**Francesco Cocco, Pino Frau, Samuele Verucchi**
*con le illustrazioni di* **Riccardo Atzeni**

# Senior COACH

Edizioni LiberEtà

# INDICE

**PREFAZIONE ▪** di Mina Cilloni 6

**PREMESSA ▪ Invecchiare è un regalo** 8

**INTRODUZIONE** 14

1. **BENESSERE ▪ Mantieni corpo e mente sani** 18
Cibo 20
Camminare 22
Memoria 24
Bellezza 26
Freschezza 28
Design 30
Felicità 32
Sport 34
Emozioni 36
Relazioni 38

2. **ABITARE ▪ Fai della casa il tuo castello** 40
Una casa come te 42
Co-abitare 44
Solidarietà 46
Domotica 48
Accessibilità 50
Condivisione 52
Città a misura di anziano 54
Autonomia 56

**3. COMUNITÀ ▪ Insieme è meglio** 58
Socialità 60
Ruoli sociali attivi 62
Reti sociali formali e informali 64
Social network 66
Viaggiare 68
Muoversi 70
Partecipare 72
Creatività 74

**4. LAVORARE ▪ È possibile a ogni età** 76
La cassetta degli attrezzi 78
Un progetto nuovo 80
La pensione 82
Scambio delle competenze tra generazioni 84
Imprese intergenerazionali 86

**5. INFORMARSI ▪ L'importanza della conoscenza** 88
Web 90
Informarsi con coscienza 92
Formazione e studio continuo 94

**6. SERVIZI ▪ Vivi bene, aiuta e impara a farti aiutare** 96
Generare servizi per la comunità 98
La trasformazione dei luoghi in servizi 100
Esperienze con esperienza 102

**7. TEMPO ▪ E ora che si fa?** 104
Organizzare il proprio tempo 106
Svago e tempo libero 108
Coach virtuali 110

**8. WELFARE ▪ Le garanzie** 112
Diritti e doveri di cittadinanza 114
Diritti e doveri di salute 116
Sanità digitale 118
Invecchiare in Europa 120

**Gli autori** 122

**Ringraziamenti** 126

# BENESSERE

## mantieni corpo e mente sani

1.

Star bene è un'aspirazione di tutti. Star bene sempre è invece un'opportunità che dipende da molte variabili: una di queste è rappresentata dalle nostre abitudini, dai nostri atteggiamenti e comportamenti.
Star bene mentre si invecchia non è un'impresa.
Sì, perché può dipendere semplicemente da noi stessi: da cosa e come mangiamo, da come e quanto ci muoviamo, da come e quanto utilizziamo le potenzialità della nostra memoria e, soprattutto, da come ci rappresentiamo nei confronti della vita che scorre e da quanto sappiamo ancora riconoscerci belli e freschi.
Insomma, invecchiando possiamo stare bene nella misura in cui siamo in grado di rimanere ancora attivi, positivi, disponibili a coltivare relazioni, capaci di emozionarci ancora nei confronti degli avvenimenti della vita e dei giorni che pur passano veloci davanti a noi.
Se poi fossimo in grado di rendere felici non solo noi stessi ma anche gli altri, potremmo reputarci davvero soddisfatti.

# Camminare

Camminare fa bene a tutti, così come l'attività fisica in generale. Il nostro organismo è stato programmato per funzionare al meglio solo se ci muoviamo regolarmente. Le persone fisicamente attive vivono una vita più lunga di quelle sedentarie e hanno una migliore qualità di vita. Fare ogni giorno un po' di esercizio fisico produce effetti positivi nell'organismo. Invecchiando però si tende a ridurre l'attività fisica e a fermarsi.
Ma restando in casa si corre il rischio di velocizzare il deterioramento fisico e cognitivo.

# CONSIGLI UTILI

**Esci di casa tutti i giorni?**
Se non lo fai, trova motivi per uscire ogni mattina, magari un caffè, una passeggiata nel quartiere o un giro in bici. Se puoi, una volta a settimana vai a vedere una mostra o uno spettacolo teatrale o un film al cinema.

**Quali sono i tuoi motivi per uscire?**
Se non ne hai, trova una nuova passione e vai nei luoghi dove puoi praticarla. Puoi iniziare a camminare al parco con le bacchette *(nordic walking)* oppure puoi dedicarti all'osservazione degli uccelli *(birdwatching).*

**Quanti esercizi fai al giorno?**
Prova ad andare in palestra per allenarti in compagnia, con il pilates o la ginnastica dolce. O, se preferisci nuotare, vai in piscina. Se non ne hai voglia, vai a fare la spesa a piedi oppure fai un giro in bici o una passeggiata con il tuo vicino di casa o un tuo amico.

# ABITARE

## fai della casa il tuo castello

2.

Abitare è una funzione fondamentale della vita, che ci rappresenta non solo in termini di luogo, ma soprattutto per quanto riguarda il modo di vivere la nostra quotidianità.
È abitando che diciamo a noi stessi e agli altri chi siamo, cosa vogliamo fare dei nostri giorni, come vogliamo vivere, con chi e cosa vogliamo condividere i nostri spazi intimi e personali. L'abitare ci contraddistingue, oltre che come esseri singoli, anche come esseri relazionali e sociali che non vivono da soli ma insieme agli altri, i conviventi e gli ospiti.
Così le forme dell'abitare possono cambiare a seconda di come cambia la nostra vita, il nostro essere soggetti consapevoli della nostra identità, la nostra capacità di relazionarci con l'ambiente e con gli altri e la nostra voglia di condividere parte della nostra esistenza.