

IN FAMIGLIA

Ah, se non ci fossero I NONNI

LE GIOVANI FAMIGLIE DOVREBBERO FARE A MENO DI 5,4 MILIARDI DI EURO DI AIUTI ALL'ANNO. MA, GRAZIE AI NIPOTI, I SENIOR SI TENGONO **IN FORMA (ANCHE MENTALMENTE)**

di Erika Riggi



Ma quale pensione! La vita dei nonni italiani è sempre più attiva e impegnata: coinvolti nella quotidianità familiare più di tutti i loro coetanei europei, **dispensano consigli** a figli e nipoti (44% contro la media europea del 27%), si tengono aggiornati sulle innovazioni (39% vs 42% europeo) e **badano ai piccoli** di casa (35% vs 28%). Sono solo alcuni dei dati emersi dall'edizione 2018 del sondaggio "I Senior di oggi in Europa. Sentirsi utili per invecchiare bene", condotto dalla società di ricerca Ipsos per la Fondazione Korian per l'invecchiamento di qualità su 8 mila intervistati (Institut du Bien Vieillir Korian). «Gli effetti positivi sono tanti, sia per la gestione delle incombenze familiari, sia per il benessere dei senior», spiega Eleonora Selvi, responsabile comunicazione **senior Italia Federanziani**: «Li porta a restare attivi fisicamente, e conse-

guentemente a migliorare le proprie condizioni di salute, ma anche intellettualmente, aiutandoli a **mantenere l'elasticità mentale che permette di vivere meglio**, avendo a disposizione un antidoto prezioso contro l'isolamento e la depressione». Non a caso, dice ancora la ricerca, più di tre anziani su quattro si sentono ancora utili (77%) e pongono l'accento sulla loro autonomia (35%) e sulla genitorialità

(29%) come chiavi della loro felicità. Ecco allora i consigli per farlo al meglio, senza inciampare.

SOLE, CUORE E TABLET

I bambini di oggi sono più sedentari, sempre davanti alla tv o con un tablet in mano? **«I nonni possono aiutarli a essere più dinamici**, tenerli all'aria aperta quando possibile, cosa che sarà certamente ben vista dai genitori,

i quali hanno meno tempo nei giorni lavorativi». Spesso sono loro che si trovano a preparare **la merenda dei nipoti** e possono incentivarli a consumare più frutta, cibi sani e meno merendine confezionate. «I nonni possono **riscovere con i loro nipoti i giochi tradizionali** (le carte, la dama, gli scacchi), ma anche avvicinarsi a quelli contemporanei e alle **nuove tecnologie imparando, per esempio, a usare i tablet**».

Da un sondaggio dell'Osservatorio di

IN UN LIBRO LE LORO FIABE "VERE"

Provate sul campo da nonni veri, in carne e ossa, e raccolte in un'antologia per tutti: **Nonno, mi racconti una fiaba?** (qui a destra la copertina, sotto una fiaba) è il primo libro di storie della buonanotte nata dalla viva voce dei senior. Selezionate tra quelle raccontate dagli ospiti di 40 residenze per anziani del gruppo Korian, sono 30 fiabe, storie di vita e leggende da



tutta Italia, riadattate da Antonella Antonelli e Laura Locatelli, con illustrazioni a cura di Anita Barghigiani (Gribaudo). Un progetto che valorizza l'eredità della tradizione orale, guidando i bimbi alla riscoperta di valori e ritmi che solo i nonni possiedono. **Il libro è in vendita dal 27 settembre con Oggi a 9,99 euro** (rivista esclusa) fino al 10 novembre.

