

CONCRETE Assemblée nazionale donne Spi Cgil - Dalle idee, al fare- VERONA 21,22,23 Novembre2016
Intervento di Anna Celadin Segreteria Spi Area Metropolitana Milano

Stili di vita e salute – Invecchiamento attivo e longevità femminile

Ho scelto questo tema perché mi alimento sempre di un pensiero solare, ottimista, tenace e sono poco incline alle fasi della depressione pensierosa e soprattutto del non fare. Fondamentalmente in questi 6 anni dentro lo Spi, mi è rimasta la passione della verifica sociale e della politica, insieme ai miei simili che non è presunzione e neppure stupido orgoglio.

Vorrei condividere un'esperienza di socialità (in atto da 6 anni) che chiama in causa il lavoro tra pensionate, iscritte e volontarie dello Spi nel territorio. Una riflessione sull'attività svolta in una lega di Milano con l'idea di generalizzare un modo di lavorare. Una scelta politica di un progetto prevalentemente al femminile, sviluppato nell'area metropolitana, condiviso dallo Spi Forlanini, è un esempio per dare valore e concretezza alla negoziazione sociale territoriale.

Avevamo notato che:

1) le anziane come gli anziani che si presentavano in Lega non chiedevano solo buoni servizi, che peraltro la lega ha sempre soddisfatto con un buon numero di volontarie e volontari preparati su fisco e previdenza, ma anche buone pratiche sociali e culturali.

Invecchiare bene è una fortuna ma non per tutte le persone.

Invecchiare non è una malattia, può essere anche bello, ma la vecchiaia è troppo costosa per una società che manca di progettualità politica e sociale.

La popolazione anziana non si può rottamare con qualche battuta.

Occorre trovare soluzioni individuali e collettive, spesso alternative, in un territorio come l'area milanese, molto ben organizzato ma adeguato, soprattutto a un popolo di adulti in attività.

Lo Spi rimane ancora una delle poche organizzazioni sul territorio a cui le anziane e gli anziani possono fare riferimento, ma una Lega non può essere l'unico punto di riferimento che risolve tutti i problemi dell'età matura. Persone catalogate come inattive e falsamente omologate come massa omogenea "pantofolona", teledipendente. Uno stereotipo sociale non corrispondente sia alla realtà delle donne single e neppure quelle intercettate per welfare familiare come nonne a servizio completo.

2) Sono arrivate e stanno arrivando in Lega nuove pensionate e pensionati (principalmente la generazione del 1968/69 con ondata femminista compresa) di varie categorie professionali con un'esperienza sociale assai diversa da quelle delle precedenti generazioni di lavoratrici. Queste persone hanno sentito l'esigenza di mettere in comune in modo solidale le loro conoscenze e praticare così la strada della longevità mentale lavorando con le altre e altri concretamente.

E' nata così l'esigenza in Lega di:

- A) Creare gruppi di interesse e di lavoro che hanno principalmente formato nuove volontarie/i e rafforzato quelli già presenti nel lavoro dei servizi;
- B) formare gruppi per ricreare un rapporto continuativo socializzante interno ed esterno sul territorio;
- C) fare rete, sull'onda, anche, di un ritrovato senso civico e partecipato della cittadinanza alla vita della città.
- **Concretamente:**
- A) Auto formazione con le nostre esperte ed esperti (si é lavorato per integrare il maschile ed il femminile in modo costante) più volte all'anno;
- b) Impegno per garantire diversificate offerte culturali e sociali, quelle che sul territorio si trovano a pagamento (non sempre equo) o organizzati nei centri anziani dove spesso vengono offerte con una cultura da "dopolavoro". Corsi svolti con risorse interne delle ex insegnanti: inglese, tedesco, Tai chi, Arte, informatica, e la formazione di un gruppo "Storia e memoria". Questo gruppo storico, in 5 anni ha lasciato una traccia consistente di lavoro culturale: Mostre e convegni. Su Carla Voltolina Pertini è stato realizzato un libro poi presentato anche al Senato giugno 2016; sulla prima donna ministro nel 1944 - Gisella Floreanini della Libera Repubblica de

l'Ossola con il comune di Domodossola; da circa un anno si lavora per ricercare la presenza del comandante partigiano Bruno Trentin negli anni 1943/45.

- C rapporto con l'esterno e le realtà organizzate (DOVE è PRESENTE UNA NOSTRA SUB LEGA) su progetti annuali (esempio festa Ortica organizzata insieme a tutte le associazioni del quartiere) che noi trasformiamo ad ogni scadenza in un apporto dell'educazione all'invecchiamento e verso la piena cittadinanza delle persone anziane. Con progetti ed idee concrete verificate con gli assessori, presidenti di zona, consiglieri aperti alle tematiche sociali e socio sanitarie: cure domiciliari, badanti, progetto "Anziani più coinvolti e sicuri" contro la solitudine, ancora seguito, da volontarie con il Comune di Milano. Che però non ha trovato la generalizzazione in città da parte dello Spi.

Abbiamo promosso con altre associazioni progetti comuni: l' Auser ciclo film in lingua inglese dentro residenza per anziani, l'Archi per incontri ludici e musicali. Nel tempo progetti più impegnativi si sono arricchiti con la nostra partecipazione costante, ad esempio: le conferenze mensili aperte sull'alimentazione tenute dal professor Franco Berrino (ricercatore di fama mondiale) nell'Aula Magna dell'Istituto dei Tumori. A seguire l'informazione costante c'è una nostra attivista (nonché volontaria all'istituto).

La partecipazione ai corsi, incontri per un ritorno alla dieta mediterranea allo scopo di mantenersi sane e snelle. È un progetto di prevenzione della salute contro i tumori soprattutto al seno (collegate a Cascina Rosa su salute donna ormai di trentennale esperienza), fino alla adesione ai diversi progetti femminili di ricerca su stili di vita e alimentazione per combattere la Sindrome Metabolica (la pancia) con educazione alimentare gratuita a Cascina Rosa per le donne over 55 anni di età (ho portato in visione testo) perché è un progetto aperto per l'Alta Italia, con l'adesione volontaria. Questo permetterà ai ricercatori di ampliare la ricerca anche su medicina di genere.

2) Ultimo in ordine di tempo nato nel 2015:

- progetto Giardino condiviso (insieme ad altre associazioni di quartiere), formato da una decina di donne con l'obiettivo di realizzare, con l'aiuto del Comune e attraverso il lavoro di volontarie del sindacato Pensionati, una porzione di verde veramente fruibile nel territorio che soddisfi bisogni estetici e sensoriali, che favorisca relazioni (rivolto ai bambini e alle anziane/anziani), finalizzato a creare il bello: perché star bene porta serenità. Il sentimento di gioia della bellezza favorisce la conoscenza, la vitalità e la salute mentale perché si fonda sui sensi, quindi per combattere lo stress, ma soprattutto trasformare la città al servizio delle persone umane.

CONCLUSIONI

- 1) le cose migliori nascono nel territorio se viene stimolata e ricercata la partecipazione attiva delle persone. Per noi donne il futuro può essere peggiore anche per mancanza di aggregazione, quindi un invito a trovare il coraggio per essere dignitose e fare qualcosa di giusto al momento giusto, soprattutto per noi stesse. Chi dona parte del suo tempo riceverà molto di più del suo tempo investito, senza diventare crocerossina, e potrà creare i presupposti per la sua longevità.