



Il mensile per i soci Unicoop Tirreno ■ euro 1,50

novembre 2015 anno XXIV

251

MEDICINA SENZA FRONTIERE

Quella tradizionale insieme a omeopatia, agopuntura, fitoterapia e pratiche manuali. La medicina del futuro sarà integrata?

Amori criminali

■ 25 novembre: Giornata internazionale contro la violenza sulle donne. Per dire basta.

Lotta di class action

■ Perché l'azione legale collettiva in Italia non funziona?

Sotto tiroide

■ La tiroidite cronica di Hashimoto che si può curare.

Peso piuma

■ Guida all'acquisto di piumini e trapunte.

ASSEMBLEE SEPARATE STRAORDINARIE DEI SOCI

calendario a pag. 31



tiro in porta mancato. Anche il mondo dei bambini è inevitabilmente costellato di momenti difficili, di "lutti" e cambiamenti enormi che non possono e non devono essere sottovalutati dai grandi. «Riconoscere ai più piccoli il diritto di sentire le loro emozioni – sottolinea l'esperta – significa accompagnarli all'ascolto di questi sentimenti avendo l'accortezza di lasciare sempre aperta una strada alla speranza che quel momento triste passerà». Nei legittimi momenti di tristezza dei figli, dunque, spetta ai genitori condividere il fardello della malinconia non per cancellarlo, ma per renderlo più sopportabile e comprensibile. Entrando in sintonia con i più piccoli, rispolverando cioè il proprio sguardo infantile sul mondo, sarà possibile trasformare un momento mesto nell'occasione per cambiare prospettiva e trovare una sfaccettatura positiva anche in un evento spiacevole. Perché solo insieme ci si può aiutare, coccolare, consolare. E insieme tornare a sorridere. ■

La ricerca della felicità

Essere felici a tutti i costi rende tristi e insoddisfatti. Un paradosso solo all'apparenza.

Concentrarsi in modo esplicito e volontario sulla ricerca della felicità è controproducente e autolesionista. Questa la conclusione a cui è recentemente giunta Iris Mauss, psicologa della *University of California* di Berkeley. La studiosa americana ha scoperto che molti dei suoi pazienti tendevano a colpevolizzarsi se la loro esistenza non era esattamente come avrebbero voluto e sviluppavano sentimenti negativi ancora più controproducenti. Al contrario, chi era capace di convivere anche con le emozioni tristi era molto più felice e per un periodo più duraturo. La ricerca spasmodica della felicità dunque non solo si è rivelata una perdita di tempo e di energie, ma addirittura fonte di ulteriore frustrazione.

Non è mai troppo tardi

Romano, 40 anni, di professione programmatore, Emanuele Mattei è l'ideatore e responsabile del progetto *L'angolo del computer* (settecamini.blogspot.it) che propone corsi gratuiti di alfabetizzazione digitale in 15 *Centri anziani* della Capitale.



Tanti nonni 2.0 grazie al progetto L'angolo del computer.

Come nasce l'idea di corsi di computer rivolti agli anziani?

«Nel 2011 con il presidente del *Centro Anziani* del mio quartiere, Settecamini, pensiamo a un progetto per fornire a chi non è più giovanissimo le nozioni di base per accedere alle nuove tecnologie.

Risistemando vecchi *pc* recuperati da aziende private ed enti pubblici, parte il primo corso con 18 allievi. Tutti sprovvisti di computer».

Un progetto che conosce un successo in crescendo.

«L'anno successivo raddoppiamo gli iscritti e molti si presentano con il loro *pc* personale. Nel 2014 proponiamo il progetto anche in altri *Centri anziani*. Quest'anno i nostri volontari faranno formazione a circa 600 persone su un totale di 15 strutture».

Cosa spinge gli over 60 a voler usare le nuove tecnologie?

«Il desiderio di non rimanere esclusi da una società sempre più in rete, così come la voglia di poter interagire con figli e nipoti. Ma anche la volontà di rendersi la vita più facile magari pagando le bollette o prenotando una visita medica *on line*».

L'identikit del vostro iscritto tipo.

«Per il 90 per cento uomini e donne sopra i 50 anni, ma ospitiamo volentieri chiunque abbia bisogno di imparare a usare il computer. L'allievo più anziano che ho avuto ha 86 anni».

Chi tiene i corsi?

«Abbiamo una rete di 30 docenti volontari affiancati, durante la lezione settimanale, da tutor dell'associazione *RomAltruista onlus* per aiutare chi è in maggiore difficoltà. L'obiettivo è rendere tutti capaci di orientarsi nel mondo digitale in modo autonomo».



Un sogno nel cassetto?

«Riuscire ad attivare *L'angolo del computer* in tutti i 156 *Centri anziani* di Roma». ■