

Notfalldienste

Vom 21. bis 27. Oktober

Ambulanz Nr. 144

Dienstarzt / Kinderarzt

Info Tel. 091 800 18 28

Infoline Coronavirus

Tessin Tel. 0800 128 128
(täglich 08.00-17.00 Uhr)
Schweiz Tel. 058 463 00 00
(Mo-Fr 08.00-18.00 Uhr)
4.ti.ch/dss/dsp/covid19/home/

Nationale Infoline

Covid-19-Impfung
Tel. 0800 88 66 44 (08.00-18.00 Uhr)

Zahnarzt

Tel. 0840 505 505 (08.00-18.00 Uhr,
von 18.00-08.00 Uhr nur für schwere
Notfälle, CHF 2.-/Min.). Die Zahnärzte
für Pikett sind ersichtlich unter
urgenze.sso.ticino.ch.

Tierarzt Tel. 0900 140 150

Bellinzona und Umgebung

Dienstapotheke
Farmacia Cugini, Giubiasco
091 857 12 51 oder 091 800 18 28;
ab 22. Oktober:
Farmacia Portone, Bellinzona
091 826 14 14 oder 091 800 18 28;

Biasca, Blenio, Riviera, Leventina

Dienstapotheke - 091 800 18 28

Locarno und Umgebung

Gambarogno
Dienstapotheke
Farmacia Fiore, Solduno
091 791 24 55 oder 091 800 18 28;
ab 21. Oktober 18.30 Uhr:
Farmacia Sole, Locarno
091 752 01 01 oder 091 800 18 28;
ab 24. Oktober 08.00 Uhr:
Farmacia Sun Store, Locarno
058 878 55 80 oder 091 800 18 28

Lugano und Umgebung

Dienstapotheke
Farmacia Bozzoreda, Lugano
091 942 68 21 oder 091 800 18 28;
ab 22. Oktober:
Farmacia Viganello, Viganello
091 971 58 80 oder 091 800 18 28

Mendrisiotto

Dienstapotheke
Farmacia Alchemilla, Mendrisio
091 630 00 88 oder 091 800 18 28;
ab 22. Oktober:
Farmacia Amavita Lurà, Mendrisio
058 878 19 90 oder 091 800 18 28;
ab 25. Oktober:
Farmacia Arcobaleno, Chiasso
091 690 11 50 oder 091 800 18 28

**ABSTECHER INS
VALLE VERZASCA**



Morgen Samstag führt die erste von vier ethnografischen Herbstwanderungen in den hinteren Teil des Verzascatales und ist den Themen Viehwirtschaft und Käseproduktion gewidmet. Über die Wildheuer in der Wand der Föpia ist auf der Exkursion vom Sonntag, 23. Oktober, mehr zu erfahren. Die Tradition des Brotbackens ist das Thema auf der Wanderung vom 5. November, und die Wege der Transhumanz werden am 6. November begangen. Für diese beiden Wanderungen ist eine fristgerechte Anmeldung noch möglich. Christian Besimo führt Interessierte zu besonderen Orten im Verzascatal und bereichert seine Exkursionen, welche den eigenen Blick für bisher Unsichtbares öffnen, mit zahlreichen Erzählungen über das Leben der Menschen in diesem Bergtal. Für die sechs bis neun Kilometer langen Tagesausflüge sind entsprechende Kondition, Geländetauglichkeit und Wanderausrüstung Voraussetzung zur Teilnahme. Daneben ist der Tagesproviant und mindestens ein Liter Wasser oder Tee mitzunehmen, denn es bestehen unterwegs keine Einkehrmöglichkeiten. Wer den Exkursionen in die wilde Natur das Sofareisen vorzieht, kann das Verzascatal auch auf ganz bequeme Art und Weise erkunden. Christian Besimo hat nämlich im Eigenverlag, in der Edition EV – Verzasca Etnografia – eine wachsende Zahl von Dokumentationen zur einmaligen alpinen Kulturlandschaft des Valle Verzasca erstellt. Diese Hefte basieren auf einer systematischen Feldbegehung, Kartierung und Fotodokumentation ausgesuchter Siedlungsgebiete und bieten einen lebendigen Einblick in die Geschichte und die frühere halbnomadische Lebensweise der Menschen im Tal. Die

reich illustrierten Texte und die detaillierten Karten laden zum späteren selbstständigen Entdecken ein. Beispielsweise die drei Fotofolios *Geriva*, *Signaturen* oder *Deserto*. Letzteres, dessen italienisches Wort für Wüste dem Heft den Titel gab, zeigt mit 18 Schwarzweissfotografien und Begleittext die faszinierende Kulturlandschaft, welche im vergangenen Jahrhundert der Energiegewinnung geopfert worden ist und nun, im Zuge der Trockenlegung des Stauseebeckens, als totes Gebiet wieder zum Vorschein gekommen ist. Eine 16-bändige Schriftenreihe befasst sich ausserdem mit Themen wie den Backhäusern und Backöfen im oberen Tal, den Wegen der Transhumanz, den Heuställen in den Dörfern und Maisensiedlungen oder führt über den Saumweg durch das Val d'Agro. Die nachfolgenden vier Hefte sollen dem Saumweg von Vogorno sowie den Maien- und Alpsiedlungen im Val della Porta und dem gegen Osten anschliessenden Val Ruscada gewidmet sein. Der historische Verkehrsweg von nationaler Bedeutung zwischen Vogorno und der Maisensiedlung Rienza überwindet 900 Meter steiles, von Felsdurchsetztes Gelände und ist durchwegs mit Trockensteinmauern, Treppen sowie Pflasterung befestigt. Da befindet man sich mit Sicherheit auf der bequemerer Seite, wenn man sich in die Hefte vertieft, als den Anstieg real in Angriff zu nehmen. **Der Newsletter, die Unterlagen und Informationen zu den Dokumentationen und Ausflügen sowie die Fotofolios und die Schriftenreihe Verzasca Etnografia können per E-Mail beim Autor bestellt werden: christian.besimo@bluewin.ch.** st

Nützliche Telefonnummern

Polizeiortruf	117
Feuermeldestelle	118
Strassenhilfe	140
Strassenzustand (ita/dt/fra)	163
REGA	1414

Alle Tessiner Ambulanzdienste sind erreichbar unter der Nummer 144
(Airolo, Ascona, Bellinzona, Biasca, Bodio, Chiasso, Faiedo, Locarno, Lugano, Mendrisio, Mesocco/GR, Roveredo/GR)

Verkehrsverein Lago Maggiore Locarno, Largo Zorzi 1 0848 091 091 Ascona, via B. Papio 5 Brissago, via Leoncavallo 25 www.ascona-locarno.com info@ascona-locarno.com	Verkehrsverein Lugano Lugano, Piazza Riforma 058 220 65 00 www.luganoregion.com info@luganoregion.com Lugano Stazione FFS 058 220 65 04 Lugano Airport 058 220 65 05 Morcote 058 220 65 02 Tesserete 058 220 65 03 Caslano (Malcantone) 058 220 65 01
---	--

Schalter Tenero/Verzasca Tenero, Via Brere 3a 0848 091 091 www.ascona-locarno.com tenero@ascona-locarno.com	Bellinzona Turismo Bellinzona, Pal. Civico 091 825 21 31 www.bellinzona-turismo.ch info@bellinzona-turismo.ch
---	---

Schalter Maggiatal Avegno, Via Vallemaggia 10 0848 091 091 www.ascona-locarno.com vallemaggia@ascona-locarno.com	Blenio Turismo Olivone 091 872 14 87 www.blenioturismo.ch info@blenioturismo.ch
--	---

Schalter Gambarogno Vira Gambarogno 091 759 77 04 www.ascona-locarno.com gambarogno@ascona-locarno.com	Leventina Turismo Airolo, via Stazione 22 091 869 15 33 www.leventinatourismo.ch info@leventinatourismo.ch
--	--

Verkehrsverein Mendrisiotto Mendrisio, via Lavizzani 2 091 641 30 50 Info-point FoxTown www.mendrisiotto-tourism.ch info@mendrisiotto-tourism.ch	Ticino Turismo Bellinzona, via Lugano 12 091 825 70 56 www.ticino.ch info@ticino.ch
---	---

Hauspflegedienste SPIPED Ticino 091 751 65 06 Locarno 091 850 40 80 ABAD Bellinzona Spitex per città e campagna Bellinzona 091 826 21 04 Servizio di Assistenza cura a cura del domicilio Mendrisiotto Basso Ceresio 091 640 30 60 TICINOCURE SA Taverne 091 945 10 05 SCuDO Lugano 091 973 18 10 Spitex per città e campagna Lugano 091 950 85 85 Cuoretastamano Arognio 077 492 61 13	Lugano Internursing Sollevo Tesserete 091 943 27 60 ALVAD Locarno und Vallemaggia 091 756 22 70 Spitex Val Blenio Olivone 091 826 21 04
Andere Organisationen Aiuto Aids Lugano 091 923 17 17 Riazino, Casa Faro 091 754 23 80 Armonia (Frauenha us) Tenero 0848 33 47 33 ACSI Konsumentinnen Lugano 091 922 97 55 Alcolisti Anonimi 0848 848 846 Società Epilettici 091 825 54 74	

Kirche

Vom 21. bis 27. Oktober

GOTTESDIENSTE KATHOLISCH

Luganese DEUTSCH - Lugano San Carlo So 10.00 ITALIENSCH - Castagnola Sa 18.00, So 8.00, 10.00, Lugano Sacro Cuore-Basilika Sa 18.00, So 10.00, 18.00; Santa Maria degli Angeli Sa 17.30, So 10.30, 17.00, Morcote 10.30 Paradiso 8.00, 11.00, 18.00.	
Locarnese DEUTSCH - Locarno Pfarrikirche San Francesco Sa 18.00, So 10.00, Orselina Madonna del Sasso So 11.00. ITALIENSCH - Ascona Pfarrikirche Sa 17.30, So 10.00, 11.15; Papio 8.00. Locarno Collegiata Sant'Antonio Sa 17.30, So 7.30, 9.00, 10.30, 20.00, Orselina Madonna del Sasso Sonn-/Feiertage 7.15, 9.00, 10.00, 17.00, werktags 7.00, 17.00. Ronco s/Ascona So 10.30, werktags ausser Mi 18.00 (Apr-Okt) 17.00 (Nov-März); Tennero Sa 17.30, So 10.30	
Bellinzonese ITALIENSCH - Bellinzona Collegiata Sa 17.15, So 10.00, 11.15 (Kinder), 20.00, werktags 7.00; Sacro Cuore Mo-Sa ohne Mi 20.00, Sa 9.00, 10.45, 18.00	
Mendrisiotto ITALIENSCH - Chiasso Pfarrikirche Sa 17.30, So 8.00, 10.30, 17.30, Mo-Fr 18.00; Chiesa della Madonna di Fatima Mo-Sa 6.30; Mi 9.00. Mendrisio Sa 18.00, So 8.00, 10.30, 20.00.	
Mesocina ITALIENSCH - Mesocco Pfarrikirche 8.00; San Pietro 9.30. Roveredo Pfarrikirche 8.00	

EVANGELISCH-REFORMIERTE KIRCHE			
Freitag, 21. Oktober	Cristiani insieme 19.00 Uhr	Zoppis e team	ita ecumenico
Sonntag, 23. Oktober			
Bellinzona	09.45 Uhr	D'Archino	ita Scuola dom.
Lugano	10.30 Uhr	La Torre	ita Scuola dom.
Muralto	10.30 Uhr	Cassano/Erny	deu/ita Assemblea generale ordinaria
S. Nazzaro	15.00 Uhr	Bruderer	deu

Alle Angaben ohne Gewähr. Detaillierte Informationen über Gottesdienste:
Bellinzonese cerbell.ch
Locarnese cerl.ch
Sottoceneri cers.ch



Schlaf, Menschlein, schlaf

"Je länger man schläft, je weniger man lebt", sagt der Volksmund. Der Volksmund sagt aber auch: "Früh schlafen gehen und früh aufstehen, schliesst vielen Krankheiten die Tür zu." Bei Agorà Ascona steht an diesem Wochenende zweite Weisheit im Mittelpunkt. Thema ist ein gesunder Schlaf zuhause und unterwegs. Was es dazu braucht? Das wissen die beiden Schlafkoryphäen Markus Kamps (Bild) und Gregor Thaler. Der deutsche Kamps ist Schlafperformer und Präventologe und beleuchtet den Schlaf aus verschiedenen Blickwinkeln: praktisch-medizinisch, psychologisch und auch soziologisch. Der Luzerner Thaler

bezeichnet sich indes als Betten-Experte. Zusammen führen die beiden Fachleute zwei Anlässe – einen Vortrag und einen Workshop – zum Thema "Schlaf gut – auch in Krisenzeiten" durch. Was oft verkannt wird: Zu einem erholsamen Schlaf gehört die richtige Ernährung. Auch darüber wird debattiert. Der Eintritt kostet jeweils CHF 20.- (mit Apéro). **Vortrag "Besser schlafen – unterwegs und zu Hause", Samstag, 22. Oktober, 17.00 Uhr; Workshop "Ma(h) gut schlafen – Ernährung für Besserschläfer", Sonntag, 23. Oktober, ab 14 Uhr, jeweils in der Casa Epper, Via Albarelle 14, Ascona, agoraascona.ch.** bs