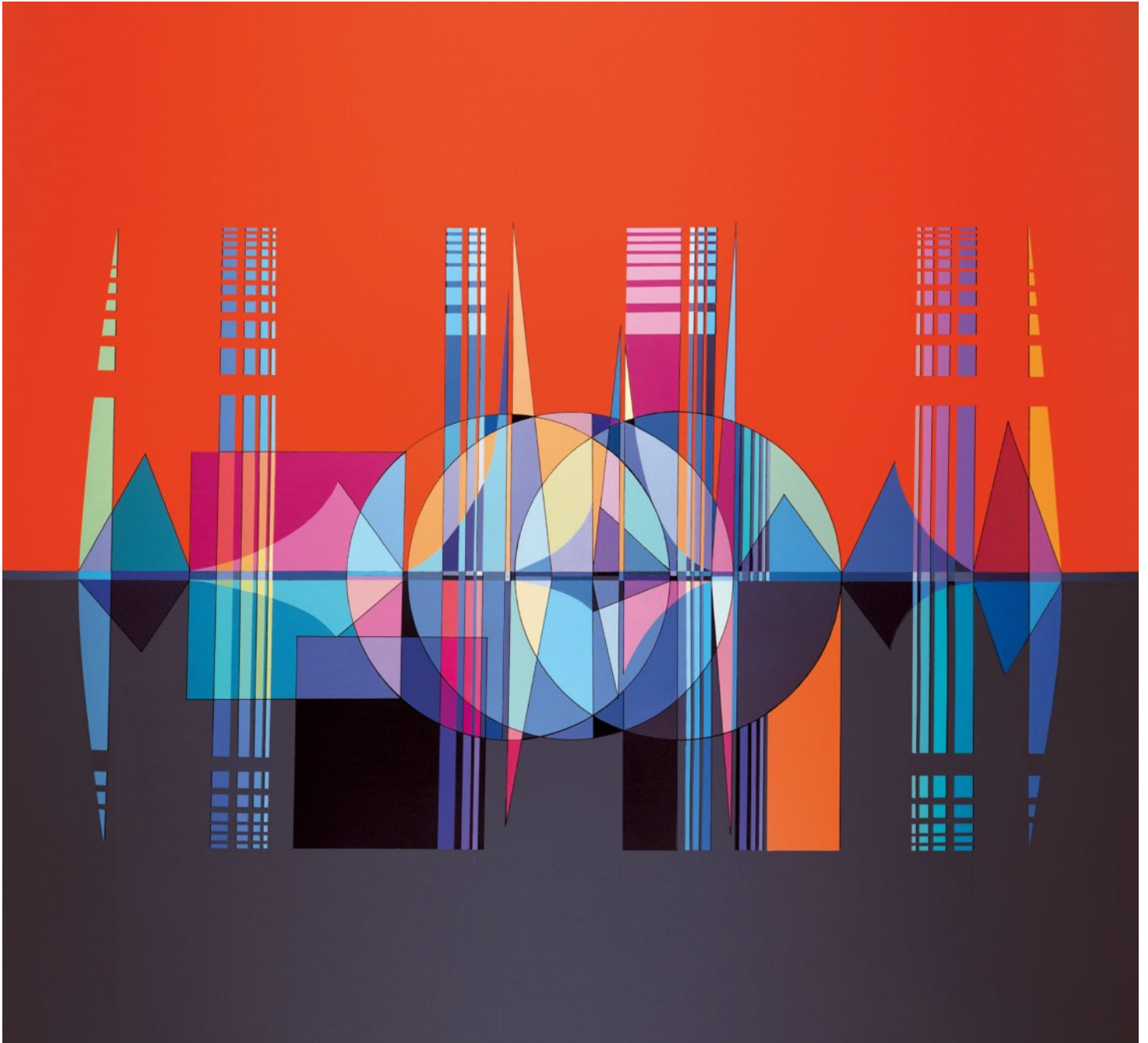


# Il semestrale

Periodico dell'Associazione Nestore

n. 0 - ottobre 2022



## Speciale Invecchiamento attivo



## IN QUESTO NUMERO

Editoriale – F. Nahum	pag. 3
<b>■ INVECCHIAMENTO ATTIVO</b>	
• Introduzione - Invecchiamento attivo: per sé, con gli altri – C. Facchini	pag. 7
• Invecchiamento attivo? – S. Tramma	pag. 13
• La condizione di lavoro degli over 55. Una ricerca in provincia di Bergamo – F. Montemurro e S. Schmidlin	pag. 17
• Il pensionamento migliora il benessere e la qualità della vita? – C. Piazzoni, D. Bussi, M. Lucchini	pag. 22
• Vecchiaie creative: il caso dei grandi architetti – E. Manina Fochi	pag. 25
• Nonne e nonni, un aiuto prezioso – C. Alemani e E. De Marchi	pag. 30
• Auser Lombardia, al centro della solidarietà sociale per l'anzianità attiva – R. Romano	pag. 34
• Musica per l'invecchiamento attivo – intervista a Gino Vezzini - F. Campagnano	pag. 38
• Le politiche a favore dell'invecchiamento attivo in Italia – D. Lucantoni e A. Principi	pag. 41
• Alimentazione, attività fisica e meditazione per una longevità felice – A. Frustaglia	pag. 46
<b>■ DENTRO E FUORI TEMA</b>	
• Anziani e uso dei social media durante il lockdown – G. Melis, E. Sala, D. Zaccaria	pag. 51
• Il vecchio cuore del re Davide – O. Castellini	pag. 56
• Il tempo del nostro futuro – F. Nahum	pag. 60
• Venezia: Biennale Arte 2022 – M. Aureggi	pag. 63
• Niente di nuovo sotto il sole – G. Bellasio	pag. 67
<b>■ VITA ASSOCIATIVA</b>	
• I bandi come stimolo per il nostro impegno nelle scuole – C. Facchini, M. Campioni	pag. 70
• Momenti di socialità – J. Barbieri, T. Rivolta	pag. 73
• Autunno caldo – F. Nahum	pag. 75
<b>■ VISTI, SFOGLIATI, LETTI</b>	
• Con la cultura non si mangia? – di Dario Franceschini – La Nave di Teseo	pag. 78
• Un Occidente prigioniero – di Milan Kundera – Adelphi	pag. 79
• Lacci – di Domenico Starnone – Einaudi	pag. 80
<b>■ FRAMMENTI DI VITA: racconti dei soci Nestore</b>	
• Lezioni di piano – di A. Moretti	pag. 83
• Racconti dalla corvetta Fenice – di E. Levi	pag. 86
• La vecchiaia autentica – di A. Mastrogiacomo	pag. 89
<b>■ UNA POESIA</b>	
• Lentamente muore – di Martha Medeiros	pag. 91

Direzione Responsabile: Carla Facchini

Direzione Editoriale: Fiorella Nahum

### REDAZIONE

Giovanna Bellasio

Fulvio Campagnano

Oscar Castellini

Eligio Levi

Emira Manina Fochi

Antonio Mastrogiacomo

Flavia Orsetti

Elena Petrassi

Rosa Romano

Progetto grafico e impaginazione: Marco Aureggi

### ASSOCIAZIONE NESTORE

Via F. Daverio 7, 20122 Milano

+39 351.5341530

nestore@associazionenestore.eu

www.associazionenestore.eu

### QUOTE ASSOCIATIVE NESTORE 2022

Soci individuali 50,00€

Soci collettivi 200,00€

Soci collettivi sostenitori 600,00€

Banca Popolare di Milano – Ag.21

IT 16 E 05034 01737 000000042676

intestato a ASSOCIAZIONE NESTORE

# Editoriale

Fiorella Nahum

Care lettrici e cari lettori,

il periodico dell'Associazione Nestore, che per oltre vent'anni avete conosciuto come *Nestore Informa* (2001 - 2022, numeri 1 - 42) si presenta oggi a voi con una nuova veste grafica, una nuova denominazione e una diversa modulazione dei contenuti.

*Il semestrale* è sicuramente una prosecuzione di ciò che *Nestore Informa* ha voluto essere per oltre vent'anni: e cioè il mantenimento di un canale di comunicazione e di un dialogo aperto con voi che alimenti reciprocamente l'ispirazione e lo sviluppo del nostro progetto e del nostro lavoro. Allo stesso modo rimane vivo l'obiettivo di offrirvi una proposta di informazione e riflessione su molti dei temi di attenzione dell'Associazione Nestore, nonché sulle sue principali realizzazioni, e uno stimolo di approfondimento su quanto può interessarvi che, per mancanza di spazio, un giornale non può permettersi di fare.

Per questo numero zero de *Il semestrale* abbiamo scelto di trattare in modo più analitico e approfondito, su proposta della nostra Presidente Carla Facchini, il tema centrale dell'**invecchiamento attivo** che, oltre ad essere la *mission* dell'Associazione Nestore, rappresenta un punto di aggregazione e di riferimento per una parte in crescita della popolazione italiana. Al 1 gennaio 2022 gli "anziani" over 65 avevano raggiunto una percentuale del 23,8% sul totale della popolazione italiana (fonte ISTAT) e, malgrado l'effetto negativo dovuto alla pandemia, il trend è in crescita. Non dimentichiamo che 70 anni o poco più rappresentano l'età media dei soci Nestore.

Dopo due anni di sofferenze (pandemia e guerra in Ucraina) e di limitazioni forzate al nostro sistema di relazioni e di socializzazione, con questo numero che si rinnova, abbiamo cercato di ridare un senso positivo al bisogno individuale di tutti, e in particolare delle categorie fragili cui gli over 65 appartengono, nel perseguimento del proprio benessere fisico e psicologico, e al bisogno collettivo di solidarietà e utilità sociale, da realizzarsi in una vita integrata a tutti i livelli, soprattutto a quello intergenerazionale.

Una curiosità: sulle 29 firme che hanno dato il loro contributo al giornale, quelle dei soci Nestore sono 15, ovvero la metà. Questo comprende la Redazione che ha ruoli e compiti non solo creativi, ma anche di proposta e gestione per la realizzazione del giornale, e alcune firme non compaiono perché lavorano sotto traccia in ruoli preziosi di servizio. E non è da sottovalutare il fatto che sulle 10 persone che compongono la redazione, almeno 5 hanno superato gli 80 anni e si stanno avvicinando (o hanno già superato) i 90.

Il senso di questa precisazione è che *Il semestrale* ha come suo punto di forza, abbastanza raro, quello di essere stato creato e gestito da anziani ben al di sopra dei 65 anni, e questo è un *unicum* in Italia che ci consente/vi consente di dire che *Il semestrale* è la "nostra/vostra" rivista, e la sola che in Italia esprima i temi e i problemi dell'"anzianità attiva". Questo ci avvicina tutti ed è indispensabile per noi che voi lettori/lettrici facciate sentire la vostra voce su come vorreste vedere realizzato questo progetto: inviandoci i vostri commenti e i vostri contributi e, soprattutto rispondendo numerosi al questionario

anonimo che accompagna questo numero. Credo lo dobbiate a voi stessi.

Nello specifico, questo primo numero, che vogliamo considerare "sperimentale" si caratterizza in modo nuovo soprattutto per due aspetti principali: a) una sistematizzazione metodologica e un ampliamento dei contributi richiesti e ricevuti per la trattazione del tema centrale, coordinato questa volta in modo esaustivo e con rigore scientifico dalla stessa Presidente di Nestore, la Prof.ssa Carla Facchini; b) la leggibilità del giornale che, nell'accresciuto numero di pagine, spazi e foto, si presenta più gradevole e facilitata rispetto a prima.

La sfida per il futuro è quella di riuscire a realizzare un progetto equilibrato, non ridondante, e ben articolato nella sua struttura interna, e soprattutto rispondente agli interessi e alle aspettative di chi legge, con una certa flessibilità rispetto all'articolazione complessiva e alla numerosità dei contributi.

Questo numero è articolato in cinque parti (o sezioni) diverse. Vi troverete una prima parte di **approfondimenti tematici**, costituita da contributi e ricerche di esperti e studiosi, angolati sui vari aspetti dell'*invecchiamento attivo* e corredati da bibliografie, assieme a esperienze emblematiche di sicuro valore aggiunto e di conferma della centralità e importanza del tema scelto. Questa parte totalmente monografica ha, a mio avviso, il valore e l'impegno di un contributo a carattere formativo, oltre che conoscitivo, e rappresenta per lo spessore e gli scopi che si propone, il vero cambiamento nei contenuti e nell'offerta de *Il semestrale*.

Una seconda parte, **Dentro e Fuori tema** ospita articoli su temi diversi, collegabili all'invecchiamento attivo. Sono scritti quasi tutti da persone di una certa età in modo più libero e diretto sulla spinta di emozioni, interessi culturali, riflessioni e vissuti (la Biennale di Venezia, la Bibbia, il tempo, l'anzianità attiva) per comunicare qualcosa e trovare denominatori comuni per un ascolto reciproco. I contributi sono disomogenei fra loro, ed esprimono risonanze diverse ed esperienze che ogni individuo si trova a vivere in modo assolutamente unico, diverso da tutti gli altri. Come aveva evidenziato una decina di anni fa un acuto ricercatore danese, capofila di una ricerca con l'Associazione Nestore: "*Nasciamo tutti uguali e moriamo come originali*". Ed è una realtà difficilmente classificabile, con tutti i rischi che questo può comportare, in termini di eccessivo individualismo e bisogno di essere al centro dell'attenzione, anche se questo non è il caso dei pochi articoli che, per esigenze di spazio, siamo riusciti ad ospitare.

Segue una sezione dedicata alla **Vita associativa**, decisamente ricca e piena di iniziative. La presentazione degli eventi trascorsi e/o in programma è stata realizzata da mani diverse, a seconda della conoscenza diretta degli eventi presentati. Gli eventi di sei mesi, tale è la periodicità del giornale, e l'intensa vita culturale dell'Associazione sono difficili da riassumere in poche pagine, e la scelta è stata necessariamente rigorosa, e non esaustiva. Ne emerge comunque un quadro riassuntivo ricco di spunti su cui riflettere.

Infine vi sono le due ultime parti che definirei indipendenti del semestrale, ma per questo non meno preziose, e cioè: a) tre **Recensioni** di libri considerati utili e di rilievo per allargare le finestre sul mondo e l'attualità; b) la parte **Frammenti di vita** che ospita pensieri e narrazioni di vissuti dei soli soci Nestore e che rappresenta il nostro modo per conoscerli e farli meglio conoscere fra loro, nella prospettiva di un'Associazione ricca di vite umane interessanti e soprattutto "attive".

Che dire di più? È molto importante per noi e per questo primo numero così impegnativo

e diverso, raccogliere le vostre opinioni in generale, sui cambiamenti introdotti e sulle specifiche parti. Se la nostra proposta vi interessa, se è eccessiva, adeguata, equilibrata e godibile, ce lo direte voi.

Ricordiamoci tutti che i cambiamenti non finiscono mai.

***Fiorella Nahum** - Comitato Scientifico, già Vicepresidente Nestore, ha ideato e curato "Nestore Informa" (oggi "Il semestrale") dal 2001. Program Officer Commissione Scambi Culturali Italia-USA (1961-69); ha partecipato alla fondazione dell'ISTUD - Istituto Studi Direzionali, di cui è stata dirigente Relazioni Esterne fino al pensionamento.*

#### QUESTIONARIO

Per compilare il questionario, che rimarrà attivo fino al 31 dicembre 2022:

[https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLScAHa\\_aECJQtLsNPYyFWJ8-dM6BQaiPA5KqznI\\_nJpWypsnVA/viewform?usp=sf\\_link](https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLScAHa_aECJQtLsNPYyFWJ8-dM6BQaiPA5KqznI_nJpWypsnVA/viewform?usp=sf_link)

Vi ringraziamo fin d'ora e contiamo sulla vostra collaborazione e solidarietà per aiutarci a lavorare meglio assieme.

#### LA COPERTINA DI QUESTO NUMERO

ROBERTO PLEVANO

Regata velica o della cristallina molteplicità (1987) - olio su tela - 120 x 80 cm - collezione privata

<http://www.plevano.com/>

Roberto Plevano nasce a Chiavenna (SO) nel 1948. La carriera artistica inizia a 23 anni a Milano. Le prime opere raffigurano i luoghi dell'infanzia, le montagne della Valchiavenna, la casa natia, ma anche vedute urbane di Milano in cui Plevano affina la tecnica pittorica, acquisita da autodidatta. Dopo i primi anni figurativi avviene la svolta: le forme delle case, delle montagne, dei navigli milanesi, iniziano a divenire sintetiche e geometriche fino ad abbandonare del tutto la raffigurazione del visibile. Inizia qui un percorso di ricerca sull'astratto che dura tutt'ora.

L'anno scorso si è svolto un bell'incontro tra Roberto Plevano e l'Associazione Nestore. Con piacere e come omaggio al Maestro, ve lo riproponiamo al seguente link:

<https://youtu.be/JP2BvflSLEI>

#### LE IMMAGINI DELLA SEZIONE TEMATICA "INVECCHIAMENTO ATTIVO"

Nella prima sezione della rivista abbiamo scelto, dove l'impaginazione lo permetteva, di utilizzare come alleggerimento al testo, alcuni dettagli - molto ravvicinati - di opere pittoriche prodotte da artisti in età avanzata, scelta che ci è sembrata in linea con il tema di questo numero.

Per questa operazione abbiamo utilizzato immagini ad altissima risoluzione digitalizzate da **Google Arts & Culture**, che ci fa piacere segnalarvi per la qualità e la quantità degli spunti che vi potete trovare.

<https://artsandculture.google.com/>



Dove non diversamente specificato, tutti i testi contenuti nella presente pubblicazione ricadono sotto una licenza Creative Commons Attribuzione 4.0 Internazionale.

Dettagli licenza: <https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/deed.it>

**INVECCHIAMENTO ATTIVO**

# Introduzione - Invecchiamento attivo: per sé, con gli altri

Carla Facchini

*“Per rimanere giovane, per salvare il mondo  
rompi lo specchio” (Nanao Sakaki)*

## **L'invecchiamento attivo come tema 'moderno'**

Il tema dell'invecchiamento attivo è entrato nell'agenda politica e di studio negli anni '90 per affermarsi con l'elaborazione del 2002, da parte dell'Assemblea Generale dell'ONU, del Piano di Azione Internazionale di Madrid sull'Invecchiamento (*Madrid International Plan of Action on Ageing – MIPAA*) (ONU, 2002), e con l'adozione, nel 2003, da parte della stessa Assemblea, della *road map* per la sua realizzazione.

Prima di entrare nel merito del tema, forse è opportuno ricordare che esso diventa rilevante a seguito dell'intreccio di due fenomeni, ambedue verificatisi in tutti i paesi occidentali nei decenni immediatamente precedenti.

Il primo è l'aumento della speranza di vita, passata dai circa 60 anni dei primi decenni del Novecento, ai 70 del 1951, agli 82 anni attuali. Il secondo, forse ancora più rilevante, è legato all'istituto del pensionamento, introdotto alla fine dell'Ottocento, ma esteso a tutti i lavoratori (compresi quelli autonomi) solo a metà degli anni Sessanta del secolo scorso, ponendo così un nesso del tutto nuovo tra età anziana e cessazione del ruolo lavorativo. Nelle società tradizionali, caratterizzate per la maggior parte della popolazione da risorse economiche decisamente scarse, non era infatti previsto nessun rigido passaggio legato all'età da una condizione di lavoro a tempo pieno a una, egualmente a tempo pieno, di 'non' lavoro. Per quei pochi che diventavano anziani, la transizione al 'non' lavoro era, infatti, graduale e legata alle specifiche caratteristiche individuali, quali le condizioni di salute o le condizioni economiche familiari. Basti citare che, fino ai primi decenni del Novecento, i censimenti rilevavano, tra gli over 65, tassi di 'attivi' intorno al 70-80%.

È quindi a partire dagli anni Sessanta del secolo scorso che gli anziani da un lato costituiscono quote crescenti di popolazione, dall'altro sono, almeno per quanto riguarda il mondo del lavoro, 'inattivi' e considerati, di conseguenza, a rischio di perdita di ruolo sociale e di emarginazione.

A partire da quegli anni si sviluppano quindi riflessioni e considerazioni, anche divergenti, sull'invecchiamento e sulla perdita di ruolo connessa al pensionamento. A una lettura iniziale, secondo cui l'invecchiamento comporta di per sé un *disengagement*, ovvero una perdita di interessi, se non un processo di emarginazione, se ne contrappone un'altra che, pur concordando sul tendenziale

declino legato al progredire dell'età, evidenzia come sia proprio il venir meno di *activity*, ossia di attività, interessi e stimoli, ad accentuarne gli aspetti più problematici. Lettura, quest'ultima, che sarà confermata dalle numerose ricerche successive che evidenziano il ruolo fondamentale del permanere di interessi, attività, relazioni sociali: chi invecchia in maniera attiva ne trae benefici non solo sotto il profilo della salute fisica, ma anche di quella psicologica e di qualità della vita in generale.

Non stupisce quindi che, come scritto sopra, negli ultimi decenni il concetto di *invecchiamento attivo* entri nell'agenda politica internazionale e sia sviluppato dall'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) come una delle possibili risposte per affrontare le sfide sociali, sanitarie ed economiche di una popolazione sempre più longeva (Walker e Maltby, 2012). In concreto, attraverso l'*invecchiamento attivo* si vuole promuovere uno stile di vita che si ponga in una complessiva logica di prevenzione al decadimento, vuoi in quanto basato su una corretta alimentazione e sulla prevenzione sanitaria, vuoi in quanto centrato sul mantenimento delle relazioni sociali e delle attività culturali - nella loro più ampia accezione. Ed è in questa logica che si auspicano politiche e servizi che affianchino alle precedenti politiche sociali volte al sostegno della perdita di capacità/ (fisiologiche/cognitive) che tendono ad accompagnarsi a un'età elevata (Da Roit, 2017), altre politiche che favoriscano il permanere il più a lungo possibile di tali capacità: in una logica, quindi, non solo 'riparativa' e 'assistenziale', ma anche 'preventiva'.



Henry Baines (1823-1894) - King's Lynn from West Lynn - dettaglio (1892)

### **Le tante chiavi di lettura con cui apportarsi all'invecchiamento attivo**

Quello che qui più ci interessa è che, nei decenni che vanno dagli anni Settanta del secolo scorso ai primi due decenni di quello attuale, in tutti i paesi industrializzati, si è allungato il periodo tra la fine del ruolo produttivo e il termine della vita e che, per gli anziani, l'essere 'attivi' è slittato dall'ambito lavorativo a quello dei comportamenti privati (se vogliamo dei *loisirs* in senso lato).



Ma, anche in Italia, tali mutamenti non hanno riguardato 'tutti' e, forse, non sono irreversibili. In primo luogo, non 'tutti' hanno dismesso un ruolo lavorativo attorno ai 60 anni: non è così per i lavoratori autonomi, per i quali il pensionamento formale non sempre coincide con un'effettiva cessazione dell'attività lavorativa; non è così per chi, specie le donne, è comunque coinvolto, anche in età avanzata, dal lavoro di cura. In secondo luogo, in tutti i paesi, Italia compresa, il sistema pensionistico prevede un incremento dell'età in cui si esce dal mondo del lavoro per cui molte persone anche a 65 anni sono (e ancor più saranno) professionalmente 'attive'. Il periodo di 'inattività' (almeno per quanto riguarda quest'ambito) tende quindi ad accorciarsi, con conseguenti ripercussioni sul vissuto del pensionamento e sul periodo ad esso successivo delle nuove generazioni anziane (Facchini, 2020).

A partire da questa premessa, diverse sono le piste di lavoro possibili che cercheremo di suggerire in questa parte tematica del Semestrale di Nestore che inaugura un nuovo assetto della rivista dell'Associazione e che, non a caso, è dedicata a uno degli assi portanti dell'Associazione stessa.

Da un lato, si pone la necessità di una riflessione teorica generale sul concetto stesso di *invecchiamento 'attivo'*. Ed è questo il tema toccato da Sergio Tramma che affronta il tema di come si sia evoluto il rapporto tra anzianità e ruoli sociali e, nello stesso tempo, pone l'attenzione sulle diverse problematiche connesse al concetto di invecchiamento attivo che rischia, in taluni casi, di assumere quasi un'impronta prescrittiva. Dall'altro, sono importanti analisi e ricerche su aspetti specifici connessi a tale tematica.

Una prima direttrice di ricerca riguarda il vissuto dell'andare, o meno, in pensione. Se nei decenni scorsi il pensionamento avveniva, specie in Italia, ad età di norma inferiori ai 60 anni e con una forte tutela in termini di reddito, attualmente si sta assistendo sia ad un incremento dell'età alla pensione sia, tendenzialmente, ad una minor copertura economica. Qual è, allora il vissuto di chi, in un'età vicina a quella anziana, continua ad essere ancora inserito nel mondo del lavoro - al contrario, spesso, di quanto ipotizzato fino a pochi anni prima? Ossia di chi continua ad essere 'attivo' non per scelta, ma a seguito delle nuove normative? E, viceversa, come è vissuto il pensionamento da chi l'ha sperimentato da pochi o da diversi anni? Come una liberazione o, piuttosto, come una perdita di ruolo?

È in quest'ambito che si pongono i contributi da un lato di Francesco Montemurro e di Sabina Schmidlin, e dall'altro, di Carlotta Piazzoni, Luca Bussi e Mario Lucchini, che affrontano questi due temi, speculari tra loro, sulla scorta di dati inediti di ricerche sociologiche, prestando una particolare attenzione alle differenze di genere e di status sociale.

In questa prospettiva, si inserisce anche l'intervento di Emira Manina Fochi sulle opere da 'senior' dei grandi architetti. Sono esempi molto interessanti di permanenza lavorativa 'scelta', che evidenziano come la creatività e le capacità progettuali non vengano meno con l'invecchiamento e come, anzi, l'*activity* si

coniughi con un 'buon' invecchiamento. Anche se, ovviamente, altro è ideare e progettare - specie se con alle spalle un grande studio professionale - e altro è il lavoro noioso, ripetitivo, spesso faticoso di buona parte degli occupati (Albanese et al., 2006).

Una seconda direttrice riguarda l'impegno degli anziani nel contesto familiare. Come noto, i nonni sono fondamentali nella cura dei nipoti, specie se si considerano le inadeguatezze del sistema scolastico italiano, fatto di scuola solo alla mattina e di lunghe vacanze estive. Infatti, è il loro impegno all'accudimento, svolto sempre più spesso come 'coppia', a permettere il lavoro delle giovani madri. Ma oltre a questa dimensione 'oggettiva' i nonni svolgono un ruolo fondamentale nelle dinamiche familiari: di norma in modo altamente positivo, in altri, come sottolineano nel loro intervento Claudia Alemani e Elena De Marchi, non senza ombre e problematicità.

In realtà, l'impegno nella cura familiare degli over non riguarda solo i nipoti, ma riguarda, spesso, sia la cura dei grandi-grandissimi anziani (quelli con oltre 85-90 anni) di cui i 60-70enni sono i figli. E, in non pochi casi, specie nei ceti medi, riguarda anche il lavoro domestico nella casa dei figli. Ma su questi aspetti, ci sarà occasione di proporre riflessioni e analisi nei prossimi numeri della rivista.

Se le prime due direttrici di ricerca riguardano l'essere 'attivi' nell'ambito lavorativo e in quello familiare, che si configurano, entrambi, come intrecci, assai variabili e di norma legati al genere e alla collocazione sociale, tra *necessità* e *scelta*, un'altra direttrice in cui possono svilupparsi riflessioni e ricerche sull'invecchiamento attivo, riguarda l'ambito dei comportamenti del tutto scelti, a partire dall'impegno nell'associazionismo e in ambito culturale.



Henry Baines (1823-1894) - King's Lynn from West Lynn - dettaglio (1892)

Il contributo di Rosa Romano riguarda l'AUSER, ossia la più importante organizzazione italiana di volontariato di senior, sia come numero di associati, che come ricchezza delle attività svolte, specie nel sociale. L'intervista di Fulvio

Campagnano a Gino Vezzini, Presidente della Associazione Amici del Loggione del Teatro alla Scala di Milano, si sofferma, invece, su un senior la cui attività è connotata da un forte impegno culturale e da un altrettanto forte riconoscimento sociale.

Ulteriori piste di analisi riguardano da un lato le politiche pubbliche per l'invecchiamento *attivo*, dall'altro il ruolo degli stili di vita non solo sulle condizioni fisiche delle persone, ma sul benessere complessivo.

Il primo di questi temi è affrontato da Davide Lucantoni e Andrea Principi, che ripercorrono il dibattito pubblico sul tema con rimandi sia al quadro normativo delle diverse Regioni, sia al configurarsi, seppur ancor embrionale, di una legge quadro nazionale.

Il secondo è esplorato da Antonino Frustaglia che evidenzia il ruolo che hanno, su un buon invecchiamento, oltre all'alimentazione e il movimento, la meditazione e più in generale, l'attenzione verso il proprio sé più profondo.

### **Attivo come sinonimo del fare, o come rimando all'essere?**

Complessivamente, in questa parte tematica della rivista, ci è sembrato opportuno offrire un'ampia panoramica di temi che meritano approfondimenti sulla base di ricerche ed elaborazioni teoriche e ai quali, peraltro, se ne devono affiancare altre (a partire da quelle con un approccio psicologico), con l'obiettivo comune di uno sguardo a tutto tondo sulle tematiche connesse all'invecchiamento e, in particolare, a quell'invecchiamento attivo che costituisce una delle finalità centrali dell'Associazione.

Ma proprio il contributo di Frustaglia con il suo porre l'accento, abbastanza inusuale per un medico, sull'importanza della riflessività e del 'viaggio interiore', ci suggerisce di inserire il concetto di invecchiamento attivo in una logica più ampia e forse meno scontata di quella normalmente utilizzata.

Certo, c'è un invecchiamento attivo legato al fare (nel lavoro, nelle reti familiari, nei consumi culturali, nell'associazionismo, nel volontariato) ma è altrettanto attivo l'essere capaci di rapportarsi con gli altri in relazioni significative e di dare un senso al proprio essere. Si è attivi in quanto si fanno attività, ma si è attivi, soprattutto, in quanto si è 'attori' protagonisti della propria vita.

Al riguardo, ricordo due brani particolarmente significativi di James Hillman, tratti da *La forza del carattere*, libro in gran parte dedicato alla vecchiaia.

Il primo brano, che recita: *"L'altro è una fonte di linfa vitale, che trasfonde vitalità nella tua anima, se, prestandogli orecchio, riesci a provocarlo a uscire... la curiosità allenta i cordoni angusti delle preoccupazioni private, personali. Il movimento all'indietro, all'ingiù e all'infuori estende la vita oltre i suoi confini e la libera dall'attaccamento all'identità personale, libera il carattere da quell'incontentabile bulletto che è il mio «io»"*, ben sottolinea la centralità, a tutte le età, compresa

quella anziana, di essere aperti, curiosi verso l'altro e di avere relazioni significative.

Il secondo ricorda che *"La nostra natura è una complessità pluralistica, una trama multifasica e polisemica, un fascio, un groviglio, una cartelletta piena di fogli. Ecco perché ci serve una vecchiaia lunga: per sbrogliare i fili e trovare i bandoli"*.

Ecco: essere *attivi* è anche (o, forse, soprattutto) essere *attori* protagonisti del proprio vivere, capaci di rapportarsi con gli altri e, nello stesso tempo, capaci di rileggere e di dare un senso alla propria storia e al proprio presente.



Henry Baines (1823-1894) - King's Lynn from West Lynn - dettaglio (1892)

#### PER CHI VUOLE SAPERNE DI PIÙ

- Albanese A., Facchini C., Vitrotti G. (2006), *Dal lavoro al pensionamento. Vissuti, progetti*, Franco Angeli, Milano.
- Da Roit B. (2019), *Quarant'anni di politiche di 'long term care' in Italia e in Europa*, Autonomie locali e servizi sociali, n.3, pp.593-608.
- Facchini C. (2020), *La trasformazione delle generazioni anziane* in Istat, *Dall'incertezza alla decisione consapevole: un percorso da fare insieme. ATTI della 13a Conferenza Nazionale di Statistica*, pp. 264-272, Istat.
- Hillman J. (2000), *La forza del carattere: la vita che dura*, Adelphi, Milano.
- ONU (2002), *Political declaration and Madrid International Plan of Action on ageing*, <https://www.un.org/esa/socdev/documents/ageing/MIPAA/political-declaration-en.pdf>
- Walker A., Maltby T. (2012), *Active ageing: A strategic policy solution to demographic ageing in the European Union*, in *International Journal of Social Welfare*, 21(1), pp. 117-130.
- World Health Organization (OMS) (2012), *Active Ageing. A Policy Framework*, Ginevra, <https://www.un.org/esa/socdev/documents/ageing/MIPAA/political-declaration-en.pdf>

**Carla Facchini** - Presidente Associazione Nestore, già Professore Ordinario di Sociologia della Famiglia, Università Milano Bicocca.

## Invecchiamento attivo?

*Sergio Tramma*

L'invecchiamento attivo, piuttosto che partecipe, ingaggiato, impegnato o come in altri modi lo si voglia definire, è sempre stato considerato, in particolare da coloro che hanno sviluppato negli ultimi decenni benevole riflessioni, scientifiche e no, nei confronti della condizione anziana, come qualcosa di auspicabile, sempre e comunque. È infatti positivo se considerato come un obiettivo in sé, senza particolari altre attribuzioni, a prescindere dalle caratterizzazioni particolari che di un tale modo di essere anziani assume o dovrebbe assumere. Ed è altrettanto positivo anche se considerato come uno strumento per raggiungere obiettivi specifici che le persone possono associare al loro peculiare tipo di vecchiaia. In altri termini, è positivo quando è inteso quale prodotto, altrettanto lo è quando inteso come processo.

La ricerca dei modi per favorire l'invecchiamento attivo non si poneva, ovviamente, nelle società premoderne, tradizionali, agricole cioè nel tipo di organizzazione economica e sociale che ha caratterizzato la gran parte della storia dell'umanità. In tali società che, è bene ribadirlo, non sono ancora svanite nell'immaginario collettivo anche per quanto riguarda il ruolo degli anziani (saggezza, sapienza, esperienza), l'invecchiamento era associato all'esaurimento delle capacità fisiche necessarie a impegni lavorativi (professionali o no) domestici ed extradomestici. Ovviamente, non in assoluto ma in relazione a una serie di variabili quali, per esempio, l'essere le persone impegnate in attività manuali o intellettuali, esercitare o non esercitare posizioni di potere, l'essere uomini o donne.

Nelle società premoderne dunque l'essere attivi era la condizione della non ancora vecchiaia, mentre la ricerca dei modi per promuovere e attuare l'invecchiamento attivo si pone con l'avvento delle società industriali e della modernità. È nelle società sviluppate che si altera, infatti, l'equilibrio tra i compiti richiesti alle persone e le risorse psico-fisiche a disposizione per affrontarli. Grazie al combinato disposto tra i progressi della medicina, in particolare nei comparti diagnostico e farmacologico, e il miglioramento generale delle condizioni di vita (alimentazione, igiene ecc.) si determina un allungamento generalizzato della vita. In interazione con ciò lo strutturarsi di un sistema previdenziale pubblico. Anche per quanto riguarda la vecchiaia moderna, come per quella delle società tradizionali e agricole, sono opportune alcune puntualizzazioni: il modello a cui si fa riferimento è quello del lavoratore dipendente maschio che, in qualche modo, è diventato la misura di tutte le cose, in particolare per l'associazione di un'età anagrafica al passaggio tra lavoro e pensione, tanto da stabilire una equivalenza tra vecchi e pensionati. Altra faccenda le libere professioni (da non confondere con il precariato attuale) che, potrebbe dirsi, vedano alcuni elementi di continuità con la vecchiaia pre-

industriale poiché l'associazione tra esaurimento delle capacità fisiche e cessazione dell'attività professionale è svincolato da un'età anagrafica o contributiva; così come altra faccenda sono i percorsi di vita femminile che, per molti anni, non stati erano caratterizzati dalla linearità di quelli maschili.



Giovanni Bellini (1427-1516) - Madonna col Bambino - dettaglio (1510)

Sono stati la società industriale, l'allungamento della vita e il sistema previdenziale a "inventare la vecchiaia" moderna, una vecchiaia caratterizzata da molti e contraddittori aspetti, tra i quali quell'aumento del "tempo a disposizione" reso possibile dalla cessazione dell'attività lavorativa, non imposta, in linea di massima e in particolare per quanto riguarda i lavoratori dipendenti, dall'esaurimento delle risorse psico-fisiche, e reso possibile altresì dalla variazione dei ruoli familiari che vedono aumentare il numero di anni che le persone vivono (quando genitori) a partire dalla fuoriuscita dei figli dal nucleo familiare originario. Un tempo che può diventare, da una parte, il tempo del disimpegno, dell'avviluparsi, del ritiro disfunzionale, dall'altra, invece, il tempo dell'impegno, dell'attività, delle "ripartenze". È stata questa una delle principali scommesse che negli ultimi decenni ha impegnato coloro che si sono occupati di vecchiaia per interessi scientifici, sindacali, culturali. Ed è stata anche una delle principali scommesse che ha interessato le persone che anziane lo erano o stavano per diventarlo. Al punto che l'invecchiamento attivo negli ultimi anni è diventato una sorta di imperativo categorico. Tutti gli sforzi da parte di chi si occupa di vecchiaia sono stati tesi a favorire le possibilità di differenziato impegno. Ma è davvero un imperativo che non può essere confutato tanto è solido nelle sue premesse e nelle sue conseguenze? È imperativo che mantiene negli anni il suo significato e il suo valore? Non è possibile rispondere a tali domande, o commentarle o riformularle, se non si tiene conto dei contesti socio-culturali all'interno dei quali sono state formulate e dei cambiamenti che li hanno interessati.

Quali sono alcuni dei vantaggi dell'invecchiamento attivo? Un aspetto che non

deve mai essere sottovalutato allorché si riflette attorno ai comportamenti e ai non comportamenti dei soggetti individuali e collettivi, è quanto tali comportamenti possano essere teorizzati e/o incoraggiati in funzione del profitto (lecito e a volte anche auspicabile) che possono generare per aziende od organizzazioni operanti nel mondo della vendita dei beni materiali e immateriali. Nel caso dell'invecchiamento l'interesse verso gli anziani intesi come gruppo di potenziali consumatori (ovviamente fermo restando le possibilità di consumo) è risultato progressivamente sempre più chiaro nel corso degli anni, sia per quanto riguarda prodotti ad hoc per gli anziani (dalle crociere alle creme) sia per il loro permanere all'interno di normali circuiti di compravendita. Le "pantere grigie", o come in altri modi bizzarri si vogliano definire le persone anziane attive, hanno fatto la loro comparsa nel territorio del consumo, e in tale territorio devono rimanere attive, e consumanti, il più a lungo possibile e per questo sono incoraggiate a farlo. Gli anziani degli ultimi decenni sono stati interessati dalla stessa sorte dei *teen ager* e dei *baby boomers* - oltretutto essendo persone che hanno vissuto, seppure a età diverse, gli stessi periodi - cioè soggetti caratterizzati da una maggiore possibilità di spesa, non dovendo cioè per tale spesa essere obbligati a praticare gli stessi modelli di riferimento delle generazioni precedenti.

Ma la vecchiaia attiva è funzionale anche a molto altro. Per esempio, accudire, quando esistenti, i nipoti e sostenere, quando esistenti, i discendenti, in quella sorta di welfare familiare che consente alla carenza di servizi per la famiglia e per l'infanzia di non diventare una questione più pesante di quello che già è. Inoltre, è funzionale a popolare il mondo del volontariato di persone, atti e buone intenzioni, dalla tutela dell'ambiente ai doposcuola di quartiere. La possibilità di continuare a essere o divenire attivi non costituisce quindi solo una occasione per sé, ma anche per gli altri. E questo senza dimenticare l'opportunità di mantenere una dimensione di impegno per sé senza che questo debba obbligatoriamente trasformarsi in un certo tipo di consumo o in vantaggi per altri. La vecchiaia può essere attiva anche in modalità "non relazionale" e non eclatante, e questo concerne una serie di attività che possono andare dal prendersi cura degli animali domestici al coltivare ortaggi, dal bricolage al frequentare musei.

Oggi, la riflessione attorno alla vecchiaia attiva di quali ulteriori elementi deve tenere conto? Quali sono stati e sono quei mutamenti di scenario che più influenzano il modo di essere o di immaginarsi anziani? Innanzitutto, è da tenere in debito conto che la classica tripartizione della vita tra un'età della formazione, una del lavoro e una della non attività post-lavorativa, ognuna delle quali distinta dalle altre e con dei percorsi di ingresso e di uscita sufficientemente definiti, non è più in grado di fornire senso a quello che accade nelle storie di vita individuali e collettive. È stata ed è una tripartizione che molto ha contribuito a orientare e valutare i corsi di vita, un universale comunque dipendente dal contesto sociale e differente in relazione all'appartenenza di classe, di ceto, di genere, territoriale ecc.

In questi ultimi decenni si sono verificate trasformazioni importanti e diffuse, riguardanti gli assetti produttivi, la geografia politica ed economica, le innovazioni tecnologiche e la comunicazione, che hanno influenzato nel dettaglio il quotidiano e i corsi di vita delle persone, facendo sì che questi ultimi diventano meno prevedibili per quanto riguarda le tappe che li interessano e gli itinerari che li compongono, e caratterizzati maggiormente da elementi ormai strutturali quali precarietà-flessibilità in ambito professionale, venir meno o riformularsi completo delle dimensioni collettive, obsolescenza rapida di comportamenti, convinzioni e tipi di consumo. Tutto ciò ha delle ovvie ricadute sugli stili di vita delle persone che sempre più sono caratterizzate da movimento incessante, insoddisfazione ritenuta "salutare", perenne costruzione-decostruzione dei propri saperi e competenze, instabilità delle relazioni familiari e sociali. In altri termini, alle persone è richiesto di essere attive e impegnate, di non fermarsi mai pena essere penalizzati e "tagliati fuori", per esempio, dalle carriere professionali. Il passaggio dal lavoro alla pensione si sta progressivamente strutturando quale un rischio e non più una possibilità, vuoi per la prevedibile riduzione delle disponibilità economiche, vuoi perché la condizione di pensionato si raggiunge a un'età anagrafica più avanzata rispetto ai decenni precedenti. Il tempo che si era reso disponibile per i pensionati delle società sviluppate fordiste era un periodo di vita pensabile anche come un superamento della precedente routine familiare e professionale, quindi un tempo, nelle intenzioni migliori, per sperimentare delle dimensioni di vita non riconducibili ai tradizionali e consolidati luoghi, tempi e ruoli familiari e professionale.

L'invecchiamento prossimo a venire sarà molto diverso dai precedenti. Le variabili che interverranno saranno molte: dalla possibilità di spesa dovuta alle pensioni e al risparmio privato al sistema di servizi, dalla velocità delle innovazioni tecnologiche all'indebolimento o al rafforzamento delle relazioni di vicinato. Sicuramente, e in apparenza, ma non reale, controtendenza con i decenni passati, si porrà anche il problema di un invecchiamento che possa essere caratterizzato anche da una condizione di "disimpegno" che abbia una funzione disintossicante rispetto ai doveri di instabilità, di frenesia, di competizione che si impongono a giovani, adulti e anziani.

#### PER CHI VUOLE SAPERNE DI PIÙ

- Tramma S. (2017), *Pedagogia dell'invecchiare. Vivere (bene) la tarda età*, FrancoAngeli
- film 'Fantozzi va in pensione', regia di N. Parenti, Italia, 1988



## La condizione di lavoro degli over 55

### Una ricerca in provincia di Bergamo

*Francesco Montemurro e Sabina Schmidlin*

In Italia, i cambiamenti demografici in atto e l'aumento dell'età pensionabile, hanno favorito negli ultimi venti anni la forte crescita del numero di lavoratori over 55 o maturi: dagli 1,8 milioni del 2000 ai 4,7 milioni del 2021, pari ora a un occupato su cinque (dati.istat.it).

Oggi, questi lavoratori vengono esplicitamente richiamati tra quelli "fragili e vulnerabili" nel Programma Nazionale di Ripresa e Resilienza (PNRR) adottato dall'Italia, e almeno fino al 2025 saranno oggetto di interventi di sostegno per potenziarne l'occupabilità anche attraverso la riqualificazione delle competenze. È il segno che le problematiche e le potenzialità del lavoro maturo giocano ormai un ruolo importante nelle strategie del sistema Paese per rilanciare lo sviluppo economico e occupazionale.



Tuttavia, il dibattito sul tema vede spesso gli esperti e gli stessi protagonisti schierarsi su posizioni contrastanti. Da un lato, infatti, si ritiene che una quota consistente di lavoratori maturi non abbia le competenze richieste da contesti lavorativi in continuo mutamento e dalla crescente digitalizzazione. Inoltre, soprattutto se si tratta di addetti con basse qualifiche o che svolgono lavori faticosi, si reputa che essi siano spesso poco motivati ad acquisire nuove competenze, manifestando invece l'intenzione di andare in pensione il prima possibile. Dall'altro lato, si sostiene invece la tesi che l'età pensionabile debba essere ritardata, e sono numerosi i lavoratori anziani che vorrebbero rimanere o rientrare nel mondo del lavoro perché sentono di poter dare un valido contributo,

anche in termini di competenze da trasmettere alle nuove generazioni.

Sullo sfondo del dibattito sul lavoro maturo - sopra rappresentato schematicamente - agiscono fattori politici e socio-economici di rilievo, tra i quali: il basso livello dei salari nel nostro Paese, le attese per le riforme della formazione e dell'istruzione e per un sistema pensionistico più flessibile per quanto riguarda l'uscita dal lavoro, la necessità di potenziare l'inclusione sociale e le politiche di conciliazione, le riforme del lavoro e degli incentivi alle imprese.

Per mettere a fuoco il bivio di fronte al quale ci troviamo, può essere utile conoscere in che modo i lavoratori anziani sono stati integrati nel mondo del lavoro. Il mercato del lavoro italiano si è a lungo distinto per la bassa quota di occupati tra gli over 55. Nel 2001, quando la strategia di Lisbona adottata dall'Unione Europea fissava al 50% l'obiettivo del tasso di occupazione per la fascia di età 55-64 anni, il tasso italiano era fermo al 27,6%, più basso della media UE di oltre 10 punti percentuali. Solo nel 2016 l'Italia ha raggiunto il target del 50% e a fine 2021 il tasso è salito al 54,1%, 6 punti in meno della media Ue (dati.istat.it, ec.europa.eu/eurostat/statistics-explained).



Come è avvenuto tutto ciò? Non dimenticando che tale risultato è stato raggiunto anche per effetto della spinta delle dinamiche demografiche (allungamento della speranza di vita e consistente riduzione delle nascite), va sottolineato che la strategia di Lisbona mirava al prolungamento della permanenza al lavoro non solo attraverso l'aumento dell'età pensionabile, ma anche con l'introduzione di un insieme di misure per l'invecchiamento attivo (apprendimento permanente, incentivazioni, flessibilità nell'organizzazione del lavoro, misure di conciliazione). Al contrario, gli esperti concordano (Bozzao, 2022, Centro Studi e Ricerche Itinerari Previdenziali, 2020) che in Italia la maggiore partecipazione sia stata raggiunta prevalentemente attraverso le riforme del sistema pensionistico (dalla Amato del 1992 alla Monti-Fornero del 2011), in assenza di interventi

sistematici finalizzati a dare impulso all'invecchiamento attivo nei posti di lavoro (promozione del benessere psicofisico, impiego produttivo). A questo proposito, sappiamo che con l'età crescono le esperienze lavorative e le competenze ma possono aumentare i deficit sensoriali e i tempi di reazione per effetto del naturale processo di invecchiamento, anche se ognuno invecchia in modo diverso. E i possibili cambiamenti delle capacità funzionali dovrebbero essere presi in considerazione, non solo per valorizzare il patrimonio umano e culturale del lavoratore, ma anche in un'ottica di prevenzione nella valutazione dei rischi.

Alla luce delle opportunità offerte dal nuovo contesto normativo introdotto dal PNRR, gli istituti di ricerca svizzeri *Across Concept* e *Ires Morosini*, hanno affiancato la CGIL di Bergamo nell'attività di interlocuzione con alcune aziende che operano nella bergamasca, finalizzata alla realizzazione di accordi di contrattazione aziendale decentrata anche sui temi del miglioramento della condizione di lavoro degli over 55. Questo obiettivo è stato perseguito anche attraverso la realizzazione di una breve ricerca sul campo, che ha previsto l'invio di 120 questionari a un campione di addetti over 55 e la realizzazione di due *focus group* con i rappresentanti delle aziende e del sindacato. L'indagine, giunta nella fase conclusiva, si rivela utile anche per comprendere quali speranze vengono riposte nelle misure messe a disposizione dal PNRR.



Dai primi risultati ottenuti è emerso che, raggiunti i 50 - 55 anni, un lavoratore si trova ad affrontare un momento delicato del proprio percorso professionale, a prescindere dal fatto che possa perdere o meno la propria occupazione. Durante i *focus group*, pur ammettendo di non aver adeguate conoscenze circa l'influenza del fattore età sulla capacità di lavoro, la maggior parte dei partecipanti ritiene che le non adeguate opportunità di aggiornamento e formazione e le rigidità

nell'organizzazione del lavoro sono i principali ostacoli al mantenimento della motivazione e di un livello di produttività adeguato da parte del lavoratore senior. Secondo l'opinione dei sindacalisti, specie con riferimento agli addetti alla produzione e alle piccole imprese, spesso le soluzioni aziendali che riguardano gli orari, gli spazi, le mansioni e i carichi di lavoro sono inserite nella logica del permanente e risultano quasi impermeabili ai cambiamenti psicofisici che si verificano con il crescere dell'età. Poco utilizzate sono anche le soluzioni ispirate all'ergonomia, che studia l'adattamento delle condizioni di lavoro alle capacità e alle caratteristiche del lavoratore. Tali fattori possono avere ripercussioni importanti sulla partecipazione al lavoro, con effetti negativi anche per l'impresa.

Allo stesso tempo, durante gli incontri è stata riportata l'esperienza realizzata in alcune grandi aziende che operano nella bergamasca e in Lombardia, le quali anche attraverso la contrattazione sindacale (tra queste, Bricocenter srl, Capgemini Italia, Gruppo Sapio) hanno introdotto pratiche innovative nella gestione della forza lavoro anziana, ad esempio valorizzando l'esperienza di questi lavoratori con iniziative di cosiddetta staffetta generazionale, individuando azioni di rafforzamento delle competenze e agevolando il *turn over* con misure non traumatiche di cessazione dei rapporti. Inoltre, nel 2017 Confindustria di Bergamo, a fronte della crescente presenza dei lavoratori anziani in azienda, ha caldeggiato, attraverso l'emanazione di "linee guida aziendali", l'adozione nelle imprese di tre soluzioni: la concessione del part-time, la variazione di mansioni e interventi specifici di formazione continua. Si è tuttavia osservato come le politiche adottate a livello aziendale - ancora insufficienti anche per quanto riguarda il numero delle esperienze virtuose rilevate - non bastino ad affrontare con speranze di successo questa sfida, ma è necessario che nel nostro Paese "le politiche attive per il lavoro e previdenziali si mettano al passo con l'obiettivo europeo dell'invecchiamento attivo".

L'indagine si è poi rivolta direttamente a un campione di lavoratori. Le elaborazioni statistiche dei questionari somministrati non sono state ancora completate, ma dai primi risultati emerge come la maggioranza degli intervistati esprima il desiderio di andare in pensione il prima possibile, con particolare riferimento a chi svolge un lavoro fisico, ripetitivo o pagato poco, oppure è impiegato in un'azienda che fornisce prospettive di lavoro incerte. Questo orientamento sembra riguardare anche molte donne senior, per le quali le difficoltà nel conciliare i tempi di vita e di lavoro e la retribuzione spesso non adeguata costituiscono nei fatti un forte incentivo a lasciare il lavoro precocemente. Chi invece desidera andare in pensione il più tardi possibile oppure non ha problemi ad attenersi alle regole vigenti per il pensionamento, spesso dichiara di svolgere un'attività lavorativa soddisfacente o di possedere un'elevata qualifica professionale. I risultati definitivi daranno conto di come le risposte fornite al questionario sono state influenzate dalle variabili che attengono alla sfera personale, e tra queste: l'istruzione, la situazione economica e le necessità familiari.

Per quanto riguarda le prospettive d'intervento, la maggior parte dei partecipanti ai *focus group* ritiene che, al fine di accrescere la probabilità di avere personale over 55 motivato e preparato, è necessario che si investa di più sul progettare un'organizzazione del lavoro flessibile - cioè in grado di adattarsi ai cambiamenti della capacità di lavoro - e sul potenziamento della formazione. Circa quest'ultimo tema, da un lato si sottolinea la necessità di innovare l'intervento formativo in azienda, valorizzando il *know how* del lavoratore senior e favorendo la diffusione del trasferimento di conoscenze imperniato sul dialogo intergenerazionale; dall'altro, i rappresentanti del sindacato sollecitano la rapida attuazione del "Piano strategico nazionale per lo sviluppo delle competenze della popolazione adulta" approvato in Conferenza Unificata nel 2021, per rafforzare l'apprendimento permanente e di consentire a una parte consistente della popolazione adulta di colmare i deficit di competenze di base e di basse qualificazioni e recuperare, così, competitività nel mercato del lavoro. Infine, si auspica che le misure previste dal PNNR possano apportare un contributo efficace alla motivazione al lavoro e all'aumento dell'occupabilità di questi lavoratori.

#### PER CHI VUOLE SAPERNE DI PIÙ

- Bozzao P. (2022). *Longevità lavorativa e politiche di welfare: nuove sfide e prospettive*, Rivista trimestrale di Scienza dell'Amministrazione, 1s/2022, pp. 1-31.
- Centro Studi e Ricerche Itinerari Previdenziali (2020). *Le opportunità dell'invecchiamento in ottica sociale, economica e di sostenibilità*, Osservatorio sulla spesa pubblica e sulle entrate 2020.
- Ires Morosini (2018). *Smart production in the manufacturing industry and work organisation: new scenarios for industrial relations*, Rapporto di ricerca per la Commissione Ue.
- Schmidlin S. (2015). *Employability und lebenslanges Lernen – die Verlierer sind die Geringqualifizierten*. Wissenschaftlicher Fachartikel Sozialversicherungsmanagement und Sozialpolitik.

## Il pensionamento migliora il benessere e la qualità della vita?

Mario Lucchini, Davide Bussi e Carlotta Piazzoni

L'invecchiamento della popolazione mondiale costituisce un tema di grande interesse per gli scienziati e i decisori pubblici. Nei prossimi quarant'anni, la quota di popolazione con età superiore ai 60 anni tenderà a crescere fino al punto di rappresentare poco meno di un quarto della popolazione globale. Inoltre, nei prossimi 5 anni, il numero degli individui al di sotto dei 5 anni verrà superato da quello dei soggetti anziani ultrasessantacinquenni. Come è noto, all'aumentata aspettativa di vita si accompagna una maggiore prevalenza delle malattie cronico-degenerative rispetto a quelle infettive ed un rapporto sempre più sfavorevole tra popolazione attiva e non attiva. Si prevede che le transizioni demografica ed epidemiologica porteranno all'aggravio progressivo della spesa previdenziale nonché all'incremento dei costi sanitari (*longevity shock*).

In diversi paesi ad economia avanzata, negli ultimi anni, sono state implementate politiche che mirano ad accrescere la proporzione di occupati nel segmento della popolazione anziana, incentivando il posticipo della fuoriuscita dal mercato del lavoro, oppure elevando l'età di pensionamento prevista dalla legge (Fraccaroli e Deller, 2015). Da un lato, queste politiche hanno effetti benefici sui bilanci pubblici in quanto comportano maggiori introiti fiscali nelle casse dello Stato ed una conseguente minor spesa previdenziale. Tuttavia, dall'altro lato va sottolineato che il rinvio dell'età al pensionamento può avere conseguenze negative sulla vita degli individui e comportare un parallelo aumento della spesa sanitaria. Non vi è dubbio che il soggetto che fuoriesce dal mercato del lavoro possa godere di maggior tempo libero per effettuare investimenti nella propria salute (dedicandosi per esempio alla pratica sportiva, seguendo un'alimentazione sana e sottoponendosi a periodici controlli sanitari di prevenzione, ecc.) e in uno o più ambiti della sfera sociale (intraprendendo attività di volontariato, di assistenza a familiari come i nipoti, ecc.) e/o personale (per esempio dedicandosi ad attività del tempo libero, hobby, giardinaggio, ecc.). Gli effetti benefici del pensionamento, secondo la prospettiva della tensione di ruolo (*role-strain perspective*) sono maggiormente riscontrabili in quei segmenti della forza lavoro impegnata in mansioni faticose, ripetitive, usuranti che evidentemente riducono i livelli di salute fisica e psichica. D'altro canto, secondo la *role-enhancement perspective* (prospettiva della valorizzazione di ruolo) tale transizione può rivelarsi un evento altamente stressante, che intacca la qualità della vita in quanto può portare ad una perdita di autostima, alla percezione di un sentimento di inutilità, ad un maggior rischio di isolamento sociale, alla perdita dei contatti quotidiani con colleghi e colleghe e quindi alla distruzione di beni relazionali che, come è noto, rappresentano importanti componenti di benessere (Kim e Moen, 2001).

La transizione al pensionamento rappresenta, quindi, un'importante fase del corso di vita determinata in ampia misura da leggi e regolamenti che definiscono le finestre temporali per effettuare tale transizione. Va precisato, però, che oltre alla normativa vigente occorre tenere in dovuta considerazione lo stato di salute dei soggetti, la qualità del lavoro svolto, le risorse finanziarie disponibili, le responsabilità di cura all'interno della famiglia e tanti altri fattori che, nella sostanza, rappresentano i meccanismi sottostanti alla decisione di anticipare o ritardare la fuoriuscita dal lavoro. Rinviare di qualche anno l'età al pensionamento può rivelarsi una scelta razionale qualora si intenda beneficiare di un maggior importo dell'assegno pensionistico per far fronte a necessità personali e familiari e mantenere inalterato lo stile di vita. Si aggiunga poi la possibilità di mantenersi attivi, di sentirsi utili alla comunità, di ricevere supporto pratico ed emotivo dai propri colleghi e quindi di mantenere vive alcune importanti dotazioni di capitale sociale.

Sulla base di quanto detto, è evidente che il pensionamento rappresenti un'importante transizione psicosociale in corrispondenza della quale il soggetto coinvolto sperimenta una profonda ristrutturazione identitaria ed una ridefinizione del concetto di sé (Facchini, 2009). Benché ci sia un'attenzione crescente verso questo fenomeno, ad oggi dalle ricerche empiriche effettuate in diversi paesi emergono risultati contrastanti.



Katsushika Hokusai (1760-1849) - La cascata Kirifuri sulla montagna di Kurokami - dettaglio (1827-1831)

Nel presente contributo, si esamina l'impatto dinamico del ritiro dalla forza lavoro sul benessere e sulla qualità della vita (misurati con l'indice CASP-12) dei soggetti appartenenti ai 19 paesi europei<sup>1</sup>.

Quello che viene stimato è un modello di *growth curve* (curve di crescita) con

<sup>1</sup> Questo articolo utilizza dati ottenuti dal generato easySHARE data set (DOI: 10.6103/SHARE.easy.800), si veda Gruber et al. (2014) per dettagli metodologici. La versione easySHARE 8.0.0 si basa sulle ondate 1, 2, 3 (SHARELIFE), 4, 5, 6, 7 e 8 di SHARE (DOIs: 10.6103/SHARE.w1.800, 10.6103/SHARE.w2.800, 10.6103/SHARE.w3.800, 10.6103/SHARE.w4.800, 10.6103/SHARE.w5.800, 10.6103/SHARE.w6.800, 10.6103/SHARE.w7.800, 10.6103/SHARE.w8.800).

discontinuità sia nella intercetta che nella pendenza, dove la discontinuità si verifica nel momento del pensionamento. In questo modo si distingue la variazione istantanea nel benessere che si verifica al momento del pensionamento dalla variazione nel tasso di cambiamento che si verifica prima e dopo tale evento.

I nostri risultati hanno confermato l'importanza di cogliere la dinamica del cambiamento, distinguendo lo scostamento immediato nel livello di benessere al momento del pensionamento dal tasso di cambiamento che si verifica dopo la fuoriuscita dal mercato del lavoro. Quello che si rileva è: innanzitutto, un effetto anticipazione dei benefici connessi al pensionamento, giacché già prima del pensionamento il benessere e la qualità della vita crescono per entrambi i sessi. Secondo, un sostanziale cambiamento positivo al momento del ritiro dalla forza lavoro, l'indice di benessere e qualità della vita aumenta nell'anno del pensionamento per entrambi i sessi. Terzo, un successivo abbassamento nei livelli di benessere negli anni successivi al pensionamento, come conseguenza di un processo di graduale adattamento per cui, dopo l'iniziale effetto benefico, che si registra all'atto della fuoriuscita dalla forza lavoro e che rappresenta un evidente momento di discontinuità nella traiettoria di benessere soggettivo, si verifica un affievolirsi di tale effetto: i modelli dominanti in letteratura suggeriscono, infatti, che dopo aver vissuto eventi cruciali della propria vita che causano variazioni significative nel livello di benessere, gli individui sperimentano un adattamento progressivo, ritornando inevitabilmente ad un *set point* di benessere che è in ampia misura condizionato dalla dotazione genetica (Lucas, 2007). Infine, i risultati hanno evidenziato eterogeneità nell'effetto del pensionamento in base al livello di istruzione: quello che appare è che gli individui con un livello di istruzione superiore godono in misura minore dell'effetto immediato benefico del pensionamento e vedono un peggioramento più sostenuto nei livelli di benessere e qualità della vita a seguito della fuoriuscita dal mercato del lavoro, rispetto agli individui meno istruiti.

#### PER CHI VUOLE SAPERNE DI PIÙ

- Facchini, C. (2009). *The Transition to Retirement: A Problem or a Resource? European Papers on the New Welfare*, (11), pp. 26-39.
- Fraccaroli, F., & Deller, J. (2015). *Work, aging, and retirement in Europe: Introduction to the special issue. Work, Aging and Retirement*, 1(3), pp. 237-242.
- Kim, J.E., & Moen, P. (2001). *Is retirement good or bad for subjective well-being? Current directions in psychological science*, 10(3), pp. 83-86.
- Lucas, R.E. (2007). *Adaptation and the set-point model of subjective well-being: Does happiness change after major life events? Current directions in psychological science*, 16(2), pp. 76-79.

**Carlotta Piazzoni** - Assegnista di ricerca.

**Davide Bussi** - Dottorando.

**Mario Lucchini** - Professore ordinario di Sociologia.

Dipartimento di Sociologia e Ricerca Sociale, Università Milano Bicocca.



## Vecchiaie creative: il caso dei grandi architetti

Emira Manina Fochi

L'architettura è una disciplina assai complessa che investe una molteplicità di azioni e competenze e in cui la **creatività**, nella sua accezione più ampia, entra a pieno titolo. Creatività che non si esaurisce nel momento progettuale degli edifici, negli aspetti estetici della loro "forma" e della qualità dello spazio da essi determinata, ma si compendia con la ricerca degli incarichi; con la capacità di programmare i tempi di progettazione nelle sue varie fasi e della loro realizzazione; con la capacità di conciliare le richieste e le esigenze della committenza con gli aspetti normativi, burocratici ed economici; con la capacità di analizzare i luoghi di insediamento delle opere e percepire le loro peculiarità per meglio valutarne le ricadute dal punto di vista ambientale e sociale; con la capacità di gestire i rapporti e gli apporti dati dai collaboratori dello studio, soprattutto in quelli di grandi dimensioni come lo sono generalmente quelli dei grandi architetti stranieri; con la capacità di coordinare le varie componenti che concorrono alla formulazione e alla realizzazione del progetto: strutture, impianti, imprese edili, artigiani ed industrie di varie tipologie, ecc.

Tra i grandi architetti che sono stati protagonisti e innovatori dell'architettura e dell'urbanistica contemporanea, ne ho scelti alcuni tra i più longevi, che hanno espresso la loro vena creativa fino a poco tempo prima della morte.

**Oscar Niemeyer** - il più longevo (1907-2012), brasiliano, conosciuto al mondo come "l'Architetto di Brasilia", è figura emblematica di una creatività prorompente che si esprime in una moltitudine di opere stupefacenti, per varietà e originalità, che si può riassumere in una frase, parte di una sua intervista del 2009 "... *bisogna sempre far sì che un palazzo non assomigli a un altro. È lo stesso concetto dell'opera d'arte dove si guarda e ci si emoziona perché si vede qualcosa di diverso. L'architettura è invenzione. Il resto è ripetizione e non interessa...*". Ammiratore e collaboratore, nei primi anni della sua vita, di Le Corbusier ne interpreta in modo personale le teorie e le forme. Con l'urbanista Lucio Costa e il paesaggista Roberto Burle Marx, crea **Brasilia**, la nuova capitale del Brasile, in una zona vergine all'interno del Paese. Ne progetta la prestigiosa Cattedrale, i principali edifici pubblici, sedi ministeriali e parlamentari, residenze, sperimentando la tipologia su *pilotis* cara a Le Corbusier. Esplora l'uso del cemento armato per ideare ardite strutture e plasmare nuove forme. Forme curve, sinuose, plastiche che caratterizzeranno quasi tutte le sue opere, in particolare gli spettacolari musei, realizzate in vari paesi del mondo dopo la sua fuga in Francia, a seguito del colpo di Stato del 1964, ed in Brasile dopo il suo ritorno. Mi piace qui riportare una frase tratta dalla stessa intervista del 2009 che ne riassume la genesi "... *Non è l'angolo retto che mi attrae, né la linea dritta, dura, inflessibile, creata dall'uomo. Quello che mi affascina è la curva libera e sensuale:*

*la curva che trovo sulle montagne del mio paese, nel corso sinuoso dei suoi fiumi, nelle onde dell'oceano, nelle nuvole del cielo e nel corpo della donna preferita. Di curve è fatto tutto l'Universo...".* L'esuberanza delle forme è però accompagnata da un'estrema rigorosità funzionale e distributiva.



Oscar Niemeyer



Palazzo Mondadori a Segrate - 1975  
(foto: Carlo dell'Orto)



Niemeyer's Eye, Curitiba - 2002  
(foto: Morio)

Nel 1968 progetta la nuova sede della Mondadori a Segrate, la sua prima opera in Italia. È un complesso che coniuga in maniera compiuta la relazione tra gli spazi per il lavoro, il corpo alto degli uffici, e quelli per la vita associativa e di convivialità, i corpi bassi, articolati attorno ad un laghetto che, oltre alla funzione estetica di moltiplicare l'effetto degli edifici che vi si specchiano, ne assolve una tecnologica come torre evaporativa degli impianti di condizionamento. L'edificio principale riprende, su richiesta di Mondadori, il motivo a grandi arcate asimmetriche a tutt'altezza del palazzo del Parlamento di Brasilia, ma qui con la funzione di porticato e di supporto per le travature che reggono, appeso, il corpo trasparente a cinque piani degli uffici. Questa innovativa scelta tecnologica consente di fruire di superfici totalmente libere da strutture portanti per poter adottare, forse per la prima volta a Milano, la tipologia di uffici *open space*, formula inizialmente contestata, ma successivamente ampiamente diffusa. Contemporaneamente progetta la fabbrica FATA a Pianezza, vicino a Torino, le Cartiere Burgo a San Mauro Torinese. Conclude la sua attività italiana nel 2009 con l'Auditorium di Ravello in cui esplica ancora una volta la sua inesauribile vena creativa. Il suo ultimo progetto è il Museo Chateau La Coste ad Aix an Provence del 2010, sintesi degli elementi che hanno caratterizzato tutte le sue grandi architetture.

Altro ammiratore di Le Corbusier che ne interpreta le teorie, ma con esiti diversi da Niemeyer è **Kenzo Tange** (1913-2005), l'architetto che rivoluzionò l'architettura giapponese, grande figura tra i principali rappresentanti dell'Architettura e dell'Urbanistica moderna. All'inizio di carriera, folgorato dalle opere e dalle teorie di Le Corbusier, ne trasferisce i principi e le forme in quelli della tradizione architettonica giapponese. Con i suoi piani urbanistici, ne rivoluziona l'orizzontalità urbana introducendo l'idea di spazio teso allo sviluppo

verticale degli edifici e di un tracciato lineare della città in luogo di quello radiale e monocentrico. Con la sua feconda attività, svolta per tutto l'arco della sua lunga vita, trasforma il quadro urbano del suo e di altri paesi, con opere spettacolari e di grande impatto: edifici dalle più varie tipologie e funzioni e piani urbanistici che ne sono parte integrante. Significativo il suo apporto alle Olimpiadi di Tokio del 1964 con il fascino delle sue Arene Olimpiche ed all'Expo di Osaka del 1970 con il piano urbanistico, da lui steso e coordinato e la realizzazione del Festival Plaza. Fonda con altri *Metabolism* (1960), movimento utopico, poi discioltosi, che preconizza spazi urbani come organismi viventi, flessibili, configurati con cellule abitative aggregate in macro strutture polifunzionali. Sensibile alle problematiche climatiche ed al benessere negli ambienti di lavoro, nella torre di 243 metri, sede del Governo Metropolitano di Tokyo, una delle sue ultime opere - 1991, impiega i materiali più innovativi e introduce sistemi per monitorare la qualità dell'aria, i livelli di luce e la sicurezza. I suoi insegnamenti al M.I.T. di Boston, all'Università di Tokio ed il suo studio professionale hanno formato generazioni di celebri architetti, segnatamente giapponesi, le cui opere hanno contribuito a trasformare il volto di molte città in vari paesi del mondo, Milano compresa.



Kenzo Tange  
(foto: Hans van Dijk)

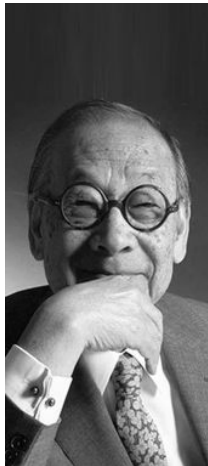
Palazzo del governo metropolitano  
di Tokyo - 1991 (foto: Morio)

Centro direzionale di Napoli - 1995  
(foto: Salvatore Serafino)

In Italia progetta: nel 1970, il Piano Regolatore del quartiere di Librino a Catania, poi completamente disatteso; nel 1972, le Torri del Fiera District di Bologna, unica parte realizzata di un piano molto più ampio; nel 1995, il centro Direzionale di Napoli che riflette le sue teorie urbanistiche con edifici a torre ed ampi spazi; nel 1997, il master plan di Jesolo; nel 1999, l'edificio della nuova sede BMW e il nuovo Quartiere Affari di San Donato Milanese.

Altra figura importantissima per l'impatto innovativo dei suoi interventi nel quadro urbano è **leoh Ming Pei** (1917-2019), architetto cinese naturalizzato statunitense. È stato uno dei grandi architetti innovatori della scena urbana di molti paesi al mondo, segnatamente Cina e Stati Uniti. Ha operato ininterrottamente dal 1954 al 2008, progettando edifici delle più varie tipologie e funzioni, di forte impatto ambientale nelle città. I suoi edifici sono generati da

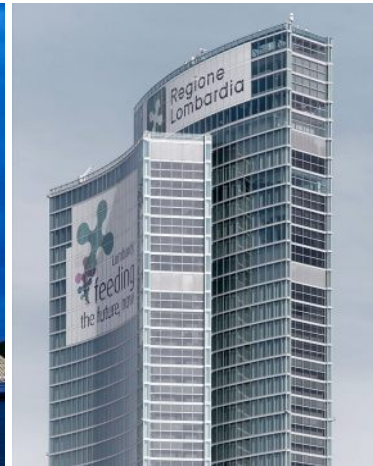
forme geometriche pure, ben definite, ma accostate in una varietà di composizioni che creano immagini complesse, talvolta fantasiose, ma sempre ben delineate nello spazio. La sua opera più conosciuta è la Piramide del Louvre, una forma pura, essenziale, realizzata totalmente in vetro, che funge da nuovo ingresso monumentale al Museo forse più importante del mondo. Opera inizialmente contestata, ma successivamente consacrata come, secondo l'affermazione del Direttore del museo Jan Luc Martiner "...unico Museo al mondo la cui entrata è un capolavoro. La Piramide è il suo simbolo moderno. Un'icona alla stregua dei capolavori che custodisce...".



Ieoh Ming Pei



Ingresso del Museo del Louvre, Parigi - 1988  
(foto: Christer Gundersen)



Palazzo Lombardia, Milano - 2010  
(foto: Ari Cretton)

Nel 2001 progetta la President International Tower a Taipei, mentre in Italia, nel 2004, il Palazzo Lombardia, la nuova sede della Regione, conclusa nel 2007-2010, in cui ha espresso grande creatività sia spaziale che tecnologica per l'attenzione data agli accorgimenti adottati per il contenimento energetico. Un complesso composto da vari corpi: torre di 161 metri per gli uffici, circondata da edifici dai 7 agli 8 piani, ad andamento curvilineo, che delimitano lo spazio avvolgente di una piazza coperta con pannelli trasparenti e che ospitano a piano terra spazi per servizi e attività commerciali, di intrattenimento, di convivialità, di aggregazione. L'ultima sua opera è il Museo di arte islamica a Doha del 2008 progettata a 91 anni.

Un cenno anche ad un altro gigante dell'Architettura per l'apporto da lui dato al rinnovamento di Milano: **Cesar Pelli** (1926-2019), architetto argentino naturalizzato statunitense. Fautore del concetto di "città verticale" progetta quasi esclusivamente grattacieli che segnano incisivamente molte città nel mondo e ne definiscono lo *skyline*. Grattacieli stilisticamente anche molto diversi tra di loro, a seconda del contesto in cui sono inseriti. Vanno da forme compatte e quasi severe a forme fantasiose, anche se impostate sull'articolazione e sovrapposizione sfalsata di figure geometriche rigorose e accompagnate da ardite soluzioni strutturali, di cui sono strepitoso esempio le Petronas Twin Towers a Kuala Lumpur (88 piani e altezza di 452 metri), inaugurate nel 1998.

Per Milano, nel 2006 redige il *Master Plan* di Porta Nuova, ne sviluppa quello del settore Garibaldi e ne realizza la parte principale: il complesso della piazza Gae Aulenti e dei tre grattacieli di diversa altezza disposti a semicerchio attorno alla piazza e dominati dal più alto, la Torre Unicredit, di 231 metri, la più suggestiva. Svetta con la sua guglia quasi a sfidare il cielo e, con il suo andamento sinuoso e avvolgente, conclude in modo suggestivo, quasi scenografico, l'asse proveniente da corso Como.



César Pelli  
(foto: Casa Rosada)



Torre Unicredit, Milano - 2014  
(foto: Lorenzoclick)



Petronas Towers, Kuala Lumpur - 1996  
(foto: Shiva Kumar Khanal)

La piazza Gae Aulenti, inaugurata nel 2012, è presto diventata uno dei poli attrattivi più frequentati dai milanesi e dai turisti. Sopraelevata rispetto ai piani strada esistenti, è cuore delle attività commerciali e viabilistiche sotto di essa e snodo per la viabilità pedonale di tutto il quartiere.

Per inciso, ricordo, infine, i nostri Gigi Caccia Dominioni, il raffinato designer e architetto che ha interpretato in chiave moderna la tradizione architettonica milanese, operativo fino a poco prima della sua morte a 103 anni e il grande Renzo Piano, ancora attivissimo nell'espletamento di prestigiosi incarichi pur avendo varcata la soglia degli 80 anni.

Concludendo: molti importanti architetti, a partire dai Maestri del XX secolo (Walter Gropius, Le Corbusier, Ludwig Mies Van Der Rohe e Frank Lloyd Wright), fondatori dell'architettura contemporanea, non solo hanno mediamente raggiunto un'età molto avanzata, ma anche in tarda età hanno continuato a progettare palazzi o interventi molto significativi. Questo avvalorerebbe le tesi secondo cui l'attività, soprattutto se corredata dalla creatività, servirebbe a conservare a lungo le facoltà intellettive, condizione indispensabile per una buona qualità di vita anche nella vecchiaia.

**Emira Manina Fochi** - Socia Associazione Nestore. Architetto, già Dirigente Responsabile Sezione Architettura Società TEKNE S.p.A. dal 1967 e ITALAIRPORT - Società di Progettazioni Aeroportuali - dal 1978 al pensionamento. Successivamente Consulente presso S.E.A. - Società Esercizi Aeroportuali Milanesi - fino al 2002.

## Nonne e nonni, un aiuto prezioso

*Claudia Alemani e Elena De Marchi*

Nel nostro paese le nonne e i nonni sono figure fondamentali sia dal punto di vista affettivo sia per la gestione e l'organizzazione familiare di chi ha figli piccoli. Secondo una recente indagine condotta nel 2021 da Senior Italia FederAnziani, il 35,5% dedica ai nipoti fino a 10 ore a settimana, il 24,4% se ne occupa tra le 10 e le 20 ore, il 7,4% tra le 20 e le 40 e il 7,4% per oltre 40 ore. L'aiuto nell'accudire i nipoti consiste principalmente nel far loro da baby sitter quando i genitori non ci sono (46,2% degli intervistati), nel riprenderli a scuola o accompagnarli nelle varie attività (43,3%), nel portarli al cinema o in altri luoghi di divertimento (9,4%) e nel portarli con sé in vacanza (7,9%). Inoltre, sempre secondo l'indagine, i nonni forniscono un importante aiuto economico alle giovani famiglie: il 92,8% dei senior aiuta o ha aiutato economicamente figli e nipoti, facendolo spesso (48%), qualche volta (34,7%) o raramente (10,1%), mentre solo il 7,2% non lo ha mai fatto.

La situazione pandemica ha sicuramente contribuito a rinforzare il contributo dato dagli anziani alle famiglie: da marzo 2020 a settembre 2020, infatti, la chiusura dei servizi per l'infanzia e delle scuole ha lasciato alle famiglie l'onere di accudire i figli per l'arco di tutte le 24 ore e, a parte una fase iniziale, in cui generalmente non si è ritenuto opportuno coinvolgerli nell'attività di cura, per preservarli dal rischio di contrarre il Covid, in un secondo momento il loro aiuto è tornato ad essere indispensabile. Molti genitori, che avevano potuto usufruire dello smart-working, sono tornati a lavorare in presenza e chi ha continuato a lavorare da casa ha comunque avuto la necessità di essere supportato. Anche le istituzioni sono gradualmente divenute consapevoli della situazione e, perciò, il bonus baby-sitting, previsto per chi si era avvalso di un aiuto esterno al nucleo familiare, dal 5 marzo al 31 luglio 2020, è stato successivamente riconosciuto anche ai familiari non conviventi e cioè a nonni, zii e parenti vari che durante l'emergenza sanitaria avevano dato una mano con i nipotini minori di 12 anni.

Peraltra la pandemia non ha fatto che rafforzare una tendenza che era già in atto precedentemente, come si può vedere nella ricerca Istat Conciliazione Cura Lavoro 2019 (anno di riferimento 2018).

Come si può osservare dall'infografica, il 34,7% delle persone che lavorano, impegnate nella cura di figli minori di 15 anni faceva fatica a conciliare l'occupazione con l'accudimento e ben il 21% delle famiglie si rivolgeva a parenti per avere un aiuto nella cura di uno o più familiari. Dall'analisi Istat emergeva anche che nei casi in cui entrambi i genitori erano occupati i nonni si prendevano cura dei nipoti nel 60,4% dei casi, quando il bimbo era più piccolo di 2 anni; nel 61,3% da 3 a 5 anni e nel 47,1% se più grande.

Naturalmente il fatto di stare spesso con i nonni rende autentico il rapporto

# La cura: conciliare lavoro e famiglia

ANNO 2018

Istat Istituto Nazionale di Statistica

## RESPONSABILITÀ DI CURA

in Italia  
**12 milioni 746 mila persone**  
 34,6% della popolazione

in Europa  
**106 milioni di persone**  
 34,4% della popolazione

- IRLANDA  
45% della popolazione
- GERMANIA E BULGARIA  
28% della popolazione



Tutti i dati sono riferiti alla popolazione tra 18 e 64 anni

## CURA DI FAMILIARI NON AUTOSUFFICIENTI

MALATI, DISABILI, ANZIANI

**2 milioni e 827 mila persone**  
 curano familiari di 15 anni e più non autosufficienti

**646 mila persone**  
 curano contemporaneamente figli con meno di 15 anni e altri familiari di 15 anni e più non autosufficienti



## CURA GENITORIALE

**10 milioni e 564 mila persone**  
 curano figli minori di 15 anni

**353 mila persone**  
 curano figli minori di 15 anni non coabitanti

**11,1% di madri**  
 mai occupate per prendersi cura dei figli

## CONCILIAZIONE CURA-LAVORO

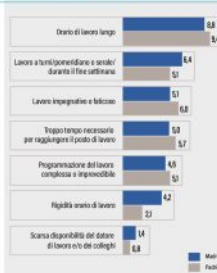
Difficile la conciliazione per le **persone** impegnate in:

solo cura di figli minori di 15 anni  
**34,7%**

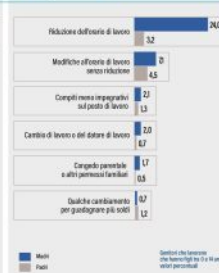
cura contemporanea di figli minori di 15 anni e familiari non autosufficienti  
**41,7%**

solo cura di familiari disabili, malati o anziani  
**34,4%**

### Le difficoltà

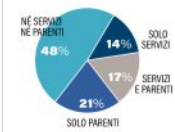


### I compromessi



## AIUTO PER LA CURA

SERVIZI E RETE INFORMALE



In particolare si **avvalgono** di servizi pubblici o privati i nuclei familiari con:

figli coabitanti 0-14 anni **31,0%**

figli 0-5 anni **53,3%**

coppie con entrambi i genitori occupati e con figli 0-5 anni **63,7%**

Perché le madri non si **avvalgono** di servizi pubblici o privati:

troppo costosi **9,6%**

senza posti **4,4%**

<https://www.istat.it/it/files//2019/11/ConciliazioneCuraLavoro2019.pdf>

affettivo con i nipoti e la quotidianità crea abitudini e rituali che legano fra loro piccoli e anziani. Questa relazione contribuisce a rendere i piccoli più protetti, facendoli vivere in una sorta di *comfort-zone*, ma aiuta anche gli anziani che ritrovano un ruolo significativo sia all'interno della famiglia sia più in generale nella società.

La vicinanza reciproca serve inoltre a stimolare la conoscenza e gli apprendimenti sia nei piccoli che negli anziani. I bambini dai racconti dei nonni imparano tradizioni, storie familiari e vicende legate alla storia del Paese. Raccontando le loro storie personali, i nonni possono ripercorrere episodi o momenti della propria vita, attribuendo loro nuovi significati e valenze. Dai bambini i nonni possono tenersi informati su film, cartoni animati, notizie che interessano i più piccoli e, soprattutto dai più grandi imparano spesso l'uso delle moderne tecnologie. Gli interessi delle persone anziane aumentano e si mantiene viva la loro creatività e inventività e si pensa meno al tempo che passa. Nei bambini si sviluppano nuovi interessi e viene stimolata anche in loro la fantasia.

Sebbene sia impegnativo occuparsi dei più piccoli, il contatto quotidiano con questi ultimi porta gli anziani a svolgere una maggiore attività fisica: il gioco, le passeggiate, i giri al parchetto sono quasi obbligatori per chi si occupa di bambini. A questi momenti ricreativi e ludici si aggiungono poi le attività culturali, per chi ha nipoti non neonati: visitare un museo, una mostra, andare al cinema, assistere a uno spettacolo teatrale... Così i nonni non solo sono impegnati a portare i bambini ma ad attivarsi per trovare informazioni e a consultarsi fra di loro, scambiandosi le informazioni e facendo rete con altri nonni.

Affidare i figli ai nonni spesso non è solo una questione di necessità, ma si rivela anche una scelta ponderata da parte dei genitori, poiché una parte di questi

ritiene che avvalersi dei servizi per l'infanzia sia meno vantaggioso dal punto di vista economico e meno sicuro per la salute dei bambini e delle famiglie: ciò emerge chiaramente nel *Report Nidi e Servizi integrativi per la prima infanzia (2019/2020)*, condotta dall'Istat. Da quest'indagine si evidenziano come problemi frequenti il timore delle famiglie per il rischio di contagio, i costi elevati delle rette e la disponibilità limitata degli orari. Questi elementi hanno comportato un calo delle iscrizioni, dichiarato sia dagli enti pubblici che dai gestori privati.



Domenico Ghirlandaio - Ritratto di vecchio con nipote (1490 circa)

Il ricorso ai nonni rassicura anche quei genitori che si avvalgono di servizi come nidi e scuole dell'infanzia, che comunque mantengono una struttura oraria piuttosto rigida e che non copre le effettive esigenze lavorative delle famiglie: i nonni quindi portano e vanno a prendere i bambini a scuola, li tengono con sé il pomeriggio, li accompagnano a fare sport... I genitori sono rassicurati dalla presenza dei nonni, che colma la propria mancanza di tempo nello stare con i bambini. Il lavoro precario e una mancanza di certezze da parte delle giovani coppie fanno sì che i giovani ripongano una fiducia elevata nei più anziani, tanto da preferirli ai propri coetanei o alle generazioni più giovani, a cui ricorrono più raramente per affidare i più piccoli.



La situazione apparentemente sembra vantaggiosa per tutti ma, a ben guardare, si possono intravedere alcune contraddizioni.

In primo luogo il fatto che il nostro welfare appaia “incompiuto” fa sì che vengano letteralmente scaricati sulle famiglie una serie di elementi che affaticano l’organizzazione delle coppie con figli, soprattutto di quelle che non dispongono di una rete familiare vicina e coesa. Il pensiero corre alle famiglie migranti, i cui parenti sono spesso rimasti nei paesi d’origine. Nonne e nonni, per quanto indispensabili, non possono sostituire in toto i servizi, che in uno stato democratico devono essere presenti, per garantire sostegno a chi ha minori risorse affettive ed economiche e uguali opportunità a tutti i bambini. Inoltre madri, padri e nonni sono sempre più anziani e quindi molti genitori, soprattutto madri, si ritrovano schiacciate dal peso della cura di bambini molto piccoli e di anziani non più abili, che necessitano di cure costanti.

Stare spessissimo con i nipotini, per altro, può essere vissuto dai nonni come un dovere che non ammette deroghe neppure quando i nonni stessi hanno problemi o impegni o non sono in perfetta forma. I bambini portano gioia e allegria in casa ma causano anche ansia e apprensione (hanno la febbre, cadono, vogliono mangiare caramelle e cioccolato...), che spesso si riflettono in atteggiamenti iperprotettivi («non correre, che sudi!»). L’ansia, sul lungo periodo, potrebbe influenzare anche i bambini stessi, fino allo sviluppo di paure.

Anche il rapporto fra nonni e genitori non è sempre idilliaco: se da un lato i figli riscoprono i propri genitori, ritrovandoli in un altro ruolo, dall’altro le due generazioni possono avere punti di vista differenti sull’educazione, non sempre conciliabili. D’altro canto, spesso, madri e padri risultano dipendenti dai nonni non solo affettivamente ma anche economicamente, come ha rilevato l’indagine Senior Italia FederAnziani, citata più sopra: è forse l’insieme di questi elementi anche responsabile del fatto che le giovani coppie non sempre riescono ad assumere un ruolo effettivamente adulto e rimangono, come sostiene lo psicanalista Massimo Ammaniti, “famiglie adulescenti”, nelle quali cioè anche i componenti adulti vivono una sorta di adolescenza eterna, perché non si trovano mai effettivamente da soli a compiere scelte e ad affrontarne le conseguenze?

#### PER CHI VUOLE SAPERNE DI PIÙ

- Ammaniti M. (2015), *La famiglia adolescente*, Laterza, Roma-Bari
- De Marchi E., Alemani C. (2015), *Per una storia delle nonne e dei nonni. Dall’Ottocento ai giorni nostri*, Viella, Roma
- Saraceno C. (2021), *Il welfare. Tra vecchie e nuove disuguaglianze*. Il Mulino Bologna
- ISTAT. *Report Nidi e Servizi integrativi per la prima infanzia (2019/2020)*, Forum Ania consumatori, Istat, *Gli scenari del Welfare. Più pilastri, un solo sistema*, FrancoAngeli, Milano

**Claudia Alemani** - Consiglio Direttivo Nestore. Già Insegnante di Lettere nella Scuola secondaria di primo grado. Da tempo collabora con la cattedra di Pedagogia Generale per il corso di Laurea in Scienze dell’Educazione, Università Milano Bicocca.

**Elena De Marchi** - Dottoressa di ricerca in Società Europea e Vita Internazionale, Università degli Studi di Milano; Insegnante di Lettere presso la Scuola secondaria di primo grado.

## Auser Lombardia, al centro della solidarietà sociale per l'anzianità attiva

Rosa Romano

Da alcuni anni le società occidentali si stanno confrontando sul grande tema del cambiamento demografico. Le persone invecchiano e le stime delle attese di vita sono sempre più ampie. All'apertura di un importante convegno organizzato da Auser sull'invecchiamento attivo fin dal 2012, veniva dichiarato che "nel 2030 la popolazione tra i 55 e i 75 anni aumenterà di circa quattro milioni, la metà dei bambini nati oggi supererà probabilmente i 100 anni, l'aspettativa di vita sarà di 90 anni per le donne e di 85 per gli uomini. Per Auser è importante parlare degli anziani di oggi e di quelli di domani. Il tema dell'invecchiamento attivo riguarda infatti l'intero arco della vita: le persone avanti negli anni non perdono il desiderio di progettare nuove esperienze di vita attiva e vanno aiutate a coltivare speranze, interessi, propositi e progetti".

Come noto, la pandemia di Covid-19 ha ridimensionato tale andamento, ma non lo ha cancellato.

Auser Lombardia considera l'anzianità come un tempo di vita e l'invecchiamento (attivo) una sfida e una risorsa per la comunità e su questo tema si propone obiettivi quali:

- sviluppare il volontariato di aiuto alla persona
- sostenere le persone migliorandone la qualità della vita e delle relazioni
- promuovere la solidarietà intesa come disponibilità all'aiuto e al supporto reciproco
- incrementare il livello d'interesse e sensibilità della comunità locale nei confronti della condizione anziana e fragile
- valorizzare le esperienze personali degli anziani e le capacità ad esse collegate
- incoraggiare il "buon vicinato" in rapporto con le istituzioni pubbliche
- creare comunità coese con il contributo di tutti nella soluzione dei problemi sociali, sviluppando alleanza con le giovani generazioni
- contribuire allo sviluppo di un welfare di comunità, territoriale e di vicinanza
- favorire il recupero di identità nelle aree metropolitane creando reti di relazioni e legami di solidarietà sempre più diffusi: dalle parentele alle amicizie, dai gruppi sociali e di volontariato a quelli culturali e associativi.

AUSER Lombardia è, inoltre, socio fondatore e sostenitore di Nestore; entrambe le associazioni si occupano di invecchiamento attivo e Auser ha favorito e sostenuto gli scopi dell'Associazione fin dalla sua nascita, ossia fin da quando l'impegno di Nestore era focalizzato sulla transizione dal lavoro al pensionamento. Nel tempo Nestore si è sempre più occupata di invecchiamento

attivo, in un ambito più culturale, specialistico e ristretto e ciò ha rafforzato la sinergia preesistente, poi si è consolidata ed esplicitata con la partecipazione congiunta ad alcuni progetti. Tra questi il più significativo è stato *TAPAS in Ageing* con capofila l'Istituto Neurologico Besta e finanziato da Fondazione Cariplo. Attualmente è in corso il progetto *Economia in Famiglia*, finanziato da Regione Lombardia. L'impegno di Auser è rafforzare tale collaborazione, in modo che ciascuna possa esprimere al meglio le proprie potenzialità a favore e a beneficio dei soci e dei cittadini.



Accompagnamento vaccinale

### **Ma chi è Auser? Cosa rappresenta, Da dove viene?**

Auser Lombardia nasce all'inizio degli anni 90, su emanazione di Auser nazionale, come associazione di volontariato e promozione sociale per coinvolgere pensionati, anziani e giovani al di là della loro appartenenza sindacale, ideale o religiosa e si caratterizza immediatamente grazie al forte radicamento territoriale.

La sua capacità di leggere il bisogno della cittadinanza, la spiccata autonomia e l'apertura alle attività socialmente utili svolte in collaborazione con i Comuni ne determinano uno sviluppo rapido e capillare, tanto che alla fine del 2021, nonostante la crisi pandemica abbia messo a durissima prova tutto il mondo associativo, ha chiuso il bilancio sociale con 54.051 soci di cui 32.431 donne e 451 sedi distribuite in tutta la Lombardia, a loro volta coordinate da 14 sedi provinciali e comprensoriali.

Le attività che Auser offre sono molteplici e spaziano nei vari settori: in primis l'aiuto alla persona con il *Filo d'Argento*, progetto di telefonia sociale e presa in carico dei bisogni dei cittadini più fragili, che a sua volta si sviluppa in servizi di accompagnamento ai servizi sanitari e non, compagnia telefonica e videotelefonia, aiuti vari (consegna spesa, consegna farmaci, disbrigo pratiche ecc.) con 316.321 servizi forniti in un anno e 16.898 persone assistite. Questo progetto, nato nei primi anni Duemila, a cui si accede attraverso un unico numero verde nazionale, è stato inizialmente finanziato da Regione Lombardia che ha agevolato l'insediamento di "punti d'ascolto", uno o più per ogni provincia. Un capitolo a parte merita l'impegno che Auser sta mettendo nel collaborare alla realizzazione di alcuni Alzheimer caffè.

Seguono poi, le attività di promozione sociale volte al benessere, a una migliore qualità della vita come ad esempio momenti di intrattenimenti, ballo, vari laboratori creativi, gruppi teatrali e cori.

Importante anche il settore delle Università Popolari e l'Educazione degli adulti, a cui si affianca anche il turismo sociale e culturale.

Da non dimenticare, poi, l'impegno civico che si esprime attraverso attività rivolte alla comunità, come i nonni vigili o nonni amici, cura del verde, ecc.

Infine, Auser Lombardia può contare su molti centri rivolti alle donne, in particolare Auser Filo Rosa, finalizzato al contrasto della violenza di genere e titolare di un centro antiviolenza.

Per tutte queste attività non vengono citati i numeri, che renderebbero meno scorrevole la lettura e che sono comunque reperibili nel bilancio sociale di Auser che li evidenzia molto chiaramente, raggiungono le sei cifre e a volte le superano. Ai giovani, Auser ha dedicato molto del proprio interesse e studio. Infatti, da anni si attiva nel reclutamento di ragazze e ragazzi dai 18 ai 28 anni, offrendo loro la possibilità di trascorrere un anno all'interno di Auser grazie a un progetto di servizio civile regolarmente retribuito (mediamente 50 ragazzi per anno che vengono distribuiti nelle varie sedi); numerosi sono anche i progetti in cui vengono coinvolti studenti con l'Alternanza scuola lavoro.

In Auser è anche molto attiva e vivace l'area di progettazione, sollecitata da bandi offerti da strutture pubbliche nazionali e internazionali. L'Associazione ha consolidato negli anni il proprio gruppo di progettazione, proposto e realizzato attività molto spesso sperimentali e rivolte a tematiche diverse come donne,

bambini e ambiente e con utilizzo di nuove tecnologie (videotelefonia, geolocalizzazione), sistematizzando così attività che nel tempo sono andate ad arricchire il ventaglio dei servizi offerti. Nel biennio 2011-2012 è stato significativo il progetto europeo che aveva come obiettivo l'emersione dei casi di violenza verso le donne anziane. Altro progetto di grande rilievo, che ha coinvolto strutture Auser di altre regioni, ha proposto e attivato rendendoli visibili, i "nonni sociali" come supporto e contrasto alla povertà educativa e alla fragilità genitoriale. Auser collabora attivamente con università come partner in progetti di ricerca e da diversi anni finanzia una borsa di studio su tesi di neolaureati, aventi come oggetto un tema di carattere sociale e rivolto al terzo settore.

Come già evidenziato Auser è socio di Nestore, di cui condivide la profondità e la ricchezza dei programmi culturali ed educativi. Per questi motivi è interessante la collaborazione a tutto campo tra queste due associazioni: le nuove esperienze progettuali potranno aprire nuovi spazi e possibilità a favore dell'invecchiamento attivo.

*Rosa Romano - Dirigente Auser Lombardia, responsabile della progettazione e rendicontazione. Consiglio Direttivo Associazione Nestore, in qualità di rappresentante Auser.*

## Musica per l'invecchiamento attivo

*Fulvio Campagnano intervista Gino Vezzini,  
Presidente della Associazione Amici del Loggione del Teatro alla Scala di Milano*

Il loggione è il settore situato nella zona del teatro più alta e più sacrificata dal punto di vista visivo, ma indubbiamente la migliore per la percezione acustica. Talvolta simbolo di apprezzamento non sofisticato nei confronti dell'arte, talaltra spregiativamente definito col termine "Piccionaia" per i comportamenti piuttosto rumorosi (e non sempre educati) del proprio pubblico.

L'Associazione Amici del Loggione del Teatro alla Scala di Milano, costituitasi il 31 gennaio 1973, è un Ente senza scopo di lucro, finalizzato a promuovere e a sviluppare la cultura musicale con particolare riferimento al Teatro alla Scala. In quasi cinquant'anni di attività l'Associazione si è impegnata in moltissime iniziative organizzando conferenze, dibattiti, incontri con artisti, mostre, convegni e meeting sulla storia della musica, presentazione di incisioni, pubblicazioni di libri, trasferte per assistere a spettacoli in Italia e all'Estero e, soprattutto, d'intesa con il Servizio Promozione Culturale della Scala, biglietteria a prezzi agevolati riservata ai propri Soci. È anche attivo un Coro di iscritti all'Associazione che, guidato professionalmente, si esibisce con apprezzabili risultati.

Dal 2005 ne è il Presidente, con grande entusiasmo imprenditivo, un mio amico personale, un giovanotto di belle speranze (classe 1936): Gino Vezzini, il cui eclettismo si configura con l'espressione di quella cultura musicale che fu tanto cara a Paolo Grassi, all'epoca Sovrintendente scaligero, che salutò con parole di entusiasmo il nuovo sodalizio che attualmente conta circa mille iscritti. Per la propria attività benemerita, nel 2020 il Comune di Milano ha assegnato a Gino Vezzini l'Attestato di Civica Benemeranza Ambrogino d'Oro.



Gino Vezzini, Ambrogino d'Oro 2020

Con il Presidente affronteremo il tema della musica (e dell'imprenditoria musicale) come veicolo per l'invecchiamento attivo. Forse deluderemo i lettori che si aspettavano ricordi e confronti tra i grandi del passato e gli artisti attuali, ma resteremo attinenti al tema.

**• Hai recentemente dichiarato che la musica è tra i connotati più significativi della cultura nazionale. A quale condizione l'organizzazione di eventi, per professione o per passione, può diventare un efficace veicolo di invecchiamento attivo per chi vi si dedica?**

La condizione necessaria è il mantenimento, nel tempo, della propria curiosità verso tutte le forme musicali che nel mondo si producono. In questo caso si è continuamente stimolati ad aggiungere dati di sapere ed emozioni conseguenti senza soluzione di continuità, favorendo – tra l'altro – il proprio invecchiamento attivo.

• **Sappiamo che sei salito in loggione, per la prima volta, nel 1949. Che effetto ti fece quella prima esperienza e quale evoluzione intellettuale ed emozionale si è prodotta in te in questo lungo lasso di tempo?**

La mia prima emozione, fortissima, di “imprinting” scaligero è stata appunto in occasione di una rappresentazione de *La Bohème* di Puccini diretta da quel personaggio carismatico che fu Victor de Sabata. L'apparire sul podio della sua figura memorabile mi suscitò un tumulto di sensazioni e la consapevolezza che, in quel momento, si apriva per me una realtà irrinunciabile, con la determinazione che avrei convissuto per sempre con il mondo appassionante del teatro musicale. Da allora, in tutti questi anni, ho maturato molteplici esperienze in molti luoghi in Italia e all'estero arricchendo sempre più il mio “background” culturale. Ma, ancora oggi, nulla mi agita più dell'attimo che precede “l'incipit” di un evento scaligero, qualunque esso sia.



• **Cosa vuol dire essere un loggionista e qual è la distinzione peculiare dal resto del pubblico presente in sala?**

Il più delle volte, il loggionista viene valutato negativamente, definito come un integralista che esprime la propria passione musicale in modo eccessivo, non sempre obiettivo, talvolta fanatico. Nel caso dei frequentatori di spettacoli d'opera si configura come un melomane, interessato precipuamente al bel canto. Io non mi riconosco in questa definizione perché cerco di valutare ogni rappresentazione in tutte le sue componenti, se ci si riferisce all'opera o al balletto. E pertanto mi capita spesso di non condividere i criteri di chi si esprime

in modo, secondo me, riduttivo segmentando le diverse componenti di ogni spettacolo. Mi concentro sull'analisi musicale solamente quando assisto ai concerti e ai recital di canto.

• **Dal tuo particolare osservatorio puoi valutare le mutazioni socio culturali comparandole con i cambiamenti di gusto del pubblico?**

Sicuramente le mutazioni socio culturali in atto nel Paese e nel mondo, con l'influenza degli attuali strumenti di comunicazione, inducono i produttori di spettacoli a presentare le proprie rappresentazioni non solo in modo tradizionale ma anche in chiave moderna, e i direttori artistici ad accettarle.

Con riferimento all'opera e al balletto, particolarmente tra i loggionisti (oggi non tantissimi per i problemi di sicurezza dei teatri) si avverte una netta differenza di approccio tra i conservatori della tradizione ed il pubblico cosmopolita più giovane che apprezza particolarmente le regie e gli allestimenti moderni. Quest'ultima componente di frequentatori è anche la più disponibile all'ascolto della musica contemporanea e riempie con grande interesse sia i teatri che le sale da concerto. Ai concerti e ai recital di canto, il pubblico partecipa in modo attento ed educato. Invece, le reazioni (favorevoli o contrarie) di chi va all'opera spesso scatenano le passioni, non solo in sala ma anche sui social network ove oramai si scrive di tutto in modo non sempre rispettoso e corretto.

• **Hai dichiarato che un principio fondativo della Associazione che presiedi, sempre più attuale e determinante, è aprirsi alla conoscenza e coltivarla. Secondo te, possiamo farne tesoro ai fini del nostro invecchiamento attivo?**

Certo, direi di sì. Confermo questo principio che tra l'altro trovo espresso in modo commovente quando vedo che persone della mia stessa età sono ancora capaci di gustare l'offerta che deriva anche dalla musica contemporanea. Questo è un modo evidentemente elitario, però sicuro, per coltivare l'idea che è proprio quella espressa nel concetto di curiosità e di approfondimento di quello che l'uomo, con riferimento alla musica e più in generale all'arte, è ancora in grado di creare e di darne coscienza al mondo. Credo che solo non perdendo nel tempo il fatto generatore della curiosità musicale si riesce poi ad avere la credibilità nel constatare, nel valutare e nel fare propri i concetti del mondo nella sua contemporaneità. Questo è un progetto, per così dire, della mente umana che non è molto diffuso ma che trovo comunque sia ancora in alcuni nostri amici loggionisti, oltre che essere uno dei concetti di base della nostra attività, e che quando è ancora perseguito trova a dispetto dell'età una freschezza di opinioni, un modo veramente politico di considerare la musica, non solo quindi un modo tipicamente spettacolare ma sensitivo, non solo, ma anche intellettuale di profondità notevole.

*Fulvio Campagnano - Consiglio Direttivo Associazione Nestore. Già Program Manager Gestione Risorse Umane in IBM Italia e successivamente Consulente Gruppo UVET Viaggi e Turismo. Già Consulente Volontario Associazione Prometeo (Istituto Nazionale Tumori di Milano).*



# Le politiche a favore dell'invecchiamento attivo in Italia

Davide Lucantoni e Andrea Principi

## 1. Introduzione

Negli ultimi decenni, il fenomeno dell'invecchiamento della popolazione è diventato un argomento prioritario per le istituzioni nazionali e internazionali, determinando l'emergere di nuove esigenze sociali e politiche, che devono essere affrontate con urgenza per migliorare la sostenibilità del processo (Meier, Werding, 2010).

Il concetto di invecchiamento attivo (IA), rappresenta, tra altri possibili, uno strumento utile per affrontare le sfide poste dall'invecchiamento demografico, in virtù dell'approccio olistico ai problemi sociali e dei benefici - riconosciuti dalla comunità scientifica - che ne derivano per l'individuo e la società<sup>1</sup>. È definito come «il processo di ottimizzazione delle opportunità di salute, partecipazione e sicurezza per migliorare la qualità della vita delle persone che invecchiano» (OMS, 2002; p. 12) ed è stato recepito attraverso, tra altri strumenti, la Strategia di Implementazione Regionale (RIS) del Piano di Azione Internazionale di Madrid sull'Invecchiamento (MIPAA) delle Nazioni Unite (2002). La completa attuazione della strategia MIPAA, tuttavia, dipende dalla progressiva adozione, da parte dei decisori pubblici, di adeguati strumenti normativi, finanziari e di *governance* capaci di garantire una diffusione capillare del concetto di IA sia a livello comunitario che nazionale e regionale.

## 2. Il quadro normativo a livello nazionale

In tema di invecchiamento, in Italia, prevale ancora un discorso pubblico spesso centrato sull'identificazione dell'anzianità con la non autosufficienza, piuttosto che una considerazione della persona in età avanzata quale risorsa per la comunità sociale. Infatti, nell'attuale quadro normativo nazionale, la legislazione non fornisce nessuna definizione complessiva di persona anziana e nemmeno di IA. Ciò, nonostante nel corso degli ultimi anni si siano avvicinate alcune proposte di legge, finalizzate a predisporre una cornice normativa e risorse dedicate alla valorizzazione del ruolo dell'anziano nella comunità, nessuna delle quali però ha fino ad ora visto completato il suo iter.

La prima proposta di Legge è stata presentata il 18 gennaio 2016, Camera dei Deputati n. 3538 "Misure per favorire l'invecchiamento attivo della popolazione

---

<sup>1</sup> Diversi studi internazionali hanno dimostrato il legame positivo esistente tra IA e salute fisica/psicologica, risultante dall'attivazione formale o informale dell'anziano in ambiti sociali o personali (Peel et al., 2004; Ehlers et al., 2011). Allo stesso modo, la promozione dell'IA favorisce la sostenibilità del sistema di welfare in termini di riduzione della spesa pubblica per l'assistenza e gli interventi socio-sanitari, anche tramite la valorizzazione del contributo produttivo che deriva dalle attività intraprese dalle persone anziane (Walker, Maltby, 2012).

attraverso l'impiego delle persone anziane in attività di utilità sociale e le iniziative di formazione permanente". Questa proposta intendeva promuovere e valorizzare l'IA inteso come processo volto a ottimizzare le opportunità concernenti la salute, la sicurezza e la partecipazione alle attività sociali, per valorizzare il ruolo attivo delle persone anziane nella comunità, e migliorarne la qualità della vita.

La seconda proposta di Legge del 12 gennaio 2016, Camera dei Deputati n. 3528 "Disposizioni per la promozione e la diffusione dell'attività fisica delle persone anziane quale strumento di miglior salute e di invecchiamento attivo", poneva invece l'accento sull'importanza dell'attività fisica, della partecipazione alla vita sociale, economica e culturale delle persone anziane.

Nel 2019, infine, AGE Platform Italia, in collaborazione con i rappresentanti dell'ANAP (Associazione Nazionale Anziani e Pensionati), ha proposto una "Legge Quadro Nazionale sull'invecchiamento attivo". Tale proposta di Legge Quadro, ha come obiettivo prioritario la diffusione di iniziative e piattaforme per stimolare l'IA e, nel contempo, servire da raccordo organico delle iniziative legislative regionali.



Camille Pissarro (1830-1903) - La rue Saint-Honoré: effet de soleil, après-midi - dettaglio (1898)

Nonostante questi sforzi, ancora troppo limitati e frammentari, a livello nazionale sembra mancare una piena e condivisa consapevolezza tra decisori pubblici e stakeholder, circa l'importanza di promuovere l'IA in un'ottica di sistema, e di fornire strumenti adeguati, sia di tipo strategico che operativo. Nuovi sviluppi, tuttavia, per le politiche in materia di IA, potrebbero giungere attraverso normative in lavorazione nell'ambito del PNRR (Barbabella et al., 2020).

### 3. Le politiche delle Regioni

Rispetto al livello nazionale, i vari *stakeholder* pubblici e privati che operano a livello regionale o locale (Regioni, Enti locali, organizzazioni del Terzo settore, ecc.) offrono un quadro molto più vivace in materia di IA, anche se emerge una certa mancanza di dialogo e interazione tra i vari attori, ad esempio tra Regioni.

Ad oggi, sono 11 le regioni italiane con una legge in vigore sulla promozione trasversale dell'IA (Abruzzo – LR 16/2016, Basilicata – LR 29/2017, Calabria – LR 12/2018, Campania – LR 2/2018, Friuli-Venezia Giulia - LR 22/2014, Liguria – LR 48/2009, Marche – LR 1/2019, Piemonte – LR 17/2019, Puglia – LR 16/2019, Veneto – LR 23/2017 e Lazio - LR 16/2021). Oltre a queste, nella PA di Bolzano l'iter per l'approvazione di una legge per l'IA è in corso, mentre in Emilia-Romagna e Umbria le norme sul tema sono incluse in altri tipi di provvedimenti: l'Emilia-Romagna ha adottato già nel 2004, in modo lungimirante, un Piano di Azione Regionale per la popolazione anziana (PAR) (DGR 2299/2004), che regola diversi aspetti, incluso quello relativo all'IA. L'Umbria, invece, si era dotata di una legge trasversale sull'IA già nel 2012, i cui contenuti, principi, finalità e azioni previsti sono poi totalmente confluiti nella LR 11/2015 (“Testo unico in materia di Sanità e Servizi sociali”), in un'ottica di semplificazione legislativa.

Tutte le regioni e le PA hanno politiche settoriali che promuovono aspetti di IA in ambiti specifici, quali ad esempio la formazione (ad es. le università della terza età), il volontariato (ad es. servizio civile per anziani), l'assistenza (ad es. riconoscimento del *caregiver* familiare) o la promozione della salute (ad es. sport e attività fisica per anziani). In questo panorama, nel complesso positivo, si rintraccia una differenziazione significativa, tra le varie regioni e PA, nell'evoluzione verso pratiche di successo e modelli di *governance*.

Tra le 11 regioni che possono contare su una legge in vigore per la promozione dell'IA, nel caso di Veneto (LR 23/2017) e Friuli-Venezia Giulia (LR 22/2014) i meccanismi di attuazione sono stati avviati con successo, portando al finanziamento significativo di iniziative e progetti locali (ad es. con l'allocazione annua di un milione di euro in Veneto), nonché dei tavoli di lavoro e delle consulte. Inoltre, in Friuli-Venezia Giulia il coinvolgimento della popolazione e del mondo associativo è rafforzato dalla presenza del sito internet dedicato ai temi di IA<sup>2</sup>.

In altre regioni esiste, invece, un buon impianto normativo non ancora “a regime” (ad es. perché le leggi sono in vigore da poco tempo) oppure, anche in presenza di investimenti considerevoli, prevale una logica di *governance* piuttosto settoriale.

Troviamo anche regioni che dispongono di una legge sulla promozione dell'IA, ma in cui sono state riscontrate difficoltà nell'attivare i meccanismi di attuazione (ad es. mancata assegnazione di deleghe ai funzionari per istituire tavoli di lavoro, consulte e altri organi programmatori, ecc.) o esistono altre importanti

---

<sup>2</sup> <https://invecchiamentoattivo.regione.fvg.it>

barriere da superare (ad es. scarsità di risorse da allocare). Infine, in alcune regioni esistono politiche in materia di IA prevalentemente settoriali e ancora in via di sviluppo (Barbabella et al., 2020).

#### **4. Prospettive future: il Progetto di coordinamento nazionale partecipato multilivello delle politiche sull'invecchiamento attivo**

I risultati e le criticità evidenziate nei paragrafi precedenti, sono oggetto di analisi e intervento nell'ambito del "Progetto di coordinamento nazionale partecipato multilivello delle politiche sull'invecchiamento attivo", nato da un primo accordo triennale (2019-2021), recentemente rinnovato per ulteriori tre anni (2022-2025), tra l'IRCCS-INRCA e il Dipartimento delle politiche per la famiglia presso la Presidenza del Consiglio dei Ministri, con la partecipazione del Ministero del Lavoro e delle Politiche Sociali e dell'INAPP, *focal point* nazionale dell'UNECE per l'invecchiamento.

La vision del progetto, consiste nel creare condizioni favorevoli per la completa implementazione della strategia MIPAA/RIS in Italia, attraverso il consolidamento di un coordinamento nazionale multilivello delle politiche per l'IA. In quest'ottica, durante il primo triennio, è stata in primo luogo creata un'ampia rete di stakeholder, che include circa 100 attori provenienti dalla società civile, dal mondo accademico, dal Terzo settore, da ciascun ministero, regione e provincia autonoma. In secondo luogo, è stato prodotto un rapporto sullo stato dell'arte delle politiche per l'IA in Italia<sup>3</sup> (Fase 1). Successivamente, basandosi sullo stato dell'arte precedentemente rilevato, sono state elaborate delle raccomandazioni per la creazione di politiche per l'IA<sup>4</sup> (Fase 2) che includono, tra i principali obiettivi, l'approvazione di una legge nazionale e di leggi regionali, ove non esistenti, nonché la predisposizione di strumenti di concertazione con soggetti sia istituzionali che della società civile, come "tavoli" e consulte. Durante l'ultima fase del triennio progettuale, in ogni amministrazione precedentemente investigata, si è cercato di applicare le raccomandazioni alla luce dello stato dell'arte esistente, permettendo di individuare, in maniera partecipata con la rete di *stakeholder*, possibili aree di intervento/miglioramento, in ottica di IA, ponendo obiettivi a breve termine<sup>5</sup>.

L'obiettivo principale del secondo triennio progettuale appena avviato, è quello di favorire, in ogni contesto studiato, in concerto con la rete di *stakeholder*, la

---

<sup>3</sup> <https://famiglia.governo.it/media/2132/le-politiche-per-l-invecchiamento-attivo-in-italia.pdf>

<sup>4</sup> <https://famiglia.governo.it/media/2329/raccomandazioni-per-ladozione-di-politiche-in-materia-di-invecchiamento-attivo.pdf>

<sup>5</sup> il relativo rapporto nazionale è consultabile qui:

[https://famiglia.governo.it/media/2783/politiche-invecchiamento-attivo-in-italia\\_quali-possibili-obiettivi.pdf](https://famiglia.governo.it/media/2783/politiche-invecchiamento-attivo-in-italia_quali-possibili-obiettivi.pdf)

mentre i rapporti inerenti ogni singola amministrazione sono consultabili da qui:

<https://famiglia.governo.it/it/politiche-e-attivita/invecchiamento-attivo/progetto-di-coordinamento-nazionale/pubblicazioni-e-documenti/le-politiche-per-linvecchiamento-attivo-in-italia-quali-possibili-obiettivi-raccolta-dei-rapporti-relativi-ad-ogni-singola-amministrazione/>

creazione delle condizioni per l'attuazione del percorso politico che porti all'implementazione degli obiettivi individuati. Nel contempo, tutti gli *stakeholders* del progetto continueranno ad interessarsi alla possibilità di implementazione di una legge quadro sulla promozione dell'IA, che possa anche istituire un Osservatorio nazionale permanente sull'IA che includa tutta la rete creata. Questi strumenti, se approvati, contribuirebbero non solo a colmare le lacune evidenziate a livello nazionale ma anche ad armonizzare i quadri legislativi e i meccanismi di coordinamento già attivi o da attivare a livello regionale.



Camille Pissarro (1830-1903) - La rue Saint-Honoré: effet de soleil, après-midi - dettaglio (1898)

#### PER CHI VUOLE SAPERNE DI PIÙ

- Barbabella F., Checcucci P., Aversa M.L., Scarpetti G., Fefè R., Socci M., Di Matteo C., Cela E., Damiano G., Villa M., Amari D., Montagnino S.R., D'Agostino L., Iadevaia V., Ferrante A., Lamura G., Principi A., (2020). *Le politiche per l'invecchiamento attivo in Italia: rapporto sullo stato dell'arte*. Disponibile online: <http://famiglia.governo.it/media/2132/le-politiche-per-l-invecchiamento-attivo-in-italia.pdf>
- Ehlers A., Naegele G., Reichert M. (2011) *Volunteering by Older People in the EU*, European Foundation for the Improvement of Living and Working Conditions: Dublin, Ireland; pp. 1–64. ISBN 978-92-897-1012-1.
- Meier V., Werding M. (2010), *Ageing and the welfare state: Securing sustainability*. Oxf. Rev. Econ. Policy, 26, pp. 655-672.
- OMS - Organizzazione Mondiale della Sanità (2002), *Active Ageing: A Policy Framework*, OMS: Ginevra, Svizzera, p. 12. Disponibile online: <https://apps.who.int/iris/handle/10665/67215>
- Peel N., Bartlett H., Mclure R. (2004), *Healthy ageing: How is it defined and measured?* Australas. J. Ageing, 23, pp. 115-119.
- Walker A., Maltby T. (2012), *Active ageing: A strategic policy solution to demographic ageing in the European Union*, Int. J. Soc. Welf., 21, pp. 117-130.

# Alimentazione, attività fisica e meditazione per una longevità felice

*Antonino Frustaglia*

Chi non vorrebbe trovare la via per una longevità felice? Eppure la nostra società, impostata sul consumismo e sull'efficientismo funzionale, ha dimenticato i principi millenari su cui si basa la saggezza popolare che consentono a ciascuno di noi di vivere il dono della vita a piene mani ed in salute fino alla fine dei nostri giorni terreni.

## **Alimentazione**

Dov'è la trappola in cui ci siamo infilati che ci impedisce di raggiungere questa meta fondamentale?

Sappiamo che i mezzi di comunicazione di massa ci raccontano che l'età media delle persone, grazie al progresso e alle cure, si è allungata di decenni. Infatti la speranza di vita, secondo i dati ISTAT attualmente arriva a 82.8 anni. Le statistiche dicono che in Italia nell'ultimo decennio abbiamo acquisito 2 anni in più di aspettativa di vita. Tutto vero. Peccato che non venga sottolineato con la stessa enfasi la qualità di vita in 'non' buona salute. Infatti essa è passata in dieci anni dal 13.6% al 21.4% (fonti EUROSTAT). Ne deriva che la non buona salute è aumentata in modo significativo. Come mai? La risposta sta nel fatto che nella società dei consumi e del benessere ci siamo abituati a mangiare più di quanto ci serve e abbiamo sviluppato una serie di depositi dell'eccesso di nutrizione attraverso l'accumulo dei grassi in diversi tessuti come addome, fianchi e nell'interno dell'addome (omento). In pratica ci portiamo addosso uno 'zainetto' di qualche chilo ben distribuito che non ci serve a campare meglio ma a illuderci che, in caso di carestia, possiamo attingere a questa risorsa per sopravvivere. In verità nutriamo il corpo come fosse una 'Ferrari' ma il corpo consuma come una 'FIAT 500'. In pratica assumiamo una quantità di calorie maggiore di quanto ci serve. Ciò ha determinato l'aumento di persone sovrappeso (30%), mentre il 15% è obeso. Questo dato è ancora più allarmante se consideriamo l'obesità infantile. Le cause risiedono più che nei cibi grassi, che certamente hanno un ruolo e vengono implicati nel processo, negli zuccheri e farine raffinate che sono i veri killer promotori della sindrome metabolica identificata come 'la madre' di tutte le malattie croniche degenerative.

La nostra società spende molte parole per ridurre il consumo dei grassi non salutari (grassi trans e saturi) mentre è più contenuta la campagna informativa sui danni degli zuccheri e sulle farine raffinate (pane, pasta, pizza, patate e derivati degli zuccheri). Infatti, farine e zuccheri hanno un posto di privilegio nell'alimentazione corrente come se fosse la regola abbondare coi carboidrati non integrali contenendo prevalentemente l'uso dei grassi. L'80% dei prodotti

presenti nei supermercati presentano direttamente o in modo nascosto farine raffinate e zuccheri semplici nella loro preparazione. La via della salvezza sta nell'uso dominante di alimenti vegetali e integrali.

È molto importante seguire una alimentazione che preveda l'uso di carboidrati integrali (riso semintegrale o integrale bianco, rosso o nero, farine e pane integrale o multi cereale ma anche miglio, amaranto, orzo e farro). Essi possono occupare oltre la metà del nostro bisogno calorico. Un'altra caratteristica è l'eccesso di farine ricche di glutine che assumiamo. Il nostro intestino non è abituato ad un carico di glutine così elevato come avvenuto negli ultimi 70 anni. Ciò ha creato delle imperfezioni nelle strie dense che saldano tra loro le cellule dell'epitelio del tubo digerente, che diviene un 'colabrodo' attraverso le cui aperture passano proteine e sostanze organiche che stimolano una reazione di difesa dell'organismo, non riconoscendole come specifiche del corpo. A questo punto il nostro sistema immunitario, ben presente nell'intestino, crea degli anticorpi contro la sostanza sospettata di essere estranea. Si apre un conflitto tra il nostro sistema di difesa e la sostanza ritenuta estranea. Questo processo è alla base delle intolleranze alimentari ed al glutine. In pratica una sostanza che noi riteniamo amica viene letta e interpretata dal nostro sistema di vigilanza come non amica e attaccata dal sistema immunitario col fine di difenderci. Tenere integro il nostro intestino è la prima via che porta alla guarigione, mentre una alimentazione ricca di carboidrati semplici (pasta, pane, zucchero, patate, ecc.), o di grassi saturi può condurre nel tempo al sovrappeso.

### **Attività fisica**

Un altro elemento importante è l'attività fisica.

Non siamo abituati a muovere il corpo in modo personale e metodico. Imparare a proteggersi con attività fisica adattata alla nostra possibilità (personalizzata al nostro fisico) e tenuta costantemente in allenamento permette una buona capacità di 'nutrire' diversamente il corpo anche attraverso l'attività fisica. Infatti, quando noi ci muoviamo, il nostro sistema energetico interno (mitocondri) si attiva e si adatta allo nostro stile di vita. La vera palestra è stare all'aperto per gustare il continuo cambio di panorama mentre si svolgono le attività fisiche. Corsa, cammino, nuoto, bicicletta, ecc. sono le principali attività compatibili con l'età e che potrebbero durare tra mezz'ora e un'ora e mezzo. Ciò consentirebbe di attivare alternativamente il nostro sistema simpatico e parasimpatico (o vagale), per ottenere la massima resa muscolare. Poi, durante il riposo notturno, le nostre cellule lavoreranno (in armonia con i mitocondri) per ricostruire eventuali nuove cellule muscolari. L'attività più semplice è il cammino, sia 'vivace', che 'lento', che evidenzia un riassetto muscolare. Ma ogni attività sportiva può essere utile se attuata con prudenza e scoprendo la bellezza di tutto ciò che ci circonda. La neuro plasticità la si può attivare anche fuori dal *setting* di palestra al chiuso, o all'aria aperta; si può, ad esempio, esercitare la plasticità neuronale ogni volta

che creiamo una nuova attività non programmata dal cervello. Un esempio semplice è quello di lavarsi i denti usando la mano non dominante o non abitualmente usata; un altro esempio è cibarsi usando la mano non dominante per usare la forchetta o il cucchiaino. L'esempio più complesso è imparare a scrivere con la mano non dominante o leggere al contrario e recuperare il senso della frase fino a riuscire a scrivere dritti osservando la propria mano che compone le parole leggibili allo specchio, ecc. Ogni persona, pensando alle proprie abitudini, può utilizzare la mano o il braccio non dominante per realizzare qualcosa di piacevole. Sembrano a volte gesti banali che non tradiscono la missione intrapresa.



Marcel Janco (1895-1984) - Arab Café in Ramallah - dettaglio (1956)

## **Meditazione**

Il terzo, ma non ultimo, elemento è la meditazione in cui si impara ad ascoltare nel silenzio, la voce del Creato mentre in realtà impariamo ad aprire un dialogo con noi e su noi stessi fino a trasformarci in esseri capaci di acquisire consapevolezza sul nostro senso del vivere e sul senso del nostro compito terreno.

L'esercizio al raccoglimento per cercare risposte nel nostro mondo interiore, rappresenta una forma adeguata di introspezione. A volte si può essere aiutati da tecniche quali lo yoga (significa unione) ed altre attività (Tai-Chi, Qi Gong, ecc.) che prevedono l'arte di muoversi rispettando gli equilibri interni del nostro corpo. In queste arti, la lentezza si fa studio del movimento in ogni suo dettaglio utilizzando il pensiero vigile per controllare gli equilibri e allenare all'armonia i propri movimenti. Questi esercizi prevedono errori che si trasformano in occasione di miglioramento se vissuti senza frustrazione, ma accolti con gentilezza, benevolenza e desiderio di migliorare.



Un grande aiuto viene dal fermarsi in silenzio ad ascoltarsi e ascoltare il silenzio intorno a noi. Capiremo che nella *preghiera* siamo noi che parliamo a Dio (o l'entità superiore in cui crediamo). Nella meditazione è Lui che dialoga con noi e può rimandare segnali con risposte 'adeguate' (il cui ascolto diventa proprio occasione di *meditazione*). In altre parole, restare nel silenzio della nostra stanza o luogo in cui ci troviamo è il modo più rapido per allontanare gli infiniti rumori fatti di parole inutili che diventano "bla-bla" capaci di riempire ed ingolfare le nostre giornate. Le persone spesso temono di non essere capaci di pregare adeguatamente e, ancor più, di non essere in grado di meditare. Per *pregare* basta entrare in silenzio con se stessi e riflettere sull'importanza di stare entrando in comunicazione con l'essenza di quell'amore che governa l'intero Universo. La parola 'amore', così frequentemente volgarizzata, è, in realtà, la chiave che apre le porte della vera vita, della verità e della libertà. Su queste basi riordiniamo la scala dei nostri valori sapendo a chi davvero vogliamo affidare il senso del nostro esistere. Un passaggio più profondo è la meditazione in cui, semplicemente affidiamo al silenzio noi stessi per ascoltare il sussurro che il mondo superiore ('divino') consegna al nostro mondo interiore ('anima').

Il problema è saper stare in silenzio perché siamo frastornati da molti pensieri e bisogni. È normale: si chiama 'tentazione' di distrazione che opera allontanandoci da noi stessi, dal nostro stare nell'"essere" per seguire il 'fare' altro fuori da noi stessi. È importante non arrabbiarsi con sé o deludersi per il proprio limite, ma cercare di esercitare la capacità nell'accogliersi così come siamo.

Non bisogna preoccuparsi molto degli aspetti posturali o 'rituali'. Non nego che alcune posizioni (come stare in ginocchio, tenere la posizione yoga del fiore di loto o altre posizioni siano favorevoli) così come utilizzare formule verbali o musicali (recita di mantra, cantare l'ohm, ecc.) accompagnino la nostra preparazione all'incontro. Ciò che conta è stare nella consapevolezza del senso di quanto si sta vivendo. Ciò detto, si apre la strada al viaggio interiore che ci consente di vivere l'esperienza più bella ed essenziale per la nostra salute fisica, psichica, esistenziale e spirituale.

In definitiva, lo stile di vita che include l'alimentazione di tipo mediterraneo prevalentemente di tipo vegetale e integrale, associato ad una adeguata costante attività fisica moderata con 'l'allenamento' a fermarsi a ripensare ai valori della vita meditando qualche minuto al giorno con atteggiamento di gentilezza e gratitudine, sono la chiave del segreto per una vita longeva e felice improntata alla ricerca e al mantenimento dell'autonomia con cui si costruisce la possibilità di una nuova consapevolezza e la fiducia nel cambiamento nostro e sociale.

**DENTRO E FUORI TEMA**

# Anziani e uso dei social media durante il lockdown

Giulia Melis, Emanuela Sala, Daniele Zaccaria

## L'utilizzo dei social media nella popolazione anziana

Quando si parla di social media (SM) ci si riferisce ai diversi tipi di tecnologie dell'informazione e della comunicazione (ICT) che supportano la comunicazione interpersonale, ad esempio dispositivi come smartphone, app e siti di social networking. La ricerca sull'uso dei SM tra gli anziani è ancora limitata e si concentra soprattutto sullo studio dell'impatto del loro utilizzo sul benessere psicologico e sociale e sull'analisi delle pratiche digitali e delle conseguenti forme di socialità.

In generale, la letteratura ha evidenziato come tra gli anziani ci sia un basso livello di utilizzo dei SM, grandi differenze tra paesi e disuguaglianze socioeconomiche. Guardando in particolare all'Italia, nonostante Sala e Gaia (2019) abbiano riscontrato come solo una minoranza di over 65 utilizzi i SM (7%) e in misura inferiore rispetto agli altri paesi europei (16%), altri recenti studi hanno sottolineato l'esistenza di una nicchia di anziani assidui utilizzatori, costituita soprattutto da donne (Caliandro et al., 2021; Carlo 2017). Inoltre, esistono profonde differenze demografiche e socioeconomiche, con gli anziani italiani più benestanti, più istruiti e con una miglior salute che registrano maggiori probabilità di utilizzo dei SM (Sala e Gaia 2019).

Mentre le evidenze scientifiche non sono ancora univoche rispetto all'impatto che l'utilizzo dei SM possa avere sugli anziani, riportando sia effetti positivi che nulli sul benessere, la qualità di vita o la salute mentale, studi più recenti hanno tuttavia dimostrato come durante la pandemia Covid-19 si sia registrato un aumento dell'uso dei SM per far fronte alle difficoltà di mantenere le abitudini e le relazioni sociali.

La letteratura che si è occupata di studiare la diffusione delle pratiche digitali nella società, partendo dall'approccio della domesticazione, è invece concorde nell'affermare come il contesto culturale e sociale di riferimento sia un fattore determinante per comprendere meglio l'uso dei SM. Secondo gli studi che si rifanno alla teoria dell'appropriazione dei SM, ovvero della loro familiarizzazione e inserimento nelle pratiche quotidiane, è il contesto in cui ci si pone che forma l'accettazione o il rifiuto, le abitudini d'uso, l'importanza e il significato attribuito alle ICT. Il recente studio di Caliandro et al. (2021) è particolarmente rilevante per i nostri scopi, in quanto è stato effettuato in Lombardia nel 2019. Gli autori hanno documentato come lo smartphone risulti principalmente come un dispositivo che aiuta a organizzare compiti pratici, a facilitare la comunicazione con i loro pari. Invece, le persone anziane in genere non usano il loro smartphone per eseguire attività ludiche e, anzi, si dimostrano alquanto riluttanti e diffidenti

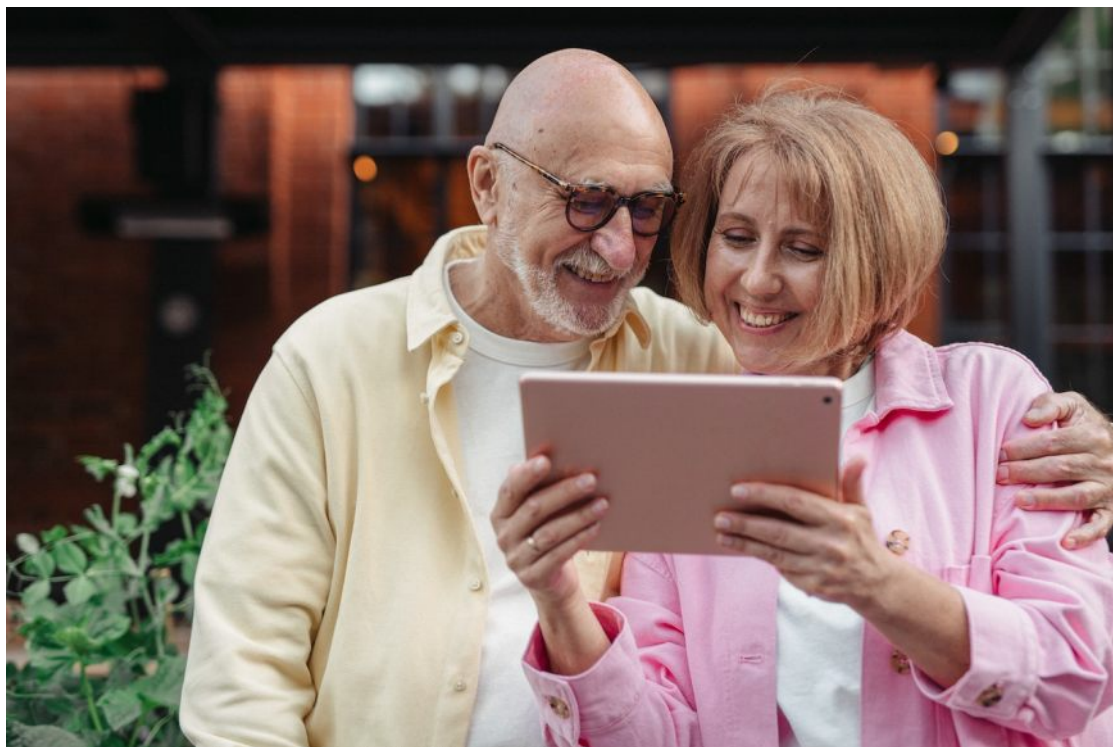
nell'approccio ai SM. Partendo da questo studio, la nostra ricerca si pone l'obiettivo di analizzare l'uso dei SM da parte della popolazione anziana durante il primo lockdown della primavera 2020, studiandone i modelli d'uso e il ruolo svolto nel dar forma ad una nuova quotidianità.



### **Lo studio longitudinale *La qualità della vita degli anziani durante il Covid-19* (ILQA-19)**

Per rispondere ai nostri obiettivi di ricerca abbiamo analizzato i dati della prima rilevazione dello studio longitudinale *La qualità della vita degli anziani durante il Covid-19* (ILQA-19), effettuando un'analisi tematico-descrittiva delle trascrizioni delle interviste. Lo studio si pone la finalità di comprendere le conseguenze delle misure di distanziamento sociale sul benessere della popolazione anziana, analizzando le trasformazioni avvenute nella vita quotidiana e esplorando, nel contempo, risorse e strategie soggettive utilizzate per far fronte ai cambiamenti intervenuti nella routine quotidiana. ILQA-19 è uno studio longitudinale qualitativo di durata quinquennale condotto interamente da remoto su un campione non probabilistico costituito da 40 uomini e donne di età compresa fra i 65 e gli 80 anni residenti nei 10 comuni della provincia di Lodi (in Lombardia) soggetti al primo lockdown nel mondo occidentale (Cologno, Casalpusterlengo, etc.). Le aree tematiche indagate sono le seguenti: vita quotidiana, relazioni sociali, uso delle nuove tecnologie, pandemia e misure adottate (incluso il programma di vaccinazione). Le prime due rilevazioni sono state condotte durante la primavera del 2020 e l'estate 2021, utilizzando la tecnica della video-intervista semi-strutturata. La terza rilevazione sarà condotta (sempre da remoto) nell'autunno 2022. Tutte le interviste sono state registrate, trascritte

integralmente e anonimizzate (le trascrizioni della prima rilevazione sono disponibili presso l'archivio dati dell'Università di Milano Bicocca -Bicocca Data Archive). Per condurre la ricerca sono stati sviluppati protocolli di ricerca innovativi e inclusivi, volti a garantire anche la partecipazione delle persone anziane meno avvezze all'uso delle nuove tecnologie (Melis, Sala, Zaccaria 2021 e 2022). La ricerca è finanziata dalla Fondazione Cariplo, nell'ambito dei due importanti progetti.



## **I risultati**

Ci focalizziamo sull'analisi delle pratiche di utilizzo dei SM durante il periodo del lockdown e sull'integrazione di questi strumenti nel quotidiano delle persone anziane. Le diverse pratiche di utilizzo sono state raggruppate in base alle funzioni o necessità che spingevano ogni partecipante a impiegare i SM durante il lockdown. Due sono state le tendenze principali di utilizzo: un utilizzo come «passatempo» e un utilizzo di tipo «utilitaristico». La prima forma di utilizzo descrive la riscoperta dei SM come escamotage rispetto alla mancanza di socialità "tradizionale" che era venuta a mancare a causa del distanziamento sociale. La possibilità di utilizzare il proprio smartphone per leggere le notizie, interagire virtualmente con i propri cari e, in generale, come diversivo alla vacuità delle giornate ha rappresentato un aumento dei significati positivi attribuiti ai SM. La seconda forma di utilizzo attribuisce invece ai SM un ruolo più pratico, funzionale alla ricerca di servizi momentaneamente chiusi o ad attività in precedenza svolte nei luoghi fisici del proprio territorio. Ad esempio, molti corsi di "ginnastica mentale" sono stati trasferiti online: questo ha portato diverse persone a ingegnarsi e apprendere nuove competenze digitali per poter

proseguire con le proprie attività, sperimentando nuove pratiche di utilizzo. L'elemento chiave in questi risultati è stato dare continuità alle attività che in precedenza scandivano le giornate dei/delle partecipanti.

Un ultimo risultato riguarda invece l'utilizzo dei SM come strumento per reinventare il quotidiano. In questi casi, le pratiche digitali sono state adottate in maniera strutturale nelle giornate al punto da aver permesso di creare nuove routine: ad esempio, i SM hanno rappresentato una realtà di «co-presenza aumentata» (Caliandro et al. 2021) nel permettere ai partecipanti di presenziare agli eventi (es. compleanni di familiari) in maniera virtuale. Nello sperimentare nuove forme di vicinanza alla propria comunità, le persone hanno mostrato nuove modalità di far fronte all'isolamento e alla solitudine che ha caratterizzato le prime settimane del lockdown, resistendo al disorientamento iniziale e riappropriandosi della nuova quotidianità tramite l'introduzione di nuove routine.

## **Conclusioni**

L'analisi dell'utilizzo dei social media da parte della popolazione anziana, durante il lockdown del 2020 in Italia, ha restituito diversi risultati interessanti. Anzitutto, a prescindere dalle esperienze precedenti alla pandemia, i dati hanno riportato un utilizzo dei vari medium digitali, dallo smartphone al computer, complessivamente presente nei racconti di tutte le persone intervistate. Gli utilizzi sono stati significativamente differenti e si sono distinti sia per la funzione alla quale hanno risposto, sia al background di partenza di ciascun utente: i diversi livelli di alfabetizzazione digitale, insieme ai significati culturalmente associati ai dispositivi rispetto alle forme di interazione tradizionale, hanno giocato un ruolo cruciale.

A partire dai risultati più rilevanti, i SM sono stati in grado di rappresentare un antidoto all'isolamento, permettendo di mantenere la continuità con le attività e interazioni pre-pandemia e re-inventando nuove routine in grado di scandire la vita quotidiana durante il lockdown. In tal senso, i SM hanno permesso ai/alle partecipanti di esplorare nuovi orizzonti di socialità che hanno avuto luogo nell'ecosistema digitale anziché nei tradizionali luoghi fisici della propria comunità. Naturalmente, a conferma di quanto anticipato dalla letteratura esistente, i dati restituiscono allo stesso tempo una forte eterogeneità nell'utilizzo dei SM: nei casi in cui il supporto informale non è intervenuto a colmare le mancanze in termini di competenze digitali, questo ha portato ad aumentare l'isolamento, amplificando le disuguaglianze pre-esistenti. Per questo motivo ci si auspica un intervento delle istituzioni nell'implementare nuove politiche e interventi strutturali per provvedere all'alfabetizzazione digitale della popolazione più anziana e ridurre i rischi che questa possa dare vita a nuove forme di esclusione sociale.

## PER CHI VUOLE SAPERNE DI PIÙ

- Caliendo A., Garavaglia E., Sturiale V., Di Leva A. (2021), *Older People and Smartphone Use in Everyday Life: An Inquire on Digital Sociality of Italian Older Heavy Users*, in «The Communication Review», 24, 1, pp. 47-78.
- Carlo S. (2017) *Invecchiare online. Sfide e aspettative degli anziani digitali*, Milano, Vita e Pensiero.
- Gaia A., Sala E., Cerati G. (2021), *Social networking sites use and life satisfaction. A quantitative study on older people living in Europe*, in «European Societies», 23, 1, pp. 98-118.
- Melis G., Sala E., Zaccaria D. (2022), *Remote recruiting and video-interviewing older people: a research note on a qualitative case study carried out in the first Covid-19 Red Zone in Europe*. *International Journal of Social Research Methodology*, 25(4), pp. 477-482.
- Sala, E., Gaia, A. (2019), *Older People's Use of "Information and Communication Technology" in Europe. The Italian Case*, in «Autonomie Locali e Servizi Sociali», 42, 2, pp. 163-83.
- Melis G., E. Sala, D. Zaccaria (2021). *I turned to Facebook to know when they would open the cemetery... Results from a qualitative case study on older people's social media use during Covid-19 lockdown in Italy*. *Rassegna Italiana di Sociologia*. 2. pp. 431-457.
- <https://aginginanetworkedsociety.wordpress.com/>

**Giulia Melis** - Assegnista di ricerca, Dipartimento di Pedagogia, Psicologia e Filosofia, Università di Cagliari.

**Emanuela Sala** - Professoressa Associata di Sociologia - Dipartimento di Sociologia e Ricerca Sociale, Università Milano Bicocca.

**Daniele Zaccaria** - Ricercatore di Sociologia - Centre of Competence on Ageing, Department of Business Economics, Health and Social Care - University of Applied Sciences and Arts of Southern Switzerland (SUPSI) di Lugano.

## Il vecchio cuore del re Davide

Oscar Castellini

*“La vecchiaia (è questo il nome che le danno)  
può essere la nostra età felice”.*  
(Borges)

*«Il re Davide era vecchio e avanzato negli anni e, sebbene lo coprissero, non riusciva a riscaldarsi. I suoi servi gli suggerirono: “Si cerchi per il re, nostro signore, una giovane vergine, che assista il re e lo curi e dorma sul suo seno; così il re, nostro signore, si riscalderà”. Si cercò in tutto il territorio d'Israele una giovane bella e si trovò Abisàg, la Sunammita, e la condussero al re. La giovane era straordinariamente bella; ella curava il re e lo serviva, ma il re non si unì a lei».*

Il brano che ho riportato è tratto dal Primo Libro dei Re che è nel *Tanakh* (così si dovrebbe chiamare per esattezza e per rispetto).

Libro “strano” il *Tanakh*, nel quale vi fa parte la *Torah* (che vuol dire “insegnamento” - traduzione più appropriata) perché nelle sue parti e nel suo lungo racconto, non solo sviluppa la storia delle vicissitudini di un popolo, ma raffigura una intera umanità; talvolta nel pieno cinismo, come nel peggior dramma di dolore e di violenza, ma dove possiamo trovare anche pagine di assonanze poetiche e di pieno mistero. Se vogliamo dirlo in poche parole, racconta la vita. E sappiamo bene cosa talvolta riserva la vita! E più si è anziani e maggiore è la nostra predisposizione al fatalismo, che non vuol dire “arrendersi”, ma non essere mai e neppure più stupiti di nulla nel corso della nostra esistenza.

La nostra vita, in fondo, è una “piccola *Torah*”.

E così, in uno dei tanti passi ci troviamo qui a leggere queste poche righe che chiudono il percorso di un grande re e di un grande uomo - oggi diremmo un *borderline* - che la tradizione ebraica pone ai massimi livelli. Anche se vecchio, anche se con qualche acciaccio, la sua figura era ancora troppo importante per potersi rassegnare ad una sua uscita di scena, ad una sua esclusione dalla vita politica e sociale. Ma se anche David trovava nei Sacerdoti e nei suoi più stretti collaboratori il calore di una comprensione umana, il suo cuore era ancora “freddo”; non si scaldava, non trovava più la forza per essere presente e vivo, partecipe alle emozioni come un tempo.

Ed allora che fare?

L'esperienza dei Saggi, grandi conoscitori della vita, non ci misero molto a capire che quel vecchio cuore poteva ancora riservare grandi sorprese e gradi aspettative come tra coloro che lo ebbero audace condottiero e valido re: simbolo di un popolo che aveva lottato duramente per consolidare la propria



etnogenesi. E così cosa poteva essere medicina migliore se non una “... giovane vergine...” che gli potesse scaldare o riscaldare il suo cuore?

Come maliziosamente ha osservato Gabriel Garcia Márquez: “Non è che gli uomini smettono di amare perché invecchiano. È che si invecchia quando si smette di amare”. Il motivo scatenante non è tanto nella figura della fanciulla che potrebbe risvegliare antiche pulsioni, quanto la vicinanza di una realtà giovane, gradevole, leggera nei movimenti, sensuale, che, con tutta probabilità, si poteva concretizzare in quella “vergine”, che era messa lì per assecondare le richieste del vecchio re e a compensare se non a mitigare il freddo inverno del suo cuore.

Io penso che anche un vecchio cuore sia sempre disposto a battere con maggiore forza, sia in un uomo come in una donna, per qualcosa che stimola il piacere, come la perturbante figura di una giovane o come potrebbe essere anche il sorriso di un bambino. In modo vernacolare si dice che “il cuore non invecchia mai” ed è proprio per questo che allontanare figure, concetti, ricordi, esperienze, solo perché non più consoni alla realtà anagrafica porta ad un inaridimento della persona, del proprio stato fisico ed ancor più quello mentale e psichico.

Quando ho sentito parlare di “invecchiamento attivo”, chissà perché, mi è venuto in mente, ma non solo, questo passo della Bibbia. Non certo in modo provocatorio, ma neppure in termini di censura ad un aspetto che fa parte della nostra vita.



James Tissot - David and Abishag (1904)

Mai come la vicinanza di giovani, siano essi ragazzi o ragazze, scolari o bambini stimola negli anziani la voglia di parlare, di raccontare, di trasferire a loro una parte della propria vita, talvolta fatta di soddisfazioni, talvolta di occasioni mancate o di errori, di dolori, ma che in ogni caso hanno contribuito a crescere. Tornando all’oggetto dello stimolo, il passo del *Libro dei Re* è quanto mai esplicito nel dire che “La giovane era straordinariamente bella; ella curava il re e lo serviva, ma il re non si unì a lei”.

Un versetto estremamente reale, crudo, senza nessuna maliziosità, senza nessun “secondo senso”, che evidenzia una sottolineatura doverosa, che esprime il possibile riattivarsi di un sentimento quanto mai umano e per certi

versi lodevole per una persona in età avanzata. Trovare ancora degli stimoli, come osservare o guardare un bel giovane o una bella ragazza è ancora cosa lodevole, a parer mio; è segno di una vitalità e di una “aggressività” verso la vita che rende attivi, di spirito e di corpo, che ci rende ancora partecipi all’“incanto del mondo”. Del resto, se volessimo essere canonici, questo lungo racconto che è la *Bibbia*, non è forse frutto della “parola di Dio”?

E allora perché stupirci, o forse nasconderci, se riusciamo a trovare e a provare ancora bellezza, godimento, mai assopito ardore, quando la Natura ci riserva, senza lesinare, “cotanta bellezza”? Essere “attivi” non sempre vuol dire avere una attività, un impegno mirato, d’ogni genere e d’ogni specifica pretesa: potremmo dire che “non di sola filatelia vive l’uomo!”. Essere “attivi” vuol dire anche manifestare negli altri, in coloro che ci osservano e che ci possono giudicare, una vitalità, una forza d’animo, un attaccamento affettivo al semplice “godere” della vita. Un aspetto questo, magari inaspettato, che fa stupire i nostri giovani interlocutori, ma che però fa capire loro che la vita ha sempre qualcosa di imprevedibile, di inaspettato; paradigma di una piacevole casualità, come nel caso di quando, seppur anziani, assistiamo alla sinuosità di una giovane donna o la prestanta di un giovane maschio che possono manifestare ancora un inaspettato godimento al proprio io. È come se si allungasse la vita, la propria esistenza: la bellezza di un momento che diventa eternità. Del resto non sarà, forse, nel *Cantico dei Cantici* (o meglio nel *Sir Hassirim*) che troviamo una apologia poetica sull’amore, sul sentimento di lei verso lui e così reciprocamente?



Ho avuto il piacere di conoscere una lei (80 anni) e un lui (82 anni), vecchi amici, entrambi vedovi da anni, che un bel giorno, dopo tanto frequentarsi, hanno convolato a “giuste” nozze. Nulla di più incredibile, di umano e di inverosimilmente giovane questa loro esperienza ed anche per la nostra

esperienza; perché ci fa capire, una volta di più che in fondo i sentimenti non hanno età e si può essere felici e godere di un affetto o di un amore, senza pensare troppo al domani, nei pochi anni che ci restano ancora da vivere. E questo se non è “essere attivi” cosa potrà mai altro essere?

Quasi fosse una preziosa eredità affettiva, Abisàg, così il nome della giovane sunammita, dopo aver “scaldato” il cuore del grande re, farà parte dell’harem dei figli di re David. Proprio lei sarà la concubina – temine all’ora per nulla dispregiativo – dei figli di colui che aveva unificato il Regno di Israele e regnato sulla Giudea, Adonia e Salomone, quasi a voler dare continuità al piacere, al bello, al sentimento di vitalità che lei stessa aveva trasmesso al loro vecchio padre. Sarà Abisàg, probabilmente, l’ispiratrice o il riferimento del Cantico dei Cantici che come disse rabbi Aqivah – morto martire nel 135 e.v. - *“Il mondo intero non vale il giorno in cui è stato dato ad Israele il 5° Cantico dei Cantici, perché tutte le Scritture sono Sante, ma il Cantico dei Cantici è il Santo dei Santi, cioè Santissimo”*.

Ritengo che la vicinanza, l’affetto, la comprensione, la condivisione siano tutte caratteristiche di uno spirito vivo, attivo, ancora spendibile per il bene di sé e per quello di altri e che non conosce età e che può dare ancora un importante contributo alla vita delle giovani generazioni.

Forse sarà *“... L’Amor che move il sol e le altre stelle”*.

## Il tempo del nostro futuro

Fiorella Nahum

*“Ho contato i miei anni ed ho scoperto che ho meno tempo da vivere da qui in avanti di quanto non ne abbia già vissuto... ormai non ho tempo per riunioni interminabili... ormai non ho tempo per sopportare persone assurde... ormai non ho tempo per...”* Questi versi tratti dalla bellissima poesia *Tempo que foge* di Mario De Andrade (1893-1945; poeta, musicologo e narratore brasiliano) mi risuonano nella mente mentre penso al senso per gli anziani, di un’anzianità attiva.



La vecchiaia è un’età bellissima e particolarmente ricca, perché, mentre il ritmo della nostra prestanza fisica rallenta, il nostro bisogno di riflettere aumenta, parallelamente alla consapevolezza necessaria per riconnettere il mosaico di tutti i pezzi di vita che abbiamo alle spalle. Continuiamo ad agire, con la mente che, se siamo fortunati, resta la nostra parte più vitale, e con il desiderio crescente, non scevro da emozioni, di lasciare a chi è giovane oggi o verrà dopo, le nostre testimonianze su fatti accaduti e non conosciuti direttamente. Non è raro infatti che essi vengano dimenticati, nel migliore dei casi, oppure modificati e travisati per molti motivi ideologici, politici, economici... ben al di sopra della dimensione individuale. Ma noi invecchiando, viviamo sempre più di memoria, e possiamo aggiungere il nostro tassello, coniugando la storia con l’umanissimo bisogno affettivo ed emotivo di lasciare qualcosa di noi ai nostri figli o a chi verrà dopo di noi.

Non è solo memoria la nostra: in un'età anziana emerge anche il bisogno di mantenere le finestre aperte verso il mondo per cogliere quanto più possiamo la ricchezza multiforme della realtà, e ricostruire un'identità spesso sbiadita e frammentaria, nella convinzione che "vivere" significa essere curiosi e immersi in un sistema di relazioni con gli altri, sempre e senza soluzione di continuità.

Se questa filosofia è condivisibile, il tempo di cui disponiamo ci permette non solo di ripercorrere gli eventi brutti e belli che ci hanno accompagnato, con nuove emozioni, ma anche di accorgerci che apparteniamo ad un universo molto più grande di noi, che ci aiuta a scoprire i nostri limiti e la nostra fragilità da una pluralità di prospettive. È come per le fasi della luna: tutto cambia attorno a noi, noi cambiamo prospettiva, e la luna che vediamo è sempre diversa. Ma continuiamo ad andare avanti e alla fine del percorso la luna è di nuovo piena.

E qui, entra in gioco un'altra variabile importante, ed è la nostra volontà di spendere al meglio il tempo che ci resta, facendo delle scelte. L'anzianità attiva è solo un modo per rispondere positivamente alla fortuna di esserci arrivati. Ma il cosa fare e come utilizzare il tempo che ci resta, è per tutti un problema squisitamente unico e individuale che merita di essere esplorato più a fondo.

### **Una variabile indipendente?**

In questo senso si può affermare che il "tempo" è una variabile indipendente nel cui ambito si svolge la storia dell'umanità passata, presente e futura? Nella quale tutti abbiamo un piccolo spazio e alla quale ci adeguiamo per forza? Oppure, in una concezione più individualistica e relativizzata, si tratta di una proiezione del nostro modo di essere e di sentire in relazione a ciò che siamo e alla nostra età? Un ricercatore danese, Poul Tindbeck (con cui l'Associazione ha svolto una decina di anni fa un progetto di ricerca e di formazione sull'invecchiamento attivo) si è espresso una volta così *"nasciamo tutti uguali e moriamo tutti come originali"*.

È un'idea confermata dalla realtà e dall'esperienza. Da quando sto invecchiando, ho scoperto che il tempo diventa per me sempre più una "variabile dipendente" dalla mia fragilità e dalla mia capacità di realizzare con efficienza quello che ho sempre fatto con agio e relax. Proietto sul tempo le mie ansie e mi arrabbio contro i progressivi rallentamenti della mia "agenda" e della mia vita. Non ne ho mai abbastanza, come una risorsa in esaurimento, e mi trovo a rincorrerlo col fiato corto. Questo modo di vivere non è uguale per tutti, è solo mio.

*"Ma cosa avrai mai da fare, adesso che sei in pensione da anni e potresti fare largamente le cose che ti piacciono?"* – mi dice qualcuno.

*"Ah, non lo so, sono in ritardo con tutto: la mia casa, i miei armadi, le mie foto, i miei controlli medici, il mio ménage quotidiano... E sono sempre stanca, e col ventaglio delle mie opzioni che si restringe sempre più"*.

*“Mia cara, devi accettare te stessa come sei oggi, il tempo non c’entra”* - mi suggerisce la mente, e lo conferma una psicologa.

La capacità di trasformare i vincoli in opportunità, è una delle abilità che ci insegnano le scienze manageriali più moderne: strategia e marketing puntano su questo per sopravvivere nel mondo globalizzato e concorrenziale di oggi, dove i cambiamenti sono acceleratissimi e molto poco fisiologici, dove oggi è già diverso rispetto a ieri. Così, con una maggiore e piena consapevolezza dei nostri limiti e di ciò che siamo, riusciamo certamente a trovare un maggiore equilibrio tra noi e il mondo, e il nostro sistema di relazioni, e a vivere con maggior benessere.

Ma c’è un’altra filosofia, che lega il nostro modo di vivere l’invecchiamento alla storia dell’umanità in tempi antichissimi. Risale alla Bibbia, nella quale si tramanda che le persone vivessero fino a 600 anni, e nella quale si dice che “Sara partorì a 90 anni”. Si ritrova nella civiltà romana, dove la “lentezza” degli anziani era simbolo di dignità e nobiltà, ed erano rispettati e ammirati soprattutto per questo. E poi giù giù fino al Medioevo, al Rinascimento, all’Illuminismo, alla Civiltà industriale e poi a quella Post-industriale. Fino a quella Tecnologica di oggi, dove il tempo non è più solo reale, ma è soprattutto “virtuale” e lungi dal rispettare i tempi fisiologici dell’individuo, lo stritola, fino al punto di una disumanizzazione che livella tutto e tutti. Oggi ci possiamo solo adeguare o ribellare.

Si sono salvate attraverso i secoli (ma è così ancora oggi?) le civiltà patriarcali e contadine per le quali i cambiamenti e il tempo hanno continuato a seguire ritmi fisiologici legati all’individuo e alle stagioni che si susseguivano con ritmi lentissimi. Da questa prospettiva, a ritroso, i cambiamenti avvenuti nei secoli, ci sembrano oggi legati all’eternità, come pietre miliari di un tempo che non ha mai smesso di correre, ma nel quale eravamo annidati, piccoli esseri dentro uno smisurato contenitore.

La civiltà tecnologica ha distrutto irrimediabilmente tutto questo, e ha distrutto soprattutto il tempo, che ormai per noi non fa più senso. Come dice il poeta De Andrade: *“ora ho tempo solo per fare quello che mi piace e che mi dà vita, e voglio scegliere”*.

## Venezia: Biennale Arte 2022

Marco Aureggi

Verso la fine di agosto ho avuto modo di dedicare un paio di giorni alla Biennale Arte di Venezia. Mi sono sempre chiesto quale fosse il vero significato di questa grande kermesse in grado di attirare persone da tutto il mondo. E quest'anno c'era un motivo in più per esserci, visto il periodo storico che stiamo attraversando. Quale sarà la lettura che gli artisti ci propongono? Quale visione del mondo? Già il titolo è sufficientemente ambiguo da permettere e giustificare la presenza di più di duecento artisti (soprattutto artiste) provenienti da una sessantina di paesi: "Il latte dei sogni", preso da un'opera letteraria della scrittrice e artista Leonora Carrington, vicina al movimento surrealista e in particolare a Max Ernst, suo compagno. Il Surrealismo, la dimensione femminile, le minoranze, la mutazione del corpo, il legame con la terra e con le tecnologie sono i temi attorno ai quali ruotano le scelte di Cecilia Alemani, curatrice di questa edizione. Forse troppi, forse un po' retorici, ma tutto sommato ci può stare. La speranza è sempre quella che siano le opere a fare la differenza.



*Brick House di Simone Leigh*

*Le sculture-forno dell'argentino Gabriel Chaile*

Decodificare questa pseudo-narrazione per comprendere i percorsi artistici proposti non è compito facile. Ora, poiché ci occupiamo anche di invecchiamento attivo, voglio chiamare in soccorso uno dei personaggi che possiamo senza dubbio considerare un'icona in questo senso: il critico d'arte Gillo Dorfles, profondo conoscitore della Biennale, scomparso solo qualche anno fa all'età di 107 anni, attivo e lucido indagatore dei fatti artistici fino alla fine dei suoi giorni.

Ho avuto occasione di conoscerlo proprio a Venezia, durante un allestimento a cui stavo lavorando alla Fondazione Guggenheim. All'epoca già ultranovantenne, mi ha subito colpito per l'intelligenza e la schiettezza, al limite

del sarcasmo, con cui raccontava gli anni passati da inviato alla Biennale dal 1949 e riportati in un testo dal titolo eloquente: "Inviato alla Biennale. Venezia: 1949-2009".

Voglio provare allora a riportare una mia visione della Biennale di quest'anno, cogliendo qualche spunto dai racconti di Dorfles e cercando di immaginare anche come l'avrebbe vista lui.

Non credo di sbagliare se dico che questa Biennale non avrebbe entusiasmato Gillo Dorfles. La gran parte delle opere richiama ancora un gusto figurativo che davamo per superato già da parecchio tempo. Che sia una sorta di revival? Un ritorno alle origini? Difficile da dire, ma anche fosse, non sarebbe certo la direzione più auspicabile. Più probabilmente questa edizione si è trovata di fronte alcuni paradigmi non ancora metabolizzati e, nel timore di sconcertare troppo il pubblico o di non saperli gestire correttamente, ha scelto un approccio più conservativo.

Anche solo la cosiddetta New Media Art, legata alle nuove tecnologie - ma stiamo parlando di una corrente che ha origine già negli anni Settanta - è decisamente poco rappresentata, per non parlare del fenomeno del momento, gli NFT (*Non-Fungible Token*), basati sulla tecnologia della *blockchain*, forse la più importante rivoluzione, almeno sulla carta, che coinvolga il mondo dell'arte in tutti i suoi aspetti dai tempi di Duchamp. Bene, di tutto ciò non ho trovato traccia, se non in una stanza (non più di 20 mq) in uno degli eventi collaterali che si svolgevano in città.

Se negli eventi collaterali non mancano nomi di assoluto prestigio, da Louise Nevelson alle Procuratie Vecchie, una bella retrospettiva di Anish Kapoor nelle sedi di Palazzo Manfrin e alle Gallerie dell'Accademia, Anselm Kiefer a Palazzo Ducale, Joseph Beuys alla Galleria di Palazzo Cini, ecc. Nelle sedi proprie della Biennale, Arsenale e Giardini, i riferimenti si fanno più sfumati: sono pochi i mostri sacri che ci accompagnano in questo articolato e per certi aspetti divertente luna park.



Niki De Saint Phalle



Louise Nevelson



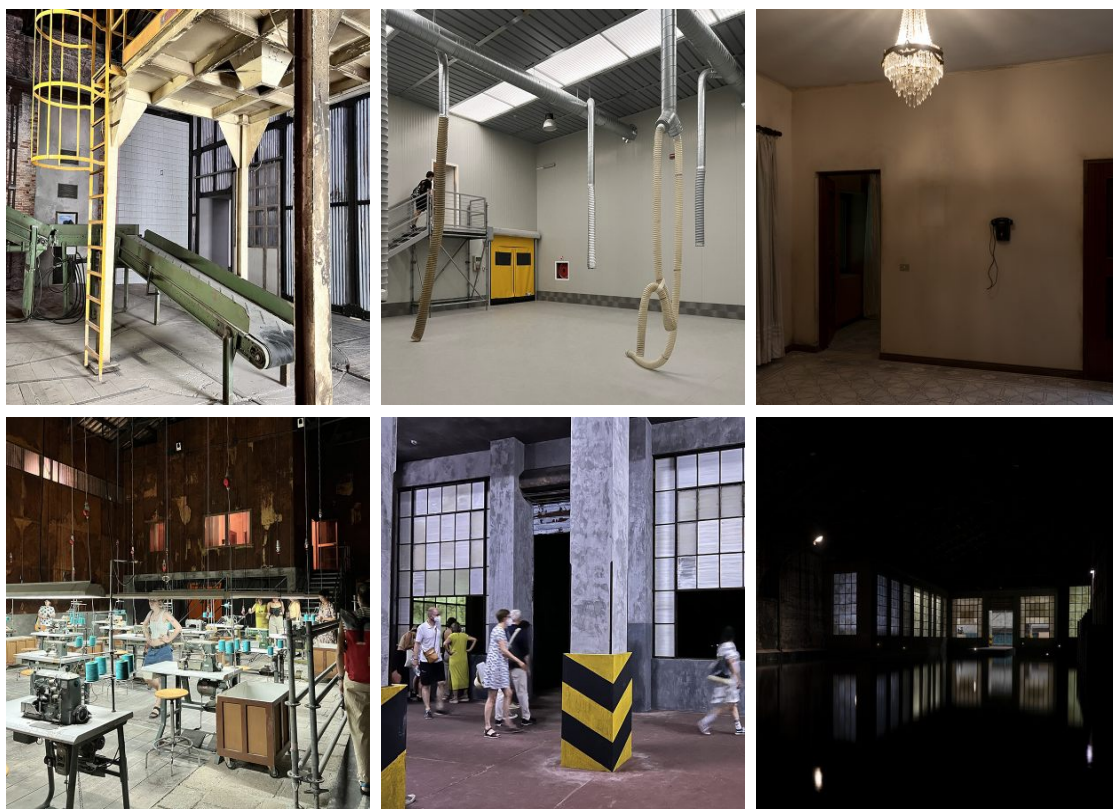
Carla Accardi



*Gwendolyn*, una delle *Nanas* di Niki De Saint Phalle, un assemblaggio della Nevelson (che Dorfles riteneva l'unica personalità degna di nota in una passata edizione, con la sua "feticizzazione del relitto" compiuta in modo più efficace persino di Rauschenberg) nella sezione dedicata al cyborg, alcune opere di Carla Accardi, di Nanda Vigo, Grazia Varisco e Dadamaino tra le esperienze d'avanguardia italiane ormai storicizzate.

Nell'intervista che introduce il testo *Inviato alla Biennale*, Gillo Dorfles ritiene particolarmente importanti alcune edizioni della manifestazione veneziana. Quella del 1964, ad esempio, vede l'esplosione del fenomeno *Pop Art*, mentre negli anni Ottanta la *Transavanguardia* di Achille Bonito Oliva segna un ritorno alla pittura. Altre edizioni, più recenti, vengono invece ritenute deludenti per la mancanza di un tema forte e preciso, per l'invasione di video e installazioni non in grado di catturare il pubblico, ancora attratto in fondo dai grandi maestri come Matisse e Fontana. E anche quest'anno i video sono molti, troppi, perlopiù noiosi o non in sintonia con il luogo, con il tipo di fruizione che una Biennale propone e impone. Infine, Dorfles ricorda con un certo fastidio l'esperienza da commissario del padiglione italiano, con la difficoltà di trovare gli artisti giusti, in un clima di diffidenze e gelosie.

Il padiglione italiano 2022, negli spazi delle Tese delle Vergini, mi ha invece piacevolmente sorpreso, con una scelta coraggiosa e oltremodo poetica. La scelta coraggiosa è stata quella di puntare tutto su un solo artista, Gian Maria Tosatti, relativamente giovane (classe 1980), con un curriculum di tutto rispetto, ma certamente non una star costantemente sotto i riflettori.



*Storia della notte e destino delle comete di Gian Maria Tosatti*

L'opera presentata si inserisce nell'ambito delle cosiddette installazioni *site-specific*, ovvero opere pensate per vivere in uno spazio ben preciso e normalmente per un periodo limitato. La poesia è già nel titolo: *Storia della notte e destino delle comete*. Il pubblico viene fatto entrare una persona alla volta, a distanza di una trentina di secondi, e invitato a mantenere il silenzio, in modo che il percorso obbligato sia per lo spettatore anche un viaggio introspettivo attraverso ambienti che mettono in moto esperienze già vissute, se non in prima persona, attraverso l'immaginario collettivo che ci ritroviamo dai film del secondo dopoguerra. Primo atto: la fabbrica, uno squallido appartamento semivuoto, gli spettatori che si muovono come fantasmi in un ambiente alienante... è rappresentata l'ascesa e il declino del sogno produttivo italiano. Secondo atto: un pontile su un mare nero, notturno, le lucciole in lontananza. La Natura riprende il dominio e forse ci offre ancora una via d'uscita. Catartica. Struggente.

In conclusione penso di poter dire che questa edizione della Biennale, la numero 59, non verrà ricordata come memorabile, ma certamente ha saputo mettere in campo spunti di riflessione anche profonda sulla condizione dell'Arte in questo momento storico, con opere ancora troppo ancorate al passato. O forse questo è ciò che ci si può aspettare dalla Biennale di Venezia, dove il desiderio di accontentare tutti finisce in realtà per scontentare molti.



*Building Bridges di Lorenzo Quinn all'Arsenale*

#### PER CHI VUOLE SAPERNE DI PIÙ

- Dorflès G. (2010), *Inviato alla Biennale. Venezia: 1949-2009*, Libri Scheiwiller
- Dorflès G. (2008), *Ultime tendenze nell'arte d'oggi* - Feltrinelli

**Marco Aureggi** - Socio Associazione Nestore. Architetto, graphic designer e programmatore. Svolge attività didattica nella Scuola di Design del Politecnico di Milano. Più recente è il suo approccio all'ambito artistico, con la produzione di opere generative e elaborazioni attraverso algoritmi di Intelligenza Artificiale.

## Niente di nuovo sotto il sole

*Giovanna Bellasio*

Cosa può dire sull'invecchiamento attivo un'ottantenne che al momento si trova, dopo due anni di pandemia non ancora debellata, di fronte ad una guerra in Europa, alla crisi economica, sociale e politica italiana, a continui diffusi disastri climatici e all'andamento schizofrenico della borsa, depositaria dei suoi sudati risparmi? Cercare comunque di non perdere la bussola e sperare che, se non si possono prevedere tempi migliori a breve, almeno che la situazione non peggiori ulteriormente.

Dopotutto, nella mia vita ho sempre cercato nelle situazioni critiche - divorzio, licenziamento in tronco da dirigente a 55 anni ecc. - se non di reagire almeno di agire!

Infatti, quando a sessant'anni mi sono trovata in pensione e mi si è spalancato davanti un gran vuoto non mi è proprio venuto in mente di preoccuparmi dell'inevitabile invecchiamento! Mi sentivo giovane, piena di energia e molto frustrata di trovarmi espulsa dal mio mondo lavorativo, la pubblicità.

Mi sono rapidamente organizzata, iscrivendomi a un corso dell'Associazione Nestore e iniziando a collaborare, due mattine alla settimana, come responsabile dei contatti con i vari media, soprattutto la stampa. In più, avendo un nipote giornalista, per un paio di anni ho lavorato come traduttrice per "Il Foglio", spaziando tra inglese, francese e persino spagnolo!

Sempre nell'ottica di mantenere bene le mie "cellule grigie", ho deciso che potevo cercare di aggiungere una nuova lingua alle 5 che già parlavo e mi sono avventurata nel russo. Per ben 5 anni - assieme a una squadra di studenti trentenni - ho frequentato, eroicamente quanto inutilmente, due volte a settimana lezioni serali di russo con scarsi risultati anche se ho persino trascorso un mese a San Pietroburgo, ospite pagante di una famiglia. Alla fine del mio soggiorno la padrona di casa aveva molto migliorato il suo inglese ed io ero solo riuscita ad imparare a dire "sono italiana e non capisco" quando in metropolitana mi chiedevano indicazioni sulle fermate! A un certo punto mi sono dovuta arrendere: l'alfabeto russo per me era un ostacolo invalicabile!

Naturalmente ho continuato a fare tutto quello che facevo da tempo, quindi ginnastica, teatro, opera cui ho aggiunto l'abbonamento al Conservatorio. Ma, forse, l'avventura più eclatante in cui mi sono buttata è stato di andare, a 65 anni compiuti, a convivere dopo ben 20 anni di piacevole scapolaggine seguita al divorzio. Come risultato mi sono trovata ad affrontare ben due traslochi in 15 mesi, da casa mia a casa del compagno e poi a quella dei suoi genitori che era diventata disponibile. Altro che invecchiamento attivo...!

Poi al mio compagno è arrivato il primo nipotino e naturalmente sono entrata

nella spirale della nonna in pectore, cui affidare a fine estate un bimbo di appena un anno, proprio a me che, non avendo avuto figli, mi sono dovuta inventare di sana pianta un nuovo ruolo. Molto stimolante e impegnativo ma talvolta proprio stressante.

Tra l'altro ho imparato a districarmi con il PC per sbrigare tutte le incombenze finanziarie e bancarie: pagamenti, bonifici, acquisti e vendite di titoli etc. Attività che non mi sarei mai immaginata di imparare a fare quando ancora lavoravo e che sono diventate indispensabili con i cambiamenti avvenuti nel frattempo.



Adesso a ottant'anni compiuti mi dovrei finalmente dedicare al mio invecchiamento attivo ma non riesco a capire il concetto di "invecchiare": vuol dire non poter fare tutto quello che si faceva in età adulta oppure semplicemente cercare di adattarsi ad una nuova stagione di vita. In realtà io continuo più o meno a fare quello che facevo vent'anni fa: certo, forse, smetterò di sciare, ma non di fare passeggiate in montagna, organizzare cene con gli amici, fare le vacanze in piccole isole greche e trovarmi al rientro in Italia a trascinare alle 3 di notte il mio trolley dalla Stazione Centrale a casa, causa sciopero dei taxi!

In sostanza a questo punto vorrei cominciare ad invecchiare facendo solo quello che mi piace, mi diverte o più semplicemente mi riesce ancora di fare.

***Giovanna Bellasio** - Socia Associazione Nestore, già dirigente in agenzie di pubblicità (Ayer Italia e TBWA Italia). Per Associazione Nestore, dal 2001, ha curato i rapporti con i media, soprattutto con la stampa.*

**VITA ASSOCIATIVA**

## I bandi come stimolo per il nostro impegno nelle scuole

Marzia Campioni e Carla Facchini

Negli ultimi anni, l'Associazione Nestore ha partecipato ai bandi della Regione Lombardia a sostegno delle associazioni di volontariato: nel 2019 con il progetto *Scuola-Territorio@Municipio8*, nel 2020 con il progetto *Help (Health Environment Learning Project)*, entrambi aventi Nestore come ente capofila ed entrambi centrati su nostri interventi nelle scuole secondarie.

Due i motivi sottostanti a questa partecipazione; uno che possiamo considerare strumentale e uno invece strategico.

Quello strumentale è che i bandi permettono di ottenere finanziamenti che, specie per una Associazione come la nostra che si basa tutta sul contributo finanziario dei soci, oltre che sul loro volontariato, sono certamente importanti.

Se questo motivo è, inutile negarlo, rilevante, quello più importante è stato, però, un altro: ossia lo stimolo ad ampliare il nostro campo di intervento nelle scuole nell'ottica intergenerazionale che ci è propria. Da anni, infatti, a Nestore opera un gruppo che interviene nella scuola primaria di primo grado, sia a sostegno di attività artistiche, che come memoria vivente di come fossero, nei decenni passati, la scuola, il lavoro, la condizione dei bambini, i rapporti familiari. Questi due bandi sono stati quindi l'occasione per aprire nuove collaborazioni, nei confronti sia di Enti locali (Municipi di Milano), sia di altre Associazioni (in primis quelle che ci sono state 'partner'), sia di scuole coinvolte (secondarie di primo e secondo grado). E sono stati anche l'occasione di proporre nuovi percorsi formativi, che ci hanno permesso di declinare in modo più differenziato le nostre diverse competenze.

### Il progetto '2019'

Nel progetto *Scuola-Territorio@Municipio8* del 2019, l'obiettivo iniziale era quello di far rapportare i ragazzi di una scuola superiore (l'ITT Gentileschi, sito nel Municipio 8) al loro territorio per quanto riguarda da un lato la sua rappresentanza istituzionale (ossia lo stesso Municipio 8), dall'altro le principali organizzazioni di volontariato e di III settore in esso operanti, attraverso stage formativi rientranti nei PCTO, ossia quei "Percorsi per le competenze trasversali e per l'orientamento" previsti dalla Legge 30/12/2018, n. 145 e aventi l'obiettivo di sviluppare nei ragazzi competenze trasversali e la capacità di orientarsi nella vita personale e nella realtà sociale. Oltre al Municipio 8, sono state coinvolte l'Associazione 'Quarto Oggiaro vivibile' (partner del progetto); la Fondazione ARCA, la Fondazione Archè e l'Anpi, presso cui i ragazzi sarebbero stati chiamati

ad affiancare gli operatori e i volontari in modo da coglierne modalità di funzionamento, rilevanza ed eventuali problematicità. Data la pandemia e il distanziamento sociale che ne è seguito, il progetto iniziale è stato poi rimodulato, prevedendo l'effettuazione, da parte dei ragazzi, sotto la guida di esperte Nestore, di ricerche su tali enti (cui abbiamo aggiunto Nestore). Tali ricerche hanno prodotto sei Video (poi ottimizzati da Marzia Campioni), tutti reperibili sul nostro sito ([www.associazionenestore.eu/progettomunicipio8](http://www.associazionenestore.eu/progettomunicipio8)).

In secondo luogo, si è proposto ai ragazzi e agli insegnanti di effettuare una ricerca su come loro avessero vissuto i periodi della pandemia: quale il vissuto della didattica a distanza, quale l'impatto sui rapporti con genitori, nonni, amici, partner e, complessivamente quale il loro vissuto nella quotidianità e quali le loro valutazioni. Anche questo lavoro ha dato luogo a un video, sempre consultabile sul nostro sito, in cui sono presenti sia i risultati dell'indagine, sia i commenti dei ragazzi. Al video si è poi affiancato il Quaderno Nestore *Noi ai tempi del Covid: famiglia, amici, scuola, preoccupazioni e scoperte. I ragazzi di un liceo milanese si raccontano*, edito nel 2021, a cura di Carla Facchini e di Maria Mormino (socio Nestore), in cui sono presentati anche motivazioni e metodologia della ricerca e alcune nostre riflessioni sui dati emersi dall'indagine. La qualità del lavoro svolto ci sembra sia stata riconosciuta anche dal fatto di aver ottenuto il II premio del concorso nazionale "Prof. Renzo Scortegagna" indetto dall'Associazione Progetto Formazione Continua e da ANTEAS (Associazione Nazionale 3<sup>a</sup> Età Attiva Solidale), volto a promuovere la cultura e la pratica del volontariato e della solidarietà rivolte a favorire l'invecchiamento attivo. Premio, questo, di cui siamo particolarmente orgogliosi dato che Renzo Scortegagna, oltre che un caro amico, è stato, fino alla sua scomparsa, componente del Comitato Scientifico di Nestore.

### **Il progetto '2020'**

Il progetto *Help (Health Environment Learning Project)*, sviluppatosi nel 2021-2022 ha, in comune col primo, buona parte degli enti coinvolti nel progetto precedente e dei soci Nestore concretamente impegnati nelle diverse attività, ma se ne differenzia sia per le tematiche trattate, sia, anche grazie alla possibilità, offerta dalla Regione, di posticipare la chiusura del progetto e di svilupparlo ulteriormente, con un ampliamento delle scuole e dei soggetti coinvolti (in primis il Municipio 3). Il progetto, che ha visto come partner Auser Prealpi e l'Associazione Green, si è sviluppato secondo tre direttrici principali.

La prima ha riguardato alcune delle tematiche più attuali legate alla sostenibilità ambientale: energia, acqua, rifiuti e sostenibilità sociale. Questo percorso si è concretizzato in percorsi formativi sia nell'ITTS Gentileschi, che nella scuola media 'Rinnovata Pizzigoni' (entrambe site nel Municipio 8) e, successivamente, presso l'ITPC Vespucci e la Scuola media 'Q. Di Vona' (queste ultime site nel Municipio 3 e coinvolte grazie all'ampliamento del progetto). A partire da questi

percorsi formativi, curati da Marzia Campioni, da esperti Green, da Valter Molinaro e da Marilena Vimercati, è stata organizzata una giornata di presentazione al Municipio 3, con la presenza della Presidente del Municipio. Soprattutto, sono stati editi due Quaderni Nestore, entrambi curati da Marzia Campioni e pubblicati nel giugno 2022: *Percorsi di sostenibilità. Energia e acqua* e *Le ali della farfalla e il castoro furbetto. Imparare giocando*. Il primo si configura come una vera e propria guida per i docenti sui temi dell'acqua e dell'energia, presentando sia un quadro teorico di riferimento, sia percorsi didattici specifici. Il secondo, rivolto ai ragazzini della scuola media o degli ultimi anni delle elementari, presenta una serie di esercizi/attività che possono essere svolti sia in classe che 'in famiglia'.

La seconda direttrice ha riguardato invece tematiche sociali e ha comportato in attività di stage degli studenti dell'ITTS Gentileschi presso la Fondazione Arca e la Fondazione Archè, che operano a sostegno di soggetti fragili.

La terza direttrice, infine, anch'essa rivolta agli studenti dell'ITT Gentileschi, ha avuto una connotazione più marcatamente culturale e si è concretizzata in due diversi percorsi formativi. Il primo ha visto i ragazzi impegnati, guidati da un esperto Green, a migliorare la visibilità della Certosa di Garegnano e delle opere in essa raccolte, nonché, attraverso un lavoro di semplificazione e traduzione in diverse lingue (francese, inglese, spagnolo) dei cartelli esplicativi in essa presenti e di creazione di QR Code di presentazione di alcuni episodi curiosi ritratti negli affreschi della Certosa.

La seconda, concordata con Auser Prealpi e promossa a seguito dell'invasione dell'Ucraina, è consistita in una raccolta di poesie sul tema guerra/pace: gli studenti sono stati invitati a scegliere, o a scrivere, una poesia su questo tema, a tradurla, se di un autore straniero, e a scrivere una breve nota sull'autore. Successivamente, proprio in una logica intergenerazionale, si è proposta la stessa iniziativa ai soci Auser e Nestore, anch'essi invitati a scegliere/scrivere una poesia su questi temi e a commentare i motivi della scelta. Tutte le poesie raccolte, di studenti e di senior, sono state poi raccolte nel Quaderno Nestore pubblicato nel 2022, a cura di Carla Facchini e Marilena Vimercati (coordinatrice organizzativa del progetto, così come lo era stata per quello del 2019), *Come lepri impaurite*, titolo che riprende un verso di una poesia scritta da uno studente.

Insomma, un impegno notevole, specie se si considera l'attenzione posta alla qualità dei percorsi formativi e dei prodotti che ne sono derivati.

Ovviamente, tutti i Quaderni citati sono reperibili in sede, possono essere proposti in altre realtà, prevedendo eventualmente una loro rimodulazione e/o un loro ampliamento, e rappresentano, quindi, un patrimonio culturale di rilievo per ulteriori collaborazioni in ambito scolastico – e, forse, non solo in quello.



## Momenti di socialità

Jenny Barbieri e Tina Rivolta

Come evidenziano ormai molte ricerche, interagire con l'ambiente circostante e mantenere relazioni sociali aiuta a mantenere attivo il cervello ed è per questo che socializzare è così importante per il benessere individuale a qualsiasi età.

La socializzazione permette, infatti, l'apertura e la conoscenza di sé attraverso la condivisione delle proprie emozioni; l'incontrarsi permette di scambiare la nostra esperienza, i nostri dubbi e le nostre emozioni in questo periodo così complesso, in cui tutto si modifica tanto rapidamente che, talvolta, rischiamo di sentirci come pesci fuori dall'acqua. E allora che cosa c'è di meglio che confrontarsi, parlare delle proprie sensazioni, delle proprie idee e condividere ricordi, aspirazioni e progetti?

Ed è per questo che Nestore si impegna non solo a promuovere incontri come l'ormai rituale "aperitivo al Piccolo", consuetudine ad ogni inizio di stagione, ma pensa di predisporre ogni mese un incontro conviviale: potrebbe essere "una pizzata" o una cena particolare: un rituale, insomma, che ci faccia "stare bene".



Un altro importante momento di aggregazione sono gli incontri organizzati dal gruppo "Nestore Café": visite guidate a mostre, uno spazio dedicato a letture condivise, dibattiti e incontri a carattere interattivo su particolari temi di grande interesse. Tutte iniziative che danno spazio sia a relatori esterni, che a presentazioni predisposte da soci.

Infine, anche i "Momenti di approfondimento", che rispondono all'esigenza di cogliere, attraverso la presentazione di un libro di recente pubblicazione e il contributo dell'autore, la realtà dell'oggi, sono, in effetti, anche occasioni di

“socializzazione”, in quanto offrono l'occasione di riflettere assieme e di confrontarsi sull'evoluzione del periodo che stiamo vivendo.

Questo è quanto Nestore cerca di realizzare per favorire la “socializzazione”, che significa rompere la routine, fare amicizia, ascoltare gli altri per esprimere sé stessi. Un ulteriore buon motivo per essere “soci Nestore”.

Volendo andare più nello specifico, nei sei mesi trascorsi sono state molto apprezzate e partecipate dai soci le visite guidate e gli incontri di Nestore Café sui temi legati a Milano. È un argomento che sarà proseguito e sviluppato nei prossimi mesi, con la proposta di incontri sulla storia della città, e di riflessioni sui suoi cambiamenti, programmando passeggiate alla riscoperta di quartieri ed edifici, e cogliendo le numerose opportunità artistiche che saranno allestite negli spazi museali milanesi.



Un'ultima annotazione va fatta per l'attività a cadenza mensile che prosegue regolarmente da parte del Gruppo Letture Condivise, che testimonia la vivacità e la curiosità dei soci nei confronti di un invecchiamento attivo a carattere culturale.

**Jenny Barbieri** - Consiglio Direttivo Associazione Nestore.

**Tina Rivolta** - Socia Associazione Nestore, già componente Consiglio Direttivo.

## Autunno caldo

Fiorella Nahum

È davvero un autunno caldo per l'Associazione quello che è da poco iniziato, ricco di progetti completati e di promesse da mantenere. Chi ce ne informa sono i due vettori principali della comunicazione Nestore: Bollettino Mensile (denominato "Qui Nestore", del mese di settembre 2022) e Newsletter Settimanale, entrambi decodificabili attraverso un'esplorazione approfondita del sito dell'Associazione. Ne emerge una rete ordinata e articolata di relazioni, informazioni e progetti, collegata a interessanti sviluppi e ricadute degli eventi segnalati. Le proposte cui ci troviamo di fronte, per evidenziare le più importanti, spaziano in diversi settori:

1. formazione per riflettere;
2. teatro;
3. pratica filosofica di Comunità;
4. seminari Università Milano Bicocca per Società Umanitaria in ampi campi dello scibile (ottima occasione di apprendimento aperta gratuitamente ai soci Nestore);
5. convenzione CIAK con Cinema Anteo per la visione in mattinata di film selezionati;
6. incontri e appuntamenti di socializzazione, di cui si è parlato nel paragrafo precedente;
7. progetto Scuola Municipio 8, risultato del bando 2020 denominato "Progetto Help", vinto dall'Associazione. (v. paragrafi precedenti) che ha dato e sta ancora dando vita a interessanti ricadute, sviluppi e progetti di vario genere, inclusi alcuni convegni di presentazione;

...e molto altro!

Questo elenco, non esaustivo, per quanto riguarda gli eventi specifici, è indicativo di ciò cui possiamo attingere e riflette la fantasia e la partecipazione impegnata di una quarantina di "soci attivi", spronati dalla creatività trainante della Presidente, che sta portando ad un carnet di appuntamenti aperti a soci e non soci, difficile da seguire per intero nei prossimi mesi.

Non è possibile, né è lo scopo di questa rubrica, ricordarli tutti: per saperne di più, bisogna seguire "Qui Nestore", il bollettino mensile dell'Associazione e la Newsletter settimanale, come su indicato. Io mi limito a segnalare i due progetti che hanno maggiormente colpito la mia sensibilità e la mia fantasia.

Il primo è l'originale e bellissima raccolta di poesie sulla guerra, segnalate o scritte da giovani studenti del Municipio 8 e da anziani soci Nestore. Ne è nato un volume pubblicato nella serie dei "Quaderni Nestore", dal titolo suggestivo

*“Come Lepri Impaurite”*, curato da Carla Facchini (Presidente Nestore) e Maddalena Vimercati (responsabile per Nestore del Progetto HELP) che hanno seguito tutto il progetto nelle sue varie fasi con AUSER, e con le insegnanti e gli allievi dell’Istituto... dopo l’aggiudicazione del bando di concorso, curando poi il volume in modo eccellente ed approfondito. Chi legge ne riporta un’emozione profonda, per il significato esplicito, e per il non detto che traspare dalle poesie raccolte da ogni parte del mondo. È un lavoro che non può lasciare indifferenti e si ripercuote nelle nostre teste come l’Urlo di Munch... per la profondità dei pensieri espressi. Il volume è stato presentato il 28 settembre in un convegno aperto a tutti presso la sede del Municipio 8. È disponibile presso la segreteria dell’Associazione.



Il secondo è il Seminario di Stefania Freddo *“C’era una volta Milano, volti luoghi e storie di un tempo”* (tenutosi in tre incontri nel mese di ottobre), da coniugare con l’originale iniziativa della Società Umanitaria *“Milano Fringe Off Festival”*, quale progetto di teatro diffuso e performance artistiche, che coinvolge spazi e luoghi della cultura milanese. Un progetto globale di amarcord individuali introspettive con una amplificata risonanza attraverso suggestive partecipazioni alla realtà attuale e futura della città. Nel primo semestre 2023, i seminari di Stefania Freddo saranno tre, autoriflessivi, su temi diversi.

Sono considerazioni personali che non rendono giustizia alla grande e numerosa varietà dei progetti autunnali dell’Associazione, realizzati, in corso e annunciati per il prossimo futuro. Azzardo una raccomandazione di cautela: sono tanti, interessanti, sempre più numerosi, e preannunciano un autunno caldo, anzi caldissimo.

**VISTI, SFOGLIATI, LETTI**

## Con la cultura non si mangia?

di Dario Franceschini - La Nave di Teseo, 2022 - 176 pagine

Dario Franceschini ha scritto questo libro ad aprile di quest'anno nella sua veste di Ministro della Cultura e del Turismo del Governo Draghi (dopo aver ricoperto lo stesso incarico per sei anni nei Governi Renzi, Gentiloni e Conte 2), con lo stile e la passione creativa dell'uomo di cultura. Il libro è piacevole e scorrevole come un romanzo, e ci fa conoscere una serie sistematica di azioni e iniziative, in corso o già messe in atto con successo, che riflettono il nuovo approccio seguito da Franceschini per la rivitalizzazione e la valorizzazione economica dei beni culturali italiani.

Grazie a lui, oggi il Ministero Cultura e Turismo, da sempre cenerentola dell'apparato statale con un bilancio ridottissimo e molta burocrazia, sta riprendendo spazio, vitalità e valore aggiunto che contribuiscono in percentuale sempre più rilevante all'incremento del bilancio statale. Come afferma lo stesso autore *"La cultura non è solo il racconto di quello che siamo stati e che siamo, è il centro di una strategia per rilanciare lo sviluppo, per costruire un paese più inclusivo e accogliente, più forte nello scenario europeo e internazionale. Un paese aperto al futuro"*.

È una lettura per tutti significativa e interessante. Ogni capitolo del volume riflette un amore profondo per la **bellezza** dell'Italia, e per le sue ricchezze paesaggistiche, storiche e artistiche, che la collocano a buon diritto al primo posto in Europa e nel mondo. Nel descriverle, Franceschini rivela una vera passione umana che va oltre il suo ruolo di servizio come ministro: da Pompei al Colosseo, dai musei al teatro, dalla musica al cinema, dalle grandi capitali dell'arte al più piccolo dei borghi, si susseguono gli stimoli verso la formazione di una nuova mentalità più moderna e sburocratizzata, coerente con gli interessi e le risorse del Paese e con la sua collocazione in Europa. E vale in questo senso anche il ringraziamento dato in calce a Elisabetta Sgarbi per la sua vocazione in sintonia ("che ci ha creduto fin dall'inizio") e ha lavorato nella stessa direzione contribuendo quasi a rafforzare un trend.

Qualche titolo fra i 16 che costituiscono la struttura del volume ci ricorda che Franceschini parla anche come Ministro e non solo come Autore, e dà un peso istituzionale alle sue affermazioni: *Il ministero economico più importante, L'Italia superpotenza culturale, Il Paese di Mecenate...* aprendo nuovi percorsi di ragionamento e di ricerca. Il penultimo capitolo, *Libriamoci*, suona come un monito per tutti, ma particolarmente vicino agli anziani che dalla lettura possono trarre stimoli di vitalità e longevità mentale. Quanto al rapporto tra la digitalizzazione che continua a crescere, e la carta stampata dei libri polverosi

del nonno, relegati in soffitta – che Isaac Asimov descrive come “fantascienza” - il messaggio che ci giunge è che entrambi siano cumulabili e aggiuntivi, anziché concorrenziali, e che la politica lavori in questa direzione, favorendo la nascita di biblioteche e la realizzazione di innumerevoli iniziative, creative e sorprendenti, per sostenere la carta stampata e le nuove iniziative in merito. Il libro si conclude con alcune immancabili considerazioni sul periodo che stiamo vivendo, funestato dalla guerra in Ucraina, dal COVID e post-COVID, sul futuro dei quali, saggiamente, è impossibile fare previsioni.

Da molti anni presente come politico sulla scena italiana, Franceschini ha sempre coltivato la passione per la cultura e la scrittura, coniugando fra loro questi due aspetti. Il suo primo romanzo, pubblicato nel 2006, *Nelle vene quell'acqua d'argento*, ha vinto in Francia il “Premier Roman” di Chambéry, e in Italia il Premio Bacchelli.

(a cura di F. Nahum)



## Un Occidente prigioniero

di Milan Kundera - Adelphi, 2022 - 85 pagine

Questo prezioso piccolo libro riporta gli interventi di Milan Kundera, noto e affermato autore ceco del secolo scorso, al 4° Congresso dell'Unione degli Scrittori tenutosi in Cecoslovacchia a giugno 1967, dopo la lettera aperta di Solženicyn sulla censura nell'URSS. Siamo nel cuore dei paesi satelliti dell'Unione Sovietica che, negli anni fra il 1956 e il 1970, diedero vita a grandiose rivolte, che forse favorirono nel 1989 il crollo del Muro di Berlino e poi nel 1991 la dissoluzione dell'Unione Sovietica. Il Congresso venne aperto da Milan Kundera, con un pacato e coraggioso intervento, che è poco definire profetico, mirato a rivendicare l'appartenenza culturale di quei paesi all'Europa.

*“Se si guarda al destino della nazione ceca, e più in generale delle ‘piccole nazioni’, appare evidente - dichiara Kundera - che la sopravvivenza di un popolo dipende dalla forza dei suoi valori culturali. Il che esige il rifiuto di qualsiasi interferenza da parte dei ‘vandali’, gli ideologi del regime (...).”*

Si consumò in questo Congresso la rottura irreversibile fra gli intellettuali e il potere, iniziata nel 1956 con la rivoluzione ungherese e sfociata nel 1968 nella “Primavera” di Praga. Le parole veementi di Kundera furono dirette e pesanti

perché non fu solo l'ideologia stalinista a essere sotto accusa, ma anche la responsabilità dell'Occidente che, "ha assistito inerte alla sparizione di una parte essenziale di sé stesso, confinando Polonia, Ungheria e Cecoslovacchia nel ruolo esclusivo di paesi appartenenti al "blocco sovietico".

Una "visione eurocentrica del mondo", quella di Kundera che, alla luce dell'aggressione russa all'Ucraina nel febbraio 2022, appare illuminante e doppiamente preziosa.

Milan Kundera, autore mai abbastanza riconosciuto per lo spessore della sua visione politica e culturale, è nato a Brno nel 1929 e vive in Francia dal 1975.

Fra le sue opere, le più recenti delle quali pubblicate da Adelphi, ricordiamo *Un incontro* (2009) e *La festa della significanza* (2013).

(a cura di F. Nahum)



## Lacci

di Domenico Starnone - Giulio Einaudi Editore, 2016 -  
ultima edizione 2022 - 134 pagine

I lacci da cui deriva il titolo del libro, sono in realtà quelli con cui il padre ha sempre chiuso le sue scarpe in modo diverso dagli altri, e che lui ha trasmesso al suo bambino fin da piccolo. Ma sono soprattutto la metafora del legame che sopravvive alla sovrastante forza della realtà e degli eventi che si abbattano su una famiglia, fino a modificarne e scardinarne le vite: fuga, tradimento, assenza, fallimenti, ribellione, ritorno.

Attraverso la narrazione di fatti, emozioni e sentimenti di un gruppo familiare (padre, madre, due figli) che ciascuno esprime separatamente dalla propria angolazione, l'autore, con una tecnica magistrale e una grande capacità introspettiva, in sole 134 pagine, ci trasporta dentro una storia complessa che si svolge nell'arco di oltre mezzo secolo, senza mai raccontarla nel suo insieme, ma esclusivamente attraverso il filtro dei vari protagonisti, con il linguaggio lucido e spietato di un osservatore. Al centro sta il dramma esistenziale di un matrimonio spezzato, che ci affascina e si interrompe ad ogni capitolo, lasciandoci desiderosi di conoscere e capire "come andrà a finire", quasi come un giallo.

Il libro è articolato in tre parti, che esprimono le percezioni e i vissuti diversi dei vari protagonisti: dalle lettere addolorate e via via più esacerbate della madre, al



tradimento e alla fuga descritti concretamente dal padre quasi con passività, come un fatto naturale e un'irrinunciabile diritto alla propria autorealizzazione, nella quale tuttavia si insinua gradualmente un lieve cruccio di fondo, risvegliato dalle prese di posizione della moglie, che lo accusa di irresponsabilità e tenta persino il suicidio. Al dialogo monco e sofferto con i figli, fratello e sorella, nel corso degli anni, fino all'episodio che conclude le narrazioni, con un brusco e inimmaginabile finale, come un prisma a specchi, dove niente è come sembra. Sullo sfondo, compaiono nitidamente altre figure, come quella della bella e giovane amante Lidia, tratteggiata con sensibilità e realismo, del vicino Nadar, presenza amica dal ruolo ambiguo, e dell'amato e indispensabile gatto Labes, dal latino "disgrazia".

Lacci ha avuto ottime critiche ed è stato definito da qualche affermato critico un piccolo capolavoro. Nel 2020 il regista Daniele Lucchetti ne ha tratto un film con un cast di attori eccezionale, trasmesso recentemente su RAI3.

Domenico Starnone è nato a Napoli nel 1943. È autore di numerosi romanzi e racconti, che gli hanno valso il Premio Strega (2001), Premio Comisso (2009), Premio Isola d'Elba (2016) e finalista al National Book Award in edizione tradotta, fino al recentissimo Premio Campiello 2022. Da altri suoi libri sono stati tratti film di successo con noti registi. Da leggere.

*(a cura di F. Nahum)*

**FRAMMENTI DI VITA**  
racconti dei soci Nestore



## Lezioni di piano

Anna Moretti

**Anna Moretti** - Socia Nestore dal 2013. Studi classici, laurea in Architettura, già docente di ruolo al Politecnico di Milano in materie legate all'urbanistica e alla pianificazione e progettazione urbana, ora attiva in diverse associazioni sui temi della città, delle donne, dei rapporti intergenerazionali: Icaro (orientamento e formazione dei giovani), Casa delle donne (gruppo città bene comune), Progetto Itaca (linea di ascolto per il disagio mentale).

Come al solito il momento più difficile era al risveglio; aprire gli occhi e cogliere che tutto il suo mondo era rinchiuso in quella stanza: il letto e gli armadi erano moderni, ma tutto il resto degli arredi erano pezzi della sua vita e della sua casa e di viaggi lontani, libri e dischi ma anche quadri, fotografie, oggetti e suppellettili, e poi c'era il pianoforte e anche quello era proprio il suo. L'inizio del giorno era faticoso, ma subito c'era da farsi la colazione in camera, su un fornello per il caffè con una piccola dispensa per biscotti e frutta, e poi c'era da prepararsi, teneva molto al decoro della sua persona anche se lo specchio non lo guardava quasi mai, bella non era mai stata, ora il viso cadente, le rughe e il naso importante, ne facevano una signora invecchiata niente più che dignitosamente.

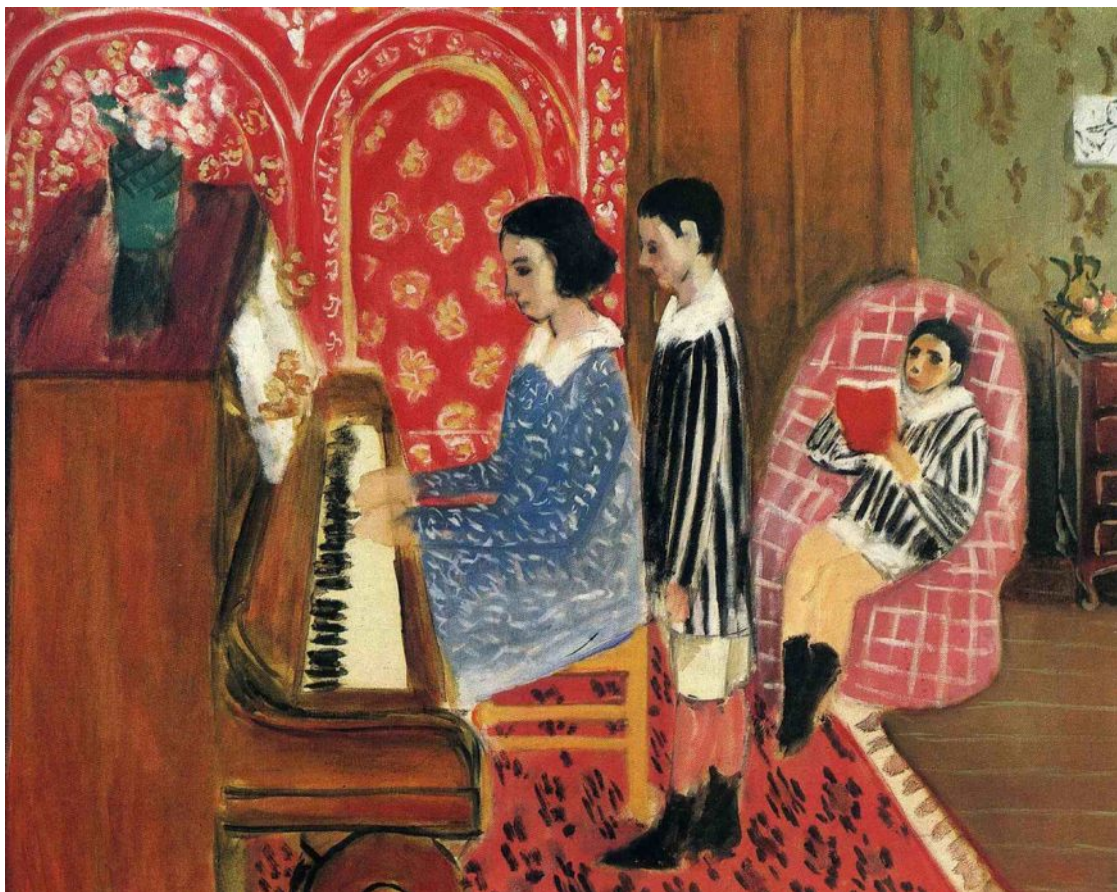
Ma, soprattutto, c'era da mettersi al piano, per tenere in esercizio le mani, che pur con tante macchie, con alcune dita un po' storte dall'artrosi, svolgevano ancora il loro difficile lavoro sulla tastiera.

Arrivava presto l'ora per la grande sala da pranzo comune della Casa Verdi, dove Jone si affrettava, perché la sua prima lezione di piano del pomeriggio cominciava alle 14.30. Un pranzo leggero. Il caffè no, non lo prendeva, perché tanti gliene avrebbero offerti le mamme nel corso del pomeriggio.

La prima lezione era in una casa di inizio novecento in via Correggio, da una ragazzina di 11 anni, di cui tentava ancora di capire quanto fossero il talento e quanto la diligenza; poi andava in una modesta casa di via Previati, da un ragazzino dai capelli rossi cui tentava invano di spiegare che le dita si dovevano tenere a martelletto sulla tastiera, e non spiegate come lui vedeva fare a Lang Lang; l'ultima lezione del pomeriggio era in un lussuoso condominio di via Monterosa, da una bambina di 5 anni che proprio non ne voleva sapere. I rapporti con le famiglie erano comunque formali, di lei sapevano solo che era stata una concertista, a Firenze, nella città dove aveva condotto una vita austera (si capiva da come si vestiva, sempre di nero) insieme con un marito che era morto molti anni prima lasciandola sola ma, per fortuna, con abbastanza titoli da poter accedere a Casa Verdi; a volte in quelle case le chiedevano di suonare in occasione di qualche festiciola-saggio con parenti o amici, e lei lì suonava Chopin, soprattutto la *Grande Polacca*, che aveva sempre un effetto trascinate.

La sera tornava alla casa stremata, eppure sentiva di avere fatto il suo dovere, non per soldi, di cui non aveva neppure gran bisogno, ma perché le pareva di avere mantenuto un ruolo, di avere fatto un passo avanti nella battaglia che da tempo ingaggiava con la solitudine, la guerra chissà, al passato cercava di non pensare. Dopo una cena veloce rientrava subito in camera, la sala della televisione, anche quella in comune per favorire la socializzazione, non la frequentava mai.

Un giorno a pranzo avvertì un insolito fermento tra gli anziani presenti, e si accorse che era arrivata una nuova ospite; la prima cosa che notò era che aveva un abbigliamento secondo lei eccentrico e ancora i capelli biondi - tinti? - cosa inusuale per quel luogo, ma che il viso era affilato, e che le occhiaie, sotto occhi insolitamente truccati, erano profonde. Poi la riconobbe, era stata una famosa soprano, e lei, Jone, mai stata bella, e la cantante, che era stata bellissima, avevano amato lo stesso uomo, un prestigioso direttore di orchestra che aveva riservato inizialmente a Jone qualche attenzione per il suo limpido talento giovanile al tempo in cui lei aveva suonato nella sua orchestra, ma che poi l'aveva messa da parte quando la soprano bionda era entrata come Violetta nella sua vita. Lei era così piena di fascino, di vita, proprio come Violetta, e così allegra, si erano anche sposati, la soprano e il direttore, come nelle storie belle, ma il lieto fine non c'era stato, lui era andato in altri paesi, aveva conosciuto altre Violette, e Mimì, e Turandot.



*Henri Matisse - La Leçon de Piano (1923)*

Nei giorni seguenti in rapida successione succedettero queste cose: Jone aveva capito che la soprano non l'avrebbe mai riconosciuta con la sua faccia e vesti anonime, e quindi si sentiva esentata dal salutarla e incontrarla; si seppe che la soprano era ammalata, o

forse era solo affetta da una grave depressione, in ogni caso non usciva quasi mai dalla sua stanza dove le venivano serviti anche i pasti (e Jone provò una fitta di soddisfazione nel vedere, infine, spenta la sua rivale di allora).

Jone cadde mentre scendeva dai gradini della casa via Correggio e si ruppe il femore. Fu allora che lei pensò che dopo le tante battaglie affrontate in giro per il quartiere ora aveva davvero perso la sua guerra, il suo piccolo mondo intorno alla Casa Verdi e le sue piccole famiglie accoglienti frantumate, lei sola nella sua stanza che a questo punto era diventata davvero tutto il suo mondo, il buio al di là del portone.

Un giorno, durante la fase di riabilitazione (faceva ormai qualche passo con il tutore), l'avvisarono che aveva visite: si presentarono la ragazzina di via Correggio e il ragazzino di via Previati, evidentemente imbarazzati, era chiaro che erano stati mandati lì dai genitori, che era quasi la prima volta che si muovevano da soli nel quartiere, che non sapevano bene che cosa fare e cosa dire e neanche dove sedersi. C'erano una sedia e una poltrona nella stanza di Jone, ma anche lo sgabello del pianoforte: il ragazzino rosso si sedette lì, la ragazzina prese degli spartiti, perché non provare a suonare? Sullo sgabello c'era posto per due, tra gli spartiti sbucò un testo a quattro mani, i ragazzini ormai sapevano leggere a prima vista, Jone si sedette accanto a loro ed ascoltò.

I ragazzini tornarono, suonavano da soli o a quattro mani, chiacchieravano tra loro, prima e dopo quella specie di nuove lezioni sul campo, Jone ora oltre ai biscotti nella dispensa teneva dei succhi di frutta del pane e della Nutella, i ragazzini entravano insieme e uscivano insieme, a volte ridendo, una volta, Jone non lo disse a nessuno, ma forse si tenevano per mano.

Jone ora non solo ricominciava a camminare, ma le pareva che la sua vita fosse tornata in circolo, che restassero altre battaglie, e le balenarono idee di futuro, e quando le parve di essere abbastanza forte per affrontare il suo passato andò a trovare la soprano, le disse che la conosceva, e anche lei la riconobbe: per quanto tempo parlarono del direttore d'orchestra che le aveva illuse e tradite entrambe, una dopo l'altra, la brutta e la bella? Quanti ricordi ripassarono insieme? Quando fu che convennero che lui, grande direttore, era un uomo da niente? E allora si dimenticarono di lui, ricordarono Firenze e i grandi teatri, e la soprano raccontò della figlia che era nata ma che ora era lontanissima, e che si poteva ritrovare, e Jone dei due ragazzini che invece erano lì e che ancora venivano a trovarla e a suonare insieme.

Tutti gli anni in primavera a Milano si tiene *Pianocity*, e una delle sedi in cui si esibiscono, gratuitamente, i pianisti è proprio Casa Verdi. Qualche volta Jone viene invitata a suonare, con altri pianisti esterni, ma quest'anno, capito infine che la ragazzina aveva talento (il piccolo rosso invece veniva lì a suonare solo per stare con lei) e che la soprano non rappresentava più un elemento di rivalità, Jone si fece coraggio il programma, su sua richiesta, quest'anno comprende la *Grande Polacca* di Chopin, poi un *Lied* di Schubert con un breve intervento cantato di una ex famosa soprano, e la partecipazione straordinaria di una ragazzina di 12 anni che viene definita molto promettente, e che suonerà la *Primavera* di Sinding. La ragazzina andrà presto al conservatorio, ma molti altri genitori hanno chiesto a Jone di dare lezioni di piano ai loro figli, ma lei ora deve calibrare gli impegni perché tutti i giorni deve andare a passeggiare nel nuovo parco di City Life, con un'amica, attività che pare faccia benissimo contro la depressione.



## Racconti dalla corvetta Fenice

Eligio Levi

**Eligio Levi** - Socio Nestore dal 2017. Dopo aver frequentato l'Accademia navale e ottenuto il diploma, con abilitazione al comando di navi mercantili, è stato insegnante ed educatore in una scuola di formazione sulla nave scuola Garaventa e ufficiale di marina per oltre 4 anni. È stato direttore delle più importanti filiali de La Rinascente e capo servizio allestimenti, visual merchandising e promozione vendite. È stato nominato Maestro e Cavaliere del Lavoro e ha ricevuto il Premio eccellenza di ManagerItalia. Per molti anni è stato volontario presso associazioni operanti sul territorio lombardo, secondo l'approccio della cultura dell'aiuto.

Per divertirci un po' vi racconto alcuni giorni della mia vita da giovane ufficiale della Marina a bordo di una nave da guerra.

Conclusi gli studi nautici e conseguito il diploma di capitano di lungo corso, superati gli esami fisici e le prove attitudinali, considerati i precedenti scolastici, dopo una severa selezione sono stato ammesso alla accademia navale di Livorno. Al termine del corso, sono stato imbarcato come guardiamarina, ufficiale di rotta su una nave della scuola comando navale con sede ad Augusta, era la FENICE, la nave sede del comando della flottiglia. Vi posso assicurare che, come destinazione, di peggio non mi poteva capitare. Ne ho passate di tutti i colori, mi sono dovuto impegnare molto, ma ho avuto anche grandi soddisfazioni.

La scuola comando era composta da una flottiglia di 10 corvette, piccole fregate di circa 700 tonnellate e serviva per abilitare giovani ufficiali al passaggio di grado. Su ogni nave i comandanti, ufficiali per lo più inesperti di mare provenienti da uffici a terra o dal ministero, si avvicendavano al comando ogni due mesi. Dovevano essere supportati da ottimi ufficiali in seconda o di rotta, altrimenti la nave si paralizzava. Ma non solo, con alcuni comandanti abbiamo rischiato di andare a fondo.

Una di queste brutte avventure la voglio proprio raccontare. Io ho sempre avuto ed ho un grande rispetto per il mare, parlo di rispetto, non di paura, l'idea di finire in mare mi metteva in ansia, in massima tensione, ma sono sempre riuscito a mantenere la calma e la lucidità necessarie per superare ogni pericolo o difficoltà.

Per inciso, voglio darvi un consiglio: se andate per mare o anche solo al mare, fate sempre molta attenzione, non fatevi prendere dal panico, il mare per quanto infido si può controllare, bisogna saper leggere le onde, conoscere il vento da dove spira, la sua forza, considerare che è il vento il padrone del mare, le onde nascono, si moltiplicano si ingrossano, si spostano quasi solo per il vento. Le correnti influiscono poco. Comunque, cercate di mettervi sempre "sopra vento", prenderete meno spruzzi o rifiuti in faccia.

Venendo al pericolo corso, era l'alba dopo una pessima notte passata in mare a fare una esercitazione notturna. Stavamo rientrando nel porto di Livorno. Il comandante era in

plancia e aveva assunto il comando di guardia. L'ufficiale in comando di guardia, indipendentemente dal grado è colui, il solo, che può dare ordini, al timoniere, al telegrafo di macchina, all'equipaggio e ai posti di manovra.

Io, ufficiale di rotta, ero in piedi appena fuori della plancia. Dalla mia posizione sulla aletta di dritta, avevo la vista completa di tutto il porto. Ad un certo punto mi resi conto che un grosso mercantile vuoto, alto 20 metri stava procedendo lentamente in senso inverso a noi verso l'uscita dal porto. Eravamo in rotta di collisione cioè nel giro di qualche minuto ci saremmo scontrati, il pericolo era imminente. Avvisai il comandante, ma questo imperterrito non fece una piega, continuavamo a procedere con la stessa velocità e nella stessa direzione ignorando la norma del codice di navigazione che prescrive alle navi in entrata nei porti di dare la precedenza a quelle che uscivano quindi eravamo noi che dovevamo manovrare. Dopo diversi urli di pericolo non successe nulla e le due navi erano sempre più vicine. Il comandante sembrava inebetito. Era assente. Allora, incurante che non fossi io in comando di guardia rientrai con un balzo in plancia e ordinai al telegrafo di macchina "pari (cioè entrambe le eliche) indietro tutta", ordinai anche al timoniere "tutta la barra a dritta". Dopo qualche secondo, la nave cominciò ad andare indietro si fermò lungo la diga foranea che era al nostro fianco.



*La corvetta Fenice (F 557) nel porto di Livorno*

Il mercantile ci sfiorò ma riuscì a passare a mezzo metro dalla prua. L'avevamo scampata. Il giorno dopo venne aperta un'inchiesta. Il comandante venne sbarcato e sostituito, io ottenni 7 giorni di licenza premio, ma ciò che mi rese più felice furono le strette di mano e le pacche sulle spalle che ricevetti dall'equipaggio.

Nel tempo ho dovuto dedicare tempo, capacità, massima attenzione anche ad altre attività, come il recupero di cadaveri o la ricerca e il salvataggio di imbarcazioni alla deriva. Il recupero più significativo è stato fatto alla fine di ottobre del 1954 subito dopo il nubifragio che colpì la costa amalfitana, vi furono oltre 300 morti, altrettanti feriti e oltre 5000 senzatetto. Alla nostra nave vennero ordinati quasi sempre i turni più gravosi, di notte e con qualunque mare, anche forza 6/7 (onde di 5-6 metri).

Abbiamo recuperato una ventina di cadaveri, per lo più cittadini di Maiori o Minori colti nel sonno dalla furia delle acque. Mi hanno particolarmente colpito due ragazzini ripescati seminudi abbracciati alla madre.

Nel 1955 la nostra unità venne staccata dalla scuola comando e mandata a disposizione del comando del dipartimento (maridipart) di Napoli. Qui ci siamo dovuti impegnare in altro tipo di recupero, quello di imbarcazioni che per qualche avaria alle vele e/o ai motori andavano alla deriva, con naufraghi o possibili tali. Ho trascorso decine di ore con un binocolo attaccato agli occhi a scrutare ogni centimetro di mare per cercare qualche corpo o qualche relitto. Ero anche molto attento ai suoni delle sirene che indicavano la presenza di navi nei banchi nebbia.

Ne abbiamo salvati diversi, con tanta fatica, inzuppati dalla testa ai piedi per le tante onde prese nelle molte ore di ricerca. Quando rientravamo con i naufraghi salvati eravamo tutti contenti e riuscivamo a vincere la stanchezza e brindare con un buon bicchiere di whisky, o di cognac. Però qualche volta mi è venuta la voglia di prendere a calci qualcuno. In particolare, ricordo due sposini che abbiamo cercato per 10 ore andando in ogni caletta, in ogni insenatura, in ogni scoglio dell'isola di Capri con un mare impossibile in mezzo a onde alte come casette, andavamo avanti e indietro, a rastrello, niente non riuscivamo a trovare quella maledetta barca. Poi quando ormai esausti stavamo per rientrare a Napoli ci raggiunse un messaggio dal comando, l'imbarcazione si era messa a ridosso in un piccolo porticciolo a poche miglia dalla Grotta azzurra. Questi sciagurati volevano passare la prima notte di nozze in modo speciale, quindi, erano usciti in mare senza dare ascolto alle previsioni meteo dell'istituto idrografico che dava tempesta. Non solo, ma non rispondevano neanche ai nostri messaggi radiotelefonici perchè avevano cose più importanti da fare e non volevano essere disturbati. Sì, ora posso dirlo, ho dovuto fare uno sforzo notevole per non riempirli di male parole.

Parliamo di bevute, negli anni in cui sono stato imbarcato e in quelli successivi ho bevuto proprio tanto e senza mai ubriacarmi. A bordo è molto importante riuscire ad avere un quadrato ufficiali (luogo ove mangiano e si ritrovano gli ufficiali) divertente, simpatico, allegro e devo dire ci siamo riusciti quasi sempre. Si beveva per qualsiasi occasione, compleanni, onomastici, feste nazionali, presenza di ospiti. Pagava chi arrivava ultimo o dopo il comandante, pagava chi veniva elogiato così come chi sbagliava una manovra. Ho bevuto casse di whisky, ma di quello buono, quello d'annata. E anche quando andavamo sui brandy, sorseggiavamo quelli pregiati.





## La vecchiaia autentica

Antonio Mastrogiacomò

**Antonio Mastrogiacomò** - Socio Nestore dal 2015, dal 9 giugno 1934 pugliese di Manfredonia e dal 1 luglio 1959 milanese di adozione. Studi classici e Laurea in Giurisprudenza, con praticantato di avvocato. Già Dirigente nelle F.S. e Direttore delle F.S. SpA nell'area NordEst per l'attività patrimoniale. In pensione nominato per merito Vice Procuratore Onorario, con funzioni di P.M., ha ricevuto il conferimento del titolo di Maestro e Cavaliere del Lavoro. Tuttora è iscritto all'Albo dei giornalisti pubblicisti della Lombardia.

Siamo a Milano e il ricordo non è occasionale, con una bella immagine, qualcuno ha detto che la vecchiaia "va e viene come la nebbia", incombe su di noi improvvisamente, sopraggiunge senza farsi annunciare, senza che la aspettassimo. Quando ce ne rendiamo conto è già con noi e ci possiederà senza più abbandonarci.

Occasionalmente un salto temerario che mette a dura prova la resistenza di ginocchia e caviglie, un passo più lungo della gamba, un po' di apatia e disattenzione, sono le prime avvisaglie che ci introducono al protagonismo dell'ultima stagione.

E una strana sensazione ci pervade, sembra quasi di rivivere una seconda adolescenza. Sono queste due età della vita, in pari tempo importanti e somiglianti tra di loro. Ritorniamo a sentirci in sospeso, davanti a noi l'imprevisto e l'incognita del futuro.

### **Raccontare l'esperienza vissuta è emozionante e coinvolgente.**

La stessa trepidazione di fronte a questa porta socchiusa, la paura e l'esitazione nello spalancarla.

L'immagine del vecchio saggio è passata di moda. Negli anni passati vivere a lungo era una rarità, un fatto eccezionale, un pregio e un merito. Avere accumulato una conoscenza del mondo, un insieme di esperienze e di ricordi era un bene prezioso che pochi potevano vantare e che incutevano negli altri rispetto e stima.

Da queste considerazioni si può trarre una riflessione costruttiva, bisogna impegnarsi a vivere la vecchiaia come un'esperienza nuova e diversa dalle precedenti, con occhi aperti ed un minimo di aggressività e presunzione, cercando di accettare e ridurre per quanto sarà possibile gli svantaggi e godere dei vantaggi con filosofia e giovanile curiosità. Il pensionamento ci ha offerto una occasione unica e inaspettata, l'opportunità di vivere in modo nuovo, e completamente nostro. Ma vivere una vita in libertà, ce ne accorgiamo presto, è più difficile che vivere come eravamo abituati prima.

È un problema nuovo il nostro, e ognuno vivrà la propria vecchiaia in maniera diversa: come sa, come vuole, o come può. Ma questa rimane essenzialmente la stagione della libertà.

Lasciare il lavoro è sempre un momento difficile, e spesso presuppone una scelta tormentata, e piena di rimpianti, ma il fascino della vecchiaia è essenzialmente questo: una voglia di libertà e il coraggio di compiere un salto verso l'ignoto.

Liberarsi dalla schiavitù del lavoro, non significa perdere il gusto di fare le cose, di realizzare un progetto, di avverare un sogno.

Rimanga tutto questo patrimonio delle nostre capacità, ma che non sia più la droga della nostra ambizione e del nostro orgoglio.

Per tutta la vita siamo stati condizionati dal giudizio degli altri. Ora l'avventura del lavoro è finita, abbiamo fatto la nostra parte, con la vecchiaia ci rimane il gusto del fare più che perseguire il desiderio di piacere.

Se faremo qualcosa saremo comunque lieti del consenso e delle lodi degli amici.

Non è più necessaria la ricerca dell'approvazione ad ogni costo, non dobbiamo dimostrare più nulla.



*Marco Aureggi - A new season (2022) [immagine realizzata con l'IA Midjourney]*

# Lentamente muore

di Martha Medeiros

Lentamente muore  
chi diventa schiavo dell'abitudine, ripetendo ogni giorno gli stessi percorsi,  
chi non cambia la marca,  
chi non rischia di vestire un colore nuovo,  
chi non parla a chi non conosce.  
Muore lentamente chi evita una passione,  
chi preferisce il nero al bianco  
e i puntini sulle "i" piuttosto che un insieme di emozioni,  
proprio quelle che fanno brillare gli occhi,  
quelle che fanno di uno sbadiglio un sorriso,  
quelle che fanno battere il cuore  
davanti all'errore e ai sentimenti.  
Lentamente muore  
chi non capovolge il tavolo,  
chi è infelice sul lavoro,  
chi non rischia la certezza per l'incertezza  
per inseguire un sogno,  
chi non si permette  
almeno una volta nella vita  
di fuggire ai consigli sensati.  
Lentamente muore chi non viaggia,  
chi non legge,  
chi non ascolta musica,  
chi non trova grazia in sé stesso.  
Muore lentamente,  
chi distrugge l'amor proprio,  
chi non si lascia aiutare.  
Muore lentamente,  
chi passa i giorni a lamentarsi  
della propria sfortuna o della pioggia incessante.  
Lentamente muore,  
chi abbandona un progetto  
prima di iniziarlo,  
chi non fa domande  
sugli argomenti che non conosce,  
chi non risponde  
quando gli chiedono  
qualcosa che conosce.  
Evitiamo la morte a piccole dosi,  
ricordando sempre che essere vivo  
richiede uno sforzo  
di gran lunga maggiore  
del semplice fatto di respirare.  
Soltanto l'ardente pazienza porterà  
al raggiungimento  
di una splendida felicità.

**UNA POESIA**

*Martha Medeiros nasce a Porto Alegre nel 1961, dove vive e lavora come giornalista presso il quotidiano Zero Hora. Ha scritto una ventina di libri ed ogni testo per lei è come se fosse il primo. Si guarda indietro e ancora stupita per il successo da scrittrice, afferma che la sua vita fu dominata da circostanze senza che fosse pianificato nulla.*

*(proposta da Antonio Mastrogiacomo)*