

oggi

4/23

SAMARITANI

La rivista di Samaritani Svizzera



Generazioni che collaborano

6 L'APPROFONDIMENTO

Gestire generazioni diverse nelle sezioni samaritane

10 L'INTERVISTA

I giovani soci portano idee nuove

14 BUONO A SAPERSI

Asma: come trascorrere bene l'inverno

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

Approfittate della nostra offerta promozionale esclusiva per i Samaritani.
Saremo lieti di fornirvi la nostra consulenza!



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

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

DISPIEGA LE TUE ABILITÀ



Generazioni riunite

Care samaritane, cari samaritani,

Già da tempo, il mondo economico riconosce l'importanza della diversità. In particolare, si cerca di fare in modo che persone diverse lavorino negli stessi team. Molti studi scientifici dimostrano infatti il valore aggiunto che si ottiene quando nuove idee e approcci creativi emergono da uno scambio più diversificato. In questo senso, proprio l'età, oltre al sesso o all'origine etnica o sociale, risulta essere una caratteristica molto importante. Quando persone di età diverse lavorano insieme, scaturiscono soluzioni più variate e innovative.

Anche per quanto riguarda le sezioni e le associazioni samaritane, il tema della diversità è altrettanto attuale. La collaborazione tra membri anziani e giovani assicura il futuro della sezione. Per queste ragioni, la gestione generazionale, ovvero

la gestione consapevole delle diverse fasce d'età e la loro integrazione nella vita delle sezioni, è estremamente importante. Ecco perché dedichiamo questo numero di «oggi Samaritani» proprio a questo tema. Oltre a un'introduzione generale (pag. 6 e seguenti), mostriamo come sia possibile unire consapevolmente generazioni diverse. Troverete anche idee e suggerimenti pratici, in particolare alle pag. 12 e seguenti e alle pag. 24 e seguenti. E questo poiché anche dopo 135 anni, Samaritani Svizzera dovrebbe essere e rimanere attraente per tutte le generazioni.

Vi auguro una lettura interessante!

INGRID OEHEN
Presidente del Comitato centrale
di Samaritani Svizzera



6 GENERAZIONI DIVERSE FIANCO A FIANCO IN SEZIONE

INDICE

10 INTERVISTA

con Juri Künzler, il nuovo membro eletto in Comitato centrale

12 ESEMPIO PRATICO

Soci giovani portano idee e soluzioni nuove

14 BUONO A SAPERSI

Asma: come affrontare bene l'inverno

16 ATTUALITÀ

Corso pilota: «Gli assenti hanno avuto torto»

18 GROSSI EVENTI

Collaborazioni tra samaritani ed enti di soccorso professionali in grossi eventi

21 VISIBILITÀ

Azioni per la Giornata mondiale del primo soccorso

24 ATTREZZI

Lavoro in sezione, parte 4; collaborazione tra generazioni diverse

27 APPUNTAMENTI

di Samaritani Svizzera

28 SEZIONI E

ASSOCIAZIONI

Nuova formula per le gare in Vallese



IMPRESSUM

«oggi samaritani» 4/2023
Data di pubblicazione: 15 novembre
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: © srk, Ruben Ung
Indice: © srk, Ruben Ung
Editoriale: Linda Pollari

29 SEZIONI E ASSOCIAZIONI

Notizie in breve

31 FORMAZIONE

Il nuovo corso per
Istruttore/trice First Aid

32 TOCCA A VOI

Cruciverba e sudoku

33 CORSI, EVENTI E GIORNATE

34 SHOP SAMARITANO

Curiosità
nell'assortimento
dello samariter.shop

35 INFO VARIE

Contatti e soluzione
dei giochi



GENERAZIONI DIVERSE LAVORANO ASSIEME IN SEZIONE

Le sezioni mettono in contatto persone di fasce d'età diverse. Per poter mantenere e garantire lo sviluppo di queste fasce, le sezioni devono essere in grado di cogliere e accettare la varietà e le diverse aspettative di queste persone. Ecco la ragione per la quale bisognerebbe affrontare attivamente la gestione delle diverse generazioni.

TESTO: Markus Gmür e Karin Stuhlmann
FOTO: Troy Fotografie



I conflitti intergenerazionali possono essere visti come un'opportunità dato che aprono un dialogo franco tra fasce d'età diverse.

La successione generazionale nella società

Il fatto che le diverse fasce d'età rappresentino valori e punti di vista diversi è oggetto di intenso dibattito da alcuni anni. Nel frattempo, si è imposta una netta distinzione per coorti anagrafiche in intervalli temporali di circa 15 anni: i «baby boomer» sono nati prima del 1965 e sono diventati adulti in un contesto di forte crescita demografica e di ripresa economica dopo la Seconda guerra mondiale. Per la «Generazione X», nata tra il 1965 e il 1980, questa evoluzione lineare è stata interrotta dalle esperienze di crisi economica, sconvolgimenti politici e innovazioni informatiche. La «Generazione Y», nata tra il 1981 e il 1995, è stata particolarmente segnata dalle incertezze che ne sono derivate ed è quindi fortemente alla ricerca di sicurezze. Infine la «Generazione Z», nata a partire dalla seconda metà degli anni 1990, è cresciuta a stretto contatto con la progressiva digitalizzazione e la realtà virtuale, che perciò rappresentano per lei la normalità e non il cambiamento. In numerose pubblicazioni, si è discusso delle conseguenze di tali influenze biografiche sugli atteggiamenti prevalenti che le diverse coorti hanno verso i valori, con particolare riferimento alle loro aspettative nei confronti delle organizzazioni del mondo del lavoro. Anche le conseguenze per le organizzazioni di volontariato sono state sporadicamente argomento di discussione.

Motivazioni nel confronto generazionale

Studi scientifici hanno dimostrato che gli atteggiamenti correlati al lavoro differiscono tra i gruppi di età, sebbene vi siano notevoli disparità all'interno delle classi stesse. Si evince, ad esempio, che le coorti più giovani vivono più spesso una totale mancanza di motivazione, sono molto più spinte da stimoli materiali e dalla pressione sociale e lavorano meno spesso in modo identitario e intrinsecamente motivato. Parlando di associazioni e altre organizzazioni di volontariato, spesso si deduce che le persone più giovani della Generazione Z sono meno impegnate e che, se lo sono, si impegnano per periodi nettamente più brevi rispetto alle generazioni che le hanno precedute. C'è quindi il timore crescente che la base di sostegno tradizionale di queste organizzazioni si stia erodendo. È quanto confermato anche dai dati dell'Osservatorio del volontariato svizzero, istituito dalla Società svizzera di utilità pubblica (SSUP): è vero che solo pochi anni fa quasi il 70% dei giovani tra i 16 e i 18 anni della Generazione Z si definiva membro attivo di una o più associazioni (nel caso delle Generazioni X e Y, la percentuale era del 55% ciascuna); tuttavia, solo il 30% della Generazione Z si è impegnato a titolo volontario od onorario, il 40% della Generazione Y, il 50% della Generazione X e il 55% dei boomer. Non è chiaro se questi risultati statistici caratterizzino realmente le coorti, i cui modelli proseguiranno anche negli anni a venire. È infatti possibile che si tratti di modelli di fasce d'età che cambieranno nel tempo

Le associazioni sono lo specchio della società. Operano in essa e da essa traggono le loro risorse, ossia: i loro membri, le/i loro dipendenti o volontarie/i, le/i loro dirigenti operanti a titolo volontario, i loro sostenitori finanziari, i loro partner dello Stato, dell'economia o del settore terziario. Nella maggior parte dei casi, un'associazione è sostenuta e animata da persone di gruppi d'età diverse e si rapporta con persone di fasce d'età altrettanto diverse. È vero che esistono anche società o associazioni che rappresentano un solo gruppo d'età in ragione del contesto in cui sono nate o della loro missione (ad es. circoli anziani, partiti dei giovani, ecc.), ma in genere la composizione per fasce d'età si estende in funzione dello sviluppo e della presenza pubblica.

Il Prof. Dr. Markus Gmür è professore di gestione delle ONP e direttore del Verbandsmanagement Institut (VMI, Istituto per la gestione delle associazioni) dell'Università di Friburgo. È l'autore principale del Freiburger Management-Modell für NPO (modello di gestione di Friburgo per le organizzazioni no profit), giunto alla sua decima edizione (2023). Nelle sue attività di ricerca e di insegnamento, si occupa soprattutto di ciò che mantiene coese al loro interno le associazioni e altre organizzazioni associative, e di come orientarle a livello strategico, dirigerle con efficienza e svilupparle in maniera duratura. Ha redatto molti articoli scientifici sulla gestione del volontariato.



in base all'età. Bisognerebbe confrontare i risultati di oggi con quelli di 15 rispettivamente 30 anni fa, per i quali manca però la relativa base di dati.

Tuttavia per le associazioni di volontariato, la sfida della gestione delle generazioni si pone in ogni caso e la si può sintetizzare più o meno come segue: le organizzazioni la cui base di membri attivi ha in media 45-50 anni (Generazione X), le/i cui dirigenti a titolo onorario hanno in media 60-65 anni (boomer) e lavorano con statuti e regolamenti concepiti forse ancor prima nel tempo, sono preoccupate di poter mobilitare solo poche persone impegnate di età compresa tra 30-35 anni (Generazione Y) e temono di non poter più accedere ai 15-20enni di oggi (Generazione Z).

Le cause più profonde delle tensioni intergenerazionali nelle sezioni

Le ragioni per cui queste organizzazioni di volontariato idealtipiche hanno difficoltà a gestire le diverse aspettative possono essere molteplici. In primo luogo, è nella natura stessa dell'organizzazione che la vede nascere spesso da un movimento sociale, ma la sua stessa costituzione trasforma questa dinamica in stabilità, mentre il suo ambiente sociale continua a essere in movimento. Fondando un'organizzazione, fissiamo un momento e cerchiamo di farlo durare in eterno. È un aspetto importante per poter fornire anche una soluzione reale, efficace e duratura a un'esigenza. Ma questa soluzione – come anche l'essere umano – inizia a invecchiare nel momento della sua nascita. L'organizzazione investe tempo e denaro nella creazione di strutture e relazioni; al di là della cerchia delle fondatrici e dei fondatori, vi aderiscono altri membri che condividono gli obiettivi e i valori dell'organizzazione, vengono sviluppate competenze e conoscenze empiriche e assunti impegni.

E tutto ciò è sostenuto dalle persone attraverso la loro adesione attiva, il loro impegno a titolo volontario e la loro assunzione di responsabilità pure a titolo onorario. Tra queste persone, alcune possono coinvolgersi con l'idea di vivere qualcosa di nuovo e di fare qualcosa di diverso ogni volta; ma la maggior parte vi si adatta, rendendo in qualche modo costante il proprio impegno: si seguono determinate attività che piacciono in modo particolare, ci si impegna in

alcune attività in cui ci si sente più competenti o si assume una carica che conferisce lo status desiderato. Le persone che fanno parte dell'organizzazione contribuiscono così alla sua stabilizzazione in un ambiente dinamico.

Come si manifestano concretamente le tensioni

Le tensioni descritte si manifestano più di frequente nel mancato entusiasmo da parte dei giovani nei confronti dell'associazione rispettivamente nell'abbandonarla già dopo poco tempo. L'assenza delle giovani generazioni è il sintomo principale, ecco perché è anche così difficile far fronte alle tensioni: non si manifesta praticamente nessuna critica aperta e non vi è quindi nessuna possibilità di confronto. È più raro che la tensione derivi dall'estremità demografica opposta, quando i membri impegnati da tempo – che spesso fungono da spina dorsale per l'attività e la coesione all'interno dell'associazione – si ritirano frustrati perché non si ritrovano più in un'organizzazione in rapido cambiamento.

Tuttavia, la presenza di conflitti generazionali all'interno di una sezione può essere considerata addirittura un'opportunità, ovvero un punto di partenza per un dialogo intergenerazionale aperto ai risultati, ed è questa nel complesso la misura più importante della gestione delle generazioni nelle sezioni.

Cosa fanno (o dovrebbero fare) oggi le organizzazioni di volontariato: dialogo intergenerazionale

Secondo l'idea ampiamente diffusa di cultura organizzativa, da ricondursi al ricercatore americano Edgar Schein, questa tipologia di cultura è composta da tre livelli: tutto ciò che possiamo percepire e vivere a livello visibile di un'organiz-



Foto: Tim Love Weber

La Dr. Karin Stuhlmann è direttrice associata e consulente all'interno del gruppo internazionale di consulenza in gestione delle associazioni (B'VM). Ha conseguito un dottorato in psicologia pedagogica all'Università di Zurigo e si è diplomata in gestione delle associazioni e delle ONP all'Institut für Verbands-, Stiftungs- und Genossenschaftsmanagement (VMI), dove insegna in diversi corsi dal 2010. Parallelamente alla sua attività di consulenza per le ONP, dirige associazioni su mandato: ad esempio l'Associazione Svizzera delle-dei Dietiste-i (ASDD) dal 2010 al 2021 e, attualmente, la Federazione Svizzera delle associazioni professionali sanitarie (FSAS). Inoltre, dal 2001 è membro onorario del comitato di associazioni e cooperative e al momento è co-presidente del centro di competenza per le associazioni vitamina B.

zazione (livello 1) si basa sui suoi valori collettivi, in parte coscienti ed espliciti, in parte inconsci e impliciti (livello 2). Questi si basano a loro volta su assunti di base inconsci che riguardano il mondo e il suo funzionamento (livello 3). Al fine di rendere quindi la sezione più attrattiva per le giovani e, rispettivamente, diverse generazioni (e in generale per un più ampio spettro di persone), questo modello concettuale offre due punti di approccio:

1. La sezione si ringiovanisce nel suo modo di presentarsi

Attraverso denominazioni «di tendenza», ad es. «volunteer» anziché «volontari» o formati «freschi» (con denominazioni di tendenza), ad es. un «brownbag meeting» per definire una riunione durante la pausa pranzo o la «get it done session» per una serata di lavoro insieme (ad esempio per la pianificazione operativa), vengono lanciati dei segnali per rivolgersi alla generazione più giovane. Questo approccio ha lo svantaggio di essere superficiale e facilmente intuibile, al più tardi quando diventa evidente che modi di pensare e modelli tradizionali persistono ai livelli inferiori.

2. La sezione rinnova e moltiplica i suoi valori e le sue norme collettive

Come nella fase di costituzione, la sezione entra in una fase di ricerca aperta – un dialogo intergenerazionale: come vogliamo collaborare? Cosa ci caratterizza? Cos'è importante per noi? Si tratta di trovare nuove risposte a queste domande, e questo da parte di un gruppo composto da un buon mix di fasce d'età diverse. Le insidie sono: a) che la cultura guida prevalente risulti dominante, nella misura in cui il nuovo deve sempre dar prova di essere all'altezza e l'esistente viene dato per scontato; b) che non si riesca a trovare un gruppo di età mista per questo dialogo intergenerazionale. Per quanto riguarda l'insidia a), si offre la soluzione del «safe enough to try»

(abbastanza sicuro da provare), che deriva in origine dall'agilità/auto-organizzazione. Ciò significa che le nuove proposte vengono attuate sebbene non raggiungano il pieno accordo o il consenso – a meno che non rappresentino un vero e proprio rischio per la sicurezza. Il principio del «safe enough to try» gode di grande apprezzamento da parte di chi lo propone e offre all'organizzazione la possibilità di fare nuove esperienze e sperimentare nuovi comportamenti. Per l'insidia b), non esiste una soluzione semplice, ma alcuni aiuti utili:

- uscire: le «altre generazioni» si trovano laddove sono. Possono essere luoghi fisici, come un concerto all'aperto, o virtuali come Instagram o TikTok;
- proporre stimoli: le fasce d'età diverse sono attratte da stimoli diversi. Ad esempio, agire e dar vita a uno scambio (digitale) in modo rapido e semplice risulta spesso più attrattivo per le generazioni più giovani rispetto agli interminabili discussioni e riunioni in loco;
- relazionarsi da pari a pari: il dialogo intergenerazionale ha successo solo quando tutti i gruppi di età si relazionano nel rispetto reciproco e pongono domande aperte, alle cui risposte sono seriamente interessati;
- consentire la diversità: le fasce d'età diverse possono avere idee ed esigenze così diverse che non tutti possono essere «classificati». Una soluzione può essere quella di introdurre metodi di lavoro, contenitori e servizi diversi a seconda delle generazioni.

In fin dei conti, ogni organizzazione associativa, quindi anche le nostre sezioni samaritane, deve trovare il proprio modo di gestire gli ambiti di tensione sopra descritti. Uno sguardo attento al panorama associativo svizzero offre dei suggerimenti a riguardo. Tuttavia, il presupposto è riconoscere e comprendere innanzitutto le differenze instaurando un dialogo aperto e sincero in merito.

Curioso da bimbo e oggi medico in Comitato centrale

Juri Künzler s'incuriosì e si avvicinò i giovani samaritani già quando era in terza elementare. Oggi è un soccorritore esperto. In questa intervista, scopriamo come il giovane medico, che ora è membro del Comitato centrale di Samaritani Svizzera, ha vissuto l'esperienza della gioventù samaritana e cosa pensa sia importante per una proficua collaborazione tra generazioni.

INTERVISTA: Susanne Brenner | m.z

Come è arrivato ai giovani samaritani?

Juri Künzler: Sin da bambino ero attratto dai temi medici. Quando il locale Gruppo giovanile samaritano si è presentato a scuola e ha invitato noi allievi a dare un'occhiata alle sue attività, ho subito colto l'occasione. Da allora, e per un anno, di tanto in tanto andavo a dare un'occhiatina alle attività del gruppo, fino a quando, nel 2008, ho potuto entrare a far parte della Gioventù samaritana.

A quei tempi non aveva altri «impegni familiari»?

No, nessuno.

Qual è stata la motivazione che l'ha spinto a impegnarsi nella Gioventù samaritana durante il suo tempo libero?

Dopo tre anni in veste di membro dei Giovani samaritani, mi è stato chiesto di unirmi al comitato come cassiere/segretario. Accettai e, tra le altre cose, ricordo che spedivo gli inviti e redigevo i verbali delle assemblee. Dal 2011 al 2014 seguii la formazione di monitore. Nei corsi di metodica e didattica abbiamo affrontato temi importanti come la comunicazione, la conduzione, le dinamiche di gruppo e la gestione dei conflitti. Gli esercizi e le discussioni ci hanno messo alla prova, ma ci hanno anche avvicinati: nel corso degli anni, infatti, sono nate delle amicizie che mi hanno motivato a impegnarmi e a non mollare. Era sempre bello pensare alle prossime giornate di formazione o al fatto di rivederci ai campi di Pentecoste, alle giornate per i monitori gioventù oppure ad altri eventi e vivere un'esperienza di nuovo assieme.

In quale misura la sua decisione di diventare medico scaturisce da queste esperienze nella Gioventù samaritana?

Anche se ciò potrebbe sembrare ovvio, non direi che queste esperienze mi abbiano influenzato in tal senso. Vero è che diventare medico è sempre stato nei miei pensieri. Ma nel processo di scelta della professione, ho preso in considerazione anche altre formazioni. Alla fine ho comunque deciso di dedicarmi alla medicina. Oggi sono felice di aver fatto questa scelta, proprio perché questa formazione offre molte possibilità e mi si aprono strade molto diverse. Forse il mio attuale interesse per la specialità dell'anestesia ha indirettamente qualcosa a che fare con la mia esperienza nei primi soccorsi.

La medicina oggi per lei è una professione o una vocazione?

Probabilmente ambedue le cose, ma considero la medicina più come una professione. Per me, è importante poter «staccare» dal lavoro anche dopo il servizio, prendere un po' le distanze. Dato però che la medicina è anche parte del mio tempo libero grazie al mio impegno con Samaritani Svizzera, non posso negare che probabilmente è anche una sorta di vocazione.

Come vede, dal punto di vista di un medico, il movimento Samaritani Svizzera?

Secondo me, Samaritani Svizzera ha molto a che fare con la formazione e l'aggiornamento nel campo dei primi soccorsi. In questo contesto, si pone la questione di come trasmettere le conoscenze mediche ai non addetti ai lavori. Cosa e quanto si può affidare ai laici? Probabilmente di più di quanto pensiamo. Oltre ai professionisti del settore medico e ai laici, potrebbe esistere anche un gruppo intermedio, ad esempio i laici con una vasta esperienza medica? Esiste una categoria intermedia di persone che possa dare un contributo alle cure mediche della comunità oltre al «normale lavoro»?

In questo contesto, qual è il ruolo della Gioventù samaritana?

Sia nelle sezioni samaritane che nei gruppi giovanili si svolgono regolarmente esercitazioni e corsi di formazione sul primo soccorso. Di conseguenza, i giovani membri possiedono già una certa conoscenza medica di base, che viene loro impartita dal team di monitori. Inoltre, nei gruppi giovanili le varie tematiche samaritane vengono presentate e introdotte in modo adeguato all'età dei partecipanti.

Quali competenze occorrono ai monitori?

Oltre ad offrire una conduzione tecnica, i monitori hanno anche il compito di creare una buona atmosfera nella sezione e di motivare i partecipanti, senza però sovraccaricarli. Idealmente, dovrebbero anche accompagnare i membri che entrano in sezione, e questo in collaborazione con la sezione samaritana stessa.

Secondo la sua esperienza, come va oggi la collaborazione tra Gioventù samaritana e sezioni?

È una situazione molto varia; posso affermare che la collaborazione e lo scambio sono maggiori se minore è il divario di età tra i membri della sezione e i giovani e quando una specie di collaborazione esisteva già prima. Se tutte le fasce d'età sono rappresentate e tutti, dai 20 agli 80 anni, siedono allo stesso tavolo, le cose spesso funzionano molto bene. Il gruppo di età media può infatti agire da «collante» tra giovani e più anziani. Affinché la collaborazione funzioni, occorre un «mix» di età e meno divisioni possibili. Per questo motivo, è buona cosa che i monitori gioventù siano coinvolti nella sezione samaritana, in modo tale da scongiurare il sorgere di ostacoli tra le generazioni.

Vede ancora delle possibilità per raggiungere un maggior numero di giovani?

Sicuramente c'è ancora del potenziale. Ma è anche importante non mettere i giovani sotto pressione. Oggi essi hanno infatti molte opportunità per impegnarsi e molta libertà di scelta. Tutto questo è fantastico, ma anche impegnativo per i giovani: devono sempre prendere delle decisioni. Per questo mi sembra importante dapprima invitarli, senza pretendere subito da loro impegni, compiti e decisioni. Dalla mia esperienza deduco che quando il proprio fuoco arde per una causa, si possono accendere altri fuochi. In altre parole, quando la passione e l'entusiasmo sono palpabili, è più facile contagiare e coinvolgere altre persone.

Di cosa hanno bisogno i giovani per sentirsi a proprio agio in un'organizzazione come Samaritani Svizzera, ricca di tradizione?

Non esiste una risposta universale. Dipende dalle esigenze delle singole persone coinvolte. Ho avuto modo di notare diversi tipi di esigenze tra i soci di una sezione: per alcuni gli interessi medici e caritatevoli sono in primo piano, per altri lo è l'aspetto comunitario. A dipendenza delle loro esi-



Foto: Linda Pollari

Eletto in Comitato centrale di Samaritani Svizzera lo scorso 17 giugno, Juri Künzler – medico 26enne – è attivo nei samaritani sin da bambino. È infatti stato membro e poi responsabile di un gruppo Gioventù samaritana. In seguito, è stato attivo come formatore nell'organizzazione nazionale e, dal 2022, è membro dello speciale Gruppo Gioventù. In seno al Comitato centrale, è responsabile del Settore Gioventù.

genze, queste persone cercano cose diverse in una sezione samaritana. Il primo gruppo ha bisogno di contenuti interessanti, il secondo ha bisogno di essere coinvolto in una comunità di persone in cui si senta a proprio agio e a cui si sente appartenere. Ciò significa che nelle sezioni convivono membri con interessi prevalentemente medici e membri con esigenze prevalentemente sociali. La sfida per il comitato di sezione è quella di rispondere alle esigenze dei singoli soci e di trovare o creare un posto adatto per ciascuno di loro.

Come sarà la Gioventù samaritana tra 30 anni?

Spero vivamente che tra 30 anni ci sia una Gioventù samaritana attiva almeno quanto quella di oggi. Affinché ciò avvenga, lo spirito dei monitori deve vivere e venir trasmesso specie ai giovani. Inoltre, la vera sfida sarà quella di sviluppare ulteriormente ciò che offriamo nei gruppi giovanili e adattare le offerte a un gruppo target che è in continua evoluzione. Ma dobbiamo assolutamente cogliere questa sfida per rafforzare la nostra organizzazione nel suo complesso. In genere, se si hanno bei ricordi ed esperienze positive nella gioventù, è più facile rientrare in una sezione samaritana dopo un'eventuale pausa.

E cosa dovrebbe succedere, nel suo caso, per tornare ad essere impegnato con Samaritani Svizzera?

Come giovane, e soprattutto nella mia professione, è difficile guardare così lontano, perché nella vita le cose possono cambiare all'improvviso. Ma sarei felice di far parte di Samaritani Svizzera ancora per molto tempo, qualunque cosa io faccia.

Grazie per l'intervista!

«I soci giovani portano soluzioni inattese»

La sezione samaritani di Biel-Benken raggruppa diverse fasce d'età e conta molti giovani soci. Con la presidente della sezione Denise Lüönd, vediamo in che misura ciò è una conseguenza diretta dell'esistenza di un gruppo giovanile attivo in loco o se ci sono altre ragioni che spiegano questa situazione.

INTERVISTA: Susanne Brenner | m.z

Il gruppo giovanile di Biel-Benken ha celebrato quest'estate il suo 20° anniversario con una festa di due giorni (vedi pag. 29). L'idea di fondare un Gruppo indipendente di giovani samaritani è venuta a Denise Lüönd, da ben 34 anni membro di comitato e da 27 presidente della sezione samaritani di Biel-Benken.

Il gruppo giovanile di Biel-Benken esiste da 20 anni. Qual è stata, nel 2003, la ragione alla base della creazione di un gruppo giovanile?

Denise Lüönd: All'epoca avevamo organizzato un pomeriggio di primi soccorsi per i bambini della Scuola elementare

di Biel-Benken. I bimbi parteciparono con grande entusiasmo e assimilarono tutto ciò che fu loro insegnato. Ci fu quindi da subito chiaro che questo non doveva rimanere un evento isolato: proposi in tempi brevi al comitato della sezione di fondare un gruppo giovanile e di organizzare esercitazioni regolari.

Perché è stato importante per voi poter fondare il gruppo giovanile senza troppe aspettative?

Non volevo in nessun modo fare pressione sui bambini e sui giovani o su me stessa affinché la fondazione di gruppo giovanile generasse automaticamente nuovi soci attivi. Que-



Quest'anno la Gioventù samaritana di Biel-Benken e il Gruppo Giovani di Riehen si sono esercitati a Bernau, nella Foresta Nera.



Denise Lüönd siede da 34 anni nel comitato della sezione Biel-Benken e da 27 anni ne è la presidente.

sta non doveva essere la priorità: la mia visione era piuttosto quella di far divertire i bambini imparando i primi soccorsi e di trasmettere loro le necessarie nozioni. Il mio desiderio era che i giovani avessero piacere a stare in una sezione samaritana e, chissà, che un giorno si unissero a una sezione da qualche parte.

Cosa ha portato il gruppo giovanile al successo dei 20 anni di attività?

La cosa più importante è prendere i bambini sul serio! Vogliono qualcosa di più che stare fermi e ascoltare. Insegniamo loro allo stesso modo che ai membri attivi, ma in maniera più ludica. Inoltre, non ha senso organizzare un'esercitazione ogni mese. In questo modo entreremmo in concorrenza con gli allenamenti di calcio, quelli di ginnastica o con gli scout e i bambini sarebbero costretti a una scelta. Noi proponiamo cinque esercizi specialistici di tre ore ciascuno il sabato e, dal 2023, ogni anno un weekend di esercitazione. I giovani partecipanti devono sentirsi a proprio agio e i monitori devono intrattenere buoni rapporti con loro. Anche i contatti con i genitori devono essere coltivati; dopo tutto sono loro che ci affidano i loro figli.

Dunque nel gruppo giovanile vi esercitate come con gli adulti?

Sì, la nostra base per le esercitazioni è il contenuto dei corsi soccorritore di livello 1 e 2. Organizziamo anche giornate di porte aperte per il pubblico, ma non tutti gli anni. In questa occasione i bambini e i ragazzi possono mostrare con orgoglio a genitori, nonni e altri visitatori ciò che hanno imparato nelle varie postazioni. I giovani fanno tutto con più spensieratezza rispetto a noi adulti e non ci pensano più di tanto. Due esempi: quando una ragazzina snella e atletica non riusciva a raggiungere i 5–6 cm di pressione richiesti durante il massaggio cardiaco, senza pensarci troppo ha usato il tallone, e con successo! Meglio di nulla, o no? E quando «Änneli» (il manichino) era ancora «incosciente» e quindi avrebbe dovuto essere ventilato ulteriormente perché l'ambulanza tardava ad arrivare, i bimbi soccorritori hanno pensato: «Oops, ora ha appena ripreso coscienza.» Insomma, i giova-

ni affrontano certe questioni in modo più diretto o naturale e hanno meno paura di fare qualcosa di sbagliato.

Come è cambiata la vostra sezione samaritani con i giovani?

Per molti anni abbiamo avuto circa 20 membri e da 8 a 12 soci attivi per ogni esercizio. Ora, grazie alle nuove leve, siamo circa 50 membri attivi e, negli esercizi, dobbiamo lavorare in piccoli gruppi. I monitori samaritani sono messi maggiormente alla prova, non solo in termini di contenuti. Negli esercizi, abbiamo molti studenti di medicina, futuri paramedici o operatori sanitari in formazione e tutti vogliono imparare qualcosa. Ci sono così nuovi impulsi, nuovi approcci e scambi di opinioni. Bisogna essere aperti, allargare gli orizzonti. Ci vuole una certa flessibilità; con atteggiamenti ostinati del tipo «Si è sempre fatto così» e «Questo è l'unico modo in cui va bene», sarà difficile collaborare. Inoltre, il comitato ha bisogno di persone che possano avvicinarsi a tutti e avere capacità di integrazione. In questo modo i membri attivi si sentono a proprio agio.

Quale pensa che sarà la sfida più grande quando lei e suo marito, l'anno prossimo, vi dimetterete definitivamente e vi trasferirete?

Sarà trovare un/a nuovo/a presidente. Dato che mi occupo anche dei giovani e che gestisco il materiale, tengo corsi, sono la contabile ad interim e organizzo pure tutti gli eventi della sezione, un eventuale interessato ha paura al pensiero di dover assumersi tutti questi compiti. La mia esperienza pluriennale spaventa un po'. Ma pure io ho iniziato da zero ed è chiaro che una persona nuova non può ancora avere le mie conoscenze. Ci saranno dei cambiamenti, ma lasceremo una sezione ben funzionante. Le nuove forze saranno comunque sufficienti per le attività della sezione.

Cosa ha già fatto la sezione per garantire questa transizione e la continuità della sua attività?

Abbiamo iniziato per tempo a pianificare la successione e, due anni fa, siamo riusciti a trovare una giovane responsabile tecnico. Dopo un anno di transizione, ha così potuto prendere il posto di mio marito. Un anno fa io ho invece potuto affidare ad altri il settore pubblicità e, al più tardi entro la fine dell'anno, sarà la volta del settore giovani. Entusiasmo e passione ci sono, ma la maggior parte degli interessati sta per iniziare una formazione e non ha ancora un'idea precisa di quale sia il reale impegno richiesto dallo studio. Questi giovani ragazzi hanno ora convocato l'intera sezione a una tavola rotonda e stanno coinvolgendo tutti i monitori attivi. Discuteranno come impostare il futuro della sezione. Si tratta di un buon modo per trovare soluzioni creative. Sono convinta che troveremo una buona soluzione anche per la presidenza.

Grazie mille per l'intervista!

Asma: come trascorrere bene l'inverno

Chi soffre di asma lo sa: il freddo può peggiorare i disturbi. Per le persone che soffrono d'asma, è quindi importante utilizzare sistematicamente i medicinali. L'esperta di aha!, Marie-Hélène Corajod, spiega come affrontare al meglio l'asma in inverno.

TESTO: aha! Centro Allergie Svizzera

I mesi invernali non portano solo la neve e l'atmosfera delle festività, ma anche un'aria fredda e secca. Uno stress potenziale per le vie respiratorie, perché i bronchi si contraggono durante l'inspirazione. Di solito, questo non è un problema per le persone con i polmoni sani, ma lo è per le persone asmatiche. «Chi soffre d'asma ha già le vie respiratorie ristrette. Se si restringono ulteriormente a causa dell'aria fredda, i disturbi dell'asma possono peggiorare», spiega Marie-Hélène Corajod, esperta presso aha! Centro Allergie Svizzera. Oltre al freddo di per sé, bisogna considerare anche le grandi variazioni di temperatura, ad esempio tra l'aria interna e quella esterna, che a volte possono sollecitare in modo marcato le vie respiratorie sensibili.

«È importante che le persone che soffrono d'asma assumano sistematicamente i medicinali prescritti: regolarmente e non solo all'occorrenza.»

Marie-Hélène Corajod,
esperta presso aha! Centro Allergie Svizzera

Fattore scatenante e freddo

La gravità dell'asma allergica in inverno dipende dal fattore scatenante. Se quest'ultimo è un'allergia agli acari della polvere o ai peli di animali, i sintomi dell'asma possono intensificarsi durante la stagione fredda. Da un lato, il periodo del riscaldamento comporta un'esposizione maggiore, perché l'aria secca che ne deriva solleva la polvere. Dall'altro, l'aria umida o il freddo possono causare problemi ai bronchi: «I bronchi irritati in modo cronico dei pazienti



Foto: mad

Marie-Hélène Corajod è un'esperta di aha! Centro Allergie Svizzera. Lei e altri esperti dell'infoline aha! rispondono alle vostre domande dal martedì al venerdì, dalle 8.30 alle 12.30, tel. 031 359 90 50. Per maggiori informazioni, visitate il sito www.aha.ch.

asmatici sono molto più sollecitati quando si alternano ambienti secchi e riscaldati e aria gelida rispetto a quando le temperature sono miti», spiega Marie-Hélène Corajod.

Trascorrere bene l'inverno

Quindi, cosa possono fare le persone asmatiche durante la stagione fredda? È importante che i farmaci prescritti vengano assunti sistematicamente, spiega Marie-Hélène Corajod di aha!. «La norma è: regolarmente e non solo all'occorrenza.» Se i disturbi si acuiscono, è possibile aumentare la dose per un certo periodo, d'intesa con il medico. L'inverno è la stagione dei raffreddori, il che è particolarmente vero per le persone asmatiche. Soffrono più spesso e in modo più intenso di altre infezioni delle vie respiratorie rispetto alle persone non asmatiche. Lavarsi regolarmente le mani aiuta a evitare di contrarre virus. Anche la vaccinazione antinfluenzale protegge da un eventuale contagio.

ASMA E FREDDO: CONSIGLI PER CHI NE SOFFRE

Un buon clima all'interno della casa

In inverno trascorriamo più tempo all'interno. È quindi importante assicurarsi che il clima interno sia il migliore possibile, con pochi allergeni e sostanze irritanti. L'umidità dell'aria nella stanza non dev'essere troppo bassa. Infatti, un'aria ambiente troppo secca può irritare le mucose e provocare un aumento della tosse e una maggiore predisposizione alle infezioni.

Respirare con il naso

Inspirando con il naso, l'aria viene inumidita e anche riscaldata. Inoltre, è possibile inspirare ed espirare attraverso una sciarpa o un foulard davanti alla bocca o indossare una mascherina: in questo modo l'aria si riscalda e si inumidisce prima di arrivare ai polmoni.

Portare con se i farmaci d'emergenza

Per poter reagire rapidamente in caso d'emergenza, le persone in questione dovrebbero avere sempre i loro farmaci a portata di mano.

Adattare la terapia

Se si hanno regolarmente dei problemi respiratori all'aria fredda, si dovrebbe parlare con il proprio medico per adattare eventualmente il piano terapeutico.

Proteggere la salute

Le infezioni possono peggiorare i disturbi dell'asma. Alcune piccole misure, come lavarsi le mani, indossare una mascherina o non toccarsi continuamente il viso, possono già contribuire a prevenire le tipiche malattie invernali.

Asma, una malattia molto diffusa

L'asma è una malattia delle vie respiratorie, caratterizzata da un'inflammation cronica dei bronchi. Gli attacchi d'asma gravi possono mettere in pericolo la vita e devono essere trattati immediatamente. In Svizzera, circa il 6% degli adulti e circa il 12% dei bambini sono affetti da asma. La malattia può manifestarsi in chiunque e a qualsiasi età. L'asma è tuttavia più frequente nelle famiglie con una predisposizione ereditaria. Oltre ai fattori ereditari, le allergie, le influenze ambientali, eventuali sostanze usate sul lavoro, i farmaci e altri fattori giocano un ruolo decisivo. L'asma non è curabile. Tuttavia, con un buon controllo della malattia e con l'aiuto di farmaci e di altre misure, la maggior parte delle persone che ne soffrono può condurre una vita normale, in gran parte senza sintomi, e praticare tutte le attività che desidera, compreso lo sport.

ATTACCO D'ASMA: CONSIGLI PER I PRIMI SOCCORSI

Riconoscere i sintomi

I sintomi tipici di un attacco d'asma acuto sono insufficienza respiratoria, respiro sibilante o affannoso, tosse e una sensazione di oppressione toracica.

Chiamare aiuto

È proprio in caso di un attacco d'asma grave che si ha bisogno di un aiuto rapido: in caso di dubbio, comporre prima il 144 o il 112 e chiamare il medico d'emergenza, poi adottare ulteriori misure.

Tranquillizzare la persona coinvolta

È importante mantenere la calma e tranquillizzare la persona in questione. Slacciare i vestiti stretti e, all'interno, aprire eventualmente la finestra per far entrare aria fresca.

Assumere i farmaci

Se possibile, aiutare la persona in questione ad assumere e a utilizzare i farmaci di emergenza.

Facilitare la respirazione

Con l'aiuto del «freno labiale», espirare con calma e lentamente dalla bocca mantenendola chiusa ma senza premere le labbra. Aiutare la persona colpita dall'attacco ad assumere una postura che faciliti la respirazione, come ad esempio la «posizione del cocchiere» (la persona è seduta su una sedia e appoggia gli avambracci sulle cosce).

«Gli assenti hanno avuto torto!»

Il 27 settembre scorso si è concluso il «Corso base di gestione associativa», condotto come progetto pilota. Il corso, diviso in quattro parti, è stato seguito con successo da dodici persone, che si sono dette molto soddisfatte della formazione.

TESTO: Mike Peter | m.z

Il nuovo «Corso base di gestione associativa» si propone di offrire ai nuovi membri di un comitato e a quelli già in carica una panoramica sui diversi incarichi e lavori in seno a una sezione o un'associazione. Inoltre, si punta a rafforzare la collaborazione proattiva tra il Segretariato centrale (quale supporto alle associazioni) e le associazioni, rafforzando così le associazioni stesse e le sezioni, creando fiducia reciproca, scambiando le esperienze e rispondendo alle esigenze delle singole sezioni.

«L'obiettivo è quello di mettersi in rete, di ascoltare altre idee e di conoscere meglio le altre sezioni.»

Jürg Geiser

Durante le quattro serate sono stati affrontati i moduli intitolati «Leadership», «Membri», «Organizzazione» e «Pianificazione, controllo e direzione». I singoli moduli coprono argomenti attuali e futuri in un'unica serata. Il corso è stato sviluppato, da un lato, grazie ai feedback regolari delle singole sezioni, dall'altro poiché è stata riconosciuta la necessità di agire in questo settore e di conseguenza di rafforzare le sezioni. Il corso è particolarmente adatto a tutte le persone che fanno già parte di un comitato o che vi sono entrate recentemente oppure ancora che ne faranno parte in futuro. Questa

formazione pilota si è svolta a Sciaffusa e a Thayngen; sedi che sono state organizzate dall'associazione cantonale dei samaritani di Sciaffusa. Uno dei moduli è stato condotto online.

Jürg Geiser è il presidente dell'associazione cantonale di Sciaffusa ed è stata una persona determinante nella concretizzare di questo nuovo corso. Nel contempo, ha pure partecipato al corso stesso: «Sono una persona spontanea e aperta e ho voluto comunque presenziare di persona a questo progetto pilota.» Si complimenta molto per i contenuti del corso e le nozioni ricevute: «I partecipanti hanno ricevuto input molto orientati al futuro. È estremamente importante continuare a imparare, altrimenti si rimane fermi.» Gli è piaciuto molto anche il nuovo approccio alla digitalizzazione: «Oggi le cose semplici possono essere chiarite abbastanza facilmente grazie al cellulare. In passato sarebbe stato impensabile.»

«Il corso fornisce buone e nuove idee. Lo consiglio a tutte le sezioni.»

Manuela Furrer

Anche Manuela Furrer ha partecipato al corso; è socia della sezione samaritana di Beringen e siede nel suo comitato. A dire il vero, il tema della gestione associativa non le era nuovo, ma grazie al



Il corso pilota tenutosi a Sciaffusa e Thayngen ha fornito preziose nozioni di base sulla gestione di un'associazione.

corso desiderava ripassare alcuni argomenti e ricevere nuovi input. «Questo corso mi ha fatto capire ancora una volta che i temi della valorizzazione e dell'apprezzamento devono avere priorità in una sezione. Sono tematiche assolutamente da non dimenticare.» Inoltre, afferma che il corso le ha offerto l'ideale opportunità per far progredire la sua sezione samaritana. «Il nostro obiettivo è quello di attirare nuovi soci e anche trattenerli in sezione, un tema che abbiamo affrontato in questo corso di formazione. Sono sempre molto attenta a questi argomenti.»

«Il corso è ideale per i membri di comitato o per coloro che presto ne entreranno a far parte.»

Barbara Bisko

Barbara Bisko è un membro del gruppo specializzato di supporto alle associazioni e una delle insegnanti del corso. Proprio lei si è in particolare impegnata affinché le nozioni impartite non fossero solo teoriche, ma che nell'insegnamento venissero inserite anche attività interattive. «Ho voluto dare ai partecipanti utili suggerimenti e trucchi, che potevano comunque mettere in pratica direttamente durante il corso.» Secondo Barbara Bisko, il corso è stato molto utile e prezioso poiché i soci di diverse sezioni si sono incontrati e hanno potuto imparare gli uni dagli altri e scambiarsi idee ed esperienze. «Non si tratta di "scoprire l'acqua cal-

da", ma di mettere in pratica ciò che si sa già che funziona. E se una persona applica i metodi appresi nel corso, ne beneficerà tutta la sezione.» Il suo bilancio a fine corso è stato dunque molto positivo: «È stato un piacere vedere come i corsisti hanno dimostrato un interesse proattivo, come hanno partecipato e posto domande anche curiose.»

Dal canto loro, tutti i partecipanti hanno espresso soddisfazione per il corso. Il prossimo anno ne sono previsti altri. Jürg Geiser, alla fine, ha sintetizzato questa esperienza affermando che «chi non era presente ha avuto davvero torto».

CONTENUTI DEL CORSO NEI QUATTRO MODULI

Leadership:

Lavoro in comitato / Leadership / Programmazione / Amministrazione

Membri:

Volontariato / Pianificazione della successione / Diritti e doveri, reclutamento e mantenimento dei soci

Organizzazione:

Dichiarazione missione / Struttura della rete / Statuti / Regolamenti / Identificazione

Pianificazione, Controllo, Direzione:

Visione / Obiettivi / Budget / Eventi / Organizzazione del progetto

Fianco a fianco durante i grossi eventi

Cosa hanno in comune la gara automobilistica di Oberhallau, l'IRONMAN a Thun o la Festa federale di musica popolare di Bellinzona? In questi grandi eventi, i samaritani e i servizi di soccorso professionali hanno lavorato fianco a fianco a favore della popolazione.

TESTO: Susanne Brenner | m.z.



Nuoto, bici e corsa: l'IRONMAN ha preso avvio alle 6.30 dalla spiaggia del lago di Thun.

IRONMAN A THUN

Lo scorso 9 luglio, erano circa 1300 gli atleti provenienti da oltre 50 Paesi che si sono recati a Thun per partecipare all'IRONMAN Switzerland. Puntualissimi alle 6.30, gli sportivi hanno iniziato a tuffarsi nel lago di Thun, presso il lido. Dopo 3,8 km di nuoto, c'erano da affrontare ben 180,2 km in bicicletta e poi altri 42,2 km a corsa. Poco dopo le 14.30, l'atleta Jan van Berkel è stato il primo a tagliare il traguardo, mentre gli ultimi hanno concluso la sfida sportiva verso mezzanotte. L'aspetto meno noto di questi grossi eventi spettacolari è la complessità dell'organizzazione che essi comportano, specialmente per i servizi di soccorso. Basti pensare che per l'allestimento e durante questa gara, a Thun erano impegnati i pompieri, la protezione civile e la polizia. Il servizio di soccorso sanitario di base era invece garantito dalla Spital STS AG e dalla Task Force S+. Quest'ultima è composta da samaritani provenienti da varie sezioni della regione di Thun e dell'Oberland bernese.

Collaborazione già collaudata nella regione Thun-Simmental-Saanenland

Brigitte Kropf sa quanto sia importante questa Task Force S+. Lei stessa è monitrice samaritana e monitrice di corsi 1 e 2 IAS nei samaritani di Linke Zug. Inoltre riveste un'altra carica negli enti di soccorso: è infatti responsabile dell'amministrazione del servizio della Spital STS AG. Già da molti anni, questo ente di soccorso collabora in modo davvero ottimo con i samaritani di varie sezioni della regione. La Task Force S+ regione Thun è stata costituita nel 2005 proprio allo scopo di fornire supporto durante un grande evento di allora. Oggigiorno il gruppo è composto da 17 samaritani provenienti da ben 13 sezioni della regione di Thun. In caso di incidenti con dieci o più feriti, la Task Force S+ viene allertata dalla centrale d'urgenza 144 e può supportare i servizi di soccorso professionisti nell'allestimento e nella gestione dell'infrastruttura mobile per le catastrofi e nel fornire assistenza medica alle persone non ferite o ferite in modo lieve. Inoltre, questi samaritani sono chiamati a prestare servizi di primo soccorso durante vari eventi: sia che si tratti dei regolari picchetti sanitari in occasione delle partite di calcio a Thun o di altre manifestazioni, anche di grandi dimensioni, come la Thunfest, la Thun City Run e, appunto, l'IRONMAN.

Formazioni continue e interessanti

I membri di entrambi i gruppi di soccorso sono samaritani attivi di varie sezioni, integrati poi in un gruppo logistico della "Schutz und Rettung Thun" (protezione e salvataggio Thun). I servizi di soccorso organizzano regolarmente delle esercitazioni e dei corsi di aggiornamento per tutti i gruppi. In queste occasioni vengono fornite nozioni mediche, si istruisce all'assistenza ai soccorritori professionisti e vengono approfondite la cura e il monitoraggio dei pazienti nonché le relative tematiche mediche. Oggi esiste anche una seconda Task Force per la regione Obersimmental-Saanenland.



Foto: mad

Il servizio sanitario di base è stato fornito dall'ente di soccorso Spital STS AG assieme alla Task Force S+ dei samaritani.

La Task Force S+ è molto preziosa per noi, soprattutto quando sono necessari molti soccorritori. Sono un nostro partner importante, ci supportano professionalmente nella logistica e nel primo soccorso medico.

Beat Baumgartner

Capo del servizio di soccorso Spital STS AG

CORSA AUTOMOBILISTICA DI OBERHALLAU

Alla fine di agosto scorso, ben 9000 persone appassionate di motori e automobili hanno seguito la gara di Oberhallau (Canton Sciaffusa). L'associazione organizzatrice Pro Bergrennen Oberhallau ha preparato con grande entusiasmo un ricco programma per il 100° anniversario dell'evento. I controlli tecnici si sono svolti già nella giornata di giovedì, mentre venerdì poco più di 250 auto hanno potuto completare le tre prove previste sul circuito di 3 km, tra i vigneti della regione del Klettgau. Nel fine settimana, il programma ha dovuto essere modificato a causa delle abbondanti piogge.

La collaborazione si basa sul rispetto reciproco

Il servizio sanitario era affidato, come negli anni precedenti, alla sezione samaritana di Chläggi (SH) e all'ente di soccorso degli Ospedali di Sciaffusa. Da anni questi due team sono ben coordinati e sanno già con largo anticipo come organizzarsi e prepararsi, sostiene Andi Schmitz, monitore di corsi della sezione samaritana di Chläggi. Durante l'evento, la sezione samaritana è responsabile del benessere dei visitatori, mentre i servizi di soccorso professionisti (ambulanza) lo sono per quello dei piloti. Ovviamente in caso di necessità, le due squadre collaborano e si aiutano a vicenda. Andi Schmitz sottolinea la buona collaborazione e l'apprezzamento reciproci. I molti anni di lavoro competente e professionale hanno valso ai samaritani molto rispetto. I paramedici prendono infatti sul serio le loro informazioni sui pazienti. I soccorritori si guardano sempre negli occhi e si stimano a vicenda.

Per fortuna eravamo all'asciutto

Purtroppo quest'anno durante il fine settimana ha piovuto molto e a più riprese. Gradinate fangose e scivolose per i visitatori, pozzanghere ovunque e superfici bagnate hanno causato un numero maggiore di incidenti, anche gravi, rispetto agli anni precedenti. Ci sono stati anche più tamponamenti tra veicoli in gara. Due piloti hanno dovuto essere ricoverati in ospedale con l'ambulanza. Anche i samaritani della sezione di Chläggi hanno assistito i casi più gravi nelle loro due tende. Poter curare i pazienti all'asciutto è stato fondamentale, ha precisato Andi Schmitz. Il tutto era ben diverso rispetto alle vecchie tende economi-



Foto: Pro-Tent

La sezione samaritana di Chläggi e il team di soccorso degli Ospedali di Sciaffusa sono da tempo una squadra rodata e funzionante.

che del tipo «fai-da-te». Schmitz ricorda infatti quell'anno quando all'interno della tenda pioveva tanto quanto fuori! «Di fronte a noi c'era il Centro Porsche di Winterthur, dove era presente Beat Bär, pilota-taxi per l'evento e proprietario di Pro-Tent. Ci aveva subito organizzato delle tende per il giorno successivo, così che il nostro materiale ha potuto rimanere all'asciutto. In seguito, abbiamo acquistato due tende di questo tipo, che «valgono oro»: resistono alle intemperie e possono essere assemblate in vario modo.»



Durante la gara del 2023, i samaritani di Cläggi erano felici di avere una tenda impermeabile. In altre occasioni, serve come riparo dal sole.

ESEMPI PRATICI

Oggi Andi Schmitz è un sostenitore delle tende Pro-Tent per il lavoro dei samaritani. Perché?

- Sono al 100% impermeabili, paravento e resistenti alle intemperie.
- Sono ben tese affinché la pioggia non si accumuli in sacche d'acqua; quest'ultima scorre via bene.
- Offrono una buona protezione dai raggi UV, motivo per cui le si utilizzano anche come copertura per l'ambulanza.
- In sole due persone, sono facili e veloci da montare.
- La struttura modulare consente diverse suddivisioni e le pareti divisorie possono essere utilizzate per separare la zona d'accoglienza dalle aree per sedersi o ancora da quelle per sdraiarsi e per le cure.
- Le tende possono anche essere collegate; ciò permette di ottenere ancora più combinazioni. A seconda dell'uso, si può quindi adattare la tenda.
- Consegna rapida e senza complicazioni in caso di ricambio per parti di usura o difettose.

FESTA FEDERALE DI MUSICA POPOLARE IN TICINO

Il mondo della musica popolare si riunisce ogni quattro anni per la Festa federale. Questo grande evento si è svolto per la prima volta nel Canton Ticino, a Bellinzona, dal 21 al 24 settembre scorsi. Quasi 2000 musicisti vi hanno partecipato; 250 erano i gruppi che si sono esibiti su ben 13 palchi e quattro sale sparsi negli angoli più caratteristici della città. Durante i quattro giorni, più di 80 000 visitato-

ri erano presenti nel centro storico della capitale. Il servizio sanitario era garantito dalla Croce Verde Bellinzona, con una tenda sanitaria allestita nel centro della città. Insieme ai sanitari professionisti Mauro Capra ed Enea Mossi, erano presenti anche le samaritane della sezione Croce Verde Bellinzona Lisa Mombelli e Nadia Scarpetta. La collaborazione è avvenuta in modo ottimale e funzionale.



Il posto sanitario allestito per l'evento; da sin.: Mauro Capra, soccorritore professionista; Lisa Mombelli, samaritana; Nadia Scarpetta, samaritana; Enea Mossi, allievo soccorritore.

«Lavorare fianco a fianco con i professionisti è sempre molto arricchente»

Nadia Scarpetta

Giornata mondiale del primo soccorso

Il 9 settembre scorso si è svolta una campagna di sensibilizzazione a livello nazionale che ha richiamato l'attenzione sul prezioso lavoro dei samaritani. Accanto alle azioni locali, anche Samaritani Svizzera ha lanciato un'azione di marketing.

TESTO: Silvio Rudin, Susanne Brenner, Chantal Lienert e Mara Zanetti Maestrani

In occasione della Giornata mondiale del primo soccorso di quest'anno, una campagna di sensibilizzazione ha mostrato alla popolazione svizzera quanto sia importante essere in grado di agire in caso di emergenza. Uno studio della Croce Rossa Svizzera (CRS) e dell'assicurazione Helsana ha infatti evidenziato come circa la metà della popolazione non si senta in grado di reagire in caso di emergenza.

Pianificazione centrale e organizzazione individuale sul posto

Il segretariato centrale di Samaritani Svizzera ha supportato le sezioni partecipanti nella pianificazione e nell'attuazione delle azioni di sensibilizzazione con stand, ecc. In particolare, ha fornito alle sezioni una lista di controllo con idee e spunti per le azioni e possibili attività. Inoltre, è stato realizzato un breve video di sensibilizzazione e un modello di comunicato stampa da utilizzare per invi-



tare i media locali o i rappresentanti delle autorità. Nello svolgimento dell'azione, le singole sezioni erano poi libere di agire come volevano; l'obiettivo principale era quello di entrare in contatto con la popolazione e avvicinarla al tema del primo soccorso, presentando le attività dei samaritani. Questo evento è stato anche una buona opportunità per invitare i passanti a un esercizio della sezione o i datori di lavoro a iscrivere i loro dipendenti ai corsi aziendali di Samaritani Svizzera. La misurazione della pressione o la pratica della rianimazione su un manichino hanno poi invogliato i partecipanti ad «alimentare» anche la cassa delle donazioni.



Negli uffici postali sono stati proiettati brevi video sulla Giornata mondiale del primo soccorso.

Azioni consigliate e accompagnate

La Giornata mondiale del primo soccorso e le relative azioni di sensibilizzazione sono state pubblicizzate in anticipo da Samaritani Svizzera: ben 120 000 persone sono venute a conoscenza della campagna tramite e-mail e una cartolina organizzata congiuntamente con la Posta Svizzera. In numerosi uffici postali erano proiettati brevi video sulla Giornata mondiale e sulle azioni di sensibilizzazione delle sezioni samaritane, mentre il sito internet di Samaritani Svizzera ha fornito una panoramica di tutte le azioni in Svizzera e ha accompagnato la campagna anche attraverso i social media. Le sezioni hanno ricevuto in omaggio – da offrire ai visitatori – dei set di cerotti e piccole farmacie e hanno anche organizzato un concorso con in palio 50 corsi soccorritori. L'intera campagna è stata sostenuta da Helvana, partner ufficiale della CRS.

Svizzera romanda

Lo stand allestito nel centro commerciale Outlet Aubonne (Canton Vaud) era multilingue dato che la popolazione della regione è cosmopolita. Così per tutta la giornata i soci delle sezioni samaritane



Lo stand dei samaritani presso il centro commerciale Outlet di Aubonne ha suscitato grande interesse.

Coeur de la Côte (Aubonne e comuni limitrofi) e di Nyon non solo hanno mostrato ai visitatori come si esegue il massaggio cardiaco e la manovra di Heimlich o hanno spiegato quali sono le attività dei samaritani, ma hanno anche messo in mostra le loro competenze linguistiche. In questo modo, rispondendo anche a numerose domande dei visitatori, hanno fatto conoscere meglio i samaritani, risvegliando l'interesse per i primi soccorsi.

Ticino

In occasione della Giornata mondiale del primo soccorso si sono festeggiati anche i 135 anni di fondazione dei samaritani in Svizzera. Grazie al Municipio di Chiasso, che ha concesso lo spazio in Piazza Indipendenza e in collaborazione con la sezione di Colderio, la sezione di Chiasso ha allestito un piccolo spazio espositivo. Nel contempo, vi era la partenza di una gara podistica: ciò ha contribuito ad avere più persone presenti. Sono stati presentati, grazie a dei prospetti, i corsi che vengono regolarmente tenuti presso le sezioni samaritane, rispondendo alle varie domande e dando la possibilità di provare il massaggio cardiaco.



Le sezioni samaritane di Chiasso e Colderio hanno organizzato assieme l'evento in Piazza Indipendenza a Chiasso.



La sezione di Tenero ha invece organizzato la giornata nell'ambito della manifestazione Sportissima, presso il Centro sportivo di Tenero.

Molti sono stati i bambini che, attirati dai vari gadget regalati, si sono avvicinati partecipando a diversi facili giochi per ottenere il regalo. È stato un buon trampolino di lancio per gli 80 anni della sezione di Chiasso, traguardo che si festeggerà nel 2024. Gradita è stata la visita del presidente cantonale dell'ASSTM Fabio Poncioni e della segretaria cantonale Amelia Brandenburg.

Anche la sezione Tenero-Contra e Circolo della Navegna ha aderito alla Giornata mondiale del primo soccorso, anche se con una piccola «variazione» rispetto alle altre sezioni della Svizzera: lo stand informativo è stato organizzato in occasione della giornata Sportissima, il 10 settembre scorso, presso il Centro sportivo nazionale della gioventù di Tenero. All'evento hanno preso parte, in tutto il Ticino, circa 3000 persone. Oltre ad aver gestito il servizio sanitario della giornata, mostrando concretamente che cosa significhi prestare soccorso, i monitori e i soci della sezione hanno presentato le attività samaritane. Gli sportivi e gli interessati hanno potuto ricevere informazioni sui corsi di primo soccorso, provando anche la manovra di Heimlich e il massaggio cardiaco su adulti, bambini e lattanti. Mentre le persone si fermavano allo stand, hanno anche potuto vedere i samaritani impegnati nel servizio medico-sanitario.

Svizzera tedesca

In questa regione, i samaritani erano presenti in 15 località. A Münsingen, ad esempio, erano a disposizione dei passanti per rispondere a domande di vario genere. Chi visitava lo stand poteva ricevere informazioni e guide pratiche, mentre i giovani samaritani hanno organizzato un gioco per i bimbi. Anche a Kloten, i samaritani hanno allestito

uno stand informativo e hanno anche dovuto intervenire realmente per escoriazioni e piccole ferite dopo qualche caduta sul terreno bagnato e scivoloso. A Zofingen ad attirare l'attenzione dei passanti, specie dei bambini, era un orsacchiotto bendato. Attraverso i bambini, i samaritani hanno così raggiunto i genitori e spiegato loro l'attività dei samaritani. In modo analogo, l'azione è avvenuta in altre 12 località della Svizzera tedesca.



L'orsacchio fasciato ha attirato genitori e bambini allo stand della sezione samaritana di Zofingen sulla piazza del vecchio ufficio postale.



Nell'area dello Schlossgut a Münsingen, la locale sezione samaritana e il suo gruppo di giovani hanno arricchito la giornata del mercato.



La sezione di Kloten non solo è stata a disposizione per rispondere alle domande, ma si è anche messa all'opera in centro città.

«Rendere le sezioni samaritane più sostenibili»

In questa serie di articoli ricevete suggerimenti per il lavoro nelle sezioni samaritane. Nell'odierno numero della rivista viene approfondita la tematica del rafforzamento della collaborazione intergenerazionale, affinché le sezioni siano pronte ad affrontare le sfide future.

TESTO: Luc Nünlist e Susanne Brenner | m.z

PARTE 4: COLLABORAZIONE INTERGENERA- ZIONALE

Negli ultimi anni, anche l'impegno e il coinvolgimento dei giovani nelle sezioni è cambiato in modo significativo. Luc Nünlist, responsabile dei giovani presso Samaritani Svizzera, conosce bene questa problematica, anche nel settore dello sport. In questi tempi di cambiamenti, la collaborazione intergenerazionale è importante se non decisiva per il futuro di una sezione.

Incoraggiare la creazione di gruppi giovanili

Un approccio efficace per garantire la sopravvivenza a lungo termine di una sezione, è quello volto alla creazione di un proprio gruppo giovanile che, fin da subito, ispiri i giovani all'idea samaritana. Per questa ragione, il Segretariato di Samaritani Svizzera e le associazioni cantonali offrono supporto sia per la fondazione che per la continuità dei gruppi giovanili. Sono molto utili e d'aiuto, in questo caso, i documenti disponibili sul portale Samaritani Svizzera e che vengono continuamente integrati o aggiornati. Ci sono inoltre molte possibilità di sostegno, tra cui contributi finanziari per campi ricreativi o escursioni. Il settore del sostegno alle associazioni lavora in stretta collaborazione con il

Centro di competenza per la gioventù della CRS ed è lieto di fornire assistenza per tutte le questioni legate al settore giovanile delle sezioni affiliate e delle associazioni cantonali.

Raggiungere la Generazione Z

Non tutti i giovani sono uguali e non tutti hanno gli stessi interessi. Tuttavia, il termine Generazione Z si è affermato per indicare la nuova generazione, spesso descritta in modo stereotipato, ossia che funziona in modo diverso ed è portatrice di valori diversi rispetto a quelli dei baby boomer. Proprio per questa ragione, di primo acchito la collaborazione all'interno di una sezione appare difficile. Ma questo "convivere" offre anche grandi opportunità e rappresenta la prossima generazione di samaritani. La Generazione Z apprezza, in particolare, la flessibilità e l'autenticità ed è portata a ricercare esperienze significative. Ma prima di tutto deve poter essere raggiunta e contattata. La Generazione Z è molto attiva nello spazio digitale. Per questo motivo, le sezioni fanno bene a rafforzare la loro presenza anche sui social media.

Lavorare assieme per il successo della sezione samaritana

La Generazione Z vuole essere presa sul serio: i giovani vogliono essere ascoltati e rispettati. Il dialogo aperto è quindi molto importante. I giovani membri devono pertanto poter esprimere le loro opinioni e fornire un feedback. È altrettanto importante che possano essere coinvolti in modo fles-

sibile nella sezione. È infatti poco probabile che essi si impegnino in una funzione fissa, per cui – solitamente – sono meno interessati alle classiche cariche associative. D'altra parte, però, se sono convinti di una causa i giovani sono ben felici di investire del tempo e di impegnarsi. E qui il campo è vasto: l'impegno può andare da qualsiasi tipo di volontariato per progetti vari fino a impegni nel campo digitale. Di certo non sono pigri! Sono anzi attivi, istruiti, esperti di media e quindi presenti su molte piattaforme. La Generazione Z ha una grande sete di conoscenza. Pertanto, la formazione e i workshop digitali, ad esempio, possono essere una preziosa offerta per loro.

La chiave del coinvolgimento è quella di sviluppare forme di partecipazione attraenti e moderne. Se si riesce a unire le forze, ne scaturisce un grande potenziale di collaborazione tra le generazioni.

Promuovere la diversità nella sezione

Nel settore aziendale (business), la cosiddetta gestione della diversità (diversity management) è diventata un tema importante. Persone di sesso, età, estrazione sociale diversi, ecc. vengono intenzionalmente inserite in team misti. L'esperienza ha infatti dimostrato che i risultati sono migliori quando personalità molto diverse lavorano insieme e collaborano per trovare una soluzione. Questo tipo di approccio può portare a risultati positivi anche

nel lavoro delle sezioni. A livello interno, le organizzazioni garantiscono la diversità in tutte le aree e i processi. Dimostrano apertura verso il mondo esterno. Questo può aiutare le sezioni samaritane ad aprirsi a nuovi gruppi e ad attrarre nuovi membri. Il coinvolgimento mirato dei gruppi giovanili offre l'opportunità di creare una sezione samaritana dinamica e rivolta al futuro.

CONSIGLI

Come instaurare e implementare il lavoro con i giovani o i gruppi giovanili? Ecco quattro possibilità:

- **Diritto di voto e partecipazione:** coinvolgete i giovani nei processi decisionali. Ciò dimostra che i giovani e le loro argomentazioni sono presi sul serio e che la loro partecipazione è apprezzata.
- **Gruppi di lavoro autonomi:** create gruppi specificamente pensati per i giovani che dispongano di risorse proprie e che siano in grado di prendere decisioni in merito e autonome.
- **Costruire ponti:** come sezione agite da supporto: lavorate a stretto contatto con il gruppo giovanile. Questo è fondamentale per consentire lo scambio di idee e per ridurre al minimo le incomprensioni.
- **Offerte orientate al gruppo target:** sviluppate offerte speciali che soddisfino appositamente gli interessi e le esigenze dei giovani.

Coinvolgere le giovani generazioni

Chi è la Generazione Z e cosa potrebbe motivarla a impegnarsi in una sezione samaritana?

La Generazione Z è quella dei nati tra il 1995 e il 2009; è spesso caratterizzata da un profondo legame con la tecnologia. Apprezza l'autenticità e la flessibilità. Questi giovani sono alla ricerca di attività e contatti significativi. Una sezione samaritana in grado di condividere i loro valori, di offrire opportunità di partecipazione flessibili e che nel contempo è presente nei social media può risultare interessante per questa fascia d'età. L'ideale è che i giovani siano coinvolti e accettati nella sezione, ma che allo stesso tempo abbiano i loro spazi in cui possono esprimersi e sperimentare, ad esempio in un gruppo HELP.

Quanto è importante per una sezione samaritana avere un gruppo giovanile?

Pensando sul lungo termine, è essenziale per la sopravvivenza della sezione: un gruppo giovanile non è solo un investimento per il futuro, ma anche un'opportunità per trasmettere i valori e le tradizioni dei samaritani alla prossima generazione. Il gruppo offre la possibilità di avvicinare e appassionare i giovani sin da subito alla causa samaritana e di fornire loro gli strumenti per diventare in seguito monitori e/o quadri della sezione.

Quale valore aggiunto può portare il coinvolgimento delle giovani generazioni?

Ci vuole coraggio per lasciare il timone in mano ai giovani. Ma ne vale la pena. I giovani portano idee



Foto: Mirjam Peter

Luc Nünlist, membro del team di sostegno alle associazioni dell'Organizzazione centrale Samaritani Svizzera, è un esperto di G+S e presidente di un club sportivo. Egli conosce le sfide e le opportunità del lavoro in associazione con i giovani e, in veste di responsabile cantonale della gioventù, sa quanto possa essere arricchente lavorare con i giovani.

e prospettive nuove che possono ravvivare una sezione. La loro disponibilità a sperimentare nuovi approcci e a sfruttare le opportunità digitali può infatti aiutare la sezione diventare più importante e visibile. I giovani rappresentano un'opportunità per lo scambio di conoscenze. In definitiva, l'interazione tra generazioni diverse arricchisce la cultura della sezione.

In che modo Samaritani Svizzera vuole strutturare il lavoro con i giovani?

Il nostro obiettivo è quello di dare il necessario sostegno alle associazioni cantonali e alle sezioni al fine di poter offrire ai giovani un lavoro e delle prospettive attraenti che garantiscano il ricambio generazionale, il tutto tenendo conto delle esigenze dei giovani stessi ma anche delle tradizioni delle sezioni. Desideriamo invitare i giovani a partecipare, riducendo il più possibile gli ostacoli finanziari e organizzativi: il loro coinvolgimento nelle sezioni deve avvenire in modo semplice e attraente, altrimenti rischiamo di perderli. Formazioni non troppo pretenziose, programmi con mentore e l'incoraggiamento del volontariato basato su progetti concreti potrebbero essere una strada da percorrere. Il portale Samaritani Svizzera fornisce materiali e informazioni per sostenere le sezioni in questo lavoro. Da parte mia, sono grato di ricevere feedbacks e opinioni di chi lavora con i giovani.

Le sezioni samaritane come affrontano oggi il calo di partecipazione giovanile?

È un dato di fatto che il volontariato è cambiato. Tuttavia, non consideriamo questo fenomeno semplicemente come un declino, ma come un cambiamento. Le sezioni samaritane possono cogliere l'opportunità e la sfida di sviluppare forme di partecipazione flessibili che corrispondano alle realtà di vita delle giovani generazioni, ad esempio con incontri digitali o volontariato basato su progetti concreti. Si tratta di adattare le strutture e i servizi per renderli attrattivi per la generazione di oggi. È una sfida per tutti noi!

Cosa fa concretamente un gruppo giovanile samaritano?

Per me, che sono un nuovo arrivato nel mondo dei samaritani, si trattava di una domanda interessante che ho potuto porgere alle persone che accompagnavano i giovani samaritani durante un corso di monitori gioventù di Samaritani Svizzera svoltosi a Sursee. Le risposte, incredibilmente variate, mi hanno molto motivato nel mio nuovo lavoro. Una, in particolare, mi è rimasta impressa: «Un gruppo giovanile samaritano insegna ai bambini e ai giovani, in modo giocoso, come applicare i primi soccorsi in situazioni di emergenza e salvare così delle vite. Gioco, divertimento e avventura sono importanti e nel contempo facciamo tante amicizie, creiamo una comunità di persone con gli stessi interessi e apprendiamo nozioni e competenze per essere in grado di salvare delle vite umane, se necessario.»

I PROSSIMI APPUNTAMENTI IMPORTANTI

PIETRE MILIARI NEI PROGETTI

Giubileo per i 135 anni	<p>Possiamo essere orgogliosi dei 135 anni di storia di Samaritani Svizzera: nel lontano 1888, cinque sezioni fondarono la Federazione svizzera dei samaritani (FSS) ad Aarau. Da allora iniziò il grande e prezioso impegno dei samaritani al servizio della società, impegno che siamo in grado di portare avanti ancora oggi.</p> <p>Quest'anno abbiamo celebrato il prestigioso anniversario dei 135 anni di attività di Samaritani Svizzera con varie attività, nonché con la «festa d'anniversario» svoltasi a Näfels (vedi «oggi samaritani» 3/23, pp. 20-21). Per la nostra festa, abbiamo anche ricevuto molti auguri e auspici per il futuro; alcuni sono stati pubblicati anche sulle pagine dell'edizione n. 3 di questa rivista.</p>
Da gennaio 2024	<p>Nella sede di Olten si terranno i corsi di Generic-Instruktor/in (Istruttore/trice generico/a), Istruttore/trice First Aid, Monitore/trice samaritano/a, Istruttore/trice samaritano/a, nonché i corsi di Moulage.</p>
Gennaio 2024	<p>Partirà il corso «Formazione di base in gestione associativa», dopo la positiva fase pilota effettuata con successo nei mesi di agosto/settembre 2023 (vedi pp. 16-17).</p>

GIORNATE SPECIALI

14 novembre 2023	Giornata mondiale del diabete. Informazioni su questa giornata verranno pubblicate sui social media di Samaritani Svizzera, tra l'altro anche come si manifestano l'ipoglicemia o l'iperglicemia e quali sono le misure da adottare in questi casi.
5 dicembre 2023	Giornata internazionale del volontariato. Il volontariato è un elemento importante della società civile svizzera. La rete «Volontariamente impegnati» fornisce messaggi che possono essere pubblicati sui social media. Samaritani Svizzera sostiene e ringrazia per le numerose ore di lavoro prestate a titolo di volontariato.
21 gennaio 2024	Giornata della formazione. Anche Samaritani Svizzera è un'istituzione di formazione. I suoi corsi hanno il marchio di qualità eduQua – per i fornitori di formazione continua, certificati in Svizzera.
3 marzo 2024	Giornata del malato. Questa giornata è stata istituita dalla dottoressa specializzata in tubercolosi Dr. med. Marthe Nicati. La prima edizione si svolse nel 1939 e fu poi estesa a tutta la Svizzera nel 1943. Oggi, la Giornata del malato è organizzata da un'associazione senza scopo di lucro con sede a Berna. Samaritani Svizzera è una delle 36 organizzazioni che la sostengono.
8 marzo 2024	Giornata della donna. In questa giornata si richiama l'attenzione, tra l'altro, sul grande impegno delle donne. Tra queste le samaritane che svolgono un lavoro prezioso per salvare le vite degli altri.

APPUNTAMENTI

18 novembre 2023	Conferenza d'autunno di Samaritani Svizzera a Nottwil
7 dicembre 2023	Giornata degli ex a Olten
9 marzo 2024	Conferenza di primavera di Samaritani Svizzera a Nottwil
16 marzo 2024	6° Simposio First Responder a Nottwil

INAUGURATA UNA NUOVA FORMULA PER LE GARE

Dopo una lunga pausa, i samaritani del Vallese romando si sono di nuovo incontrati per rafforzare i legami e rinsaldare le amicizie in occasione delle Gare samaritane organizzate dal comitato cantonale, con una nuova formula e bellissimi premi.

TESTO: Chantal Lienert | m.z



Malgrado la tuta protettiva, l'apicoltrice è stata punta da un'ape e mostra segni di shock anafilattico.

Il sole di fine estate, ben venuto, è stato sicuramente molto apprezzato durante l'intero evento, specialmente dai figuranti che si sono impegnati nelle varie postazioni: che si trattasse del motociclista esanime a terra e dell'automobilista che lo aveva investito e che, in stato di shock, era stordito al volante, oppure ancora di un'apicoltrice punta da un'ape che mostrava tutti i sintomi dello shock anafilattico o di un giovane che era stato accoltellato in una rissa fuori da un locale notturno e che urlava come un matto. O ancora la giovane donna che si era ferita alla caviglia o la vittima di un ictus: tutti loro e per diverse ore hanno assunto stoicamente e con grande convinzione il ruolo di vittima loro assegnato.

Molti giovani soccorritori

È grazie alla buona volontà di tutte queste persone volontarie che i samaritani che hanno partecipato alle Gare del Vallese romando hanno potuto dimostrare le loro capacità – alcuni tra i più giovani erano ancora un poco titubanti... – in postazioni che simulavano il più possibile eventi reali. Le gare si sono svolte a Fully, a due passi da Martigny, in una vasta area ricreativa di proprietà del comune. Vi hanno preso parte una decina di squadre che hanno accettato l'in-

vito della loro associazione, tra cui un numero considerevole di giovani samaritani. Le gare erano aperte a tutti, indipendentemente dall'età e dalla funzione.

Inaugurata la nuova divisa

Dopo una lunga pausa, anche a causa della pandemia, il comitato cantonale ha voluto così far rinascere la tradizione del grande incontro dei samaritani del Vallese romando optando però per una nuova formula. I partecipanti sono quindi stati invitati il sabato pomeriggio, 2 settembre, per le gare e, se ne avevano voglia, potevano prolungare la festa prima e/o dopo la cena offerta. Il presidente dei samaritani del Vallese romando Yvan Besse ha espresso il suo piacere nel vedere i partecipanti inaugurare la nuova uniforme – ora adottata da tutti i samaritani della Svizzera romanda – in occasione di questo importante evento.

Medaglie e premi

Al momento dell'aperitivo, al termine delle gare, Matthias Delaloye – il giovanissimo presidente del Gran Consiglio vallesano (parlamento cantonale) – ha salutato e reso omaggio ai samaritani e ha partecipato alla consegna della medaglia Henry Dunant a Nathalie Reichenbach della sezione Sédunes (Sion). Dopo i dovuti calcoli di punteggi e dopo la ponderazione dei risultati, la squadra della sezione Grands Rocs si è vista aggiudicare il premio, ossia un defibrillatore generosamente offerto dall'associazione cantonale ai vincitori di questa prima versione delle nuove Gare samaritane.



Da sin. Yvan Besse, presidente dei samaritani del Vallese romando, Matthias Delaloye, presidente del Gran Consiglio, Nathalie Reichenbach e Stéphane Witschard, presidente della sezione Sédunes

CI CONGRATULIAMO CON

... i 50 anni della sezione samaritana di Dorneckberg (SO)

Andrea Kaiser, vicepresidente della sezione samaritana Dorneckberg. Per il nostro 50° anniversario abbiamo organizzato una giornata con postazioni lo scorso 6 maggio. Ci siamo ritrovati la mattina presto all'area di sosta di Hochwald e abbiamo allestito sei postazioni: una per la pratica della manovra di Heimlich con l'aiuto del gilet per le esercitazioni, una per la posizione laterale, una per il bendaggio a pressione, una con un quiz samaritano, una di abilità e una gara di velocità nel bendaggio. Dopo la cerimonia di premiazione e un aperitivo, in gruppo abbiamo visitato le comunità di Gempen, Nuglar/St. Pantaleon, Büren e See-



La sezione samaritana di Dorneckberg desidera ringraziare per gli splendidi regali e per qualsiasi tipo di sostegno.

wen. In questo modo abbiamo festeggiato assieme, riso e parlato e abbiamo goduto una bella giornata in compagnia. La festa è continuata la sera, tra di noi, e fino a tarda notte nella Schützenhaus. Siamo orgogliosi dei nostri 50 anni e della storia della nostra sezione,

iniziata con un triste evento: l'incidente aereo di Hochwald del 10 aprile 1973. Oggi guardiamo con ottimismo al futuro e continuiamo a lavorare per il prossimo.

... i 100 anni della sezione di Wängi (TG)



La sezione di Wängi ha organizzato esercizi pratici per i molti visitatori.

Hansjörg Steffen. Un secolo di vita: davvero un buon motivo per festeggiare. Per questo, il 16 settembre scorso la sezione si è presentata alla popolazione con uno stand al mercato autunnale di Wängi, rispondendo alle domande e fornendo informazioni sulle numerose attività dei samaritani. Erano esposte anche le fotografie dei soci fondatori della sezione di Wängi come pure di eventi, anniversari, esercitazioni e passeggiate. I visitatori hanno

potuto praticare la rianimazione cardio-polmonare con un manichino oppure mettersi nei panni di una persona non vedente e a camminare per un breve tratto (accompagnati) con un bastone guida. Il presidente dell'associazione cantonale dei samaritani di Turgovia, Beni Erne, ha partecipato all'evento e ha fatto i suoi migliori auguri alla sezione per il suo 100° compleanno. Anche se molto è cambiato in questi 100 anni, una cosa è rimasta invariata: essere samaritani rimane una questione di cuore.

GIOVENTÙ

... i 20 anni del gruppo giovani samaritani di Biel-Benken (BL)

Sarah Hänggi. Il fine settimana di festa per l'anniversario è iniziato sabato 10 giugno scorso con una gara tecnica e divertente. Quasi 70 giovani samaritani provenienti da tutta la Svizzera tedesca hanno preso il via divisi in gruppi di quattro o sei e si sono impegnati nelle nove postazioni. Oltre alle conoscenze tecniche, erano richiesti anche creatività e spirito di squadra! La cerimonia di premiazione si è svolta alle 16.00. Sul podio è salito un gruppo di giovani samaritani di Zugo, Aadorf e Riehen; complimenti! La responsabile del comitato organizzatore Nadine Lüdi ha colto l'occasione per ringraziare tutti coloro che hanno sostenuto, in qualsiasi modo, il gruppo giovanile negli ultimi 20 anni. Una menzione speciale è andata a Denise Lüönd che ha fondato il gruppo giovanile con il sostegno attivo di Edi Lüönd (vedi intervista a p. 12). Nel frattempo, la polizia di Basilea e i pompieri di Therwil hanno esposto le loro attrezzature all'esterno dove hanno fatto prove ed esercitazioni, e organizzato anche brevi giri in paese in autopompa.



Non appena la cena era terminata, è stato il turno del mago animatore Christian Ziegler e dei suoi trucchi. Nel cortile della scuola erano poi a disposizione di grandi e piccini diversi giochi di abilità. Coronamento della giornata è stato lo spettacolo del giocoliere Christian. Domenica 11 giugno popolazione, società varie del paese, consiglieri comunali, sezioni samaritane e associazione del cantone nonché i rappresentanti di Samaritani Svizzera erano invitati per un aperitivo. I giovani samaritani hanno così avuto l'occasione di mostrare le loro abilità. In una sala, i visitatori hanno potuto anche ammirare le fotografie degli ultimi 20 anni della Gioventù samaritana di Biel-Benken nonché firmare il libro degli ospiti. È stato un piacere vedervi tutti!

Giovani samaritani si confrontano nell'esecuzione dei primi soccorsi



Foto: mad

Manuela Gerig. Sabato 16 settembre scorso si sono svolte a Buchs (SG) le gare Help della Gioventù samaritana dell'associazione cantonale di San Gallo e del Liechtenstein. Vi hanno partecipato ben quindici gruppi

del Canton San Gallo e un gruppo di Coira. Il percorso di gara attorno all'Oberstufenzentrum Flös comprendeva sei postazioni nelle quali i giovani dovevano eseguire vari compiti. Quattro postazioni erano dedicate ai primi soc-

corsi, mentre nelle altre due erano richieste principalmente abilità e fortuna. C'era una gara di Bobby-Car seguita dalla pesca delle paperelle di gomma e da un gioco di memoria nell'ascolto (si dovevano individuare le stesse coppie). La cerimonia di premiazione, avvenuta dopo il pranzo, ha visto salire sul gradino più alto del podio gli «SOS Strikers» di Au-Heerbrugg, che si sono dunque portati a casa la coppa. Al secondo posto si sono classificati gli «Hälfä – jo klar» di Widnau e al terzo il gruppo «Bluettröpflihelper 3» di Niederbüren. Il gruppo più giovane, con un'età media di 9 anni, veniva da Buchs; anche questi giovanissimi hanno ricevuto un piccolo trofeo per il loro eccellente 12° rango. Al termine della giornata, gli organizzatori hanno lodato la dedizione e l'impegno dimostrati dai giovani partecipanti e hanno ringraziato tutti i collaboratori, gli aiutanti e gli sponsor senza i quali un evento del genere non sarebbe stato possibile.

COLLABORAZIONI

Esercitazione con le sezioni vicine



Foto: mad

Cécile Keller. Sabato 19 agosto scorso si è svolta un'esercitazione congiunta delle sezioni samaritane di Altendorf e di Einsiedeln. Erano presenti anche i rispettivi gruppi Help; in totale circa 65 soci sono quindi giunti all'Etzelwerk di Egg. A loro arrivo, samaritani e Helpis sono stati suddivisi in cinque gruppi, pronti ad affrontare il percorso tecnico a postazioni:

dall'infortunio con una sbarra di ferro alla persona vittima di allergia, dalla persona caduta (figurante) che aveva bisogno di aiuto alla ripetizione dello schema BLS-AED. I partecipanti, molto motivati, hanno trascorso così una bella mattinata, seguita poi da un pranzo all'ombra. Nel pomeriggio, i giovani samaritani si sono cimentati nelle Gare samaritane, con varie discipline e giochi tra cui tiri al bersaglio, staffette con le uova, percorso a sorpresa, gara di carte (Jass), percorso tra gli spruzzi d'acqua, eccetera. In ogni postazione si potevano vincere dei pezzi per costruire una zattera. Alla fine, ogni gruppo ha potuto costruire la propria zattera. Infine: la prova del nove sul lago di Sihl, dove una breve gara ha permesso di dimostrare chi tra i gruppi aveva costruito al meglio la zattera.

I samaritani adulti, invece, hanno dedicato il pomeriggio allo scambio di opinioni ed esperienze e al gioco delle carte. Gli scambi conviviali tra le sezioni erano infatti tra le priorità dell'evento.

Assieme siamo forti

Tamara Gautschi. Il 17 agosto scorso la sezione samaritana di Gontenschwil-Zetzwil si è incontrata per l'esercizio regionale, svoltosi alla scuola di Husmatt, con le sezioni samaritane di Kulm, Schöftland e Aarau Ovest. La responsabile tecnica Fränzi Häfeli ha organizzato esercizi stimolanti e variegati, mentre le sezioni ospiti hanno fornito i capi-postazione; gli esercizi sono stati svolti in gruppi misti. Nella prima postazione si è esercitato il trasporto di pazienti, mentre nella seconda si doveva prestare i primi soccorsi a una persona caduta: capire che l'infortunato era caduto dall'alto, riconoscere le possibili complicazioni come fratture del bacino o del femore, escludere emorragie interne e agire secondo lo schema del semaforo. Nella terza postazione erano invece richieste abilità e concentrazione: una pallina da tennis doveva essere trasportata da A a B su un piccolo anello, utilizzando delle corde. Ben presto, i partecipanti hanno compreso che tutti hanno un ruolo importante: basta infatti una sola persona che non tende abbastanza la corda o la molla, per far cadere la pallina. La morale? Tutti gli anelli della catena di salvataggio sono importanti! In seguito, la sezione samaritana di Gontenschwil-Zetzwil ha invitato tutti a un buon pranzo.



Foto: mad

Il nuovo corso di istruttore/trice First Aid

Chi ha frequentato il nuovo corso di istruttore/trice First Aid 1 fa parte dei quadri di formazione di Samaritani Svizzera. Gli istruttori così formati rappresentano l'organizzazione e possono impartire i corsi di primi soccorsi standardizzati sviluppati da Samaritani Svizzera per la popolazione.

TESTO: Stefan Franzen | m.z.

Il corso «Istruttore/trice First Aid 1» è rivolto ai membri interessati delle sezioni samaritane o a coloro che sono interessati a insegnare corsi di primo soccorso standardizzati di livello 1 IAS. Le persone estroverse, che si identificano con Samaritani Svizzera e che sono motivate a prestare i primi soccorsi hanno delle buone qualifiche per questo compito. Buone premesse sono anche il sapersi porre in modo naturale e sicuro di sé ed esprimersi bene a livello linguistico, nonché avere una capacità di autocritica. Chi ha assolto con successo il corso riceve i certificati di istruttore/trice BLS-AED-SRC, istruttore/trice First Aid come pure di formatore per i corsi soccorritori per chi desidera ottenere la patente. Questa formazione consente anche di insegnare nei corsi TopTen/TopFive A e B, nei corsi CZV per autisti professionisti e nel corso «Emergenze con i bambini».

Quali requisiti sono necessari?

I partecipanti devono avere almeno 18 anni ed essere soci attivi di una sezione samaritana con un accordo di collaborazione. Devono possedere un certificato valido First Aid livello 2 IAS ed essere in grado di eseguire con sicurezza le misure di primo soccorso in esso contenute. Inoltre è necessario un certificato BLS-AED-SRC-Completo valido («oggi samaritani» 3/23, pag. 25). Prerequisiti sono la partecipazione a un incontro orientativo, l'esecuzione di un compito di preparazione di un lavoro standard di livello 1 e 2 e il superamento di una valutazione delle competenze. È possibile l'ammissione tramite «Valutazione di equivalenza».

Cosa viene insegnato e come?

Il corso permette di apprendere competenze di base tecniche, metodologiche e didattiche. Da un lato, vengono ripetute le conoscenze specialistiche e le tecniche del livello IAS 1 e 2. Dall'altro, questa formazione trasmette conoscenze sull'or-

ganizzazione dei corsi. Inoltre, si esercitano sia l'uso delle tecniche di presentazione, che la rappresentazione realistica di incidenti nonché la conduzione di scenari casistici. Si discute anche sulle caratteristiche di un «buon insegnamento» e vengono affrontati argomenti che toccano la sfera delle competenze personali e quella delle competenze sociali, come la percezione di sé e degli altri o la gestione di problemi durante l'insegnamento; si affrontano anche le dinamiche di gruppo e i diversi tipi di apprendimento possibili. Questi contenuti sono insegnati sia in lezioni in presenza attraverso scenari di casi pratici, sia attraverso l'allenamento delle competenze (grazie a e-learning e blended learning).

Quanto tempo occorre investire?

I soci delle sezioni samaritane partecipano a un incontro orientativo di due ore. Il corso in presenza dura un giorno. Oltre a ciò, sono previste nove ore di autoapprendimento in proprio. In totale, quindi, la formazione richiede 16 ore.

Come fare per rinnovare i certificati?

La validità dei certificati IAS, SGS e SRC è regolata in modo diverso, quindi anche i rispettivi obblighi di aggiornamento sono diversi. Se gli/le istruttori/trici First Aid non rispettano l'obbligo di formazione continua, perdono la loro funzione di istruttori/trici First Aid 1. Il certificato IAS è valido per due anni. Per aggiornarlo è necessaria una formazione di 7 ore in metodologia/didattica e di 14 ore in materie tecniche/specialistiche. Il certificato SGS ha una validità di quattro anni. Per estenderlo, è necessaria una formazione di 6 ore di metodologia/didattica e di 12 ore di tecnica specialistica. Il certificato SRC mantiene la sua validità dando il numero minimo di corsi (4) SRC BLS-AED con componenti BLS-AED e se si è partecipato a roll-out dopo le modifiche alle linee guida.

CRUCIVERBA CON PAROLA NASCOSTA

Simbolo dell'etometro	↖	↖	Rimedi... cuciti	↖	Il Dart di Star Wars	Esiste senza vocali	Atti di ossequio	Si spalma sui capelli	Acta Apostolicae Sedis	↖	Regno d'altri tempi	Il nome di Che Guevara	Chi la perde si arrabbia	↖	Iniziali di Matthaus al-lenatore	↖	Diario per annotare il futuro
Passano rapidamente	▶	9			Fantastificare nel sonno	▶		1					Sindrome respiratoria	▶			
Città della Renania	Iniziali del velocista Bolt		Lega di stagno		Il Suriname sulle targhe	▶			Antico... signor	▶			Eroe delle dodici fatiche		Centro di Como		Lo sono certi Consiglieri
↖	↖		↖						Spazzaneve	▶	Il... fiore del vento						
Birra... inglese	▶				Articolo... ticinese	▶	Comune del Canton Vaud		Addetto alle riprese	▶			4				
Solcano i laghi	Il Celi che recitò in Amici miei	Cotta in fondo		Noia, tedio	▶						Un tasto del computer			Bisognosa di cure		Terza e sesta in fazenda	7
↖	↖								11	Iniziali di Coppola		C'è quello di cacao	Parte superiore della scarpa				
Precede Es Salaam	▶			Fissazioni	Città termale del Veneto		Ex regione del Belgio	▶							6	Il Clapton del rock	Le note acute
Dividono J e M		Confina con lo Yemen	▶				10	Meglio non suscitarle		Si raddoppia per ultimatum		L'extra-terrestre di Spielberg	Causò la guerra di Troia	▶			
↖		Opposto a iper	Dimettersi da re	▶									Iniziali della Adjani	Grande lago prosciugato dell'Asia		5	
La compagna di Shrek	▶	8				Simbolo del teranewton		Colpi involontari	▶					Blocco da... sovraccarico			
↖			Fine, scopo	▶		3						Alberi dai rami spinosi					
Il marchio che protegge l'origine	Famoso teatro di Parigi	▶					1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11

SUDOKU

FACILE

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

©raetsel.ch 1822227

DIFFICOLTÀ MEDIA

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

©raetsel.ch 1822231

Soluzione a pagina 35

Corsi per l'anno 2024

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) 2024/1 Modulo 01	10	8.3.2024	1	Martin-Disteli-Strasse 27 4601 Olten	DE
Istruttore First Aid 1 (FA1) 2024/2 Modulo 01	16	20.4.2024	1	Martin-Disteli-Strasse 27 4601 Olten	DE

BLS-AED-SRC Generic Instructor

Corso	Settimana n.	Date	Giorni	Luogo del corso	Lingua
BLS-AED-SRC Generic Instructor 2024/1	4	26.1.2024- 27.1.2024	2	Martin-Disteli-Strasse 27 4601 Olten	DE
BLS-AED-SRC Generic Instructor 2024/2	5	2.2.2024- 3.2.2024	2	Martin-Disteli-Strasse 27 4601 Olten	DE
BLS-AED-SRC Generic Instructor 2024/3	7	16.2.2024- 17.2.2024	2	Martin-Disteli-Strasse 27 4601 Olten	DE
BLS-AED-SRC Generic Instructor 2024/4	8	23.2.2024- 24.2.2024	2	Martin-Disteli-Strasse 27 4601 Olten	DE
BLS-AED-SRC Generic Instructor 2024/5	15	12.4.2024- 13.4.2024	2	Martin-Disteli-Strasse 27 4601 Olten	DE

Monitore samaritano

Corso	Settimana n.	Date	Giorni	Luogo del corso	Lingua
Monitore samaritano 2024/1 Modulo 01	17	26.4.2024	1	Martin-Disteli-Strasse 27 4601 Olten	DE

Istruttore samaritano

Corso	Settimana n.	Date	Giorni	Luogo del corso	Lingua
Istruttore samaritano 2024/1 Modulo 01	14	5.4.2024/ 6.4.2024	2	Martin-Disteli-Strasse 27 4601 Olten	DE

Passerella Monitore samaritano

Corso	Settimana n.	Date	Giorni	Luogo del corso	Lingua
Passerella Monitore samaritano verso Istruttore First Aid 2024/1	11	15.3.2024	1	Martin-Disteli-Strasse 27 4601 Olten	DE

Moduli singoli

Corso	Settimana n.	Date	Giorni	Luogo del corso	Lingua
Moulage/trucco corso 1 1 giorno di presenza	45	8.11.2024	1	Martin-Disteli-Strasse 27 4601 Olten	DE



Burnshield: pratici kit di idrogel per il trattamento iniziale delle ustioni

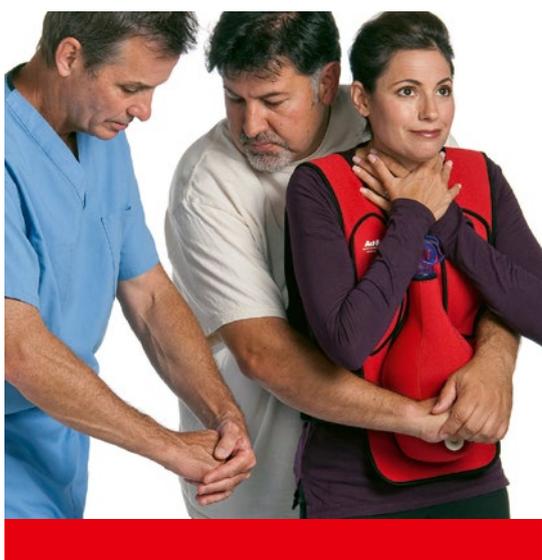
Dai gel refrigeranti alle garze imbevute di idrogel, Burnshield offre soluzioni di alta qualità per il trattamento iniziale di ustioni e scottature. Proteggono la pelle, alleviano il dolore e favoriscono un recupero più rapido. A casa, al pronto soccorso o sul posto di lavoro, Burnshield offre la possibilità di intervenire immediatamente in caso di piccoli incidenti.

Scopri subito la vasta gamma di prodotti Burnshield nello shop online di Samariter.

Set di manichini per rianimazione Little Family QCPR

Little Family QCPR di Laerdal è un pratico pacchetto di 3 manichini per la formazione RCP per età specifiche. Tutti i modelli sono dotati di tecnologia di feedback QCPR. Ciò consente agli istruttori di aumentare la qualità, l'efficienza e l'interazione dei partecipanti durante la formazione RCP. Il set Little Family QCPR contiene 3 tappetini per la formazione e una valigetta con ruote per riporre e trasportare i manichini da formazione in modo da risparmiare spazio.

Ulteriori informazioni e accessori sono disponibili sul sito Samariter.shop.



Manovra di Heimlich: come agire correttamente in caso di ostruzione delle vie aeree

Se una persona ha ingerito qualcosa che le ha causato difficoltà respiratoria, la manovra di Heimlich può salvarle la vita. Per rimuovere l'oggetto che ostruisce le vie aeree e ripristinare la normale respirazione, si applica una pressione sull'addome da dietro. In questo modo si genera un forte getto d'aria che libera le vie respiratorie dall'oggetto ingerito.

Nello shop online Samariter.shop troverete il trainer per la manovra di Heimlich ActFast per adulti e bambini.

I samaritani possono approfittare di condizioni di favore su samariter.shop
Informazioni dettagliate sui prodotti e sui prezzi si possono ottenere su sito internet:
samariter.shop, info@samariter.shop, tel. 032 566 71 71.



INFO VARIE

Contatti

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

Mandate le vostre lettere o i vostri articoli all'indirizzo postale della redazione oppure all'indirizzo di posta elettronica (e-mail) qua sopra. Grazie!

LA PROSSIMA EDIZIONE

Edizione n.	Termine redazionale	Data di apparizione
1/2024	19.12.2024	14.2.2024

Seguiteci su



<https://www.facebook.com/samariter.ch/>



<https://www.linkedin.com/company/samariter/>



<https://www.instagram.com/samariter.ch/>



<https://www.tiktok.com/@samariter.ch>



GIOCHI: LE SOLUZIONI DELLA P. 32

H	T	F		A		C	L										
M	O	D	E	S	O	G	N	A	R	E	A	S	M	A			
P		N		S	M	E		S	E	R		L		G			
W	U	P	P	E	R	T	A	L		A	N	E	M	O	N	E	
	B	E	E	R		G		C	A	M	E	R	A	M	A	N	
		L		U	G	G	I	A		E	S	C		Z	D		
B	A	T	T	E	L	L	I		L		T	O	M	A	I	A	
	D	A	R		A		F	A	B	I	O	L	A		O		
	O		O	M	A	N		F		U		E	L	E	N	A	
K	L			A	B	D	I	C	A	R	E		A	R	A	L	
	F	I	O	N	A		R		U	R	T	I		T	I	L	T
D	O	P		I	N	T	E	N	T	O		A	C	A	C	I	E
		O	D	E	O	N											

GENERAZIONI

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

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



135

jahre
ans
anni
onns

1888 – 2023

samariter
samaritains
samaritani
samaritans