

APRILE 2016

Periodico di informazione a sostegno della popolazione della terza età

In-Forma

CONOSCENZA - SAGGEZZA - VITALITÀ

FAMIGLIA - SOSTEGNO - NOTIZIE DI SETTORE - AGEVOLAZIONI - CENTRI ANZIANI



>> IN QUESTO NUMERO



Italia la più «vecchia» d'Europa
Nel 2050 anziani 2,4 mld nel mondo



Zingaretti: «Autonomia e inclusione»
Così il Lazio a misura di over 60



Roma, Latina, Viterbo, Rieti
e Frosinone racconti di vita nei Csa

Nel 2050 gli anziani saranno 2,4 mld Per la prima volta più degli under 16

Gli anziani del terzo millennio sono i più in salute, attivi e longevi della storia dell'umanità. E in più hanno anche una buona pensione. Per questo non potevano sfuggire alle leggi del marketing. E neppure ad un interessante rapporto dell'OCSE (OECD Insights: Ageing debate the Issues), dedicato appunto agli anziani, considerati ormai un 'fenomeno' demografico nella maggior parte dei Paesi del mondo. Qualche numero: in Giappone nel 1963 solo 1 persona su 16 superava i 65 anni. A distanza di appena mezzo secolo gli over65 sono diventati 1 su 4. Nello stesso periodo in Italia gli anziani sono passati da 1 su 10, a 1 su 5. E la tendenza è generalizzata, visto che oggi si contano in tutto il mondo oltre 900 milioni di persone ultrasessantenni, con proiezioni che si spingono verso i 2,4 miliardi per il 2050: per quell'epoca ci saranno più ultrasessantenni che ragazzi sotto i 16 anni e sarà la prima volta nella storia dell'umanità.

Gli esperti dell'OCSE riconducono le cause dell'invecchiamento planetario a due ragioni principali: si fanno sempre meno figli e si vive sempre più a lungo. Negli anni '70 la media dei figli nei Paesi OCSE era di 2,7 per donna; oggi siamo a 1,7, cioè ben lontano dal 'tasso di sostituzione', necessario per mantenere stabile il numero della popolazione, che è di 2,1 figli per donna. Ma la tendenza è generalizzata. Basti pensare che in India da una media di 5,5 figli per donna negli anni '70, si è passati agli attuali 2,5. C'è poi la questione della longevità. In Giappone ormai, l'aspettativa di vita alla nascita è di 83 anni (86 per le donne) e in almeno metà dei Paesi OCSE supera gli 80 anni. Un fenomeno questo legato ad una migliore alimentazione, alla disponibilità di acqua potabile, ai progres-

si della medicina e alle vaccinazioni di massa. Un fenomeno di questa portata non può non avere importanti ripercussioni sociali. La prima delle quali è che naturalmente sarà necessario lavorare più a lungo prima di poter ambire alla pensione. E comunque, anche oltre la soglia della pensione, gli anziani, nella loro veste di nonni ad esempio, rivestono un ruolo sempre più importante nell'occuparsi (a costo zero) dei nipoti e anche nel contribuire al bilancio familiare dei figli. In più danno un contributo non indifferente all'economia (negli Usa, agli over-50 viene attribuito il 60% dei consumi). Di certo però le previsioni per il futuro non sono rosee. Già nel 2010 in Spagna ad esempio si contava un pensionato ogni due lavoratori attivi. E secondo le previsioni OCSE questo rapporto diventerà 1:1 entro il 2050. Con ovvie conseguenze: problemi nel coprire la spesa pensionistica e tensioni tra generazioni. Molti governi si stanno già attrezzando, innalzando l'età pensionistica, altri danno incentivi a chi vuole rimanere al lavoro più a lungo. E per fortuna, gli anziani del terzo millennio sono in generale, nonostante gli acciacchi di repertorio, in buona salute: 2 over-65 su 5 nei Paesi OCSE e addirittura 4 su 5 in Nuova Zelanda si considerano in buona salute. Ma è altrettanto chiaro che più avanti si va con gli anni, più le probabilità di ammalarsi aumentano. Così se una donna europea di 65 anni ha una prospettiva di vita di altri 20 anni, è destinata a viverne almeno la metà in condizioni non ottimali di salute. E questo significa tout court, spesa sanitaria (che già ammonta in media all'8% del PIL) in aumento nei prossimi anni e necessità di ridisegnare l'assistenza sanitaria, mirandola più sulla cronicità che non sull'emergenza.

L'Italia è il Paese più «vecchio» d'Europa



L'Italia, grazie ad alcuni dei fattori che hanno contribuito a raggiungere un'alta qualità della vita- dall'accessibilità universale delle cure, all'alto livello del sistema sanitario tra cui anche i risultati raggiunti nella salute materno-infantile- si attesta al secondo posto per popolazione più anziana al mondo: il 21,4% dei cittadini è over 65 e il 6,4% è over 80, seconda solo al Giappone, e medaglia d'oro d'Europa seguita da Germania e Portogallo. Ma nei prossimi 20 anni circa anche Cile, Cina, Iran e Russia avranno una proporzione simile di popolazione anziana come quella del Giappone, il paese con il più alto tasso di popolazione anziana nel mondo.

«Oggi, la maggior parte delle persone, anche nei paesi più poveri, vivono sempre più a lungo- afferma Flavia Bustreo, Vice Direttore Generale Salute delle Donne e dei Bambini presso l'Oms- Ma questo non è sufficiente. Dobbiamo garantire che la terza età sia vissuta in salute, consentendo l'accesso alle cure anche a chi vive in condizioni svantaggiate e continuare a lavorare insieme ai Paesi per aumentare la qualità della vita delle persone anziane. Il raggiungimento di questo obiettivo non sarà solo

un bene per le persone anziane, ma sarà un bene per la società nel suo complesso».

Un fattore che giocherà un ruolo chiave nell'opportunità di reinventarsi delle società sarà proprio la scommessa da vincere per la salute delle persone anziane. Ciò sarà particolarmente importante per le donne, che costituiscono la maggioranza delle persone anziane e che forniscono gran parte della cura familiare per coloro che non possono più prendersi cura di se stessi. «Avendo lavorato spesso in casa, le donne più anziane possono avere minori pensioni e sussidi, un minor accesso alle cure sanitarie e ai servizi sociali rispetto agli uomini. Le donne anziane hanno anche un rischio maggiore di abusi e, in generale, peggiori condizioni di salute» spiega Flavia Bustreo.

«Guardando al futuro, dobbiamo apprezzare l'importanza dell'invecchiamento nella vita delle donne, in particolare nei paesi più poveri- aggiunge Bustreo- E abbiamo bisogno di pensare molto di più a come garantire la salute delle donne durante tutta l'arco della loro vita».

Contrariamente a quanto si pensi, il Nuovo Rapporto sull'Invecchiamento mette in luce che ci sono poche prove a dimostrazione del fatto che gli anni in più di oggi siano vissuti più in salute rispetto a quanto non succedesse per le generazioni precedenti alla stessa età. «Purtroppo i 70 anni non sembrano ancora essere diventati i nuovi 60- afferma Bustreo- Ma potrebbe essere così. Anzi, dovrebbe essere così».

Mentre alcune persone anziane possono vivere una vita più lunga e, allo stesso tempo, più sana, si tratta quasi sempre di persone che provengono dai segmenti più avvantaggiati della società. «Le persone che invece vivono in ambienti svantaggiati, quelli dei Paesi più poveri, con minori opportunità e minori risorse ancor più in età avanzata, sono suscettibili di avere la salute più a rischio e hanno maggiormente bisogno» conclude Bustreo.

Zingaretti: «Investimenti per autonomia e inclusione»

Parla il governatore: «Il Lazio una regione a misura di over 60»



Nuovi centri, fondi per l'assistenza domiciliare e la deospedalizzazione, ma anche politiche per l'invecchiamento attivo e per aiutare il volontariato. Di tutto questo ha parlato il presidente della Regione, Nicola Zingaretti.

Il 25% della popolazione del Lazio è over 60. Quali sono le politiche della Regione per fare del Lazio anche una regione 'a misura di anziano'?

Sostegno all'autonomia e alla vita indipendente, assistenza domiciliare integrata, una sanità territoriale più efficiente: sono queste le direttrici su cui sta lavorando la Regione Lazio, e sulle quali abbiamo messo in cantiere un investimento di 60 milioni di fondi europei per i servizi alla non autosufficienza

e alla terza età. Una regione «a misura di anziano» è una regione capace di accompagnare chi è avanti con gli anni e vive una fragilità di salute o sociale, permettendogli di mantenere i punti di riferimento di tutta una vita: la propria casa, la famiglia, le relazioni. Per fare questo supporteremo di più le famiglie che si fanno carico di un anziano e intensificheremo le nostre azioni di contrasto all'istituzionalizzazione. Solo nel 2016 spenderemo 26 milioni: 12 milioni per finanziare 50 nuovi centri diurni per un totale di 1.500 nuovi posti, 9 milioni per l'assistenza domiciliare e la deospedalizzazione, 9 milioni per sostenere le spese per il servizio delle badanti.

Oggi gli 'anziani' sono però sempre più 'giovani', un dato di cui tenere conto...

Assolutamente sì: gli anziani non sono certamente solo un «costo» in termini sanitari e previdenziali, sono una grande risorsa per le nostre comunità. E infatti il coinvolgimento degli anziani è stato uno dei risultati più significativi della progettazione sociale promossa in questi anni dalla Regione Lazio, con 437 iniziative sparse sul territorio e quasi 18 milioni di investimenti. Di molti di questi progetti gli anziani sono protagonisti, dalle iniziative sul dialogo intergenerazionale fino alle reti sociali di mutuo aiuto. Fare inclusione

sociale oggi significa coinvolgere tutti, a maggior ragione una componente così importante come gli anziani.

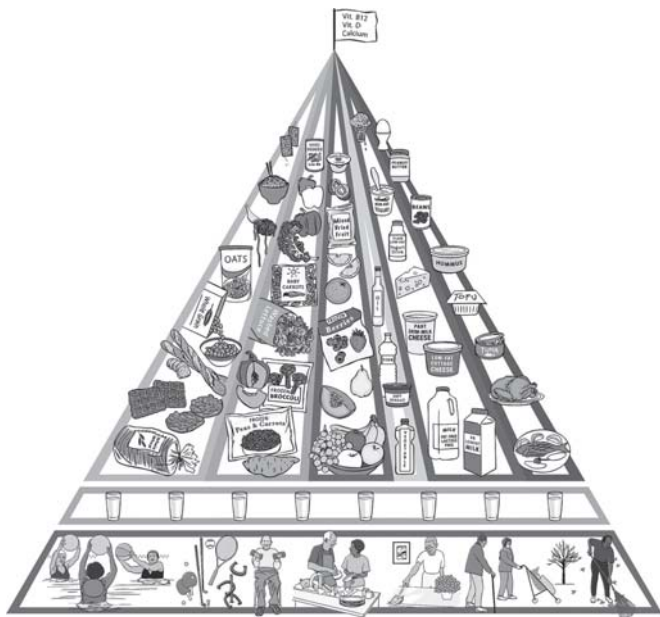
Invecchiamento attivo e prevenzione sanitaria, due facce della stessa medaglia...

Proprio perché gli anziani sono una quota così rilevante della nostra popolazione, e proprio perché lo diventeranno sempre di più grazie all'aumento della speranza di vita, le politiche di invecchiamento attivo sono diventate cruciali. Non solo per il tema della prevenzione, e quindi del contenimento della spesa sanitaria, ma anche per la coesione sociale: viviamo in comunità sempre più frammentate e gli anziani possono essere un collante decisivo.

Quali idee per rendere gli over 60 sempre più una risorsa per la società?

Penso che si debba lavorare di più per favorire il dialogo tra le generazioni: gli anziani hanno da offrire un patrimonio di esperienza e cultura che è prezioso per le nostre comunità. Ci vuole più contaminazione nella progettazione sociale, dobbiamo scommettere, per esempio, sul ruolo degli anziani nella prevenzione del disagio minorile e nell'educazione dei giovani. E poi c'è il volontariato: molti pensionati hanno energie, competenze e idee che possono essere valorizzate e messe al servizio di chi ha più bisogno.

Alimentazione, ecco come evitare le principali malattie da cibo seguendo la «piramide» adatta agli over 65



Come si nutrono i nostri anziani e quali sono le principali criticità legate alla loro alimentazione? Ad oggi sono 1,8 milioni gli anziani obesi in Italia, 1,9 milioni gli ultra sessantenni a rischio malnutrizione, 1,8 milioni quelli affetti da sarcopenia, 19.500 sono i pazienti che ricorrono alla nutrizione artificiale a domicilio e 9,4 milioni quelli con carenza di vitamina D.

Sono queste le cinque sfide da affrontare in nutrizione clinica per il benessere e la salute degli anziani individuate nel Manifesto dell'ADI - Associazione di dietetica e nutrizione clinica.

«Troppo spesso quando si parla di nutrizione e alimentazione si fa riferimento alle criticità che interessano i bambini o gli adulti, ma pochi riflettono su come si nutrono gli anziani - commenta Lucio Lucchin, past president ADI - Il Manifesto sottoscritto insieme e con il resto delle società scientifiche aderenti (tra cui 15 associazioni di pazienti e cittadini), dimostra quanto sia necessario l'intervento in quest'ambito a tutti i livelli. Questa collaborazione continuerà per i prossimi 4 anni con l'appoggio del Ministero della Salute con la quale abbiamo già tenuto un primo tavolo tecnico, per far sì che le soluzioni proposte nel documento diventino quanto prima concrete e attuabili».

«Delle dieci sfide contenute nel Manifesto cinque di esse interessano anche la popolazione anziana come l'obesità dove la prevalenza tra i 64 e 74 anni è del 16%; scende al 12% tra i 74 e gli 85 anni e al 9% oltre gli 85 anni - precisa Massimo Vincenzi, consigliere della Fondazione ADI - In quest'ultima fascia d'età la riduzione di prevalenza è controbilanciata da un elevato grado di disabilità specie se associata a sarcopenia, un'altra criticità legata alla progressiva riduzione della massa muscolare e provocata da sedentarietà e invecchiamento, spesso frequente anche in pazienti sovrappeso od obesi».

La malnutrizione calorico proteica (MCP), invece, è un problema clinico ed economico rilevante dovuto a un'alterata assunzione di calorie e/o nutrienti (per ridotta disponibilità, incapacità di mangiare o per alterazione dei processi digestivi e di assorbimento) che si presenta nel 30% degli anziani al momento del ricovero. Nelle residenze per la terza età la prevalenza della MCP si aggira mediamente sul 20%. Insieme ai pazienti over 65 che devono ricorrere alla nutrizione artificiale domiciliare, vi sono tantissimi anziani che soffrono di carenza di vitamina D che può generare rachitismo, osteomalacia, osteoporosi, ipertensione, cancro e diverse malattie autoimmuni.

«La promozione di uno stile di vita sano e una corretta attività fisica negli anziani come camminare, andare in bicicletta o il nuoto; il sollevamento pesi leggeri, può ridurre l'insorgere di patologie legate all'alimentazione e soprattutto la perdita muscolare legata all'età - dichiara Antonio Caretto, presidente ADI - La restrizione calorica nella persona anziana obesa deve essere moderata (non superiore a 500 kcal/die), l'alimentazione comunque deve contenere quantità adeguate di proteine (superiori a quelle consigliate alla persona adulta giovane) ad elevato valore biologico (soprattutto da legumi e pesce), adeguate quantità di calcio e vitamina D e seguire lo schema della piramide alimentare adatta agli over 65».

A Fregene un'organizzazione perfetta fatta di giochi, iniziative d'arte e cultura per tutti

Un punto di riferimento per la comunità e non un «deposito» o un «parcheggio» dove aspettare semplicemente che passino le giornate. È il Centro Anziani di Fregene, letteralmente trasformato dal presidente Roberto Bellani che ne assunse la guida dal 27 novembre del 2014. L'obiettivo? «Offrire interessi, giochi, iniziative di arte e cultura per tutti gli strati sociali». Un successo talmente grande che in via Porto Conte i risultati non si sono fatti attendere: in poco più di un anno il numero di iscritti è aumentato da 298 a 624, tutti con almeno 60 anni come unico requisito.

Insomma, una vera svolta. «I nostri soci hanno a disposizione molte attività», spiega Bellani. «Con la nuova gestione infatti prevediamo gite culturali e non, in cui cerchiamo di unire



l'utile al dilettevole. Organizziamo visite in varie località con attenzione sicuramente all'aspetto gastronomico e alla socializzazione, ma anche all'aspetto turistico, soprattutto per le persone che magari non hanno viaggiato spesso nella loro vita». Il programma delle trasferte è fittissimo e già fissato sul calendario addirittura fino a dicembre: si va dalle minicrociere all'Isola del Giglio e poi all'Isola d'Elba, dai giorni a Mantova alle uscite verso Norcia e Cascia, fino alla castagnata di novembre alle pendici del Monte Fumaiolo e alla visita al presepe vivente di Sutri, prima di Natale.

E quando non si viaggia, nella sede a poche centinaia di metri dal mare non ci si annoia mica. A disposizione degli iscritti, ogni giorno oscilliamo da un minimo di 70 a 120 ospiti dalle 15 alle 19.30, ci sono le grandi sale interne e i 400 metri quadri di giardino all'ombra dei lecci, con campo da bocce illuminato. «I nostri ospiti possono giocare a burraco, scala 40, tresette, oppure con i due biliardi, o magari partecipare a lezioni base di informatica e inglese, lezioni di ballo in coppia o di gruppo, ginnastica leggera e attività complementari come lezioni di storia dell'arte. Senza dimenticare gli appuntamenti fissi: ogni sabato un 'cenotto' con musica dal vivo al costo di 6 euro a persona per un primo

piatto e un dolce, poi serate a teatro e un concerto all'aperto durante l'estate». L'ultimo evento organizzato? «La Festa della donna con 120 partecipanti e una torta Mimosa di 18 chili».

Per aiutare le attività del Centro Anziani, spiega Bellani, «il Comune di Fiumicino mette a disposizione un contributo annuo deciso in base agli iscritti, utile per affrontare le spese per il trasporto, ad esempio. E tutto avviene grazie alla fatturazione elettronica, dunque con la massima trasparenza». A proposito di cifre, «il fatturato dello scorso anno è stato di 36mila euro, con poco meno di 34mila di spese e un attivo di 1.400 euro. Senza dimenticare che abbiamo avviato importanti lavori di ristrutturazione come la sistemazione della segreteria con nuovi computer, fotocopiatrice e stampanti, ma anche dei bagni e della zona cucina oltre alla tinteggiatura dei locali interni e delle mura esterne». Nel Centro manca un bar, ma è una scelta precisa che viene confermata negli anni: «Non vogliamo entrare in competizione con i commercianti, per questo abbiamo solo due macchinette distributrici. E un altro impegno che ho preso come presidente», conclude Bellani, «è pretendere che i soldi per le attività e le feste del Centro siano spesi esclusivamente nel nostro Paese, per aiutare tutta la comunità».

Cene, ballo, gemellaggi e convivialità ma anche visite mediche per i 600 soci del Csa di Norma

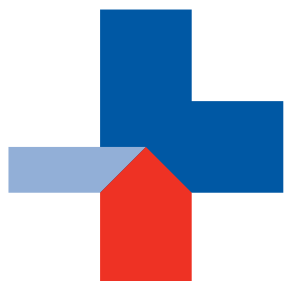


Cene, gite, ballo, gemellaggi e convivialità. Sono queste, in sintesi, le parole d'ordine del Centro anziani di Norma, in provincia di Latina, che ha ben 600 soci e spazi molto grandi. Costruito appositamente per ospitare un centro anziani, lo stabile di due piani conta circa 450 metri quadrati di coperto con il bar, le salette, una sala da ballo di ben 300 metri e pure una parte esterna, con una ulteriore pista per le danze (estive) e un terreno, con tanto di alberi, siepi e prato, di circa 4000 metri. Quotidianamente, i soci, una cinquantina in media nei giorni feriali, molti di più nei festivi, si presentano per le gare di briscola, i corsi o anche per curare il giardino o dare una

mano. Dal Comune, col progetto per i giovani, ogni tanto arrivano anche dei ragazzi ad aiutare. Aperto tutti i giorni, dalle 14.30 alle 19.30, e fino a mezzanotte la domenica, il centro di Norma organizza tante cene di autofinanziamento, grazie anche a una cucina organizzata come quella di un ristorante, a quattro signore che si danno da fare in cucina e altre tre in sala. Ogni domenica sera, infatti, si mangiano gli antipasti e poi la pizza o la pasta, la carne, i contorni e i dolci a prezzi assolutamente modici. Il tutto riservato ai soci, che si presentano anche in 150 alla volta, e che così finanziano le attività. Di fatto, al centro, non ci sono solo i giochi di carte, le bocce (con pista apposita), i corsi di ballo di gruppo, la ginnastica, i corsi per imparare a usare il computer, ma anche tanti viaggi, più o meno lunghi.

Ogni anno, su richiesta dei soci, racconta il presidente Antonio Pietrosanti, si organizzano gite nei luoghi santi come Cascia, Loreto, San Giovanni Rotondo, e anche un'udienza col Papa. Non mancano però i viaggi quotidiani al mare o alle terme. In luglio, per esempio, per tre settimane tutti i giorni parte (e torna alla sera) un bus da 54 posti che porta i soci in spiaggia e in agosto, per una decina di giorni, si fa la stessa cosa per le terme. E ancora, sempre una volta all'anno, in

luglio c'è la vacanza di due settimane. Stavolta la meta sarà Platamona, in Sardegna, una lunga spiaggia circondata da una pineta, ma si cambia sempre. «Nelle scorse stagioni siamo stati a Giulianova, a Riccione, a Rimini, in Puglia», spiega il presidente. Altra iniziativa apprezzatissima dai soci sono le visite mediche a prezzi «politici». Con cadenza regolare, infatti, uno specialista arriva a Norma e, accontentandosi di un rimborso spese, effettua le visite a chi le chiede. L'ultimo in ordine di tempo è stato un ortopedico. Al centro, poi, si vuol tornare a fare le sedute di fisioterapia: l'attività, abbandonata perché lo stabile si trova in cima a una salita, e quindi più difficilmente raggiungibile da chi ha difficoltà di deambulazione, ora si può organizzare di nuovo. Al centro, infatti, dice il presidente, è arrivato «un regalo», un pulmino donato dall'associazione Ciclopi, che già fa la spola ogni giorno per accompagnare i soci che fanno fatica a camminare. Tra le caratteristiche del centro di Norma, però, ci sono i gemellaggi, come quelli con Castelfandolfo dal 2010 e Carpineto dal 2013. Pietrosanti, infatti, si impegna molto in questa attività, che permette ai soci dei vari centri di conoscersi, scambiarsi esperienze, fare amicizia e organizzare visite reciproche, che si concludono, manco a dirlo, con cene e balli.



AMBULATORIO DI CURE PRIMARIE

APERTI NEI FINE SETTIMANA E FESTIVI

Queste strutture sono gestite dai medici di famiglia e sono a disposizione di tutte le persone che hanno bisogno di cure primarie, a prescindere dalla Asl di riferimento. Sono aperte dalle 10 alle 19 il sabato, la domenica e i festivi

SEDI E ORARI DI APERTURA

- **Tiburtino - Casal Bertone**
Sabato - Domenica e festivi
dalle 10.00 alle 19.00
Largo Domenico De Dominicis, 7
00159 Roma
Tel. 06 41435760
- **Centocelle - Tor de' Schiavi**
Sabato - Domenica e festivi
dalle 10.00 alle 19.00
Via Giacomo Bresadola, 56
00171 - Roma
Tel. 06 41434863
- **Tor Vergata - Torre Angela**
Sabato - Domenica e festivi
dalle 10.00 alle 19.00
Casa della Salute di Torrenova
Via della Tenuta di Torrenova,
138 - 00133 Roma
Tel. 06 41436271/93
- **Tuscolano - Cinecittà**
Sabato - Domenica e festivi
dalle 10.00 alle 19.00
Via Antistio, 15 - 00174 Roma
Tel. 06 41435012/33
- **Prati - Trionfale**
Sabato - Domenica e festivi
dalle 10.00 alle 19.00
Casa della Salute Prati-Trionfale
Via Frà Albenzio, 10 - 00136
Roma - Tel. 06 68357219/20
- **Parioli - Trieste - Nomentano**
Sabato - Domenica e festivi
dalle 8.00 alle 20.00
Piazza Istria, 2 - 00198 Roma
Tel. 06 86557875
- **Flaminio - Trevi
Campo Marzio**
Sabato - Domenica e festivi
dalle 8.00 alle 20.00
Via Antonio Canova, 19 - 00186
Roma - Tel. 06 77306108
- **Montesacro - Talenti
Porta di Roma**
Sabato - Domenica e festivi
dalle 8.00 alle 20.00
Via Lampedusa, 23
00141 Roma
Tel. 06 77304321/4319
- **Trastevere - Monteverde
Testaccio**
Sabato - Domenica e festivi
dalle 8.00 alle 20.00
Via Emilio Morosini, 30 - 00153
Roma
Tel. 06 77306650/6674
- **Ostia - Acilia - Casal Palocco**
Sabato - Domenica e festivi
dalle 10.00 alle 19.00
Casa della Salute Ostia
Lungomare Paolo Toscanelli, 230
00121 Ostia
Tel. 06 56483902
- **Prenestino - Torpignattara**
Sabato - Domenica e festivi
dalle 10.00 alle 19.00
Via Nicolò Forteguerra, 4
00176 Roma
Tel. 06 51008416/29
- **Eur - Laurentino - Torrino**
Sabato - Domenica e festivi
dalle 10.00 alle 19.00
Via Camillo Sabatini, snc
00144 Roma
Tel. 06 51006431
- **Magliana - Corviale
Ponte Galeria**
Sabato - Domenica e festivi
dalle 10.00 alle 19.00
Via Portuense, 1397
00148 Roma
Tel. 06 56487087
- **Garbatella - Tor Marancia**
Sabato - Domenica e festivi
dalle 10.00 alle 19.00
Via Antonio Malfante, 35
(Piazza dei Navigatori)
00147 Roma
Tel. 06 51008327
- **Aurelio - Boccea**
Sabato - Domenica e festivi
dalle 10.00 alle 19.00
Via Boccea, 271
00166 Roma
Tel. 06 68353273
- **Primavalle - Montemario**
Sabato - Domenica e festivi
dalle 10.00 alle 19.00
Piazza San Zaccaria Papa, 1
00168 Roma
Tel. 06 68353421
- **Labaro - Prima Porta**
Sabato - Domenica e festivi
dalle 10.00 alle 19.00
Via San Daniele del Friuli, 8
00188 Roma
Tel. 06 68354776
- **Guidonia Montecelio (RM)**
Sabato - Domenica e festivi
dalle 10.00 alle 19.00
Via dei Castagni, 20/22
00012 Guidonia Montecelio
Tel. 0774 779606
- **Palombara Sabina (RM)**
Sabato - Domenica e festivi
dalle 10.00 alle 19.00
Piazza Salvo D'Acquisto
00018 Palombara Sabina
Tel. 0774 654682



APRILE 2016

Inserto

In-Focus

SPECIALE ALLEGATO AL NUMERO DI APRILE

FAMIGLIA - SOSTEGNO - NOTIZIE DI SETTORE - AGEVOLAZIONI - CENTRI ANZIANI



>> IN QUESTO INSERTO



I consumi trainati dagli anziani fanno girare economia più dei giovani



Nonni importanti nella crescita dei nipoti tra racconti e computer



Il mondo del volontariato over 60 dalla cultura ai «nonni vigili»

I consumi sono trainati dagli anziani, fanno girare l'economia più dei giovani

Sono gli anziani a trainare i consumi. Per la prima volta la spesa per consumi delle coppie con un capofamiglia anziano (di 65 anni e oltre) è superiore (e non di poco: circa 1.200 euro l'anno in più) a quella delle coppie con a capo un giovane di 18-34 anni. E negli anni della crisi (2009-2014) gli anziani che vivono soli hanno aumentato la spesa per consumi del 4,7% in termini reali, mentre quella dei millennials single è andata a picco (-12,4%), così come la spesa media delle famiglie italiane nell'insieme (-11,8%). Per 8 anziani su 10 il reddito familiare è oggi sufficiente a coprire le spese e per il 78% negli ultimi dodici mesi la spesa per consumi è aumentata (18%) o rimasta stabile (60%). Per il futuro c'è ottimismo: 1,1 milioni di persone con 65 anni e oltre intendono procedere all'acquisto di elettrodomestici, 670.000 di pc, smartphone, tablet e altri prodotti tecnologici, 320.000 di mobili per la casa, mentre circa 1 milione esprime l'intenzione di fare lavori di ristrutturazione dell'abitazione. Altri 530.000 pensano di realizzare un investimento immobiliare nel prossimo triennio.

I longevi motore della ripresa. Sono 4,6 milioni gli anziani pronti a destinare eventuali risorse aggiuntive ai consumi. Ipotizzando una disponibilità di 80 euro al mese in più, come quella conseguente all'introduzione del bonus fiscale dello scorso anno, si avrebbe un incremento complessivo di spesa per consumi da parte dei longevi di 3,3 miliardi di euro in un anno. Si stima che, con l'abolizione permanente della Tasi, tra gli anziani proprietari di case 2,6 milioni potrebbero destinare circa 600 milioni di euro in più ai consumi. Gli anziani sono anche grandi utilizzatori di soldi in contanti: il 54% usa solo contante per gli acquisti, contro il 51% riferito alla media della popolazione. Redditi non alti ma certi, e patrimoni elevati e in crescita, alimenta-



no la sorprendente spinta a consumare degli anziani. La ricchezza degli anziani (immobiliare e finanziaria) ha conosciuto infatti un vero e proprio boom negli ultimi vent'anni, con un incremento del valore del 118%, cioè tre volte quello registrato dal patrimonio medio delle famiglie italiane, mentre nello stesso periodo quello dei giovani crollava del 26%.

Salute, formazione, sport, aiuti a figli e nipoti: la nuova potenza di spesa degli anziani. Ammonta a 13 miliardi di euro l'anno la spesa di tasca propria che gli anziani sostengono per la propria salute, per far fronte con risorse proprie a bisogni non coperti dal welfare pubblico. Una cifra che corrisponde a quasi il 40% della spesa sanitaria privata totale degli italiani, anche se gli anziani rappresentano poco più del 20% della popolazione complessiva. 3,3 milioni di anziani spendono 2,7 miliardi di euro l'anno per attività formative proprie o di membri della famiglia (magari un corso di inglese o di violino per un nipote), a cui si aggiungono altri 960 milioni di euro per attività sportive per sé o i propri familiari. In totale, sono 7 milioni gli anziani che contribuiscono con i propri soldi al benessere della famiglia, di figli o nipoti, anche finanziando consumi altrui.

Sipps: «Nonni importanti nella crescita dei bambini»



«**I** nonni nella crescita dei bambini rappresentano figure fondamentali». Lo spiega la Società Italiana di Pediatria Preventiva e Sociale. «L'indagine Eurispes 2004 'L'identikit del nonno italiano', ancora attuale - dichiara il dottor Leo Venturelli - mette in luce come il nonno italiano venga percepito dal nipote con un'età compresa tra i 7 e gli 11 anni: è una figura che comunica affetto, che comprende le sue necessità, che trasmette esperienze. Di contro, i nipoti che si sentono vizati dai nonni sono una minoranza, anche se discreta (il 27%), e quelli che invece che si sentono trattati in modo autoritario rappresentano circa 1/3 degli intervistati. Insomma, i nonni italiani sono amati dai loro nipoti e passano con loro quasi la metà del loro tempo». Ma quanto i nonni aiutano i loro figli nell'accudimento dei nipoti rispetto ad altre nazioni? «Da uno studio europeo del 2011 l'Italia è il paese dove il 33% dei nonni si prende cura quotidianamente dei nipoti, contro l'1,6% della Danimarca o il 2,9% della Svezia. «Questa situazione, giudicabile positiva sotto l'aspetto umano, nasconde però una realtà in cui le famiglie giovani si devono appoggiare a quelle di origine per poter accudire i figli, in tempi di difficoltà economiche ed occupazionali e di carenti investimenti nel settore della famiglia e dei servizi sociali».

Ecco allora che i nipoti di fatto risultano sulle spalle dei nonni, non solo come accudimento, ma anche dal punto di vista economico: in Italia 12 milioni di nonni si prendono cura di 7 milioni di bambini; e gli anziani prelevano 3 miliardi e mezzo di euro dalle loro pensioni da girare alle esigenze della famiglia 'allargata'. E chi porta i bambini dal pediatra? Federanziani informa che il 63% degli accessi pediatrici avviene in compagnia dei nonni! Ma quali caratteristiche hanno i nonni di oggi? «Sono numerosi i testi che disegnano un quadro di nonni dinamici, al passo con la nostra società, attivi, con molteplici interessi, che leggono, viaggiano sia fisicamente, sia virtualmente usando il computer e utilizzando i motori di ricerca di Internet (forse anche per maggior tempo a disposizione). Sono nonni che hanno un buon livello di istruzione, desiderano stabilire un legame affettivo con i nipoti e cercano di proporsi come utile sostegno ai genitori. Cosa ancor più vera e necessaria in quanto spesso ci sono situazioni di separazione di coppia o di famiglie monoparentali che di fatto si appoggiano alle famiglie di origine. I nonni sono ben disposti ad apprendere e a cambiare i propri comportamenti, consapevoli del fatto che negli anni la pediatria e la pedagogia molto hanno fatto per rispondere alle domande dei genitori e del loro ruolo educativo», spiega il dottor Giuseppe Di Mauro, presidente Sipps.

«Ecco, allora, che diventa importante che i nonni vengano istruiti sulle norme di sicurezza e sulle novità in termini di alimentazione infantile, di puericultura, di pedagogia, di aspetti socio-educativi. Lacune che dovrebbero essere colmate da maggior disponibilità dei pediatri, da incontri o corsi organizzati da istituzioni, in particolare da Società Scientifiche pediatriche. Voglio dunque pensare, come ha scritto il giornalista e scrittore statunitense Alex Haley, che 'Nessuno può fare per i bambini piccoli ciò che fanno i nonni. I nonni cospargono la polvere di stelle sulla vita dei bambini', conclude Di Mauro.

Più cultura a Roma con «Volontari nelle biblioteche», impegnati nelle attività al pubblico circa 80 over 60



I Settanta sono i nuovi Cinquanta. A confermare quello che per molti è già realtà sono stati gli studiosi e gli esperti di tutto il mondo che lo scorso 16 marzo si sono riuniti a Vienna, in Austria, nell'ambito del progetto Mopact nato per stimolare il dibattito in Europa sulla longevità e i nuovi stili di vita delle persone oltre i 65 anni di età. Si chiama invecevecchiamento attivo, infatti, e si legge migliore qualità della vita. Negli ultimi anni i confini della fragilità si sono spinti sempre più avanti per un numero crescente di anziani in Europa, al punto che il fenomeno si ripercuote non solo sull'economia, ma anche sulla società, il diritto all'assistenza, le nuove tecnologie, la salute e il benessere. Indirizzare al meglio le energie delle persone anziane raggiun-

ge un duplice obiettivo: non solo per il ruolo attivo di chi si impegna e si rende utile alla società, ma anche per chi beneficia dell'esperienza e delle capacità messe al servizio degli altri. Lo sa bene l'Auser, l'associazione di volontariato e di promozione sociale nata nel 1989 che opera non semplicemente per gli anziani, ma con gli anziani. L'ultimo bilancio sociale, datato 31 dicembre 2013, fissa in 304.899 il numero degli iscritti, con 1.500 sedi in tutta Italia e 45.210 volontari. Un movimento silenzioso e determinato che si occupa di settori carenti di attenzione e spesso trascurati per vari motivi dalle amministrazioni: parliamo infatti di vigilanza davanti alle scuole, servizio e sorveglianza in musei e biblioteche, cura di giardini, parchi e aiuole, accoglienza degli immigrati e molto altro ancora. Insomma, in poche parole, una risposta concreta alle esigenze sociali grazie alla promozione e diffusione di buone pratiche.

Nel Lazio gli iscritti all'Auser sono 4.249, di cui 3.005 donne. Tra le tante attività svolte, una in particolare assume importanza per tutelare il compito della cultura: a Roma esiste infatti il progetto 'Volontari nelle biblioteche', attivo dal 1996 nell'ambito del Sistema biblioteche e Centri culturali di Roma Capitale. Ad animarlo sono circa 80 volontari, prevalentemente over 60, coinvolti e im-

pegnati nelle attività di accoglienza al pubblico, distribuzione e ricollocazione del materiale librario, riordino degli scaffali, vigilanza, collaborazione nell'allestimento delle sale per eventi: una macchina organizzata che mette al centro la cultura come bene comune, per migliorare il funzionamento dei servizi all'utenza e favorire la conoscenza del patrimonio. Capofila dell'iniziativa è l'Anteas di Roma e provincia, che collabora con l'associazione Modavi.

Una buona pratica seguita anche da altre regioni in tutta Italia. A Genova, ad esempio, dal 2015 una parte dell'ex Hotel Colombia accoglie la Nuova biblioteca universitaria: in 13 mila metri quadrati sono conservati oltre 700 mila volumi tra cui manoscritti, libri rari e raccolte storiche. Oggi ad affiancare gli operatori della biblioteca nell'attività di accoglienza dei visitatori, ci sono anche 16 volontari dell'Auser Liguria. C'è poi il caso di Campobasso, in cui nel 2013 addirittura è stata la Sovrintendenza a chiedere all'Auser un aiuto per consentire l'apertura domenicale al pubblico del Museo Pistilli. Il progetto, infatti, grazie all'impiego a turno di 15 volontari, consente a tutti i visitatori di ammirare la piccola Pinacoteca che accoglie dipinti della Scuola napoletana dell'Ottocento e di ricevere informazioni sulla collezione.

Ravera: «I sessantenni di oggi sono impegnati a vivere»

Non hanno la mentalità da assistiti e fanno bene alla società



Gli over 60 devono essere sempre più 'impegnati' e meno 'assistiti'...

L'aspettativa di vita è, ormai, per le donne, arrivata ben oltre gli ottant'anni. Gli over 65 sono il 21% della popolazione italiana. I figli del boom demografico hanno, quasi tutti, più di 60 anni, si tratta dei nati fra il 1946 e il 1964: erano la maggioranza, lo sono ancora.

In genere, dati gli stili di vita e la comune fissazione per la giovinezza (eterna), si arriva oltre i 60 in buona salute mentale e fisica. Tanto che si parla di terza età e di quarta età. Si incomincia a preoccuparsi dopo i 90, non dopo i 60. Onnipotenza? Forse. Resta il fatto che la mentalità da assistiti non ce l'hanno i sessantenni.

I sessantenni sono impegnati a 'vivere'. Vivere vite piene no-

nostante gli stereotipi che li vorrebbero 'impegnati' o 'assistiti'.

Il volontariato culturale, e non solo, fa bene agli over 60 e alla società...

La cultura fa bene a tutti. Viverla come volontariato dà l'idea che si tratti di una disgrazia. Cultura vuol dire leggere, guardare, ascoltare e provarne gioia, soddisfazione, piacere. La generazione dei sessantenni è l'ultima formata sui libri.

Se, dopo una lunga vita di film visti, libri letti, musiche amate, musei visitati, spettacoli teatrali goduti o criticati, svolte culturali vissute eccetera eccetera, a 60 anni hai voglia tempo e generosità sufficienti per condividere le tue passioni con chi è venuto dopo, fa bene a te, certo, ma soprattutto a chi ti ascolta.

Lo scambio intergenerazionale, una pratica da sostenere e incrementare...

Lo scambio intergenerazionale è una salvezza per tutte le generazioni. Frequentarsi fra simili è da pusillanimità, quelli che hanno paura di essere 'sostituiti', quelli che hanno paura del confronto. Quelli che hanno paura di trovare il posto occupato da qualcuno che non se ne vuole andare. Le convenicole generazionali, siano essi i TQ o i 'sessantottini, sessantottenni', sono sempre misere enclaves di gente poco curiosa, poco generosa, vagamente razzista.

I centri anziani possono diventare anche un luogo di letture e incontri con i giovani...

Ogni quartiere deve dotarsi di un centro dove giovani, giovanissimi, vecchi, vecchissimi, gente di mezz'età e bambini possano consumare insieme arte, bellezza, cultura. La vita è un viaggio, le età della vita sono tanti Paesi diversi. È bello scoprire il Paese in cui sei (io sto varcando i confini della terza età), è bello raccontarlo agli altri (tanto prima o poi ci arriveranno), ma è bello anche ricordare i paesi che hai già attraversato. La fanciullezza, l'adolescenza, la giovinezza. Ricordarli e raccontarli, e farti raccontare come sono adesso, da chi li sta attraversando.

Da «Nonni vigili» a «Gea-Generazioni», gli over 65 sono «energie rinnovabili» per il futuro del Paese

Poter contare (ancora una volta) sugli anziani può essere un'arma in più per la società, soprattutto alla luce dell'allungamento delle aspettative di vita. Va proprio in questa direzione la proposta di legge 3538 per la promozione dell'invecchiamento attivo, attraverso l'impiego delle persone anziane in attività di utilità sociale, di cui il primo firmatario è il deputato del Pd, Edoardo Patriarca, nonché presidente del Centro nazionale per il Volontariato. «L'invecchiamento della popolazione italiana è un dato di fatto con cui misurarsi - ha spiegato Insieme alle più rappresentative associazioni della terza età abbiamo messo a punto questo disegno di legge che punta a sostenere l'impegno dei cittadini anziani nelle attività di volontariato, e più in generale nel terzo settore, in attività socialmente rilevanti».

Per questo negli ultimi anni si sono moltiplicate le realtà che vedono gli anziani protagonisti nell'offrire qualche ora del proprio tempo per occuparsi di persone che hanno bisogno, dell'ambiente e anche degli animali. Dalla Caritas alla Comunità di Sant'Egidio, fino a Televita o Antemas, l'obiettivo non è solo fornire assistenza, ma anche migliorare l'integrazione degli anziani nei diversi contesti sociali, a partire dal dialogo con i giovani, in modo da condividere insieme esperienze e nuovi percorsi. Un esempio? L'esperienza dei 'nonni vigili', che prevede il servizio di vigilanza stradale davanti alle scuole durante le ore di entrata e uscita dei bambini. A Roma l'iniziativa è ricominciata da poche settimane nel Municipio XI per tranquillizzare le famiglie e offrire assistenza e attenzione agli alunni minori esposti ai rischi legati al traffico o al contatto con persone malintenzionate, oppure segnalando situazioni di degrado.



I volontari over 65 rappresentano dunque 'energie rinnovabili' che la società rischia di non sfruttare in diversi momenti della vita quotidiana. Tra questi ci sono i servizi di trasporto e di 'domiciliarità leggera', in cui settantenni più in forma

aiutano i loro coetanei a fare la spesa, oppure li accompagnano all'ospedale per cure o controlli, o alla posta a ritirare la pensione. Neanche i giovani sono trascurati, anzi: spesso sono proprio gli anziani a trasmettere il loro sapere in settori in cui spesso avviene il contrario. È il caso del progetto Gea-Generazioni per l'ambiente, sviluppato

nel comune di Nogara (Vr) in cui gli anziani si fanno portavoce di buone pratiche per il rispetto dell'ambiente. Una sorta di staffetta generazionale, in cui chi è cresciuto naturalmente in contesti di sostenibilità ambientale e di 'km zero' ha già molte competenze per spiegare le corrette abitudini 'verdi' ed ecologiche.

Insomma, tutti modi per socializzare e rendersi utili che, sotto la dicitura di volontariato civico, non fa altro che riproporre i buoni rapporti di vicinato di una volta, prima che la società si frammentasse. Ma molti sono anche gli anziani che si occupano della manutenzione delle aree verdi, oppure gestiscono la distribuzione di cibo avanzato dagli ipermercati come nel caso del Banco Alimentare, l'associazione che combatte lo spreco alimentare recuperando il cibo ancora buono, alla continua ricerca di volontari.

Proprio la solidarietà occupa un ruolo importantissimo. Oltre all'impegno quotidiano, gli ultimi dati Auser segnalano un lungo elenco di mobilitazioni per raccogliere cibo e generi di prima necessità in occasione di emergenze e catastrofi naturali che hanno colpito il Paese, dai terremoti in Abruzzo ed Emilia Romagna, fino all'alluvione in Sardegna.

Ecco Urban Grandpa, nonni-ciceroni alla scoperta di Roma tra cucina, itinerari, segreti e usanze

Il cuore di Roma raccontato da chi lo conosce da sempre e ha osservato con i propri occhi i cambiamenti e le trasformazioni della Città eterna. È Urban Grandpa, il progetto nato dalla collaborazione tra il I municipio e le associazioni Alfor e Noeo, con il finanziamento dalla Regione Lazio, grazie a cui i nonni diventano veri e propri Ciceroni del Centro di Roma. Saranno loro infatti a guidare i turisti attraverso veri e propri itinerari inediti in grado di svelare segreti, luoghi e usanze del Centro storico. Ad aiutarli, gli studenti di tre scuole superiori del quartiere che lavoreranno a stretto contatto con cinque centri anziani del I municipio per ricostruire e mettere insieme la memoria storico biografica dei rioni e dei quartieri del territorio. Il tutto, finirà sul sito www.urbangrandpa.it, dove materiale video, fotografie, immagini e anche poesie e testi arricchiranno i consueti itinerari turistici con frammenti di storie popolari e narrazioni insolite. Il sito web di Urban Grandpa conterrà infatti il materiale sviluppato per offrire visite 'alternative', inizialmente rivolte a scuole primarie e secondarie del territorio del municipio, poi estensibili, attraverso il web, anche ai turisti interessati a scoprire storie locali e nuovi percorsi. «Questo progetto rappresenta



un momento importante di scambio culturale tra generazioni, finalizzato a conoscere e a conoscersi, per investire nella qualità della vita e nella collaborazione perché è sempre più chiaro che senza memoria condivisa non c'è futuro», ha detto a proposito di Urban Grandpa l'assessore alle Politiche sociali del Municipio I, Emiliano Monteverde.

Tutto è iniziato a luglio scorso, racconta a In-Forma Claudia Piccini dell'associazione Alfor, quando «abbiamo iniziato gli incontri nei Centri anziani del I municipio». L'obiettivo era di «trovare persone interessate a raccontare la storia del quartiere, ricordando cose che non esistono più: feste, luoghi, monumenti, oltre a usanze o ricette culinarie». Ma non solo, perché anche i cambiamenti urbanistici rientrano nella memoria di Urban Grandpa, grazie ai ri-

cordi di chi ha vissuto, per esempio, gli anni subito dopo la seconda guerra mondiale. «Tanti ci hanno raccontato degli orti che erano disseminati nelle zone centrali di Roma», dice ancora Piccini, che aggiunge: «C'è chi ha memoria dei campi coltivati per esempio a piazzale Clodio, chi invece a San Giovanni». L'aiuto degli studenti è fondamentale, perché «ci aiutano a tradurre il materiale raccolto in un prodotto multimediale». Sì, perché l'obiettivo è di «fare una cartina interattiva turistica», ricorda Piccini, il cui «utente finale è il turista che, passando e camminando per le strade del Centro, può scoprire cose che altrimenti non avrebbe saputo». Ecco perché Urban Grandpa ha scelto gli studenti di tre scuole: l'Istituto Alberghiero Gioberti di Trastevere, che con gli ospiti dei Centri coinvolti ha organizzato una giornata tutta dedicata alla cucina di una volta, con piatti e ricette che non si usano più, l'Istituto Turistico Colombo, a cui sono affidati gli studi degli itinerari, e l'Istituto per geometri Valadier, che ricostruisce i cambiamenti urbanistici delle strade di Roma. E loro, i protagonisti di Urban Grandpa, regaleranno ai turisti e ai ragazzi delle scuole immagini, fotografie e interviste in cui racconteranno la storia di Roma e, perché no, le storie delle loro vite vissute nelle strade della Città eterna.

RICORDATI DI TE.

Spesa:

carote
pollo
sapone

Teatro (giovedì)

Riunione a Milano (venerdì)

MAMMOGRAFIA

Richiamare Sara



**PER UNA CORRETTA
PREVENZIONE DEI TUMORI,
PRENOTA IL TUO APPUNTAMENTO.**

LA REGIONE LAZIO ATTRAVERSO LA TUA ASL TI INVITA AI PROGRAMMI DI SCREENING PER I TUMORI DEL COLLO DELL'UTERO (DAI 25 AI 64 ANNI), DELLA MAMMELLA (DAI 50 AI 69 ANNI) E DEL COLON RETTO (DAI 50 AI 74 ANNI)

Il programma di Screening è un percorso gratuito che ti verrà proposto periodicamente. Se non hai ancora ricevuto un invito o non hai mai aderito al programma, contatta la tua ASL e chiedi un appuntamento.

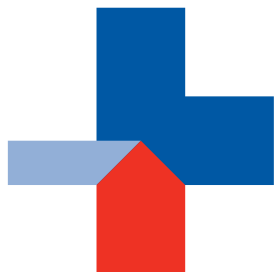


SALUTE LAZIO
SISTEMA SANITARIO REGIONALE



**REGIONE
LAZIO**

RETE
SOCIOSANITARIA
TERRITORIALE



AMBULATORIO DI CURE PRIMARIE

Queste strutture sono gestite dai medici di famiglia e sono a disposizione di tutte le persone che hanno bisogno di cure primarie, a prescindere dalla Asl di riferimento.
Sono aperte dalle 10 alle 19 il sabato, la domenica e i festivi

PRESTAZIONI EFFETTUABILI NEGLI AMBULATORI DI CURE PRIMARIE NEI FINE SETTIMANA E NEI FESTIVI

- Ferite superficiali che non necessitano di sutura, medicazioni, rimozione punti di sutura, sindromi influenzali, infiammazione delle vie respiratorie, controllo pressione
- Punture d'insetto senza reazioni, rash cutaneo, orticaria, dermatiti superficiali, verruche, micosi, foruncoli, eritema solare, malattie esantematiche, ustioni di primo grado
- Malattie gastroenterologiche, stipsi cronica, emorroidi
- Disturbi urologici
- Congiuntiviti, patologie delle palpebre e degli occhi
- Sintomi osteo muscolari non traumatici
- Otiti, riniti, faringo-tonsilliti, stomatiti, gengiviti, afte
- Infezioni vie urinarie, colica renale addominale, sostituzione di catetere vescicale
- PRESTAZIONI PEDIATRICHE
SOLO PER I BAMBINI SOPRA I SEI ANNI



REGIONE
LAZIO

IL LAZIO CAMBIA

per info visita il sito
salutelazio.it

Guai a smettere di giocare al Centro anziani di Piglio! Un motto da cantare in «coro»



Largo ai giovani, al gioco e a una miriade di attività al Centro anziani di Piglio, in provincia di Frosinone. E non può che essere così, in un luogo dove, nella stanza principale, campeggia, a lettere cubitali, il motto «Non si smette di giocare perché si invecchia, ma si invecchia perché si smette di giocare». Cittadina da 4.700 abitanti, Piglio ha fatto del suo Centro anziani un vero luogo di aggregazione che chiama a raccolta tutti quanti. Per statuto, infatti, il 30% dei tesserati (ben 370 in totale) può avere meno di 55 anni. E non a caso, oltre ai 'senior', tra i frequentatori assidui non mancano gli adolescenti, gli universitari e due giovani con la sindrome Down che partecipano attivamente alle tante iniziative che si svolgono ogni giorno, dalle 14.30 alle 20 e che non si fermano né la domenica, né per le feste comandate. Anche se, scherza l'attivissimo presidente del Centro Riccardo Tufi, «per Natale e Pasqua alle 18 interrompiamo, così permettiamo a nostri associati di passare la serata con le famiglie».

Al Centro, dunque, non sono organizzate solo le attività «classiche», cioè la tombola e i giochi con le carte, che si fanno ogni giorno e che, comunque, contribuiscono alla socializzazione, ma il coro, il teatro, i corsi di ballo, la ginnastica dolce, le feste, le cene sociali. Ma andiamo per ordine.

Al Centro anziani di Piglio c'è una compagnia teatrale, composta da una trentina di persone dai 14 agli 83 anni, che ogni anno va in scena con uno

spettacolo con tanto di repliche dentro e fuori il centro. Stavolta tocca a «Quando la ciociara se marita», scritto e diretto da Vittorio Pietrangelo, che è anche colui che 'allena' gli attori. Il copione originale in dialetto pigliese, spiega Tufi, «vuole raccontare il nostro territorio negli anni Cinquanta, per non perderne le memorie», e per valorizzare il dialetto. Poi c'è il coro, di 22 elementi, diretto dal maestro Raimondo Bottini, «che, con grande passione, riesce a far cantare anche delle campane come noi», ironizza il presidente. E anche in questo caso, non mancano le esibizioni, sia nella sala teatro da 150 posti, che il centro condivide con altre realtà (lo spazio è del Comune), che fuori. E ancora, ci sono i corsi di ginnastica dolce, con 64 iscritti, i corsi di ballo, i corsi di senilità mentale per stimolare l'attività mentale degli over. Tra le novità, un altro corso, che ha riscosso gran successo, di educazione stradale. Tenuto, in tre incontri dalla Polizia municipale, aveva lo scopo di rinfrescare la memoria a chi ha preso la patente tanto tempo fa e per aggiornare sulle novità del Codice della strada. L'anno scorso, poi, prosegue Tufi, «grazie a un finanziamento della Regione, abbiamo organizzato l'iniziativa 'Vi coccoliamo', con incontri formativi di estetica, giardinaggio e persino lo yoga della risata». Quest'ultima attività ha centrato il bersaglio, scatenando l'allegria dei corsisti durante le lezioni. E ancora, al centro si festeggia l'8 marzo, ci si prepara alla Pasqua alla presenza di un sacerdote, si va in gita. Il prossimo viaggio, per esempio, è a Sorrento.

Molto di ciò che viene organizzato, sottolinea il presidente, si fa chiamando a lavorare anche le attività imprenditoriali e commerciali del paese, perché «anche i pensionati possono far girare l'economia». I volontari, però, ci sono, con 10 persone nel direttivo che si impegnano molto. «Io dico sempre che se uno si chiede 'chi me lo fa fare' è meglio che smetta. Perché qui, è più quello che ricevo di quello che do», conclude Tufi.

A Nepi da 33 anni il centro sociale è la «piazza» del paese. Ogni occasione è buona per una festa

«**E**sistiamo dal 1983 e abbiamo più di 400 soci. In paese, dove ci sono circa 10 mila abitanti, siamo un punto di riferimento». Così Alberto Longhi, presidente del Centro sociale anziani di Nepi, in provincia di Viterbo, presenta la struttura di via Tre portoni aperta tutti i pomeriggi fino alle 20 e alcune volte anche di mattina per dare spazio ai corsi di ginnastica dolce. Dopo 33 anni dall'inaugurazione il centro è sempre più animato. «I nostri soci- spiega il presidente- vengono qui a giocare a carte, il sabato per esempio è quasi sempre dedicato ai tornei di burraco, ci sono 18 tavoli tutti pieni. Ci sono anche le gare di bocce. Ma si viene da noi anche semplicemente per scambiare due chiacchiere». Se il burraco è apprezzato soprattutto dagli uomini, sono in particolar modo le donne ad animare le serate danzanti e i corsi di ballo: non solo quelli di gruppo, di coppia o latino americani, ma persino la zumba. Una danza che non ti aspetteresti in un centro anziani: «Ma dopo un po'- se la ride il signor Alberto- le gambe cominciano ad andare da sole...». I soci di via Tre Portoni sono soprattutto sessantenni, ma ci sono anche over 90: «Certo, loro magari non si lanciano nella zumba...». Ogni occasione è buona per festeggiare e organizzare pranzi e cene: Natale, carnevale, la Festa delle donne (in quest'ultima occasione, oltre al pranzo al ristorante, i partecipanti sono andati in visita anche alla Madonna di Civitavecchia). Immane nel menu del Centro il carciofo, prodotto tipico della zona. Ma non serve per forza un motivo per trascorrere magari una sera in pizzeria. «E di solito per i nostri frequentatori c'è sempre a disposizione un piccolo rinfresco». Non è raro neanche che i locali ospitino i festeggiamenti per ricorrenze come compleanni o anniversari. Per tenersi al passo coi tempi, in-



vece, è stato pensato il corso di computer che dovrebbe partire proprio in questi giorni.

Col Centro sociale di Nepi, poi, si può essere sicuri di viaggiare in lungo e in largo per l'Italia: «L'anno scorso abbiamo fatto una microciera tra l'Isola del Giglio e Giannutri- racconta ancora il signor Alberto-. Abbiamo fatto gite a Montefiascone, al museo di Tarquinia, a Caserta, Napoli, Firenze». E ora sono già in corso i preparativi per i soggiorni estivi: «Quest'anno ci piacerebbe molto andare a Ponza e a Francavilla a mare. Dobbiamo ancora decidere le date perché molti di noi a luglio hanno prime comunioni e matrimoni, quindi bisogna incastrare gli impegni di tutti». Se si vuole 'sfidare la sorte', ci sono le lotterie che mettono in palio per i soci premi 'golososi': panettoni e spumante a Natale, o enormi uova di cioccolato per i fortunati vincitori dell'edizione pasquale.

Non solo tv e nipoti, ora i nonni girano il mondo



E chi l'ha detto che l'anziano passa la maggior parte del tempo in casa davanti la tv? Lo sa bene Happy Age, agenzia di viaggi specializzata nel turismo sociale, che proprio nel 2016 festeggia i 15 anni di attività. Happy Age, che si trova a Roma e che da pochissime settimane ha aperto una nuova sede a Venezia, è nata grazie all'intuizione del suo presidente, Massimiliano Monti, il quale, ancora studente, accompagnava nel periodo estivo gruppi di simpatici vecchietti in vacanza al mare. Dopo una ventennale esperienza nel turismo sociale, Monti ha deciso di dare vita a una realtà in grado di rispondere in maniera più concreta e precisa alle esigenze del viaggiatore over 65 e dei disabili. «E ora rappresento in Italia il tour operator di punta del turismo senior». Anche perché, rivendica con orgoglio, «noi questo settore, più che un business, lo vediamo come una mission». E la mission è quella di offrire un pacchetto completo, in strutture di qualità (tre o quattro stelle), con possibilità di avere accompagnatori per tutta la durata del soggiorno, animatori, assicurazione, assistenza medica o comunque remota 24 ore su 24.

«Questo- spiega Monti- è un settore in forte crescita. Si pensi solo che nel 2013 abbiamo gestito oltre 4 milioni di presenze. Gli anziani approfittano del loro tempo libero per viaggiare.

Certo, aiutano il figlio disoccupato o magari fanno da baby sitter ai nipoti, ma non rinunciano ad una vacanza, a volte anche tre o quattro in un anno. E fanno bene».

Del resto oggi l'over 65 è mediamente in forma, ha una vita sociale attiva, «e si sta sempre più avvicinando a Internet. Sono moltissimi i nostri clienti che ormai prenotano tutto sul nostro portale (www.happyageshop.com, telefono 06-44250100). E calcoliamo che nei prossimi sette, otto anni questa fetta di popolazione avrà ancora più incidenza in un Paese come l'Italia che già oggi conta 16 milioni di anziani».

Ma quali sono le mete preferite dai «nonni»? «L'Italia- assicura Monti- quest'anno la farà da padrone, complici anche la crisi che ancora si fa sentire e le turbolenze che si registrano negli altri Paesi». Una situazione che potrebbe far lievitare i prezzi, per questo la previsione è che il turismo sociale «si riversi soprattutto sulla riviera romagnola, che offre strutture di qualità a prezzi contenuti, anche se negli ultimi anni si sono affermate molto la Sicilia, la Sardegna, la Calabria e la Puglia». Gettonatissime anche le mete termali, Ischia e Abano terme in cima a tutte. «Soprattutto Ischia- spiega Monti- è molto ambita perché offre anche la possibilità di godere del mare e mette a disposizione collegamenti diretti». Diffuso pure il turismo religioso, «e in questo caso i nostri clienti si spingono oltre i confini dell'Italia, soprattutto a Lourdes e a Fatima».

Da qualche settimana, Happy Age, come detto, ha aperto anche una sede a Venezia «perché riteniamo il nord strategico. Peraltro il settentrionale è più propenso a spostarsi fuori dai confini nazionali, a prendere aerei, mentre i romani sono maggiormente 'casalinghi' e preferiscono gite nel raggio di 300 chilometri». Unica nota dolente del settore, il sommerso, «che danneggia noi tour operator e soprattutto i clienti, i quali pagano cifre consistenti per ritrovarsi in vere e proprie stamberghes». Fenomeno molto consistente nella stessa Roma, assicura Monti, che spera in un intervento delle istituzioni.

Smeriglio: «Over 60 viaggiano di più rispetto al passato»

Un target relativamente nuovo dettato dall'allungamento dell'età media



Regalarsi dei bei viaggi o anche delle più semplici gite. Lo fanno sempre più anziani, che hanno ormai aperto una nuova frontiera del turismo. Ne abbiamo parlato con l'assessore della Regione Lazio, Massimiliano Smeriglio.

Ci sono sempre più agenzie specializzate nei viaggi per gli over 60. Sono una nuova frontiera del turismo?

Innanzitutto mi sembra una grande opportunità di sviluppo per il sistema turistico italiano e quindi della nostra

Regione e di Roma. Si tratta di un target turistico relativamente nuovo, che viaggia molto di più rispetto al passato recente per una nuova declinazione degli 'stili di vita', considerato l'allungamento dell'età media mondiale.

La Regione ha in programma qualche intervento sul tema?

Porteremo avanti il lavoro già in corso sulla qualità della ricettività turistica sia nel settore alberghiero che in quello extralberghiero, puntando a un innalzamento degli stan-

dard e combattendo l'abusivismo. Negli ultimi mesi, in concomitanza con la partenza del Giubileo della Misericordia, abbiamo attivato protocolli d'intesa sia con la Prefettura che con grandi player internazionali come Airbnb, facendo passi avanti enormi nella tracciabilità dei posti letto nella città di Roma e prevedendo l'incrocio delle banche dati con le autorità competenti.

Ci sono dati sugli afflussi per il Giubileo relativi agli over 60?

È ancora presto per avere dati targettizzati rispetto al Giubileo. In ogni caso siamo al lavoro per avere una fotografia dettagliata.

Luoghi particolari e percorsi nel Lazio, ce ne sono da consigliare agli over 60?

Proprio in occasione del Giubileo ci siamo concentrati sui cammini spirituali, ad esempio l'accesso a Roma della via Francigena da Nord con il percorso che passa da Formello e dal parco di Vejo, o anche l'accesso da Sud tramite la via Appia Antica. Ci sono molti tratti dolci o in pianura nel territorio laziale, basta pensare al litorale, il parco del Circeo può essere un esempio.

A Magliano Sabina gli anziani puntano sui giovani



Era l'11 luglio del 1982 quando l'Italia del calcio conquistava a Madrid la coppa dei campioni del mondo. In provincia di Rieti, a Magliano Sabina, lo stesso giorno succedeva qualcosa di altrettanto importante per i 'nonni', e non solo, del paese: veniva aperto il Centro ricreativo anziani, che proprio l'anno prossimo festeggerà i 35 anni di attività. «Vorremmo una festa degna di essere ricordata», confida Alida Poeta, nel direttivo del centro. «Siamo tra i pochi ed essere così longevi e ci piacerebbe ricordare l'anniversario con un evento, magari ospitando la festa provinciale dell'Ancescao».

Oggi il centro conta circa 400 iscritti, tra cui c'è anche il signor Natalino, centenario, che però ultimamente si fa vedere poco. «Siamo aperti tutti i giorni» racconta Alida-. «Organizziamo corsi di inglese per bambini e per adulti, corsi di fotografia, di cucito. In particolare questo ha avuto un vero e proprio boom, le signore del centro insegnano a cucire a donne di 30, 40 anni». E poi ci sono il buraco, lo yoga, i pranzi sociali come quello che si è tenuto l'otto marzo, in occasione della

Festa della donna, e a cui ha preso parte, oltre ai soci e ai loro familiari, anche il sindaco di Magliano, Alfredo Graziani, che ha proposto al centro una collaborazione sul fronte della cittadinanza attiva. Fronte a cui i soci sono particolarmente sensibili: «Noi» spiega sempre la signora Alida- «non ci accontentiamo di organizzare solo serate danzanti. Il nostro gruppo dirigente vorrebbe che il centro diventasse un punto di riferimento per il terzo settore. Vorremmo creare una rete coi centri sociali dei paesi vicini, l'idea è che si associno fra loro in una sorta di gemellaggio per organizzare scambi, per un mutuo soccorso».

Un progetto che sta particolarmente a cuore alla signora Alida è quello che il centro sta portando avanti con i ragazzi delle prime medie di Magliano, per tramandare loro le feste e le tradizioni locali. «Inoltre, partendo dalle quattro antiche porte della città, vogliamo far conoscere le strade che da lì partivano, con materiale storico ma anche con aneddoti. Ci piacerebbe che a fine corso gli studenti progettassero in prima persona la trasformazione di uno spazio del paese».

SCRIVETE CI

LETTERE



Osservazioni, idee, consigli: scrivete a In-Forma, inviando le vostre lettere in redazione ai seguenti indirizzi:
via G. Marchi, 4 - 00161 Roma
mail: informa@comesrl.eu
fax 06/45499609

E se le vostre domande richiederanno la risposta di un esperto, sarà nostra cura contattarlo per voi e pubblicare sul nostro giornale il vostro quesito e l'intervento dello specialista.

com.e.
In-Forma - Aprile 2016
Conoscenza - Saggezza - Vitalità
Registrazione:
Tribunale di Roma sezione stampa
n.214/2011 del 06/07/2011

Direttore responsabile
Nicola Perrone

Segreteria di direzione
informa@comesrl.eu

Editore
COM.E Comunicazione & Editoria srl
Via Giuseppe Marchi, 4 - 00161 Roma
Tel. 06.45499500

Progetto grafico
Giancarlo Bandini
g.bandini@comesrl.eu

Stampa
Romagrafik - Roma

In collaborazione con
Agenzia di stampa Dire

«Fate qualcosa per il centro anziani di Cinecittà»

Due lettere per chiedere un intervento delle istituzioni al centro anziani Cinecittà di Roma. La prima l'abbiamo ricevuta dal signor Marcello Rossetti, che ha scritto: «Con molta soddisfazione (e sofferenza) leggiamo che negli altri C.S.A. di Roma e provincia vengono attuate molte iniziative e vengono effettuate molte attività. Ho detto sofferenza perché nel nostro centro è solo fantascienza. Da più di un anno, infatti, viviamo con divieti, pericoli, sanzioni e addirittura con interventi da parte dei tutori dell'ordine chiamati dal nuovo comitato di gestione».

Anche il signor Francesco Gori, dopo aver sottolineato quanto sia importante per gli anziani riunirsi in amicizia per combattere la solitudine, si è detto amareggiato e ha definito il centro anziani da lui frequentato la «pecora nera di Roma Capitale». Spiegando che è stato dichiarato «non conforme dai Vigili del fuoco e nonostante ciò il Municipio non ha ancora dato luogo ai lavori necessari alla messa a norma».

Entrambi hanno fatto appello anche all'assessore alle Politiche sociali della Regione Lazio, Rita Visini, «sempre attenta alle problematiche degli anziani», perché possa interessarsi di persona alla vicenda.

«Basta tensostruttura inadeguata, completate l'edificio che ci è stato assegnato»

Ascrivere è stato Umberto Galli, socio del centro anziani di via San Felice Circeo, a Roma, e membro del comitato di gestione, denunciando il fatto che dal 2000 il centro «si trova 'provvisoriamente' sotto una tensostruttura, senza termoregolazione invernale ed estiva», e quando piove spesso «il locale diventa inagibile». Un locale «fuori norma, ha detto la Asl. Mai chiuso però né dal comitato di gestione (perché i numerosi anziani che lo frequentano 'non saprebbero dove andare') né dall'autorità, che ha comunque rilevato la pericolosità della struttura». Inoltre il signor Galli ha raccontato che esiste da anni un edificio destinato al centro anziani, ma «non è mai stato terminato: mancano le infrastrutture, gli allestimenti interni, il mobilio. Perché il Comune non lo sistema? Immaginiamo non ci siano fondi... La Regione può farsi carico di qualche provvedimento in merito?».

Emergenza



ADESSO C'È IL NUMERO UNICO

Con il servizio EMERGENZA 112 tutte le telefonate di emergenza e soccorso a Carabinieri (112), Polizia (113), Vigili del Fuoco (115), Emergenza Sanitaria (118) confluiscono in un'unica Centrale di risposta. L'operatore individua l'esigenza smistando le chiamate all'Ente competente. Il servizio è attivo sia da rete fissa che mobile, multilingue e accessibile ai diversamente abili.

I NUMERI 118, 113 E 115 RESTANO IN VIGORE E IL CITTADINO PUÒ CONTINUARE A CHIAMARLI. AL MOMENTO IL SERVIZIO È ATTIVO SOLO PER I NUMERI TELEFONICI CON IL PREFISSO 06.



**REGIONE
LAZIO**

regione.lazio.it