

**Valérie Anna Angela Camponovo, Consigliere Comunale LEGA**

Lodevole

**Ufficio Presidenziale del CC**

**Onorevole Nadia Mondini**

Piazza Grande 18

6600 Locarno

**“Un grammo di prevenzione vale una tonnellata di cure”**

Benjamin Franklin

Locarno, 25 giugno 2025

Onorevole Signora Presidente, Onorevole Signor Sindaco, Onorevoli Signore Municipali, Onorevoli Signori Municipali, Care Colleghe e Cari Colleghi,

avvalendomi delle facoltà concesse dalla Legge (Art. 67 LOC, Art. 37 del Regolamento Comunale della Città di Locarno) inoltro la seguente

## **MOZIONE**

### **Coltivare salute, raccogliere benessere: una tessera per volersi bene**

La promozione della salute pubblica è una delle sfide fondamentali delle società moderne. La crescente incidenza di malattie croniche legate a stili di vita non salutari, l'invecchiamento della popolazione e l'aumento dei costi sanitari impongono una riflessione seria su strategie innovative e sostenibili per garantire il benessere della cittadinanza e al contempo tutelare l'equilibrio economico della sanità pubblica.

La prevenzione, in questo contesto, rappresenta la chiave per ridurre la pressione sul sistema sanitario, migliorare la qualità della vita e creare una cultura della salute diffusa. Si tratta di incoraggiare comportamenti virtuosi tramite meccanismi incentivanti, trasformando l'impegno personale in benessere collettivo.

Con la presente mozione, propongo l'istituzione di una Tessera del benessere, uno strumento innovativo ispirato ai meccanismi di fidelizzazione già noti (come le raccolte punti dei supermercati), destinato a promuovere stili di vita sani e incentivare la partecipazione a programmi di prevenzione e attività salutari, con il coinvolgimento attivo di enti pubblici, attività commerciali e organizzazioni locali.

**La tessera avrebbe come obiettivi principali l'incentivare comportamenti salutari e responsabili, aumentare la partecipazione ai programmi di prevenzione e screening, favorire il benessere psicofisico della popolazione, creare un sistema virtuoso di collaborazione tra cittadini, istituzioni sanitarie e commercio locale, e, ridurre nel lungo termine i costi della sanità pubblica.**

## VISIONE

Si potrebbe prevedere che ogni cittadino riceva una tessera sanitaria digitale o fisica (collegata eventualmente alla tessera sanitaria esistente) con la quale accumulare punti salute tramite la partecipazione a una serie di azioni virtuose e comportamenti salutari:

- partecipazione a screening gratuiti\*
- iscrizione e frequenza a corsi di attività fisica (yoga, camminate, ginnastica dolce, nuoto,...)
- partecipazione a seminari sulla salute, raccolta di erbe, corsi di cucina sana, laboratori di mindfulness
- adozione di diete bilanciate certificate da nutrizionisti
- uso di mezzi di trasporto sostenibili, camminare,...
- monitoraggio regolare dei parametri vitali tramite app o dispositivi medici (pressione, glicemia,...)
- vaccinazioni consigliate, visite preventive, follow-up medici, donazione di sangue

Un altro elemento fondamentale per favorire abitudini salutari è quello di garantire l'accesso quotidiano a quelli che possiamo definire "micro-comfort urbani". Servizi semplici ma essenziali, come l'acqua potabile gratuita distribuita tramite fontane pubbliche ben posizionate sul territorio. Bere regolarmente acqua è un gesto basilare di prevenzione, spesso sottovalutato. La disponibilità di punti d'acqua in prossimità di parchi, scuole, percorsi salute e fermate del trasporto pubblico può incentivare uno stile di vita sano, sostenibile e attento al benessere. In questo senso, anche la distribuzione di borracce riutilizzabili "brandizzate" dalla Città rappresenterebbe un'iniziativa educativa simbolica: un invito concreto a prendersi cura di sé e dell'ambiente, riducendo l'uso di plastica e promuovendo l'idratazione come gesto quotidiano di salute.

Inoltre, in una città che dovrebbe essere anche attenta alla qualità della vita dei nostri amici a quattro zampe, alcune di queste fontane potrebbero essere progettate o adattate per essere accessibili anche ai cani, offrendo loro un punto di ristoro durante le passeggiate. Un piccolo gesto che, nelle giornate più calde, può fare una grande differenza per il benessere degli animali e per il comfort delle persone che li accompagnano.

Promuovere la salute significa prendersi cura non solo del corpo, ma anche della mente. Il benessere psicologico rappresenta un pilastro fondamentale della salute pubblica, specialmente in un'epoca in cui stress, isolamento, ansia e disturbi dell'umore sono in aumento, anche tra giovani e anziani. La Tessera del benessere potrebbe diventare un incentivo concreto anche per promuovere attività che contribuiscono al benessere mentale e relazionale, come:

- partecipazione a laboratori di mindfulness, meditazione e tecniche di rilassamento
- iscrizione a corsi di gestione dello stress, sonno e emozioni
- incontri di auto-aiuto o mutuo sostegno, anche intergenerazionali
- attività di volontariato sociale, con valore preventivo documentato
- accesso a eventi culturali e artistici, che rafforzano il senso di appartenenza e stimolano la mente
- iniziative per combattere la solitudine, come camminate in gruppo o gruppi di lettura
- pet therapy (ippoterapia, dog therapy)
- dog e cat sitting

## **IL BENESSERE CHE RITORNA**

I punti accumulati potrebbero essere utilizzati per ricevere premi simbolici o incentivi reali, selezionati in modo da rafforzare il messaggio educativo e salutare dell'iniziativa:

- alimenti salutari
- articoli naturali per l'igiene personale
- coupon per corsi di cucina salutare, eventi formativi, trattamenti benessere
- abbonamenti o biglietti scontati per musei, concerti di musica classica e non, teatri
- ingressi a piscine, palestre, centri benessere, lezioni gratuite o scontate di yoga, meditazione, pilates
- abbigliamento sportivo
- smartwatch
- kit per il giardinaggio o la coltivazione domestica
- libri e riviste su benessere, crescita personale e nutrizione
- servizi promossi da associazioni locali o enti pubblici

## **COINVOLGIMENTO DEGLI ATTORI LOCALI**

Un elemento cardine della proposta è il coinvolgimento attivo del tessuto economico e sociale locale. Negozi bio, supermercati, librerie, palestre, centri benessere, farmacie,... potrebbero aderire al progetto offrendo premi o sconti in cambio di visibilità e promozione. Così come gli enti culturali e le associazioni sportive. Mentre che Comuni e Cantone avrebbero un ruolo di regia e coordinamento, garantendo trasparenza, equità e sostenibilità

**Ci tengo a sottolineare che sul territorio della Città di Locarno, e nel comprensorio locarnese, esistono già numerosi spazi pubblici gratuiti o accessibili, che potrebbero essere integrati e valorizzati attraverso una mappa o un'applicazione collegata alla Tessera del benessere.**

Questa rete di spazi rappresenta una risorsa concreta, già esistente, quindi preziosa, che consentirebbe di avviare il progetto in modo sostenibile, senza la necessità immediata di nuovi investimenti infrastrutturali, favorendo al tempo stesso la conoscenza e l'utilizzo delle opportunità già presenti sul territorio:

- parchi pubblici attrezzati, come il Parco della Pace, dotato di attrezzi fitness fruibili gratuitamente da cittadini di ogni età
- percorsi vita, ideali per camminate, corsa leggera, ginnastica dolce e attività outdoor
- aree verdi multifunzionali (Bosco Isolino, Parco delle Camelie,...) adatte ad attività individuali o di gruppo come yoga, meditazione, bocce, scacchi, lettura, pittura,...
- spazi scolastici o comunali, spesso accessibili al pubblico in orari extra-scolastici, che potrebbero essere messi in rete mediante accordi specifici
- Centro Sportivo Nazionale della Gioventù di Tenero, che per esempio permetto l'utilizzo libero di campi da beach, pista finlandese, e organizza eventi come Sportissima (14 settembre 2025)
- eventi (Scollinando, Giornata degli sport acquatici al Lido, Triathlon,...)

## **LA PELLE NON DIMENTICA**

In qualità di estetista diplomata, professione che prevede anche una formazione specifica sull'anatomia e le principali patologie della pelle, sono particolarmente sensibile al tema della prevenzione dei tumori cutanei. Proprio per questo, ritengo importante promuovere una maggiore consapevolezza sull'uso corretto della protezione solare e sull'importanza del controllo regolare della pelle.

Secondo la Lega Svizzera contro il cancro, ogni anno si registrano nel nostro Paese circa 3'000 nuovi casi di melanoma e oltre 20'000 carcinomi cutanei. Numeri in crescita anche a causa di un'insufficiente protezione solare e di comportamenti a rischio, soprattutto durante l'infanzia e l'adolescenza.

Per questo propongo che, nell'ambito della Tessera del Benessere, siano incluse azioni mirate alla sensibilizzazione sulla salute della pelle, attraverso:

- postazioni informative e distributive di protezione solare, realizzate in collaborazione con farmacie, studi dermatologici, studi estetici
- la distribuzione gratuita o a prezzo simbolico di campioni di crema solare in punti strategici (parchi, Lido, percorsi salute, eventi, Piazza Grande, fermate del trasporto pubblico)
- la possibilità di accumulare punti benessere per chi partecipa a iniziative di educazione solare o si sottopone a screening dermatologici preventivi
- la promozione dell'autocontrollo regolare dei nei, anche con supporto visivo tramite QR code o app informativa collegata alla tessera

Piccoli gesti, come applicare la protezione solare o imparare a riconoscere i segnali della pelle, possono avere un impatto decisivo sulla salute pubblica. L'obiettivo è quello di integrare la cura della pelle nella cultura della prevenzione, rendendola accessibile, visibile e quotidiana.

## **SCUOLE IN SALUTE**

Un aspetto fondamentale per costruire una cultura del benessere duratura e trasversale è il coinvolgimento diretto degli istituti scolastici di ogni ordine e grado (scuole dell'infanzia, scuole elementari, medie e post-obbligatorie).

Si propone di integrare la Tessera del benessere anche in ambito scolastico, attraverso:

- progetti interdisciplinari legati a salute, movimento, nutrizione, benessere psicologico, educazione ambientale e cittadinanza attiva
- partecipazione a settimane tematiche o eventi scolastici (come giornate dello sport, progetti di cucina sana, laboratori sull'igiene del sonno, mindfulness, uso consapevole degli schermi, ecc.)
- raccolta punti anche per classi o gruppi, incentivando il gioco di squadra e il sostegno reciproco
- premi educativi per le classi partecipanti (es. visite a centri sportivi, workshop, biglietti per eventi sportivi, incontri con esperti)
- collaborazione con insegnanti di educazione fisica, educazione alla cittadinanza e scienze

Questa sinergia tra scuola e territorio rafforzerebbe l'efficacia del progetto, permettendo di raggiungere le famiglie attraverso i giovani e promuovendo una visione integrata della salute che unisce corpo, mente, relazione e ambiente.

## LOGISTICA

La tessera potrebbe essere integrata con sistemi digitali già esistenti, garantendo la tracciabilità delle attività (es. scanner QR code per eventi e attività), rispetto della privacy, protezione dei dati personali e reportistica aggregata per monitorare l'impatto del programma.

La gestione operativa della Tessera del benessere potrebbe essere affidata a un gruppo di lavoro intersettoriale composto da rappresentanti del Municipio, uffici competenti (salute, informatica, cultura, sport), e da rappresentanti di enti sanitari e culturali. Tale gruppo sarebbe incaricato di:

- selezionare le attività eleggibili
- stabilire il sistema di accredito punti (manuale o digitale)
- definire i premi/incentivi
- monitorare l'efficacia del progetto attraverso reportistica aggregata

## UN INVESTIMENTO PER TUTTI

La salute non è assenza di malattia, ma uno stato di completo benessere fisico, mentale e sociale, come definito dall'OMS. La mozione vuole abbracciare questo concetto a 360°, riconoscendo la persona nella sua globalità.

Questa mozione nasce dalla volontà di mettere al centro la persona e la prevenzione, proponendo un sistema moderno, partecipativo e positivo. La Tessera del benessere non vuole essere solo un incentivo, ma uno strumento di educazione, responsabilizzazione e collaborazione.

In Ticino i premi di cassa malati sono tra i più alti della Svizzera, e rappresentano un peso crescente per famiglie, giovani e pensionati. **In questo contesto, investire nella prevenzione non è solo una scelta sanitaria, ma una scelta economica e sociale.** Ogni azione che incentiva uno stile di vita sano, dalla camminata quotidiana all'idratazione corretta, dalla partecipazione agli screening ai momenti di benessere mentale, è un piccolo investimento che riduce il rischio di malattie croniche e, nel lungo termine, abbatte i costi per l'intero sistema sanitario.

**Prevenire è molto più efficace e meno doloroso che curare.**

**Più prevenzione oggi, significa meno spese sanitarie domani. E soprattutto, significa una popolazione più attiva, consapevole e autonoma nel prendersi cura della propria salute.**

Non ho la presunzione di avere la bacchetta magica, ma credo fermamente che, con piccoli passi concreti e condivisi, si possa iniziare a costruire un ambiente urbano più sano, più vivibile e più vicino ai bisogni quotidiani delle persone. Questa mozione vuole essere un contributo pragmatico e costruttivo. La mia visione non richiede grandi investimenti iniziali, si può avviare in forma pilota (quindi testabile e misurabile), e soprattutto coinvolgerebbe direttamente il cittadino, che diventerebbe così protagonista, e non solo spettatore.

Il concetto di Tessera del benessere è ispirato a buone pratiche già testate con successo in altre realtà, tra cui:

- il progetto "Vitality Points" di alcune città olandesi, dove i cittadini accumulano punti salute tramite attività fisica e partecipazione ad eventi preventivi
- il programma svizzero "Bike to Work" promosso da Pro Velo, che premia la mobilità sostenibile in ambito lavorativo
- alcuni Cantoni svizzeri hanno avviato partenariati tra medici di famiglia e servizi comunali per la prescrizione dell'esercizio fisico ("Rezept für Bewegung")

Tali esperienze dimostrano che è possibile attivare la popolazione attraverso strumenti semplici ma motivanti, capaci di stimolare la responsabilità individuale e il senso di comunità.

## **DALLE PAROLE AI FATTI, PER COLTIVARE IL CAMBIAMENTO**

Alla luce di quanto esposto, la sottoscritta mozionante chiede al Municipio di:

1. Valutare la fattibilità e l'avvio di una "Tessera del Benessere", eventualmente in forma pilota e limitata nel tempo o a un gruppo target, come strumento di prevenzione, promozione della salute e incentivazione a stili di vita sani, e a lungo termine ridurre i costi della sanità pubblica
2. Coinvolgere attivamente il tessuto locale (attività commerciali, enti culturali, sanitari e sportivi, scuole, associazioni) per costruire una rete di collaborazione a sostegno dell'iniziativa
3. Definire un sistema trasparente di accumulo punti e premi/incentivi, coerente con gli obiettivi educativi, sanitari e ambientali del progetto
4. Mappare e digitalizzare i luoghi e i servizi legati al benessere già presenti sul territorio (parchi, percorsi salute, fontane, strutture sportive, aree verdi, eventi,...), rendendoli accessibili tramite app, QR code o sito web comunale, anche integrandoli con la Tessera stessa
5. Valutare l'implementazione o il potenziamento di una rete capillare di fontane pubbliche distribuite in modo equilibrato su tutto il territorio di Locarno promuovendo l'utilizzo di borracce riutilizzabili ufficiali della Città, da distribuire gratuitamente o a prezzo simbolico, per incentivare una cultura della salute e della sostenibilità
6. Progettare fontane accessibili anche ai nostri amici a 4 zampe
7. Affinché la Tessera del benessere sia davvero uno strumento per tutta la popolazione, si richiede al Municipio di garantire l'accessibilità e l'inclusività del progetto, con:
  - verifica delle barriere architettoniche nei percorsi salute e negli eventi promossi
  - attenzione alla comunicazione semplificata e multilingue, per raggiungere tutta la popolazione
  - possibilità di partecipazione anche per persone con disabilità, anziani, famiglie con bambini,...
8. Monitorare e riferire al Consiglio Comunale entro un termine ragionevole, in merito all'analisi di fattibilità, alle possibili modalità attuative e agli sviluppi futuri

**Il benessere non può e non deve essere un privilegio, ma un diritto diffuso.**

Ritengo opportuno che la presente mozione venga sottoposta a tutte e tre le Commissioni per un esame il più ampio e condiviso possibile.

Vi ringrazio per la gentile attenzione, e auguro a voi tutti buon lavoro e una bella estate.

**Valérie Anna Angela Camponovo, Consigliere Comunale LEGA**

\*In Ticino, ogni anno circa 400 donne si ammalano di tumore al seno, e oltre 70 perdono la vita purtroppo anche a causa di una diagnosi tardiva. Eppure, uno strumento per provare a cambiare questa triste realtà esiste, ed è a portata di mano: si chiama screening mammografico. Dal 2015, il Cantone offre alle donne tra i 50 e i 69 anni la possibilità di effettuare una mammografia gratuita ogni due anni, un'opportunità semplice ma fondamentale per individuare precocemente eventuali anomalie, anche quando non ci sono sintomi evidenti.

Nonostante l'efficacia dello screening, oggi in Ticino solo una donna su due partecipa regolarmente. Il tasso di adesione si aggira attorno al 55-60%, quando l'obiettivo minimo raccomandato a livello internazionale sarebbe almeno del 70%. Questo significa che ogni anno migliaia di donne, per vari motivi, spesso comprensibili e legati a paure o disinformazione, non approfittano di uno strumento che potrebbe letteralmente salvar loro la vita.

Il dato positivo è che quando lo screening viene fatto, funziona. Ogni anno, in Ticino, vengono scoperti precocemente tra i 100 e i 150 tumori al seno grazie a queste mammografie. Tumori che, presi in tempo, possono essere curati con trattamenti meno invasivi, con una probabilità di guarigione che supera il 95 %.

La sfida ora è culturale e comunicativa: far capire a tutte le donne quanto sia importante non rimandare, non sottovalutare, non avere paura. Lo screening è gratuito, sicuro e affidabile. Parteciparvi non è solo una scelta di salute individuale, ma anche un gesto di responsabilità verso le persone che ci stanno accanto. Perché la diagnosi precoce non cambia solo il futuro medico di una persona, ma anche la serenità della sua famiglia. In fondo, bastano pochi minuti per fare qualcosa che potrebbe davvero cambiare tutto.