

## #FINALMENTE SONO VECCHIO! POSSO AVERE PIU' TEMPO PER ME!

Le iniziative dei servizi sociali dei comuni dell'AAS n.3 rivolte agli anziani

Fino a poco tempo fa la vita era scandita da fasi ben definite che si susseguivano l'una con l'altra: la fase dell'apprendimento, quella del lavoro e della produzione, quella del riposo. La loro sequenza lineare consentiva di riconoscere le tre fasi come prima, seconda e terza. Per questo, a partire da un certo momento, si è riconosciuta la vecchiaia (ultima fase della vita) come la "terza età" (Renzo Scortegagna - Generatività Sociale).

La "terza età" considerata principalmente una fase di decadimento, di perdita sia di funzioni, fisiche e mentali, che di ruolo e di relazioni significative.

Studi recenti, invece, modificano questa lettura, proponendone una nuova.

Grazie alle maggiori conoscenze in campo medico-diagnostico, alle migliorate condizioni di vita, alla attenzione all'educazione alla salute (attraverso la promozione di stili di vita sani, ad esempio), si invecchia di più (è aumentata la speranza di vita: 81 anni per i maschi e 85 per le donne – dato Istat 2016) e più in salute.

L'invecchiamento, quindi, non viene più visto come una malattia inguaribile, ma come un periodo della vita in cui mettere in valore le conoscenze e le esperienze acquisite nel corso degli anni ed utilizzare il maggior tempo a disposizione per "imparare ad invecchiare", prestando attenzione alla crescita ed all'aumento del proprio benessere individuale e sociale e di quello altrui.

Imparare ad invecchiare significa coltivare un atteggiamento mentale che ci permetta di prenderci cura della nostra salute fisica, modificando i comportamenti dannosi e sottoponendoci ai controlli di routine, e mentale, continuando ad arricchire le nostre conoscenze e competenze, partecipando ad attività formative e di apprendimento, alimentando e curando la nostra vita sociale per cementare il nostro senso di identità e di appartenenza e contrastare il rischio di isolamento.

Ma la persona anziana impara ad invecchiare non solo partecipando a varie attività come beneficiaria, ma anche collaborando alla progettazione e alla realizzazione di iniziative culturali, formative, di socializzazione, di prevenzione delle malattie, di promozione dei corretti stili di vita, di supporto ad anziani fragili ed alle loro famiglie.

Si pensi, ad esempio, alla diffusione delle Università della Terza Età, alle numerose associazioni di volontariato composte da persone anziane, alle attività ed ai volontari che supportano i centri di aggregazione per gli anziani, alle recenti iniziative di vicinato solidale formale ed informale.

Anche la nostra Regione con la L.R. 22/2014 "Promozione dell'invecchiamento attivo", riconosce e valorizza "il ruolo attivo delle persone anziane nelle proprie comunità e la loro partecipazione alla vita sociale, civile, economica e culturale, facilitando percorsi di autonomia e di benessere fisico, mentale e sociale".

In linea con le indicazioni regionali, i Servizi sociali dei Comuni delle Unioni Territoriali Intercomunali dell'AAS 3 (Carnia, Gemonese, Canal del Ferro-Val Canale e Collinare) co-

progettano attività di promozione dell'invecchiamento attivo in collaborazione con gli anziani dei vari territori e delle associazioni che li rappresentano e li sostengono.

In **Carnia** sono attivi 18 centri di aggregazione per anziani, diffusi su tutto il territorio, gestiti da anziani volontari con il supporto dell'animatore del Servizio sociale dei Comuni, dell'Auser di Comeglians e del Residence Stati Uniti d'America di Villa Santina.

Sono aperti una volta alla settimana nei pomeriggi, sono gratuiti e a libero accesso. Nei centri si svolgono varie attività condivise di volta in volta con i partecipanti (manuali, di movimento, esercizi per tenere la mente in allenamento, uscite culturali sul territorio, gemellaggi con altri centri di aggregazione) per mantenersi il più possibile attivi e passare del tempo in compagnia.

A breve verranno organizzati dei gruppi di cammino in alcuni comuni, con la possibilità di visitare alcuni luoghi di particolare interesse paesaggistico/culturale del territorio in collaborazione con i Carnia Greeters, Carnia Musei, il CAI e i volontari del territorio. I tragitti saranno diversificati per permettere la partecipazione sia di persone abituate a camminare, sia di coloro che fanno un po' fatica, ma il punto d'arrivo sarà lo stesso per poter godere di un momenti di socializzazione. I tragitti verranno poi pubblicati e diffusi attraverso una brochure.

Per informazioni è possibile rivolgersi all'animatore Andrea Dorni al numero: 347.1773364.

**Nel territorio del Gemonese, Canal del Ferro e Val Canale** sono presenti due centri semiresidenziali per anziani non autosufficienti (Venzona e Pontebba) e due centri di aggregazione (Moggio Udinese e Tarvisio) gestiti da personale del Servizio sociale. Agli anziani frequentanti i centri semiresidenziali vengono offerte, oltre a prestazioni di carattere socio-assistenziale, attività di carattere socio-educativo e di animazione. I centri sono aperti dal lunedì al venerdì, dalle ore 8.00 alle ore 16.00 circa.

I centri di aggregazione offrono attività di socializzazione, culturali ed espressive. Il Servizio supporta anche il centro di aggregazione del comune di Resia svolgendo periodiche attività educative e di animazione.

In collaborazione con i Comuni e il volontariato locale, il Servizio realizza anche interventi di socializzazione, animazione e formazione rivolti agli anziani residenti nel territorio.

Il Servizio promuove il lavoro di rete con le realtà che a diverso titolo si occupano della popolazione anziana. Attraverso l'allestimento della mostra «Colori senza tempo», che illustra esperienze e riflessioni di anziani creativi con i quali il Servizio sociale ha collaborato nell'ambito del progetto "Presenti, come le montagne", educatori e animatori intendono contribuire alla diffusione di una diversa visione dell'età anziana con l'intento di valorizzare le risorse e il coinvolgimento attivo dei "longevi".

Per informazioni è possibile contattare l'educatore Roberto Foglietta ai numeri 0432 989538 e 347 95177445.

Nel **Collinare** attualmente sono presenti 3 centri di aggregazione (Madrisio di Fagagna, San Vito di Fagagna e Treppo Grande - partirà nei prossimi mesi anche un nuovo punto

d'incontro a San Daniele) sono autogestiti e autofinanziati, coordinati e organizzati da volontari con il supporto del MoVI FVG, dell'Anteas FVG e altre di associazioni che operano in collaborazione con i Servizi Sociali. Sono aperti a tutti, gratuiti e offrono la possibilità di incontrarsi un pomeriggio a settimana per condividere cultura, canti, momenti religiosi, divertimento, giochi da tavolo, gite, eventi mirati e feste adeguate condivise con le richieste dei partecipanti.

Vengono anche organizzate delle gite sul territorio. In particolare di prossima realizzazione una gita per gli anziani dei centri di aggregazione della zona collinare, assieme agli anziani del Gemonese e della Carnia, a visitare l'Hospitale di San Giovanni a San Tomaso di Majano, un luogo che costituiva una tappa importante della Via del Tagliamento, l'antica Via di Allemagna, che collegava i Paesi Baltici con i porti dell'Adriatico. Il sito, di recente ristrutturazione, storicamente costituiva una "Stazione di sosta" dove, oltre al cambio dei cavalli, si poteva trovare ricovero, assistenza, protezione e riposo per la notte su "sterminati materassi di paglia o di fieno"

Verrà, inoltre, predisposto un catalogo di facile consultazione, con l'elenco dei posti di interesse artistico/storico/culturale della zona del Friuli Collinare e non solo che sarà a disposizione di tutti i centri di aggregazione e che fornirà informazioni mirate per poter effettuare gite, visite e quant'altro.

Per informazioni potete contattare la segreteria del Mo.V.I. FVG al 0432/943002 (Carla).