

Il punto

di Vittorio Bosio

Invecchiare bene rimanendo attivi e non emarginati

Mi ha fatto piacere constatare alla Camera dei Deputati, che alla presentazione del progetto Silver Fit, dedicato alle persone ultrasessantenni, erano presenti un centinaio di persone provenienti dal territorio Csi. Ringrazio ancora l'onorevole Mauro Berruto per aver reso possibile la presentazione nella prestigiosa Aula dei Gruppi Parlamentari.

Ha preso così forza una nuova visione dell'impegno del Csi per una fascia d'età che non era oggetto di una specifica attenzione nel Centro Sportivo Italiano delle origini e neppure nei primi decenni di attività. Resta ovviamente confermata la nostra missione di impegno particolare a favore di ragazze e ragazzi, per una offerta educativa e formativa attraverso lo sport. Ma oggi viviamo in una società che beneficia della possibilità di invecchiare, rimanendo nel contesto sociale e, spesso, anche in buona salute. Eppure questa nuova condizione di privilegio è spesso vissuta come una fase della vita triste e di emarginazione.

Ecco perché, alla luce di esperienze che nell'immediato Dopoguerra erano ben lontane dall'essere immaginate (con un'aspettativa di vita di gran lunga inferiore), il Csi è chiamato a fare un passo avanti, proponendosi come ente che organizza occasioni di attività fisica (o addirittura moderatamente sportiva) insieme con l'accompagnamento ai migliori e più corretti stili di vita.

Il recente convegno Silver Fit ha evidenziato, attraverso numerosi interventi di qualità, quanto sia importante per la salute fisica e mentale l'attività motoria anche e soprattutto con l'avanzare dell'età. Se si vuole, un percorso contrastante al quanto in voga fino a qualche anno fa, quando la riflessione sulle questioni relative agli anziani era spesso negativa: carenza di salute, di bisogno fisico e mentale, di rassegnata emarginazione. Oggi sappiamo che gli anziani possono e sanno essere protagonisti positivi in una società molto trasformata.

Si può dunque invecchiare bene e restare attivi e soprattutto ancora utili agli altri. È fondamentale però reagire alla tendenza all'isolamento, al "sentirsi vecchi", al ripiegamento su sé stessi. Vanno perciò attivate forme di accoglienza e condivisione, scovando quegli anziani che tendono a chiudersi in casa e convincerli ad uscire, a parlare con gli altri, ad aprirsi.

Il Csi ha già formato un centinaio di operatori che si occuperanno di questo settore per passare dalle intuizioni ai fatti.