9	4	5	1	7	8	3
5	1	8	6	3	7	4	9	2
7	3	4	8	2	9	6	5	1
3	5	2	9	8	6	1	7	4
8	7	1	3	4	2	9	6	5
9	4	6	1	7	5	3	2	8
6	9	5	2	1	4	8	3	7
4	8	7	5	6	3	2	1	9
1	2	3	7	9	8	5	4	6

3	6	2	1	8	5	7	9	4
1	8	5	9	4	7	3	2	6
4	9	7	2	3	6	8	5	1
5	2	4	8	7	3	6	1	9
9	7	6	5	2	1	4	8	3
8	1	3	6	9	4	5	7	2
2	4	9	3	5	8	1	6	7
7	5	1	4	6	2	9	3	8
6	3	8	7	1	9	2	4	5

OGNI IMPEGNO RICHIEDE UNA BASE SOLIDA

25%

SCONTO
riservato ai
Samaritani!



Esempio di configurazione: Tenda pieghevole 6,0 x 3,0 m
con pareti laterali chiuse e cabina interna

Pro-Tent MODUL 4000 – la piattaforma mobile per il vostro impegno sul posto.

- > Sistema di piegatura brevettato di altissima qualità svizzera
- > Montaggio in tempi record
- > Borsa di trasporto con rotelle grandi
- > 100% impermeabile
- > Disponibile in diverse dimensioni
- > Realizzata presso BSZ-Stiftung* Einsiedeln, con certificazione ISO 9001

* laboratorio per persone con disabilità



Esempio di configurazione: Tenda pieghevole 4,5 x 3,0 m
con pareti laterali chiuse e cabina interna



10 anni di impegno comune.

PRO-TENT AG · Sistemi di costruzione di tende e stand fieristici · Neuhoferstrasse 10 · 8630 Rüti
Tel.: +41 (0) 55 220 28 00 · info@pro-tent.ch · www.pro-tent.ch

PROTENT
S W I T Z E R L A N D

DISPIEGA LE TUE ABILITÀ