

“Il Futuro è vecchio diamoci una mano” è stata una sorta di speranza-pratica della manifestazione CARECASSANDRE. Dove? Al salone del museo provinciale. Un salone freddo e senza luci, letteralmente senza illuminazione ha accolto i “vecchi”. Ma noi, anziani, ci siamo organizzati: spostate le sedie nella sala della mostra su Diaz., tirate fuori le ns prolunghe... anche le slides sono apparse sopra le figure dei generali della guerra '15-'18. Oibò: il volontariato culturale ha messo su lo stesso conferenza, dibattito, partecipazione e poesie. Poesie di Luciano Alberti, commercialista in pensione, di Sandro Maria Carucci, avvocato romano di Cassazione, le testimonianze degli amici dell'ITIS di Trieste e del consigliere del CSV Regionale Andino Castellano, già fondatore di Telefono Amico. Abbiamo sfidato i rigori del primo inverno gelido e ci siamo detti delle cose che riguardano tutti: del **budget di cura** che potrebbe superare la iato fra “stato e mercato” emettere davvero al cosiddetto “centro” il cittadino; del progetto dell'età libera cassato da chi ha “paura” e da coloro che hanno “paura della paura” mentre invece avrebbe potuto fare un salto al popolo delle boutiques e far partire da basso l'intervento culturale come elemento di prevenzione dei danni dell'invecchiamento. Già il dott. Debernardi ha portato il risultato di una ricerca longitudinale su 500 anziani che dall'età di 75 anni sono stati seguiti fino ai novanta anni. Ecco i fattori che servono ad invecchiare bene:

- Non rinunciare a vivere: il futuro è nelle nostre mai
- Fare attività fisica: almeno 1 km al dì
- Fare attività mentale: leggere libri, scrivere le proprie storie, ascoltare – per chi ha problemi di vista – libri parlati e discuterne
- Conservare le amicizie di sempre e farne di nuove
- Uscire di casa due o più volte al dì (o fasri portare fuori anche se si è in strutture protette)
- Mangiare sano: dieta varia e un buon bicchiere di vino genuino al giorno
- Bere 1 litro di acqua al giorno
- Un bravo medico è di grande aiuto
- Accettare con serenità il mondo che cambia.

Ad ogni fattore sono stati associati dei valori numerici per meglio indicarne la forza di prevenzione. Cose vere, scientificamente corrette e provate. A proposito: lo sapete che i migliori frequentatori degli Archivi di Stato sono oggi gli anziani? Vi immaginate il perché? Noi di Care Cassandre, riuniti al Borgo Castello, lo sappiamo benissimo e ci lavoreremo su.