

Residenza Tertianum



Il 1° Novembre 2017 ha aperto la struttura *Tertianum Al Vigneto* a Tenero. Dopo un anno il centro ha un'occupazione del 70% e 30 collaboratori lavorano per il bene degli ospiti. Il luminoso Bistrò, che può vantare una terrazza soleggiata, conta giornalmente 80 residenti che si lasciano viziare. I residenti si incontrano sia per pranzare insieme, che per godersi una merenda nei miti pomeriggi. In occasione del primo compleanno di *Tertianum Al Vigneto* diamo un'occhiata dietro le quinte del centro abitativo e di cura. Chi sono i suoi ospiti e quali sono le motivazioni che li hanno spinti a scegliere di risiedere in questa struttura?



Lidia Schmid, vive in un appartamento.
«Mi sono interessata al nuovo centro abitativo e di cura di Tenero sin dalla posa della prima pietra. Prima abitavo in un bell'appartamento, ma con l'avanzare dell'età iniziavo a preoccuparmi ad entrare nella doccia da sola. Necessitavo di un aiuto. Ho visitato il Centro abitativo e di cura Al Vigneto e ho da subito deciso di affittare un appartamento. I miei figli mi hanno aiutato con il trasloco. Oggi amo particolarmente occuparmi delle piante che sbocciano sul balcone del mio luminoso appartamento. Oltre a fare calze a maglia per i miei nipoti, mi piace frequentare il centro della Pro Senectute. Non ho mancato nemmeno una volta alle lezioni di ginnastica dolce. Inoltre ho fatto nuove amicizie. Mi piacciono i pomeriggi in compagnia al Bistrò, dove spesso vi sono attività quali la tombola oppure il Discnà dei ticinesi. Non mi annoio mai».



Renzo Epis, è stato uno dei primi ospiti del reparto medicalizzato e ha vissuto bene il trasferimento presso *Tertianum Al Vigneto*. L'idraulico, trasferitosi nel 1940 da Muralto a Tenero, ha fondato una ditta di impianti sanitari e riscaldamento, oggi diretta dal genero. Qui il signor Epis si sente a casa.
«Certo che il trasferimento dalla mia casa non è stato facile all'inizio. Sono comunque contento di aver la possibilità di rimanere nel centro di Tenero, in una struttura nuova, moderna e vicino ai miei amici, figlie e 11 nipoti. Tutti mi vengono a trovare regolarmente. In più ho fatto nuove conoscenze! L'alloggio è solare e luminoso e il personale molto competente. Sono ben servito e non mi posso lamentare. A me piacciono i pomeriggi in musica al Bistrò oppure il tè danzante, ma anche la ginnastica è molto divertente».

Pro Senectute



Sandy, Sheila e Nadir vi accolgono tutti i giorni feriali dalle 9:00 alle 17:00 al Centro diurno socio assistenziale Al Vigneto di Pro Senectute in Via San Gottardo 25.

Con una vasta offerta di momenti aggregativi tramite attività per la memoria, ginnasti-

ca dolce, atelier creativo, musica, tombola e molto altro, il centro è destinato a tutta la popolazione anziana della regione attraverso un'apertura regolare e libera. È possibile consultare il programma delle attività presso l'albo comunale o richiederlo direttamente al centro. Di seguito trovate le attività settimanali proposte durante il giorno, alle quali possono partecipare tutti gli anziani del Comune (anche se non residenti al Tertianum).



CONTATTO

Tel. 091 745 84 82

cda.tenero@prosenectute.org

www.prosenectute.org

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
dalle 10.00	attività per la memoria	attività per la memoria	ginnastica dolce	giochi di parole e cruciverba	giochi di società e di carte
alle 12.00	pranzo in compagnia (costo fr. 12.50, bisogna iscriversi il giorno precedente)				
dalle 14.30	impariamo qualche parola di italiano	ginnastica dolce (dalle 15.00)	spazio creativo	bricolage con la lana	giochi di società e di carte



Fisio Training 3D

Integrare nella riabilitazione fisioterapica un adeguato allenamento del corpo che rispetti tridimensionalmente le necessità della persona, sta alla base del concetto di Fisio Training 3D.

Gianfranco Franti e Mile Jakov, fisioterapisti diplomati nel 2009 a Lugano, nel 2015 fondano lo studio di fisioterapia *Fisio Training 3D* a

Gordola. Nel 2017 la collaborazione con Tertianum Al Vigneto ha permesso di trasferire ed ampliare la loro attività all'interno del nuovo centro a Tenero. Oltre ai trattamenti fisioterapici e riabilitativi, lo studio possiede una palestra medica, fornita di attrezzi per il rinforzo muscolare, e organizza lezioni di gruppo quali: Pilates, TRX Suspension Training, equilibrio e stabilità. Attualmente il team include cinque fisioterapisti e una massaggiatrice, la quale propone trattamenti di benessere e relax come Hot Stone Massage, massaggio al miele, riflessologia plantare e altri. Fisio Training 3D è fiero di poter contribuire al benessere psicofisico dei residenti di Tertianum Al Vigneto e di tutti gli abitanti di Tenero e dintorni.



a cura di **Richard Eyer**
(direttore Tertianum Tenero)