



Castagnata davanti al bar del paese: Gli anziani di Ligornetto si sono riuniti per arrostitire le castagne.

FOTO: FLAVIA LEUENBERGER

Contro la solitudine

# La comunità ci rende forti – e ci mantiene giovani

I contatti sociali in età avanzata sono più di un semplice arricchimento – sono vitali. Un villaggio nel Ticino meridionale mostra come possano essere resi possibili.

Finalmente è martedì: Miriam Fontana si agghinderà per fare qualcosa con il gruppo Terza Età di Ligornetto. Oggi il gruppo della generazione 65+ si incontra nel bel mezzo del paese, nel Bar Palau, per la Castagnata, la festa delle castagne. Sul fuoco davanti al bar bruciano le caldarroste, attraverso la finestra aperta penetra il profumo delle castagne appena arrostitite. All'interno si chiacchiera e si ride. Si viene a conoscenza degli ultimi pettegolezzi del paese. Miriam sorride soddisfatta: «È una bella variazione. Per me gli incontri sono il legame con il mondo esterno.»

Poiché l'85enne non cammina più bene, esce raramente tra la gente. È qui che il gruppo Terza Età interviene: un volontario del team di leadership di sei persone la porta sempre al punto d'incontro. Anche altri degli anziani, circa 30 attivi nel gruppo, beneficiano del «servizio taxi» che i volontari offrono gratuitamente con le loro auto private.

Quando il gruppo è stato fondato poco più di cinque anni fa, è stato un tentativo spontaneo. «Prima lavoravo con i bambini e da tempo avevo l'idea di fare qualcosa anche per gli anziani del

paese», racconta Loredana Cinesi, l'iniziatrice degli incontri di gruppo. Insieme ad alcune amiche, ha iniziato senza burocrazia, senza statuti e senza soldi. «Volevamo semplicemente organizzare incontri regolari per varie occasioni.» Ci sono riusciti: a volte il programma prevede la ginnastica per anziani (da seduti), a volte il canto «tutti insieme», il disegno e la pittura con un'artista, in autunno si va alla Festa del Vino, prima di Natale preparano i biscotti e ci sono sempre piccole escursioni nei musei o in un grotto. L'anno scorso sono stati al Caseificio del Gott-

ardo e hanno prodotto il loro formaggio – il risultato, dopo nove mesi di stagionatura, è ora sui tavoli per l'aperitivo. Tutti lo trovano «fantastico e forte».

Gli anziani che partecipano regolarmente agli incontri pagano 20 franchi all'anno. A tali eventi speciali partecipano in base alle loro possibilità finanziarie. Gli incontri vengono comunicati tramite WhatsApp – il che non sembra essere un problema per nessuno.

«È fantastico», commenta Christine Brombach. La professoressa presso la Scuola universitaria di scienze applicate di Zurigo si occupa anche, nella sua ricerca, di come il comportamento alimentare, gli aspetti sociali, il sostegno della società e le strutture comunitarie possano contribuire a prevenire la solitudine in età avanzata. «I contatti sociali sono estremamente importanti», afferma. Secondo ricerche recenti, il contatto con altre persone rallenta i processi di invecchiamento e contrasta la demenza. Le conseguenze negative dell'isolamento sociale e della solitudine sono gravi per gli anziani: stress, depressione, compromissione cognitiva e rischio di mortalità più elevato. Al contrario, il sostegno sociale favorisce il recupero dopo malattie come ictus e infarto miocardico.

### **Coltivare hobby**

«Ma bisogna curare per tempo i contatti sociali e gli hobby. Non solo al momento del pensionamento.» Improvvisamente mancano molte cose: la sfida sul lavoro, l'apprezzamento, le conversazioni con i colleghi. Altre cause di solitudine possono essere la perdita del partner, dell'indipendenza o le preoccupazioni finanziarie. Spesso si innesca un circolo vizioso: la persona interessata pensa «non ho nessuno» e l'ambiente pensa «ma è diventata strana».

«Uscire dall'isolamento è difficile.» Certo, si può adottare un cane per entrare più facilmente in contatto, ma Brombach vede la responsabilità soprattutto nella società. «Bisogna stare attenti a come stanno le persone che ci circondano. Perché non invitare un vicino a pranzo ogni tanto? Gli uomini rischiano maggiormente di isolarsi, perché le donne in una vita familiare tradi-

zionale con la cura e l'educazione dei figli hanno inevitabilmente contatti sociali, ad esempio con insegnanti, medici e altri genitori.»

### **La solitudine è soggettiva**

Ci vogliono persone come i volontari di Ligornetto che diano il via a qualcosa. Ma anche i poteri pubblici sono chiamati in causa: «Devono riconoscere i luoghi d'incontro e il volontariato, se possibile anche retribuirlo». Il comune di Mendrisio, di cui fa parte Ligornetto, si assume l'affitto della sala nella casa parrocchiale e invita a dicembre alla grande cena di Natale con tombola, il momento clou dell'anno.

«A un pranzo vengono sempre tutti», dice ridendo Loredana Cinesi. E Brombacher sa: «Il cibo gioca un ruolo centrale nella terza età. La pandemia di Corona ha mostrato quanto sia importante mangiare in compagnia. Condividere il pasto con qualcuno è un momento estremamente sensoriale – e in compagnia semplicemente sa meglio.»

La solitudine è una sensazione soggettiva, dice Brombach. Dall'esterno, una persona può sembrare socievole, ma non si sente sufficientemente connessa. La domanda è: quanto mi sento integrato io stesso, chi posso chiamare se ho bisogno di qualcuno con cui parlare? «Non è una questione di quantità di contatti, ma di qualità - bastano uno, due, tre buoni amici.»

A Ligornetto questo sembra funzionare. Circondata da volti familiari, Ceci Salvadè (70 anni) sottolinea «che qui ci si prende cura l'uno dell'altro. Non tutti hanno la famiglia vicino», e Miriam Fontana nota: «Qui la vecchiaia sembra un po' più leggera.» In ogni caso, è sorprendente quanto gli anziani siano di buon umore quando tornano a casa.

Vera Bueller Cavadini

Pro Senectute elenca molte iniziative contro la solitudine: [www.prosenectute.ch/it/info/quotidianita-tempo-libero/solitudine/punti-di-contatto.html](http://www.prosenectute.ch/it/info/quotidianita-tempo-libero/solitudine/punti-di-contatto.html)