

Comune di Balerna

**Una guida per smaltire
in modo sostenibile
tutti i rifiuti**

Android



iPhone



Un calendario ecologico per pianificare le cose da fare per annotare le date importanti per ricordarsi di riciclare

Mens sana in corpore sano

Il calendario di quest'anno promosso dall'operatrice di prossimità per anziani vuole essere uno spunto per proporre stili di vita sani per tutti.

In generale si intende quell'insieme di comportamenti e azioni che vengono messi in pratica dagli individui tutti i giorni e che incidono, in modo piuttosto significativo, sulla **qualità della vita** e sul **benessere psico-fisico**.

Le aree più importanti su cui lavorare per condurre uno stile di vita sano e salutare sono **alimentazione e idratazione**, **attività fisica** e **salute mentale**.

Per completare il calendario troverete anche alcuni numeri di telefono utili, che possono essere consultati per azioni di supporto, sostegno o in caso di emergenza.

Passeggiata a Mezzana



Passeggiata e pranzo a Morbio Inferiore



Ginnastica dolce >

Gita al Monte Generoso



2025

Tramite il calendario ecologico il Municipio stabilisce e informa sui giorni in cui sono previsti i servizi di raccolta lungo le strade (raccolta porta-porta) e i diversi servizi di raccolte speciali. Il calendario ecologico dà inoltre indicazioni generali e pratiche sulle modalità organizzative del servizio di raccolta dei rifiuti, come pure descrive le tipologie di rifiuti che possono essere consegnate.

PRO-MEMORIA

Orari esposizione

L'esposizione dei rifiuti lungo le strade - sacchi gialli, scarti vegetali e carta e cartoni - deve avvenire non prima delle 19.00 del giorno precedente la raccolta e non oltre le 07.00 del giorno della raccolta. Per l'utenza che fa capo ai cassonetti privati, pubblici o i contenitori interrati, il conferimento può avvenire in ogni momento.

Applicazione JUNKER per smartphone

È ora disponibile l'applicazione per smartphone denominata Junker, scaricabile gratuitamente, inquadrando con la fotocamera il codice QR riprodotto qui accanto o sul cartoncino intestato sopra.

L'applicazione è un supporto per il cittadino che potrà avere a portata di mano le informazioni del calendario ecologico e il corretto smaltimento dei rifiuti.

Inquadrando con la fotocamera il codice a barre di un prodotto, Junker lo identifica indicando come riciclarlo o smaltirlo.

È inoltre possibile interagire con il Comune inviando segnalazioni e foto tramite l'applicazione, direttamente all'Ufficio tecnico comunale.

NOVITÀ



Android



iPhone

Punti vendita sacchi ufficiali

- **Cooperativa Popolare**, via Fontana 1
- **Stazione di servizio Tamoil**, via San Gottardo 12
- **Bar Caffè 19**, via Tarchini 19
- **Lidl**, c/o Centro Breggia
- **Cartoleria Cerutti**, via San Gottardo 67
- **Stazione di servizio Tamoil**, via Passeggiata 5
- **Stazione di servizio BP**, c/o Centro Breggia

Punti vendita braccialetti scarti vegetali e vignetta rifiuti ingombranti

- **Cooperativa Popolare**, via Fontana 1
- **Stazione di servizio Tamoil**, via San Gottardo 12
- **Bar Caffè 19**, via Tarchini 19
- **Cartoleria Cerutti**, via San Gottardo 67
- **Stazione di servizio Tamoil**, via Passeggiata 5
- **Ufficio cassa comunale**

Tassa sul quantitativo – tassa sul sacco RSU

Di seguito gli importi per l'acquisto dei sacchi ufficiali, stabiliti dall'Ordinanza sulla gestione dei rifiuti:

Fr. 5.60 al rotolo (10 sacchi da 17 litri) • Fr. 11.50 al rotolo (10 sacchi da 35 litri)

Fr. 36.15 al rotolo (10 sacchi da 110 litri) • Fr. 26.30 braccialetto cassonetti 800 litri

Le tasse causali per la consegna degli scarti vegetali e rifiuti ingombranti restano invece invariate.

PIAZZE RACCOLTA RIFIUTI RICICLABILI

1 S. Antonio

via alla Costa al parcheggio dietro alla Chiesa di S. Antonio

2 Marediga

via Dunant in fondo alla via tra l'oratorio e il cimitero

3 Sottobisio

via Monti presso il parcheggio

4 Bisio

via Corti presso il parcheggio a fianco dei campi da calcio

5 Piazzale ditta

Walter Marini SA
entrata da viale Tarchini
uscita su via delle Fornaci



Rifiuti domestici



Raccolta: porta a porta lungo le strade o nei contenitori interrati comunali.

Incluso nella raccolta: rifiuti domestici non riciclabili.

Escluso dalla raccolta: tutto ciò che si può depositare nelle piazze per la raccolta separata, consegnare durante la raccolta dei rifiuti ingombranti e speciali o riportare nei negozi.

Note: i rifiuti domestici devono essere consegnati negli appositi sacchi ufficiali di color giallo, esposti entro le 07.00 del giorno della raccolta e non prima delle 19.00 del giorno precedente.

Rifiuti compostabili



Raccolta: porta a porta, lungo le strade.

Incluso nella raccolta: scarti vegetali biodegradabili provenienti da giardini, terreni e orti quali erba, foglie, rami di potatura, fiori.

Escluso dalla raccolta: scarti di origine animale, cibi cotti, sabbia per gatti, escrementi, cenere, legno trattato.

Note: esporre i rifiuti entro le 07.00 del giorno della raccolta e non prima delle 19.00 del giorno precedente. Usare gli appositi contenitori in plastica o legare in fascine apponendo i braccialetti verdi rilasciati a pagamento presso i rivenditori autorizzati o l'Ufficio Cassa.

È vietato consegnare materiali estranei in quanto influiscono negativamente sul processo di compostaggio e provocano danni ai macchinari, per questo motivo i sacchetti biodegradabili non devono essere utilizzati.

Apparecchi elettrici/elettronici



Raccolta: durante la raccolta dei rifiuti ingombranti presso la ditta Walter Marini SA, in via delle Fornaci, con entrata da viale Tarchini. Sabato dalle 08.00 alle 11.30, nei giorni indicati nel calendario, oppure presso i punti vendita di elettronica.

Incluso: elettrodomestici, televisori, PC, frigoriferi, apparecchi per giardino, utensili per il fai da te, giocattoli fuori uso con parti elettriche, lampadari, macchine per caffè, radio, stereo, condizionatori, ecc.

Escluso: lampadine, neon e simili (da smaltire con i rifiuti speciali).

Note: in generale fanno parte della categoria tutti gli apparecchi dotati di un cavo o alimentati a batteria (le batterie vanno smaltite separatamente).

Bottiglie in PET



Raccolta: presso le piazze di raccolta, o presso i punti vendita dove vengono acquistate le bottiglie stesse.

Incluso nella raccolta: solo bottiglie PET per bevande.

Escluso dalla raccolta: imballaggi in PET quali contenitori olio, aceto, shampoo, detersivi, ecc.

Note: nei contenitori per la raccolta del PET devono essere gettate unicamente bottiglie per bevande in PET; altri tipi di bottiglie e imballaggi in plastica vanno smaltiti negli appositi contenitori.

Schiacciare le bottiglie prima di introdurle nel contenitore, in modo da ridurre il volume. Purtroppo ancora troppi materiali estranei sono depositati nei contenitori del PET causando un aumento dei costi di smaltimento.

Oli



Raccolta: presso le piazze di raccolta.

Incluso nella raccolta: oli minerali e vegetali come oli da cucina, oli motore e lubrificanti.

Escluso dalla raccolta: oli provenienti da attività professionali vanno consegnati al servizio di raccolta specifico.

Note: è vietato eliminare gli oli esausti utilizzando il sacco per rifiuti o scaricarli nei lavandini, toilette o tombini stradali. Il recipiente di contenimento deve essere smaltito senza abbandonarlo all'interno del contenitore per oli.

Batterie



Raccolta: presso le piazze di raccolta.

Incluso nella raccolta: pile e batterie a secco d'uso comune: pile a bottone, alcalino-manganese, carbone-zinco, nichel, piccoli e medi accumulatori.

Escluso dalla raccolta: batterie per veicoli a motore: vanno riconsegnate dove sono state acquistate o smaltite durante la raccolta dei rifiuti speciali.

Note: non gettare pile e accumulatori nel sacco dei rifiuti e dare la preferenza ad apparecchi collegabili alla rete elettrica o utilizzare pile ricaricabili.

Carta e cartone



Raccolta: porta a porta lungo le strade.

Incluso nella raccolta: giornali, cartoni (debitamente piegati), cataloghi, opuscoli, riviste, prospetti, fogli, libri, sacchetti di carta.

Escluso dalla raccolta: imballaggi poliaccoppiati (cartoni del latte e succhi di frutta, carta del burro, carta interna cioccolato), carta sporca (bicchieri caffè, tovaglioli, fazzoletti di carta), carte plastificate.

Note: consegna unicamente in scatole di cartone, sacchetti di carta o pacchetti legati con la corda, esposti entro le 07.00 del giorno della raccolta e non prima delle 19.00 del giorno precedente.

Rifiuti ingombranti, speciali, polistirolo (sagex) e plastiche voluminose



Raccolta: presso la ditta Walter Marini SA, in via delle Fornaci, con entrata da viale Tarchini.

Sabato dalle 08.00 alle 11.30, nei giorni indicati nel calendario.

Ingombranti: suppellettili vari, vecchi mobili, imballaggi e altri rifiuti che per peso e volume non possono essere consegnati con i rifiuti domestici.

Note: la consegna è possibile solo per coloro che si presenteranno con le vignette rilasciate a pagamento dall'Ufficio Cassa o dai rivenditori autorizzati (vedi pag. 1 del calendario). Per la consegna di grandi quantitativi contattare l'Ufficio Tecnico.

Speciali: prodotti chimici, vernici, diluenti, lacche, colle, acidi, spray, medicinali scaduti, radiografie, termometri, pesticidi, prodotti di pulizia, batterie di veicoli, lampadine, neon, residui di vernici, cellulari, altri articoli pericolosi per l'uomo e per l'ambiente.

Note: i diversi prodotti non devono essere mischiati tra loro o diluiti. Conservare i liquidi in contenitori originali ben chiusi. La consegna di rifiuti speciali è gratuita.

Plastiche voluminose: sedie, tavolini, ecc.

Plastiche



Raccolta: presso le piazze di raccolta.

Incluso: plastiche riciclabili quali sacchetti per la spesa, cellophane, sacchetti da confezione, plastiche che hanno contenuto alimentari, solo se pulite, flaconi di detersivi e shampoo, tutte etichettate con i simboli PE, PP, PE-HD, PE-LD.

Note: devono essere consegnate pulite e prive di materiali estranei.

Vetro



Raccolta: presso le piazze di raccolta.

Incluso nella raccolta: tutte le bottiglie, flaconi, vasi per conserve e simili in vetro.

Escluso dalla raccolta: vetri di finestre, lampadine, vetro-ceramiche, specchi, bicchieri, vasi di ogni tipo.

Note: svuotare gli imballaggi, togliere il materiale estraneo (tappi, chiusure in porcellana, coperture in paglia); depositare il vetro separato per colore, laddove è previsto.

Umido - Scarti da cucina



Raccolta: presso le piazze di raccolta.

Incluso nella raccolta: scarti da cucina, resti alimentari, frutta e verdura, riso, pasta, pane, carne e pesce, formaggi e latticini, fondi di caffè, gusci d'uovo.

Escluso dalla raccolta: ossa, gusci dei molluschi, sacchetti, capsule dei caffè, plastiche, posate e piatti, involucri, sigarette.

Note: è vietato introdurre nei contenitori qualsiasi materiale al di fuori di quelli indicati.

Neppure sacchetti biodegradabili o di carta poiché il processo per la formazione di biogas non lascia tempo sufficiente alla loro decomposizione.

Alluminio/Ferro



Raccolta: presso le piazze di raccolta.

Incluso nella raccolta: lattine per bevande, tubetti, vaschette per cibo, scatolame, coperchi in ALU, padelle, ecc.

Escluso dalla raccolta: barattoli contenenti rifiuti speciali.

Note: prima della consegna togliere le etichette e le parti estranee, svuotare e sciacquare i contenitori.

Piramide alimentare

Equilibrato, sostenibile e piacevole

Un'alimentazione equilibrata e uno stile di vita sano favoriscono la salute e contribuiscono alla prevenzione delle malattie non trasmissibili, come le malattie cardiovascolari. Quello che mangiamo ha anche un influsso sull'ambiente, sull'economia, sulla società e sul benessere degli animali. Le raccomandazioni della piramide alimentare suggeriscono come mettere in pratica un'alimentazione equilibrata e sostenibile.

Le quantità indicate sono orientative e dipendono dal fabbisogno individuale di energia e sostanze nutritive, che dipendono a sua volta dall'età, dal sesso, dalla statura, dall'attività fisica e da altri fattori.

Più dal basso, meno dall'alto

Sono raccomandati gli alimenti di tutti i livelli della piramide. Quelli presenti nei livelli inferiori dovrebbero essere consumati in quantità maggiori, quelli dei livelli superiori in piccole quantità. Solo gli alimenti al vertice della piramide non sono indispensabili perché solitamente contengono poche sostanze nutritive. Un'alimentazione equilibrata è variata e include sia diversi gruppi alimentari sia diversi alimenti all'interno dei gruppi alimentari.



Gennaio 2025

	1 mercoledì Capodanno	Settimana 1
Domestici	2 giovedì S. Basilio	
	3 venerdì S. Genoveffa	
	4 sabato S. Ermete	
	5 domenica S. Amelia	
	6 lunedì Epifania	Settimana 2
Domestici	7 martedì S. Luciano	🌙 Fine vacanze scolastiche
	8 mercoledì S. Severino	
Domestici Compostabili	9 giovedì S. Adriano	
	10 venerdì S. Aldo	
	11 sabato S. Iginio	
	12 domenica S. Modesto	
Domestici	13 lunedì S. Ilario	🌞 Settimana 3
	14 martedì S. Bianca	
Carta/Cartone	15 mercoledì S. Mauro	
Domestici	16 giovedì S. Marcello	
	17 venerdì S. Antonio abate	
Ingombranti e apparecchi elettrici c/o Walter Marini, 08.00-11.30	18 sabato S. Liberata	Rifiuti speciali, sagex e plastiche voluminose c/o Walter Marini, 08.00-11.30
	19 domenica S. Mario	
Domestici	20 lunedì S. Sebastiano	Settimana 4
	21 martedì S. Agnese	🌙
	22 mercoledì S. Gaudenzio	
Domestici Compostabili	23 giovedì S. Emerenziana	
	24 venerdì S. Feliciano	
	25 sabato Conversione di S. Paolo	
	26 domenica SS. Tito e Timoteo	
Domestici	27 lunedì S. Angela Merici	Settimana 5
	28 martedì S. Tommaso d'Aquino	
Carta/Cartone	29 mercoledì S. Costanzo	🌞
Domestici	30 giovedì S. Martina	
	31 venerdì S. Giovanni Bosco	

La bocca e i denti

La bocca è la principale porta d'accesso al corpo. Attraverso la bocca possiamo nutrirci e assaporare il cibo, parlare e comunicare, sorridere. I problemi dentali possono condizionare la salute di tutto l'organismo.

Quando vanno puliti i denti?

I denti andrebbero puliti tre volte al giorno e, possibilmente dopo ogni pasto. Chi non ha la possibilità di lavarsi i denti dopo aver mangiato o dopo uno spuntino contenente zucchero, può ricorrere ad un collutorio o a una gomma da masticare che risparmia i denti. L'importante è lavarli la sera prima di coricarsi perché di notte la salivazione diminuisce e i denti non beneficiano degli effetti protettivi della saliva. In ogni caso, i denti vanno puliti a fondo una volta al giorno. Almeno una volta l'anno è raccomandata la pulizia da un igienista.

Quanto tempo bisogna dedicare alla pulizia dei denti?

Per pulire accuratamente i denti ci vogliono almeno due minuti, quindi più di quanto comunemente si creda.

Una clessidra o il cronometro del telefonino aiutano a capire quanto tempo si dedica alla pulizia dei denti.



<https://www.sso.ch/it/tutto-quello-che-dovete-sapere-avere-denti-sani>

Febbraio 2025

	1	sabato	S. Verdiana	
	2	domenica	Presentazione del Signore	
Domestici	3	lunedì	S. Biagio	Settimana 6
	4	martedì	S. Gilberto	
	5	mercoledì	S. Agata	☾
Domestici Compostabili	6	giovedì	S. Paolo Miki	
	7	venerdì	S. Teodoro	
	8	sabato	S. Girolamo Emiliani	
	9	domenica	S. Apollonia	
Domestici	10	lunedì	S. Arnaldo	Settimana 7
	11	martedì	Nostra Signora di Lourdes	
Carta/Cartone	12	mercoledì	S. Eulalia	☉
Domestici	13	giovedì	S. Maura	
	14	venerdì	S. Valentino	
	15	sabato	S. Faustino	
	16	domenica	S. Giuliana	
Domestici	17	lunedì	S. Donato Martire	Settimana 8
	18	martedì	S. Simone	
	19	mercoledì	S. Mansueto	
Domestici Compostabili	20	giovedì	S. Eleuterio	☾
	21	venerdì	S. Eleonora	
	22	sabato	S. Margherita	
	23	domenica	S. Renzo	
Domestici	24	lunedì	S. Edilberto	Settimana 9
	25	martedì	S. Cesario	
Carta/Cartone	26	mercoledì	S. Romeo	
Domestici	27	giovedì	S. Leandro	
	28	venerdì	S. Romano Abate	●

Servizio pasti a domicilio

Il servizio di consegna dei pasti a domicilio distribuisce pasti caldi da lunedì a sabato e pasti freddi riscaldabili la domenica e i giorni festivi. Sono disponibili menù anche per vegetariani e per chi deve seguire una dieta per diabetici.

**PRO
SENECTUTE**
PIÙ FORTI INSIEME

A chi è destinato?

È destinato alle persone in età AVS o a beneficio di una rendita d'invalidità. Le persone temporaneamente inabili che non hanno ancora raggiunto l'età AVS possono beneficiarne dietro presentazione di un certificato medico. Il servizio rientra tra i Servizi d'appoggio riconosciuti dalla Legge sull'assistenza e cura a domicilio (LACD).

Quali sono gli obiettivi?

La fornitura di pasti a domicilio favorisce il mantenimento a domicilio delle persone anziane, disabili o di persone che si trovano in convalescenza.

Da chi è fornito?















Il servizio è fornito da Pro Senectute Ticino e Moesano con il supporto di 20 centri di produzione distribuiti sul territorio (cucine di strutture socio-sanitarie, in particolare case per anziani) e una fitta rete di addetti alla distribuzione.

Quali sono i costi a carico dell'utente?

Le tariffe sono concordate con l'Amministrazione cantonale e definite in base alla situazione economica dei beneficiari.

<https://www4.ti.ch/dss/dasf/temi/familiari-curanti/prestazioni-e-servizi-per-persone-che-necessitano-di-assistenza/servizio-di-pasti-a-domicilio>

Marzo 2025

	1	sabato	S. Albino	Inizio vacanze scolastiche
	2	domenica	S. Basileo	
 Domestici	3	lunedì	S. Cunegonda	Settimana 10
	4	martedì	Martedì Grasso	
	5	mercoledì	Le Ceneri	
 Domestici  Compostabili	6	giovedì	S. Giordano	☾
	7	venerdì	S. Perpetua	
	8	sabato	S. Giovanni di Dio	
	9	domenica	I. Quaresima	Fine vacanze scolastiche
 Domestici	10	lunedì	S. Semplicio	Settimana 11
	11	martedì	S. Costantino	
 Carta/Cartone	12	mercoledì	S. Massimiliano	
 Domestici	13	giovedì	S. Arrigo	
	14	venerdì	S. Matilde Regina	○
Ingombranti e apparecchi elettrici c/o Walter Marini, 08.00-11.30	15	sabato	S. Luisa	Rifiuti speciali, sagex e plastiche voluminose c/o Walter Marini, 08.00-11.30
	16	domenica	II. Quaresima	
 Domestici	17	lunedì	S. Patrizio	Settimana 12
	18	martedì	S. Salvatore	
	19	mercoledì	S. Giuseppe	
 Domestici  Compostabili	20	giovedì	S. Alessandra	
	21	venerdì	S. Benedetto	
	22	sabato	S. Lea	☾
	23	domenica	III. Quaresima	
 Domestici	24	lunedì	S. Romolo	Settimana 13
	25	martedì	Annunciazione del Signore	
 Carta/Cartone	26	mercoledì	S. Emanuele	
 Domestici  Compostabili	27	giovedì	S. Augusto	
	28	venerdì	S. Sisto	
	29	sabato	S. Secondo Martire	●
	30	domenica	IV. Quaresima	Inizio ora legale
 Domestici	31	lunedì	S. Beniamino	Settimana 14

Attività fisica

Il movimento è fondamentale per la salute e il benessere fisico e mentale. Muoversi a sufficienza protegge dalle malattie cardiovascolari, dal diabete, dal cancro e dall'obesità. Lo sapevate che quasi 1 persona su 3 in Ticino non si muove a sufficienza?

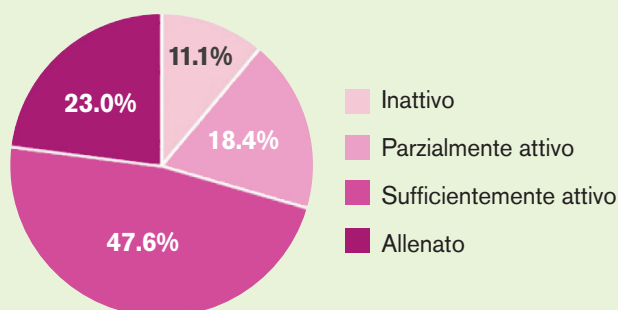
Per le persone adulte si raccomanda di praticare una regolare attività fisica. In particolare, si raccomanda di svolgere almeno 2h30 (meglio se di più) di movimento a media intensità alla settimana.

Ogni movimento conta!

Per migliorare la salute e il benessere ogni movimento conta e non è mai troppo tardi per iniziare. Qualsiasi tipo di attività motoria ha dei benefici. È consigliato limitare i lunghi periodi in posizione seduta o di interromperli con delle pause in movimento.

Attività fisica in Ticino nel 2022

Fonte: ISS 2022; Elaborazione SPVS.



Aprile 2025

	1	martedì	S. Ugo	
	2	mercoledì	S. Francesco di Paola	
Domestici	3	giovedì	S. Riccardo	
	4	venerdì	S. Isidoro	
	5	sabato	S. Vincenzo	
	6	domenica	V. Quaresima	
Domestici	7	lunedì	S. Ermanno	Settimana 15
	8	martedì	S. Walter	
Carta/Cartone	9	mercoledì	S. Maria Cleofe	
Domestici Compostabili	10	giovedì	S. Terenzio	
	11	venerdì	S. Stanislao	
	12	sabato	S. Giulio	
	13	domenica	Le Palme	
Domestici	14	lunedì	S. Abbondio	Settimana 16
	15	martedì	S. Annibale	
	16	mercoledì	S. Lamberto	
Domestici Compostabili	17	giovedì	S. Aniceto	
	18	venerdì	S. Galdino	Inizio vacanze scolastiche
	19	sabato	S. Ermogene	
	20	domenica	Pasqua di resurrezione	
	21	lunedì	Lunedì dell'Angelo	Settimana 17
Domestici	22	martedì	S. Caio	
Carta/Cartone	23	mercoledì	S. Giorgio	
Domestici Compostabili	24	giovedì	S. Fedele	
	25	venerdì	S. Marco Evangelista	
	26	sabato	S. Marcellino	
	27	domenica	Domenica in Albis	Fine vacanze scolastiche
Domestici	28	lunedì	S. Valeria	Settimana 18
	29	martedì	S. Caterina da Siena	
	30	mercoledì	S. Pio V Papa	

Attività fisica

Con il passare degli anni la nostra forma fisica e mentale cambiano. La massa muscolare e il senso di equilibrio diminuiscono, mentre il rischio di caduta aumenta. Meglio quindi prevenire, seguendo un allenamento regolare a casa o in un corso.

Equilibrio

L'equilibrio sta nel mezzo: un tronco forte dà stabilità. Gli esercizi in piedi e in movimento aiutano a rafforzare l'equilibrio e la forza muscolare, così da mantenere la stabilità e spostarti ovunque con sicurezza.

Forza

Se hai le gambe forti ti muovi con sicurezza nella quotidianità. Allena i tuoi muscoli con esercizi efficaci.

Forma mentale

Corpo e mente in sintonia. Una camminata sicura nella terza età richiede capacità motorie, ma anche mentali. Per mantenere il più a lungo possibile l'indipendenza occorre dunque un allenamento completo.

A tal proposito vi invitiamo al corso di ginnastica dolce che si tiene ogni martedì dalle 09.30 alle 10.30 presso il Municipio di Balerna.



<https://www.camminaresicuri.ch/>

Maggio 2025

	1 giovedì Festa del lavoro	
Domestici	2 venerdì S. Cesare	Vacanza scolastica
	3 sabato S. Filippo	
	4 domenica S. Silvano	☾
Domestici	5 lunedì S. Pellegrino	Settimana 19
	6 martedì S. Giuditta	
Carta/Cartone	7 mercoledì S. Flavia	
Domestici Compostabili	8 giovedì S. Vittore	
	9 venerdì S. Duilio	
	10 sabato S. Cataldo	
	11 domenica S. Fabio	
Domestici	12 lunedì S. Rossana	☉ Settimana 20
	13 martedì S. Emma	
	14 mercoledì S. Mattia	
Domestici Compostabili	15 giovedì S. Torquato	
	16 venerdì S. Ubaldo	
Ingombranti e apparecchi elettrici c/o Walter Marini, 08.00-11.30	17 sabato S. Pasquale	Rifiuti speciali, sagex e plastiche voluminose c/o Walter Marini, 08.00-11.30
	18 domenica S. Giovanni I Papa	
Domestici	19 lunedì S. Teofilo	Settimana 21
	20 martedì S. Bernardino	☾
Carta/Cartone	21 mercoledì S. Vittorio	
Domestici Compostabili	22 giovedì S. Rita	
	23 venerdì S. Desiderio	
	24 sabato B.V. Maria Ausiliatrice	
	25 domenica S. Urbano	
Domestici	26 lunedì SS. Trinità	Settimana 22
	27 martedì S. Atanasio	☉
	28 mercoledì S. Emilio	
	29 giovedì Ascensione	
Domestici	30 venerdì S. Felice	Vacanza scolastica
	31 sabato Visitazione B.V. Maria	

Servizio di telesoccorso

Secondo l'Ufficio prevenzione infortuni UPI, ogni anno in Svizzera si verificano circa 83'000 cadute tra gli anziani di età superiore ai 65 anni.

Il telesoccorso fornisce maggiore sicurezza all'utente e ai suoi familiari, facilitando l'intervento tempestivo in caso di bisogno (malessere, caduta, incidente domestico, ecc.).



Come funziona il servizio di telesoccorso?

Il telesoccorso si attiva tramite un dispositivo, solitamente da indossare come bracciale, collegato alla centrale 144 attraverso un sistema di allarme operativo 7 giorni su 7, 24 ore su 24. Grazie al vivavoce è possibile comunicare con un operatore e in caso di bisogno vengono organizzati i soccorsi. Per la sicurezza fuori casa è possibile inoltre richiedere un sistema di allarme GPS.

Chi lo gestisce?

Il servizio è gestito dall'Associazione Ticinese Terza Età (ATTE) in collaborazione con la Croce Verde di Bellinzona e la centrale di allarme 144 di Ticino Soccorso.

Per maggiori informazioni sui costi e sulle modalità di copertura degli stessi si consiglia di fare riferimento all'ente che offre la prestazione oppure a un servizio di consulenza e orientamento.

<https://www.4.ti.ch/dss/dasf/temi/familiari-curanti/prestazioni-e-servizi-per-persone-che-necessitano-di-assistenza/servizio-di-telesoccorso>

Giugno 2025

	1 domenica S. Giustino	
Domestici	2 lunedì S. Erasmo	Settimana 23
	3 martedì S. Carlo Lwanga	
Carta/Cartone	4 mercoledì S. Quirino	
Domestici Compostabili	5 giovedì S. Bonifacio	
	6 venerdì S. Norberto	
	7 sabato S. Roberto	
	8 domenica Pentecoste	
	9 lunedì Lunedì di Pentecoste	Settimana 24
Domestici	10 martedì S. Diana	
	11 mercoledì S. Barnaba	
Domestici Compostabili	12 giovedì S. Onofrio	
	13 venerdì S. Antonio da Padova	
	14 sabato S. Eliseo	
	15 domenica S. Vito	
Domestici	16 lunedì S. Aureliano	Settimana 25
	17 martedì S. Gregorio	
Carta/Cartone	18 mercoledì S. Marina	Fine anno scolastico
	19 giovedì Corpus Domini	
Domestici	20 venerdì S. Silverio	
	21 sabato S. Luigi Gonzaga	
	22 domenica S. Paolino da Nola	
Domestici	23 lunedì S. Lanfranco	Settimana 26
	24 martedì S. Giovanni Battista	
	25 mercoledì S. Guglielmo	
Domestici Compostabili	26 giovedì S. Vigilio	
	27 venerdì S. Cirillo	
	28 sabato S. Attilio	
	29 domenica SS. Pietro e Paolo	
Domestici	30 lunedì SS. Primi Martiri	Settimana 27

Idratazione

Nell'organismo umano l'acqua è il costituente presente in maggior quantità ed è essenziale per il mantenimento della vita, la sua presenza è indispensabile per lo svolgimento di tutti i processi fisiologici e le reazioni biochimiche che avvengono nel nostro corpo. Svolge ad esempio un ruolo essenziale nella digestione. Agisce inoltre come "lubrificante" con funzioni di ammortizzatore nelle articolazioni e nei tessuti, mantiene elastiche e compatte la pelle e le mucose.

Consigli utili

Asseconda sempre il senso di sete e anzi tenta di anticiparlo bevendo mediamente 1,5 – 2 litri di acqua al giorno (SALVO ALTRE INDICAZIONI MEDICHE).

Bevi frequentemente e in piccole quantità (soprattutto le persone anziane.)

L'equilibrio idrico deve essere mantenuto bevendo essenzialmente acqua.

È sbagliato evitare di bere per il timore di sudare eccessivamente.

Durante e dopo l'attività fisica è opportuno bere per reintegrare prontamente le perdite dovute alla sudorazione.



Fonte: Centro di ricerca alimenti e nutrizione CREA 2018

Luglio 2025

	1 martedì	S. Teobaldo	
Carta/Cartone	2 mercoledì	S. Ottone	●
Domestici Compostabili	3 giovedì	S. Tommaso apostolo	
	4 venerdì	S. Rossella	
	5 sabato	S. Antonio M. Zaccaria	
	6 domenica	S. Maria Goretti	
Domestici	7 lunedì	S. Edda	Settimana 28
	8 martedì	S. Priscilla	
	9 mercoledì	S. Armando	
Domestici Compostabili	10 giovedì	S. Felicità	○
	11 venerdì	S. Fabrizio	
Ingombranti e apparecchi elettrici c/o Walter Marini, 08.00-11.30	12 sabato	S. Fortunato	Rifiuti speciali, sagex e plastiche voluminose c/o Walter Marini, 08.00-11.30
	13 domenica	S. Enrico	
Domestici	14 lunedì	S. Camillo	Settimana 29
	15 martedì	S. Bonaventura	
Carta/Cartone	16 mercoledì	N.S. del Carmelo	
Domestici Compostabili	17 giovedì	S. Alessio	
	18 venerdì	S. Federico	●
	19 sabato	S. Giusta	
	20 domenica	S. Elia	
Domestici	21 lunedì	S. Simeone	Settimana 30
	22 martedì	S. Maria Maddalena	
	23 mercoledì	S. Brigida	
Domestici Compostabili	24 giovedì	S. Cristina	●
	25 venerdì	S. Cristoforo	
	26 sabato	SS. Anna e Gioacchino	
	27 domenica	S. Liliana	
Domestici	28 lunedì	S. Nazario	Settimana 31
	29 martedì	S. Marta	
Carta/Cartone	30 mercoledì	S. Pietro Crisologo	
Domestici	31 giovedì	S. Ignazio di Loyola	

Canicola

Il periodo di maggior caldo dell'anno, corrispondente a quello in cui il Sole ha appena oltrepassato le costellazioni del Cane maggiore e del Cane minore (per l'emisfero boreale tra la fine del mese di luglio e quella del mese di agosto)

La canicola è un pericolo naturale da non sottovalutare, che può avere impatti sulla popolazione, gli animali, l'ambiente e le infrastrutture. Le temperature elevate possono avere ripercussioni sulla salute. I risultati di recenti studi scientifici sulla mortalità dovuta alle situazioni di canicola evidenziano che a influenzare il relativo impatto non sono solo le temperature massime giornaliere, bensì anche le temperature notturne.

In caso di canicola, per i gruppi vulnerabili (bambini e persone con più di 65 anni)

- Fare docce e bagni extra
- Far bere molto e spesso i bambini e gli anziani
- Consultare il medico o il farmacista se si prendono medicinali
- Avvisare i vicini o i servizi sociali se si deve passare un periodo da soli

Consigli per combattere la canicola

- Chiudere le finestre durante il giorno e arieggiare la notte appena la temperatura esterna lo consente.
- Bere più liquidi (in particolare acqua) non aspettando di avere sete per bere.
- Prendere pasti leggeri.
- Portare vestiti ampi, chiari e leggeri, cappello.
- Stare in casa o in zone fresche e, se possibile, in ambienti condizionati nelle ore di maggiore insolazione (12.00-16.00).
- Evitare intense attività all'esterno nelle ore di maggiore insolazione (p.es. rinviare le competizioni sportive, riorganizzare il lavoro).
- Monitorare la carta dei pericoli di MeteoSvizzera tramite il suo sito internet o l'app per smartphone.

Agosto 2025

	1 venerdì Festa Nazionale	☾
	2 sabato S. Eusebio	
	3 domenica S. Lidia	
 Domestici	4 lunedì S. Nicodemo	Settimana 32
	5 martedì S. Osvaldo	
 Domestici  Compostabili	6 mercoledì Trasfigurazione di N. S.	
	7 giovedì S. Gaetano	
	8 venerdì S. Domenico	
	9 sabato S. Fermo	☉
	10 domenica S. Lorenzo	
 Domestici	11 lunedì S. Chiara	Settimana 33
	12 martedì S. Giuliano	
 Carta/Cartone	13 mercoledì SS. Ponziano e Ippolito	
 Domestici  Compostabili	14 giovedì S. Alfredo	
	15 venerdì Assunzione B.V. Maria	
	16 sabato S. Rocco	☾
	17 domenica S. Giacinto	
 Domestici	18 lunedì S. Elena	Settimana 34
	19 martedì S. Giovanni Eudes	
	20 mercoledì S. Bernardo	
 Domestici  Compostabili	21 giovedì S. Pio X Papa	
	22 venerdì S. Maria Regina	
	23 sabato S. Rosa da Lima	☀
	24 domenica S. Bartolomeo	
 Domestici	25 lunedì S. Ludovico	Settimana 35
	26 martedì S. Alessandro	
 Carta/Cartone	27 mercoledì S. Monica	
 Domestici  Compostabili	28 giovedì S. Agostino	
	29 venerdì S. Sabina	
	30 sabato S. Faustina	
	31 domenica S. Aristide	☾

Numeri utili e di emergenza

Il numero d'emergenza più importante in Svizzera e in Europa è il 112. In qualsiasi tipo di emergenza, consente di mettersi in contatto con la centrale d'allarme della polizia. Si può chiamare anche con una carta SIM estera oppure con una carta prepagata senza credito.

Operatrice sociale
del Comune di Balerna
Alessia Neves 091 695 11 68

Operatrice di prossimità per anziani
del Comune di Balerna
Paola Colombo 091 695 11 69



Altri numeri d'emergenza

Polizia	117
Ambulanza	144
Pompieri	118
Rega	1414
Soccorso stradale	140
Telefono amico	143
Centro di informazione tossicologica (in caso di avvelenamento)	145
Telefono amico per bambini e giovani (Pro Juventute)	147
Medico di guardia	091 800 18 28
Veterinario di picchetto	0900 140 150

Settembre 2025

Domestici	1	lunedì	S. Egidio	Settimana 36 Inizio anno scolastico
	2	martedì	S. Elpidio	
	3	mercoledì	S. Marino	
Domestici Compostabili	4	giovedì	S. Rosalia	
	5	venerdì	S. Vittorino	
	6	sabato	S. Umberto	
	7	domenica	S. Regina	
Domestici	8	lunedì	Natività della B.V. Maria	Settimana 37
	9	martedì	S. Sergio	
Carta/Cartone	10	mercoledì	S. Nicola	
Domestici	11	giovedì	S. Diomede	
	12	venerdì	S. Guido	
Ingombranti e apparecchi elettrici c/o Walter Marini, 08.00-11.30	13	sabato	San Maurilio	Rifiuti speciali, sagex e plastiche voluminose c/o Walter Marini, 08.00-11.30
	14	domenica	Esaltazione della S. Croce	
Domestici	15	lunedì	B.V. Maria Addolorata	Settimana 38
	16	martedì	S. Cornelio	
	17	mercoledì	S. Reginaldo	
Domestici Compostabili	18	giovedì	S. Sofia	
	19	venerdì	S. Alfonso	
	20	sabato	S. Eustachio	
	21	domenica	Digiuno Federale	
Domestici	22	lunedì	S. Maurizio	Settimana 39
	23	martedì	S. Pio da Pietralcina	
Carta/Cartone	24	mercoledì	S. Pacifico	
Domestici Compostabili	25	giovedì	S. Aurelia	
	26	venerdì	SS. Cosimo e Damiano	
	27	sabato	S. Vincenzo de Paoli	
	28	domenica	S. Venceslao	
Domestici	29	lunedì	SS. Arcangeli	Settimana 40
	30	martedì	S. Girolamo	

Sonno

Il sonno è uno dei pilastri su cui si fonda il benessere di ogni persona in tutte le fasi della vita, non è semplicemente un momento di riposo dopo giornate intense. Oltre ad essere una necessità per il buon funzionamento dell'organismo, il sonno svolge un ruolo fondamentale per promuovere il benessere e la salute mentale.

Durante le ore di riposo sono in atto diversi processi, come il ripristino dell'energia psichica, la regolazione delle emozioni, il consolidamento dei ricordi. D'altra parte, le notti agitate possono avere un impatto sulla concentrazione, sull'umore e più in generale sulla capacità di affrontare i compiti e le sfide della vita.

Alcune buone pratiche, utili per regolare il ciclo sonno-veglia, includono:

- fare esercizio fisico: il movimento e l'attività fisica facilitano un addormentamento più rapido e un sonno di migliore qualità, specialmente se praticati all'aperto beneficiando così anche della luce del giorno;
- limitare distrazioni e interferenze (schermi, luci, rumori) nella camera da letto;
- nel caso in cui si trascorra del tempo davanti a uno schermo di sera, come la televisione, è opportuno spegnerlo e coricarsi a letto non appena si avverte la stanchezza;
- limitare o evitare la sera ciò che ostacola il sonno, come alcol, tabacco, caffeina e pasti abbondanti;
- mantenere orari regolari per andare a dormire e per il risveglio;
- svolgere attività rilassanti prima di coricarsi, come leggere, fare una doccia, ascoltare musica dolce; ogni persona troverà la propria personale strategia.

<https://santepsy.ch/it/sonno-e-salute-mentale/persone-anziane-e-sonno/>



<https://santepsy.ch/it/sonno-e-salute-mentale/introduzione/>

Ottobre 2025

	1	mercoledì	S. Teresa del Bambin Gesù	
Domestici Compostabili	2	giovedì	SS. Angeli Custodi	
	3	venerdì	S. Gerardo	
	4	sabato	S. Francesco d'Assisi	
	5	domenica	S. Placido	
Domestici	6	lunedì	S. Bruno	Settimana 41
	7	martedì	B.V. Maria del Rosario	
Carta/Cartone	8	mercoledì	S. Pelagia	
Domestici	9	giovedì	S. Dionigi	
	10	venerdì	S. Daniele	
	11	sabato	S. Firmino	
	12	domenica	S. Serafino	
Domestici	13	lunedì	S. Edoardo	Settimana 42
	14	martedì	S. Callisto	
	15	mercoledì	S. Teresa d'Avila	
Domestici Compostabili	16	giovedì	S. Edvige	
	17	venerdì	S. Ignazio	
	18	sabato	S. Luca evangelista	
	19	domenica	S. Laura	
Domestici	20	lunedì	S. Irene	Settimana 43
	21	martedì	S. Orsola	
Carta/Cartone	22	mercoledì	S. Valerio	
Domestici Compostabili	23	giovedì	S. Giovanni da Capestrano	
	24	venerdì	Beato Luigi Guanella	
	25	sabato	S. Crispino	
	26	domenica	S. Evaristo	Fine ora legale Settimana 44
Domestici	27	lunedì	S. Fiorenzo	
	28	martedì	S. Ferruccio	
	29	mercoledì	S. Ermelinda	
Domestici	30	giovedì	S. Germano	
	31	venerdì	S. Lucilla	

Rilassamento

Il rilassamento mirato ci consente di raggiungere uno stato di calma interiore. Questo influisce sulla concentrazione e sul corpo: respirando profondamente si riducono il battito cardiaco e la pressione sanguigna. I muscoli si rilassano e in questo modo arriva più ossigeno agli organi.



RESPIRAZIONE
Inspirare lentamente, contando fino a 5, breve pausa, espirare, contando fino a 8. Ripetere p.e. 5 volte.



RESPIRAZIONE
Inspirare dal naso ed espirare dalla bocca, tenendo le labbra leggermente chiuse.



PIEDI
Muovere le dita dei piedi all'interno delle scarpe: piegarle a guisa di artigli, tenderle, rotarle più volte consecutivamente.



SPALLE
Inspirare alzando le spalle, breve pausa, espirare abbassando le spalle, esercitando una certa pressione verso il basso.



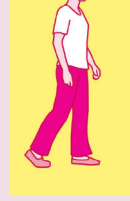
MUSCOLATURA
Appoggiare le mani sulle cosce. Stringere il pugno con una per 15 secondi, rilasciare per 45-60 secondi, ripetere con l'altra.



MISURARE IL POLSO
Premere la punta delle dita di ogni mano una contro l'altra e sentire il polso tra pollice e pollice, indice e medio, ecc.



RIDERE
L'allegria può avere un effetto rilassante. Ridere pensando ad una situazione comica.



MOVIMENTO
Prima o dopo una riunione di lavoro, concedersi una passeggiata di 10 minuti per liberare la mente.



OCCHI
Scaldare le mani fregandole una contro l'altra. Coprire gli occhi cercando di non far filtrare la luce per 3 minuti fino a percepire il calore delle mani con gli occhi.



VIAGGI MENTALI
Chiudere gli occhi e rammentare una situazione particolarmente piacevole, come ad esempio un bacio affettuoso.



SIESTA
Concedersi un riposino, se possibile dopo pranzo.



FELICITÀ
Chiudere gli occhi e immaginare un luogo o una situazione in cui ultimamente si è stati felici e tranquilli.

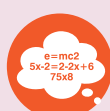
Novembre 2025

	1 sabato Ognissanti	Inizio vacanze scolastiche
	2 domenica Comm. dei defunti	
Domestici	3 lunedì S. Silvia	Settimana 45
	4 martedì S. Carlo Borromeo	
Carta/Cartone	5 mercoledì S. Zaccaria	
Domestici Compostabili	6 giovedì S. Leonardo	
	7 venerdì S. Ernesto	
	8 sabato S. Goffredo	
	9 domenica S. Oreste	Fine vacanze scolastiche
Domestici	10 lunedì S. Leone Magno	Settimana 46
	11 martedì S. Martino di Tours	
Domestici	12 mercoledì S. Elsa	
	13 giovedì S. Diego	
	14 venerdì S. Giocondo	
Ingombranti e apparecchi elettrici c/o Walter Marini, 08.00-11.30	15 sabato S. Alberto	Rifiuti speciali, sagex e plastiche voluminose c/o Walter Marini, 08.00-11.30
Domestici	16 domenica S. Gertrude	
Domestici	17 lunedì S. Elisabetta	Settimana 47
	18 martedì S. Oddone	
Carta/Cartone	19 mercoledì S. Fausto	
Domestici Compostabili	20 giovedì S. Benigno	
	21 venerdì Presentazione B.V. Maria	
	22 sabato S. Cecilia	
	23 domenica S. Clemente	
Domestici	24 lunedì Cristo Re e S. Flora	Settimana 48
	25 martedì S. Caterina	
	26 mercoledì S. Corrado	
Domestici	27 giovedì S. Massimo	
	28 venerdì S. Giacomo	
	29 sabato S. Saturnino	
	30 domenica I. d'Avvento	

Allenare la mente

Perché allenare la mente?

Da alcune ricerche emerge che allenare la mente rafforza le connessioni neurali e mantiene il cervello flessibile e adattabile. Grazie alla plasticità del cervello, la percezione, la memoria e l'apprendimento possono migliorare fino in età avanzata. Sia i giovani sia gli anziani hanno un notevole potenziale di apprendimento che permette loro, in qualsiasi momento, di acquisire nuove conoscenze, di ricordarle e di utilizzarle per affrontare le sfide quotidiane.



- Cercare il significato dei vocaboli sul vocabolario cartaceo, senza consultare internet
- Fare la settimana enigmistica o il sudoku, stimola la memoria, il linguaggio e l'attenzione
- Giocare con i numeri, ad esempio facendo calcoli a mente o contando al contrario
- Imparare una lingua nuova
- Imparare a suonare uno strumento
- Imparare vocaboli nuovi
- Leggere libri
- Non usare il navigatore per percorrere strade nuove, ma studiarsi in anticipo la strada su una cartina e cercare di ricordarla
- Scrivere con la mano "non dominante", esercizio che richiede un maggiore sforzo mentale
- Scrivere un elenco di 20 parole, cercando a distanza di 10/15 minuti di tempo, di ricordarsene il maggior numero possibile

Dicembre 2025

Domestici	1	lunedì	S. Ansano	Settimana 49
	2	martedì	S. Bibiana	
Carta/Cartone	3	mercoledì	S. Lucio	
Domestici Compostabili	4	giovedì	S. Barbara	
	5	venerdì	S. Saba	○
	6	sabato	S. Nicola	
	7	domenica	II. d'Avvento	
	8	lunedì	Immacolata Concezione	Settimana 50
Domestici	9	martedì	S. Siro	
	10	mercoledì	N. S. di Loreto	
Domestici	11	giovedì	S. Damaso	●
	12	venerdì	S. Giovanna	
	13	sabato	S. Lucia	
	14	domenica	III. d'Avvento	
Domestici	15	lunedì	S. Valeriano	Settimana 51
	16	martedì	S. Albina	
Carta/Cartone	17	mercoledì	S. Lazzaro	
Domestici Compostabili	18	giovedì	S. Graziano	
	19	venerdì	S. Fausta	
	20	sabato	S. Liberato	●
	21	domenica	IV. d'Avvento	
Domestici	22	lunedì	S. Francesca	Settimana 52
	23	martedì	S. Vittoria	
	24	mercoledì	S. Delfino	Inizio vacanze scolastiche
	25	giovedì	Natale del Signore	
	26	venerdì	S. Stefano	
Domestici	27	sabato	S. Giovanni Apostolo	●
	28	domenica	SS. Innocenti Martiri	
Domestici	29	lunedì	S. Tommaso	Settimana 1
Carta/Cartone	30	martedì	S. Eugenio	
	31	mercoledì	S. Silvestro	