

## SINTESI DEL PROGETTO

### IL DIRITTO A NON ESSERE SOLI

Considerate le tendenze socio-demografiche in atto, che vedono un progressivo aumento dell'età media della popolazione e della conseguente percentuale di anziani, nonché della frammentazione dei nuclei familiari, il progetto si propone di contrastare il fenomeno della solitudine involontaria per favorire un invecchiamento attivo e partecipato, promuovendo la conoscenza delle opportunità offerte dalle istituzioni del nostro territorio (università, volontariato, organizzazioni ed altro).

Si vuole quindi diffondere la conoscenza di tali opportunità attraverso percorsi formativi ed informativi, teorici e pratici, che favoriscano l'acquisizione di competenze in diversi ambiti, in particolare quello informatico e multimediale, affinché gli anziani abbiano accesso a strumenti di comunicazione e di networking (quali social media) come contrasto alla solitudine.

Si pensa che quanto proposto possa coinvolgere le persone sole in attività comunitarie e di gruppo, le quali favoriscono non solo l'acquisizione di nuove conoscenze, ma anche scambi diretti tra i vari partecipanti. Ci si propone pertanto di offrire occasioni varie e articolate, a supporto della consapevolezza di sé e del proprio contesto di vita, rendendo possibile in tal modo una maggiore integrazione tra mondi e relazioni reali e virtuali.

Due sono le dimensioni di approccio sulla base delle quali il progetto intende affrontare la solitudine dell'anziano: l'anziano come soggetto individuale e l'anziano nella società.

Su questa base le azioni che si intendono sviluppare possono essere raggruppate in due macroaree: nella prima, partendo dalla constatazione che la solitudine è prima di tutto una percezione, rientrano le azioni teoriche e pratiche che mirano a favorire la consapevolezza di sé, delle difficoltà, ma anche delle risorse per affrontarle conquistando fiducia nelle proprie possibilità; nella seconda, tenuto conto delle evoluzioni della struttura sociale e delle relazioni, rientrano i rapporti sociali, inclusi quelli intergenerazionali in cui il dare e il ricevere sono strettamente interconnessi, e i rapporti con le istituzioni che consentono una migliore fruizione dei servizi.

Oltre a momenti illustrativi e divulgativi di aspetti essenziali rispetto agli stili di vita, agli aspetti psicologici, ai diritti degli anziani organizzati anche in collaborazione con le istituzioni, saranno realizzati corsi di approccio alla multimedialità sia per facilitare la socializzazione, sia per insegnare agli anziani a utilizzare i portali per l'accesso ai servizi pubblici prioritariamente sanitari e sociali; si prevedono altresì corsi mirati a proporre attività sia di gruppo che individuali, con cui porsi in modo innovativo rispetto al proprio corpo (danzaterapia, rilassamento e training autogeno, yoga, esercizi mirati ad apportare benefici alle funzioni respiratorie e digestive).

Saranno realizzate attività all'aperto e visite che vedranno la partecipazione di giovani e anziani per conoscere le nostre risorse naturali e come sono state utilizzate nel tempo, anche attraverso il racconto di chi le ha vissute e visite che ai luoghi di lavoro di artigiani che svolgono mestieri a rischio di estinzione.

L'aspetto intergenerazionale sarà curato anche attraverso azioni di rete (come i laboratori mediati da psicologi) dove giovani ed anziani possano condividere le loro esperienze quotidiane e sperimentare il miglior modo per comunicare, attivando quindi momenti di incontro intergenerazionale e multidisciplinare che consentano agli anziani di raccontare la propria storia, testimonianze che verranno elaborate in modo da costruire dei prodotti da diffondere nelle realtà associative e nelle scuole per rafforzare l'indispensabile rapporto tra nonni e nipoti.