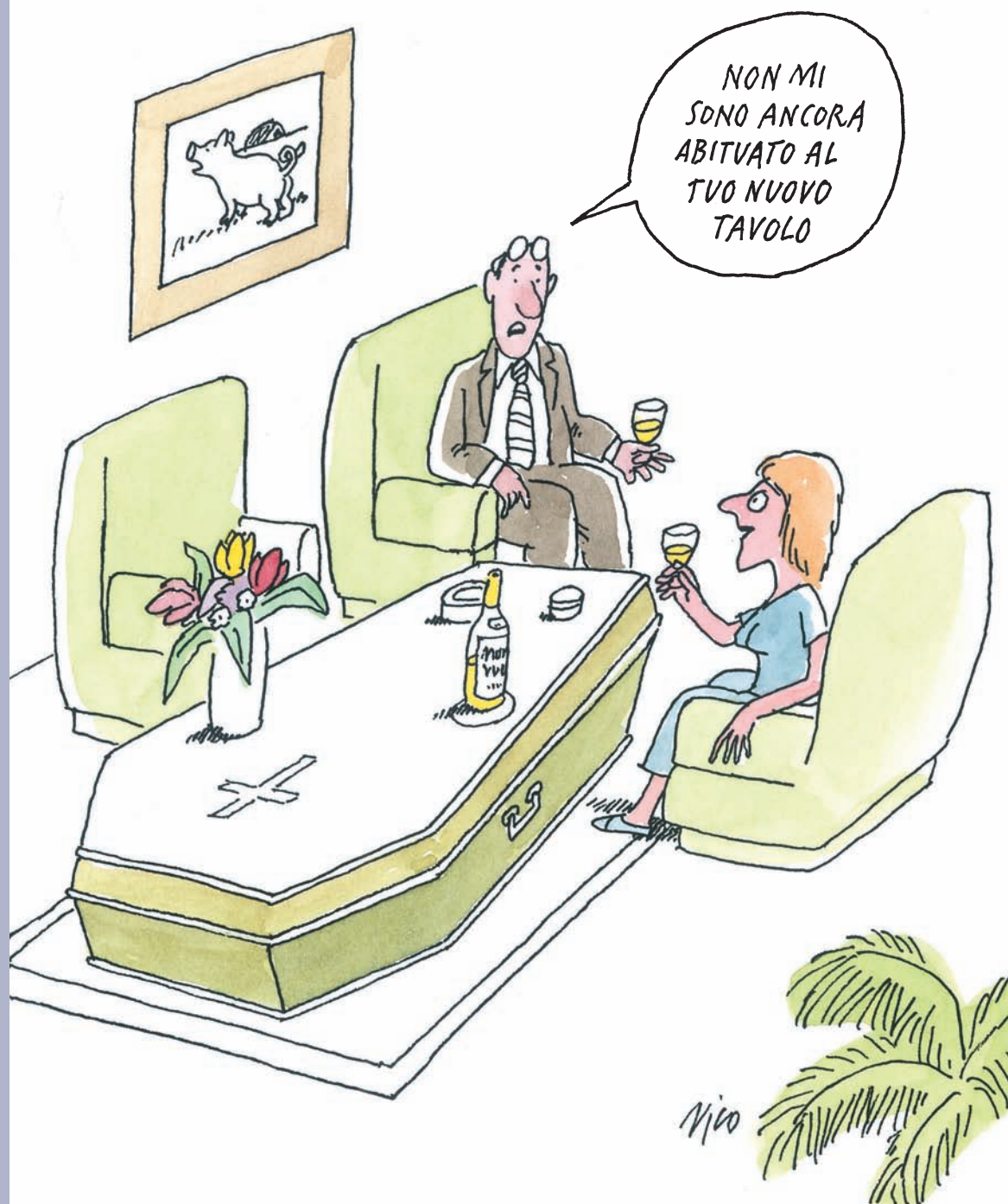


L'agonia e la morte



Contenuto

In questo capitolo

Questioni delicate 165

Regolare la propria successione 165

Testamento o contratto successorio? 165

Dono di organi 166

Riflettere sulla propria morte . . . 166

Medicina palliativa, cure e accompagnamento (Palliative Care) 167

Regolare ciò che può essere regolato! 168

Indirizzi 169

Documentazione supplementare . . 177

Fonti 177

L'agonia e la morte

Per quanto la vecchiaia possa essere serena, appagante e priva di problemi di salute, non si può ignorare il fatto che la vita non è eterna. Il tempo erode la nostra vitalità e le nostre risorse, ci priva dei nostri amici, dei conoscenti e delle persone care. Il lutto deve essere accettato ed elaborato: malgrado il dolore, bisogna continuare a guardare al futuro. La ricostruzione della rete di relazioni sociali è di cruciale importanza.

La morte prima o poi arriva per ciascuno di noi. Per questo è molto importante riflettere per tempo su ciò che vogliamo ancora „mettere in ordine“: forse vogliamo prendere disposizioni particolari, oppure appianare vecchi conflitti che si trascinano da anni. Tutto questo aiuta ad affrontare con più serenità la fine della propria vita.

Questioni delicate

Qual è l'aspetto della morte che mi fa maggiormente paura? Dopo il mio decesso, i miei organi possono essere prelevati per trapianto? Come voglio regolare la mia successione? Di quali misure terapeutiche per prolungare la vita desidero beneficiare, e per quanto tempo? Come e dove desidero essere assistito negli ultimi mesi e giorni della mia vita? Sono tutte questioni importanti che ci preoccupano talvolta ben prima della fine dell'esistenza.

Regolare la propria successione

Che cosa ne sarà dei vostri beni materiali dopo il vostro decesso? Se volete deciderlo voi stessi, dovete pensarci per tempo. Gli eredi legali e la parte che spetta loro sono determinati dalla legge. Tuttavia il testamento e il contratto successorio vi conferiscono una certa libertà d'azione, per esempio la possibilità di avvantaggiare un erede rispetto a un altro. Potete anche fare un legato con il quale assegnate una determinata somma a un'istituzione. Non potete tuttavia modificare la quota ereditaria minima prescritta dalla legge per determinati eredi.

Anche nel caso in cui non abbiate eredi legali è senz'altro opportuno designare degli eredi che riceveranno tutti o parte dei vostri beni.

In questo contesto si pone anche la domanda se l'opzione più vantaggiosa sul piano fiscale sia la successione legale oppure per esempio delle donazioni fatte in vita.

Quanto più complessi sono i quesiti inerenti alle pratiche di successione (situazione patrimoniale, situazione familiare, questioni relative alle imposte di successione), tanto più è opportuno affidarsi a un avvocato o a un notaio.

Testamento o contratto successorio?

Per essere valido, un testamento deve

- essere scritto per intero a mano e di proprio pugno (la sola firma di un testo dattiloscritto non basta)
- contenere il luogo, la data e la firma del testatore.

Un testamento può essere revocato o modificato in qualsiasi momento. L'ultima versione del testamento è quella valida.

Chi sono i miei eredi legali? Quali persone vorrei avvantaggiare rispetto ad altre?

Il mio testamento corrisponde sempre alla mia volontà?

Testamento

Io sottoscritta Romilda Gigli, nata l'8 aprile 1935, cittadina di Locarno (TI), formulo le seguenti disposizioni di ultima volontà:

- 1) Revoco con il presente testamento tutte le mie disposizioni testamentarie precedenti.
- 2) Istituisco quale erede mia figlia Eva.
- 3) Assegno
 - il 10% dei miei beni alla mia amica Marica Rosi, nata il 15 maggio 1945;
 - il 15% dei miei beni alla Croce Rossa Svizzera (CRS), a titolo di legato a favore di un progetto di promozione della salute in America Latina.

Chiasso, 25 febbraio 2000

Romilda Gigli
Romilda Gigli

Dove sono depositati i miei documenti importanti e chi ho informato sul luogo in cui si trovano?

Una forma particolare di testamento è il cosiddetto testamento d'urgenza. Se una persona gravemente ferita o ammalata desidera dare le ultime disposizioni prima di morire, può farlo oralmente in presenza di due testimoni. Questi ultimi mettono immediatamente per iscritto il testamento, lo datano e lo firmano e lo depositano presso un'autorità giudiziaria. Se in seguito diviene possibile redigere un testamento ordinario, il testamento d'urgenza perde ogni effetto 14 giorni dopo il ripristino di tale possibilità.

Un'altra possibilità di esprimere le ultime volontà è il contratto successorio, mediante il quale testatori ed eredi possono regolare questioni vincolanti per entrambe le parti (p. es.: rinuncia all'eredità). Il contratto deve essere steso in forma di atto pubblico presso un notaio e può essere revocato o modificato solo per mutuo consenso delle parti contraenti.

Sia il testamento che il contratto successorio devono essere conservati in un luogo in cui possano essere rinvenuti, eventualmente in custodia presso un ufficio pubblico o un notaio.

Dono di organi

Oggi giorno anche gli anziani hanno la possibilità di donare determinati organi per un trapianto. Se per voi si tratta di una questione importante, potete richiedere tutte le informazioni necessarie presso **Swisstransplant** a Ginevra. Potete inoltre procurarvi un opuscolo informativo in farmacia. Se volete donare organi, riempite l'apposita tessera e portatela sempre con voi. Informate la vostra famiglia della vostra decisione.

Riflettere sulla propria morte

Molte persone hanno paura della morte. Ciò è più che normale, considerato il carattere definitivo di questa esperienza che ogni essere umano deve vivere.

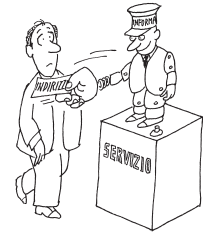
Spesso la paura è motivata da elementi concreti: paura di soffrire, di soffocare, di stare male, di perdere il controllo, ma anche di subire misure terapeutiche eccessive che potrebbero prolungare inutilmente la vita. In questi casi può allora diventare crudelmente attuale la questione dell'eutanasia e degli argomenti per e contro tale pratica.

Ma c'è anche la paura di morire soli e abbandonati. Nell'imminenza della morte, le questioni legate alla fede e alla religione possono assumere una nuova importanza.

Qual è il mio parere in relazione al dono dei miei organi?

Ho messo per iscritto le mie volontà relative al trattamento medico per il caso in cui non sia più in grado di prendere una decisione in merito?

scopo. Un po' ovunque esistono delle unità mobili che assistono il medico generico e i servizi di assistenza e cure a domicilio. Numerosi ospedali, istituti e ospizi dispongono di personale appositamente formato.



Regolare ciò che può essere regolato!

Abbiate il coraggio di riflettere su tutte queste cose, di soppesare il pro e il contro delle diverse opzioni e di definire ciò che volete veramente. I vostri desideri possono evolversi e cambiare a breve termine. Non esitate a comunicarlo. In tali circostanze siete solo voi che potete decidere.

L'esperienza mostra che spesso il commiato è più sopportabile per tutti quando si è regolato ciò che può essere regolato e ci si è riconciliati con tutti coloro che si lasciano.

Certe persone desiderano esprimere i loro interrogativi e i loro sentimenti fino alla fine. Altre invece preferiscono attendere la morte in silenzio. Non esiste una regola di comportamento universale. Spetta a ciascuno decidere in che misura gli è possibile o necessario condividere i sentimenti intensi che lo animano, seguire o rifiutare certe forme o rituali – per meglio affrontare la situazione. Il fatto di parlarne può favorire la mutua comprensione e il rispetto della volontà dell'altro.

Ho designato una persona di fiducia che, in tale eventualità, possa esprimere la mia volontà?

A

Accademia Svizzera delle Scienze Mediche, diverse direttive medico-etiche e varie raccomandazioni; Petersplatz 13, 4051 Basilea, tel. 061 269 90 30, fax 061 269 90 39; www.samw.ch; e-mail: mail@samw.ch

Adlatus; associazione svizzera di quadri ed ex esperti dell'economia e dell'industria, Segretariato centrale, casella postale, 4603 Olten, tel. 062 206 06 18, fax 062 206 06 07; www.adlatus.ch; e-mail: admin@adlatus.ch

Allez-Hop; un programma dell'Ufficio federale dello sport (UFSP), Swiss Olympic ecc.; Schweizerhaus, Alpenstrasse 25, 2532 Macolin, tel. 032 327 61 90, fax 032 327 61 98; www.allez-hop.ch; e-mail: kontakt@allez-hop.ch

Arbeitsgemeinschaft Schweizerischer Budgetberatungsstellen (ASB); Hashubelweg 7, 5014 Gretzenbach, tel. 062 849 42 45, fax 062 849 42 45; www.asb-budget.ch

Associazione Consumatrici della Svizzera italiana (acsi); Via Lambertenghi 4, 6900 Lugano, tel. 091 922 97 55, fax 091 922 04 71

Associazione svizzera dei servizi di assistenza e cure a domicilio, **Association suisse des services d'aide et de soins à domicile**, Belpstrasse 24, casella postale 329, 3000 Berna, tel. 031 381 22 81, fax 031 381 22 28; www.spitex.ch; e-mail: admin@spitex.ch

Assistenza e cura a domicilio, **Segretariato conferenza SACD**, c/o SCUDO, Via Brentani 11, CP 4543, 6904 Lugano, tel. 091 973 18 10, fax 091 973 18 19; www.ti.ch/DSS/DAS/SSEAS/temi/acd/; e-mail: conferenzasacd@SACD-ti.ch

Associazione Alzheimer Svizzera – Ticino, (consulenza, gruppi di auto-aiuto, gruppi di familiari, vacanze), Via Vanoni 8, 6900 Lugano, tel. 091 912 17 07, fax 091 912 17 08; www.alz.ch; e-mail: alzheimer Ticino@bluewin.ch

Associazione contro i maltrattamenti alle persone anziane in Svizzera "Alter ego" (opuscoli); Pro Senectute Svizzera, Segretariato romando, rue du Simplon 23, 1800 Vevey, tel. 021 925 70 10, fax 021 923 50 30; www.alter-ego.ch

Associazione pazienti della Svizzera italiana, Via Visconti 1, 6500 Bellinzona, tel. 091 826 11 28

Indirizzi

La lista non ha pretese di completezza (Stato al febbraio 2005)



[Associazione per far fronte alla depressione Equilibrium](#) (informazioni, gruppi di auto-aiuto), Oberneuhofstr. 8, 6340 Baar, tel. 0848 143 144, fax 042 760 05 88; www.depressionen.ch (informazioni, opuscoli da scaricare); e-mail: info@depressionen.ch

[Associazione svizzera dei maestri conducenti \(ASMM\)](#) (esame di guida per anziani), Sieberstrasse 5, 8055 Zurigo, tel. 044 454 30 03, fax 044 454 30 09; www.fahrlehrer.ch; e-mail: svfv@fahrlehrer.ch

[Associazione svizzera dei podologi](#) (indirizzi di podologi qualificati); Tribschenstrasse 7, casella postale 3045, 6002 Lucerna, tel. 041 368 58 00; fax 041 368 58 59; www.podologen.ch; e-mail: sekretariat@podologen.ch

[Associazione svizzera del morbo di Parkinson](#), Gewerbestrasse 12 a, casella postale 123, 8132 Egg, tel. 044 984 01 69, fax 044 984 03 94; www.parkinson.ch; e-mail: info@parkinson.ch

[Associazione Svizzera per il Diabete](#) (consulenza, tessera di diabetico), Segretariato generale, Rütistrasse 3A, 5400 Baden, tel. 056 200 17 90, fax 056 200 17 95; www.diabetesgesellschaft.ch; e-mail: sekretariat@diabetesgesellschaft.ch o centri regionali: vedere elenco telefonico

[ATTE Ticino](#), Associazione ticinese terza età (telesoccorso), Via Olgiati 38, 6512 Giubiasco, tel. 091 850 05 50, fax 091 857 81 18; www.atte.ch; e-mail: info@atte.ch

[Attività dei centri parrocchiali a favore degli anziani](#) (consulenze, corsi, incontri, vacanze): vedere elenco telefonico

C

[Call Center Handicap, Briga](#), (opuscoli, assistenza per salire e scendere dai treni nelle stazioni di appoggio; Ferrovie federali svizzere (FFS); tel. numero gratuito 0800 007 102 (in Svizzera), fax 051 225 70 90; e-mail: mobil@sbb.ch

[Caritas Svizzera](#) (a disposizione dei pazienti, accompagnamento di persone in fin di vita); Löwenstrasse 3, casella postale 6002 Lucerna, tel. 041 419 22 22, fax 041 419 24 24; www.caritas.ch; e-mail: info@caritas.ch

[Centro per persone audiollese](#), Via dei Sindacatori 1, 6900 Massagno, tel. 091 966 34 15, fax 091 966 69 35

[Centro Svizzero d'Informazione Tossicologica](#), Freiestrasse 16, casella postale, 8028 Zurigo, tel. 044 634 10 20, fax 044 252 88 33, numero d'urgenza (24h) 145; senza urgenza 044 251 66 66; www.toxi.ch; e-mail: info@toxi.ch

Centro svizzero per la costruzione adatta agli handicappati / Stiftung zur Förderung einer behindertengerechten baulichen Umwelt, Kernstrasse 57, 8004 Zurigo, tel. 044 299 97 97, fax 044 299 97 98; www.hindernisfrei-bauen.ch; e-mail: info@hindernisfrei-bauen.ch

FTIA, Federazione ticinese integrazione handicap, Via Berta 28, c.p. 834, 6512 Giubiasco, tel. 091 850 90 90, fax 091 850 90 99, www.ftia.ch

Compagna: SOS – Servizio di accoglienza in tutte le maggiori stazioni ferroviarie e accompagnamento passeggeri; Segretariato centrale, Reckenbühlstrasse 21, 6005 Lucerna, tel. 041 312 11 73, fax 041 312 11 74; www.compagna.ch; e-mail: info@compagna.ch o bahnhofhilfe@compagna.ch o compagnareisebegleitung@bluewin.ch

Conferenza del volontariato sociale (CVS), Via alla Campagna 9, 6900 Lugano, tel. 091 970 20 11, fax 091 970 20 12; www.volontariato-sociale.ch; e-mail: info@volontariato-sociale.ch

Consiglio svizzero degli anziani (CSA) (attività politiche) c/o Pro Senectute regione Berna, Muristrasse 12, casella postale, 3000 Berna 32, tel. 031 359 03 03; www.ssr-csa.ch; e-mail: ssr-csa.info@pro-senectute.ch

Croce Rossa Svizzera (CRS) (volontariato, corsi, servizi di aiuto quali trasporto, sistema d'allarme a domicilio, opuscoli informativi ecc.), Rainmattstrasse 10, 3001 Berna, tel. 031 387 71 11, fax 031 387 71 22; www.redcross.ch; e-mail: info@redcross.ch o info@crs-luganese.ch

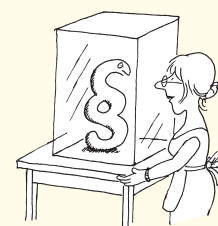
Croce Verde Bellinzona (telesoccorso), Via T. Rodari 6, 6501 Bellinzona, tel. 091 820 05 01; e-mail: telesoccorso@cvbellinzona.ch

Curaviva, associazione degli istituti sociali e di cura svizzeri (indirizzi pensionati), segretariato centrale, Lindenstr. 38, 8008 Zurigo, tel. 044 361 92 56, fax 044 385 91 99; www.curaviva.ch; e-mail: info@curaviva.ch

D

Dialog Ethik (testamento biologico in tedesco), Sonneggstrasse 88, 8006 Zurigo, tel. 044 252 42 01, fax 044 252 42 13; www.dialog-ethik.ch; e-mail: info@dialog-ethik.ch

Donna mobile, Gruppo di lavoro osteoporosi – Svizzera (opuscoli, test); casella postale, 3000 Berna 7, tel. 031 312 45 55, fax 031 312 45 56; Helpline osteoporosi: tel. 0848 80 50 88; www.donna.ch; e-mail: donnamobile@donna.ch



F

[Federazione associazioni dei pensionati e d'auto-aiuto in Svizzera](#) (VASOS/FARES) (impegno politico), casella postale 8027 Zurigo, tel. 044 283 89 95, fax 044 283 89 80; www.vasos.ch; e-mail: info@vasos.ch

[Federazioni svizzere associazioni femminili](#), www.frauenzentrale.ch
[Federazione Associazioni Femminili Ticino](#) (FAFT), Via Foletti 23, 6900 Massagno, tel. 079 691 13 60, fax 091 966 71 31; e-mail: ortmar@bluewin.ch

[Federazione dei medici svizzeri](#) (FMH) (ultime volontà del paziente), Segretariato generale, Elfenstrasse 18, 3000 Berna 16, tel. 031 359 11 11, fax 031 359 11 12; www.fmh.ch; e-mail: fmhinfo@hin.ch

[Federazione svizzera degli avvocati](#) (SAV/FSA) (ricerca di avvocati), Marktgasse 4, casella postale 8321, 3001 Berna, tel. 031 313 06 06, fax 031 313 06 16; www.swisslawyers.com; e-mail: info@swisslawyers.com

[Federazione svizzera dei samaritani](#) (FSS) (volontariato, corsi, prestazioni FSS), Martin-Disteli-Strasse 27, 4601 Olten, tel. 062 286 02 00, fax 062 286 02 02; www.samariter.ch; e-mail: office@samariter.ch

[Fondazione svizzera di cardiologia](#) (informazioni, opuscoli), Schwarztörstrasse 18, casella postale 368, 3000 Berna 14, tel. 031 388 80 80, fax 031 388 80 88, telefono del cuore 0848 443 278 (fatturazione alla tariffa ridotta senza supplemento); www.swissheart.ch; e-mail: info@swissheart.ch

[Fondazione svizzera pro mente sana](#) (consulenza giuridica, fogli informativi ecc.), rue des Vollandes 40, 1207 Ginevra, tel. 022 718 78 40, fax 022 718 78 49; www.promentesana.ch; e-mail: info@promentesana.org

[Fondazione terza età creativa](#), Fraumünsterstr. 15, 8001 Zurigo; www.terza-eta-creativa.ch

[FSCMA](#), Consulenza sui mezzi ausiliari per persone handicappate, Dünnerstrasse 32, 4702 Oensingen, tel. 062 388 20 20, fax 062 388 20 40; www.sahb.ch; e-mail: geschaeftsstelle@sahb.ch; e EXMA, esposizione svizzera di mezzi ausiliari; e-mail: exma@sahb.ch

I

Istituto svizzero di prevenzione dell'alcolismo e altre tossicomanie (ISPA),
Avenue Louis-Ruchonnet 14, casella postale 870, 1001 Losanna,
tel. 021 321 29 11, fax 021 321 29 40; www.sfa-isp.ch;
e-mail: info@sfa-isp.ch

L

Lega svizzera contro il cancro (dolorimetro, diario del dolore, opuscoli);
casella postale 8219, 3001 Berna, tel. 031 389 91 00, fax 031 389 91 60;
www.krebsliga.ch; e-mail: info@swisscancer.ch

Linea cancro: 0800 55 62 68 o helpline@swisscancer.ch;
la Lega contro il cancro del vostro cantone: vedere elenco telefonico

Lega svizzera contro il reumatismo, Renggerstrasse 71, 8038 Zurigo,
tel. 044 487 40 00, fax 044 487 40 19; www.rheumaliga.ch;
e-mail: srl@srl.ch

Lega ticinese per la lotta contro il reumatismo (assistenza, corsi, opuscoli,
fogli informativi), Segretariato, via Geretta 3, 6500 Bellinzona,
tel. 091 825 46 13, fax 091 826 33 12; www.ltcr.ch; e-mail: info@ltcr.ch

M

Mobility International Suisse (MIS), istituzione specializzata per disabili,
Froburgstrasse 4, 4600 Olten, tel. 062 206 88 35, fax 062 206 88 39;
www.infothek.ch o www.mis-ch.ch; e-mail: info@mis-ch.ch

O

Oekonomische und gemeinnützige Gesellschaft des Kantons Bern (OGG)
(procura contatti per chi desidera essere accolto e assistito da una famiglia),
Erlachstrasse 5, 3001 Berna, tel. 031 308 94 44, fax 031 308 93 05;
www.ogg.ch; e-mail: info@ogg.ch

Ombudsman dell'assicurazione-malattie sociale (consulenza agli assicurati),
Morgartenstrasse 9, 6003 Lucerna, tel. 041 226 10 12, fax 041 226 10 13;
www.ombudsman-kv.ch; e-mail: info@ombudsman-kv.ch

Organi di mediazione (Ombudsman): vedere elenco telefonico sotto
Amministrazione cantonale

Organi di mediazione e di consulenza per gli anziani nei cantoni: vedere
elenco telefonico o www.sgg-ssg.ch

[Organizzazione degli svizzeri all'estero](#) (consiglio giuridico, informazioni generali per gli Svizzeri all'estero), Alpenstrasse 26, 3000 Berna 16, tel. 031 356 61 00, fax 031 356 61 01; www.aso.ch; e-mail: info@aso.ch

[Organizzazione svizzera dei pazienti](#) (OSP) (consulenza, opuscoli, fogli informativi, tutela dei pazienti, libretto degli esami radiologici, ecc.); Secrétariat romand, rue du Bugnon 21, 1005 Losanna, tel. 021 314 73 88, fax 021 314 73 89; www.spo.ch; e-mail: vd@spo.ch

P

[Pro Auditto Svizzera](#), Schaffhauserstrasse 7, casella postale, 8042 Zurigo, tel. 044 363 12 00, fax 044 363 13 03; www.pro-auditto.ch; e-mail: info@pro-auditto.ch

[Associazione Ticinese per Deboli d'udito ATiDU](#), Viale Olgiati 38b, 6512 Giubiasco, tel. 091 850 44 71; www.atidu.ch; e-mail: info@atidu.ch

[Procap](#), già Associazione svizzera degli invalidi (ASIV): viaggi, sostegno, consulenza, Procap Ticino, Via Ciseri 6, 6900 Lugano, tel. + fax 091 921 07 67; www.procap-ticino.ch; e-mail: procapticino@freesurf.ch

[Pro Juventute](#), i pensionati aiutano i contadini di montagna, Sezione Svizzera Italiana, Via la Santa 31, casella postale 744, 6962 Viganello, tel. 091 971 33 01, fax 091 972 90 56; www.projuventute.ch; e-mail: svizzera.italiana@projuventute.ch

[Promozione Salute Svizzera](#),

Avenue de la Gare 52, casella postale 670, 1001 Losanna, tel. 021 345 15 15, fax 021 345 15 45; www.promotionsante.ch; e-mail: office@promotionsante.ch

[Pro Senectute Svizzera](#), Segretariato Svizzera Italiana, (volontariato, formazione, sport, consulenza, contratto di cura e assistenza, servizi, vacanze, consulenza in materia di alloggi), Lavaterstr. 60, casella postale, 8027 Zurigo, tel. 044 283 89 89, fax 044 283 89 80; www.pro-senectute.ch; e-mail: info@pro-senectute.ch

[Pro Senectute Ticino e Moesano](#), casella postale 4664, 6904 Lugano; tel. 091 912 17 17, fax 091 912 17 99; e-mail: info@ti.pro-senectute.ch

[Pro Senectute](#), segretariato romando, rue du Simplon 23, 1800 Vevey (direttive anticipate nel documento "Le respect de l'autonomie de la personne"), tel. 021 925 70 10, fax 021 923 50 30

R

[Retina Suisse](#), associazione d'aiuto reciproco per persone con una malattia degenerativa della retina (informazioni, assistenza, opuscoli),
Ausstellungsstrasse 36, 8005 Zurigo, tel. 044 444 10 77, fax 044 444 10 70;
www.retina.ch; e-mail: info@retina.ch

S

[Schweizerischer Beobachter](#) (libri, consulenza), Edizione e redazione,
Förrlibuckstrasse 70, casella postale, 8021 Zurigo; www.beobachter.ch

[Senior Expert Corps \(SEC\)](#): vedere Swisscontact

[Società cantonali dei medici](#), (ombudsman): vedere elenco telefonico;
www.fmh.ch

[Société suisse d'aide aux personnes incontinentes](#) (consulenza, opuscoli,
fogli informativi), Gewerbestrasse 12, 8132 Egg, tel. 044 994 74 30,
fax 044 994 74 31; www.inkontinex.ch; e-mail: info@inkontinex.ch

[Società Svizzera di Gerontologia](#) (pubblicazioni, opuscoli); Segr. generale
Spital Bern-Ziegler, Morillonstr. 75, C.P., 3001 Berna, tel. 031 970 77 98,
fax 031 970 78 05; www.sgg-ssg.ch; e-mail: info@sgg-ssg.ch

[Società Svizzera di Medicina e Cure Palliative](#) (SSMCP) (opuscoli, informazio-
ni sui centri di consulenza e le istituzioni); Associazione ticinese di cure
palliative, C.P. 66, 6504 Bellinzona, Segretariato, tel. + fax 091 820 64 20;
Prof. Dr. med. F. Stiefel, Service de Psychiatrie de Liaison-CHUV, 1011 Losan-
na, tel. 021 314 10 90, fax 021 314 20 98; www.palliative.ch;
sezioni regionali: vedere elenco telefonico

[Società Svizzera di Nutrizione](#) (SSN) (consulenza, informazione, opuscoli);
Effingerstrasse 2, casella postale 8333, 3001 Berna, tel. 031 385 00 00,
fax 031 385 00 05; Nutrinfor, informazioni telefoniche 031 385 00 08;
www.sge-ssn.ch; e-mail: info@sge-ssn.ch

[Società svizzera di odontologia e stomatologia](#) (SSO) (informazione ai pa-
zienti, tariffe, esami, indirizzi di dentisti, indirizzi di contatti per handicappa-
ti ed anziani): Münzgraben 2, casella postale 1041, 3000 Berna 7,
tel. 031 311 76 28, fax 031 311 74 70; www.sso.ch;
e-mail: sekretariat@sso.ch

[Swisscontact](#); già Fondazione svizzera di assistenza allo sviluppo tecnico/
Schweizerische Stiftung für technische Entwicklungszusammenarbeit,
Döltschweg 39, 8055 Zurigo, tel. 044 454 17 17, fax 044 454 17 97;
www.swisscontact.ch; e-mail: sc@swisscontact.ch

[Swisstransplant](#) (opuscoli, carta di donatore), Boulevard de la Tour 4, 1205 Ginevra, tel. 0800 570 234, fax 022 372 95 07; www.swisstransplant.org; e-mail: swisstransplant@hcuge.ch

T

[Telefono amico](#); tel. 143 o www.143.ch

[Touring Club Svizzero](#) (TCS) (test , corsi per anziani), Chemin de Blandonnet 4, 1213 Vernier, tel. 022 417 20 30, fax 022 417 20 20; www.tcs.ch; e-mail: service@tcs.ch
o sezioni regionali: vedere elenco telefonico

U

[Ufficio federale della sanità pubblica](#) (UFSP), divisione Radioprotezione, 3003 Berna, tel. 031 322 21 11, fax 031 322 95 07; www.bag.admin.ch; e-mail: info@bag.admin.ch o str@bag.admin.ch

[Ufficio federale delle assicurazioni sociali](#) (UFAS), opuscoli, informazioni AVS/AI/prestazioni complementari, accreditati per compiti assistenziali, mezzi ausiliari dell'AVS, assegni per grandi invalidi dell'AVS, Effingerstrasse 20, 3003 Berna, tel. 031 322 90 11, fax 031 322 78 80; www.bsv.admin.ch o www.ahv.ch

[Ufficio federale della migrazione](#) (UFM), pensionamento all'estero; Quellenweg 9/15, 3003 Berna-Wabern, tel. 031 325 95 11, fax 031 325 96 51; www.auslaender.ch; e-mail: info@bfm.admin.ch
o per l'emigrazione: swiss.emigration@imes.admin.ch

[Ufficio svizzero di coordinamento per la prevenzione della criminalità](#) (informazione, indirizzi), Faubourg de l'hôpital 2, casella postale 2073, 2001 Neuchâtel, tel. 032 729 91 60, fax 032 729 91 69; www.verbrechenspraevention.ch; e-mail: info@praevention-criminalite.ch

[Unabhängige Beschwerdestellen für das Alter](#) (consulenza, aiuto per vittime e autori di maltrattamenti in tutta la Svizzera); Malzstrasse 10, 8045 Zurigo, tel. 044 463 00 11; e-mail: beschwerdestellealter@bluewin.ch

[Unione centrale svizzera per il bene dei ciechi](#) (UCBC), organizzazione mantello delle istituzioni che si occupano di persone cieche, ipovedenti, sordo-cieche o audiolese-ipovedenti (opuscoli, biblioteca, informazioni sui servizi di consulenza regionali, gruppi di auto-aiuto); Servizio di consulenza per sordo-ciechi, Via Nosetto 3, 6500 Bellinzona, tel. 091 825 82 72; www.szb.ch e consulenza per persone con deficit visivi: vedere elenco telefonico; e-mail: sekretariat@szb.ch

Università della terza età: sono spesso dirette in collaborazione con le università popolari, e la loro offerta di corsi può essere consultata presso questi istituti universitari.

Università popolari: esistono in numerose regioni della Svizzera; vedere elenco telefonico

W

www.ch.ch, una guida attraverso i differenti uffici amministrativi federali, cantonali e comunali

www.fourchetteverte.ch

www.seniorweb.ch; il portale sociopolitico della e per la generazione 50+, che favorisce legami tra le generazioni senza escludere nessuno

www.stop-tabac.ch

La biblioteca di Pro Senectute Svizzera dispone di un'ampia documentazione sui diversi temi trattati.

L'opuscolo "Bibliothek Fachwissen Alter – Savoirs gérontologiques" fornisce informazioni sulle condizioni di prestito e gli orari d'apertura. La pubblicazione "Neue Titel zum Thema Alter – Nouveautés sur la vieillesse" esce quattro volte all'anno e si può ricevere su abbonamento (costo su richiesta).

Contatti: www.bibliothek.pro-senectute.ch;
e-mail: bibliothek@pro-senectute.ch; tel. 044 283 89 81, fax 044 283 89 84

Le fonti possono essere consultate presso la CRS, servizio Formazione/Pro-mozione della salute.

Documentazione supplementare

Fonti

