

# “I Mercoledì del Benessere”

Rita Squarcetti

## **Abstract:**

Monthly meetings on topics related to personal health and the environment are organized for people over 60, and are led by female members with specific expertise. These meetings aim to raise awareness of the association in the provincial capital and to promote the concept of ecological well-being. Information about the initiative, in addition to being shared on social media, is primarily targeted at the association's members and at individuals belonging to partner organizations with whom we collaborate and to whom we have presented the activity plan. The decision was made to use the association's own premises for the events. Auser Tuscia is well known for its work in teaching Italian to foreigners and for serving as an examination centre for A2 and B1 language certification. While this provides the association with a strong reputation, it can also be a limiting factor in a socially conservative urban context. This project represents an effort to demonstrate that our role extends beyond language instruction and companionship for isolated older people.

**Keywords:** Active Ageing; Care; Learning; Socialization; Well-being

## 1. Premessa

Auser, Associazione di Promozione Sociale, ha un modello organizzativo che contempla vari livelli: il nazionale, il regionale, il territoriale che, spesso, coincide con il provinciale e le affiliate locali. Le attività dei soci si svolgono nelle affiliate mentre agli altri livelli compete la funzione di raccordo, erogazione di servizi e rappresentanza politica. Lo stesso schema si applica ad Auser, organizzazione di volontariato. La differenza tra i due tipi di associazione è quella sancita dalla Legge 117 del 2017: l'Associazione di Promozione Sociale (APS) svolge prevalentemente attività nei confronti dei propri soci, l'Organizzazione di Volontariato (ODV) realizza prevalentemente iniziative rivolte a non soci. Nello specifico, Auser Tuscia è l'Associazione di Promozione Sociale della provincia di Viterbo.

## 2. Il contesto

Il modello organizzativo descritto sopra è applicato in molte Regioni, anche se non ancora in tutte e nel Lazio non ancora in modo completo. Auser Tuscia per prima, quindici anni fa, ha iniziato ad affiliare circoli, dapprima a Fabrica di Roma e subito dopo a Corchiano. Nel 2016 si è costituito il circolo di Orte.

Rita Squarcetti, Auser Tuscia Auser Viterbo, Italy, [info@ritasquarcetti.it](mailto:info@ritasquarcetti.it)

Referee List (DOI 10.36253/fup\_referee\_list)

FUP Best Practice in Scholarly Publishing (DOI 10.36253/fup\_best\_practice)

Rita Squarcetti, “I Mercoledì del Benessere”, © Author(s), CC BY 4.0, DOI 10.36253/979-12-215-0744-7.63, in Vanna Boffo, Michele Bertani, Donatella Bramanti, Rabih Chattat, Laura Formenti (edited by), *Accompagnare la longevità. Buone pratiche educative e formative per l'invecchiamento attivo*, pp. 535-538, 2025, published by Firenze University Press, ISBN 979-12-215-0744-7, DOI 10.36253/979-12-215-0744-7

Come è evidente, le aggregazioni sociali hanno riguardato la provincia di Viterbo ma non il capoluogo dove, solo nei primi mesi del 2025, si è costituito il primo circolo. Auser svolge volontariato a Viterbo da oltre venti anni, è un punto di riferimento per l'insegnamento dell'italiano L2 agli immigrati adulti e per il sostegno ai bambini immigrati in orario scolastico; sono presenti socie accreditate come esaminatrici presso l'Università per stranieri di Perugia. L'associazione è sede d'esame per il conseguimento del livello A2 e B1 della lingua L2, rispettivamente necessari il primo per ottenere il permesso di soggiorno di lungo periodo e il secondo per richiedere la cittadinanza italiana. La professionalità dimostrata rappresenta un elemento qualificante, ma la tipologia di attività e la rete di relazioni – che comprende la CGIL con lo sportello immigrati, lo SPI-CGIL, i ragazzi del “Tuscia Pride” e l'UNICOOP – possono rappresentare un limite in un contesto cittadino piuttosto conservatore, rischiando di ghettizzare l'associazione. Quest'ultima si occupa inoltre del sostegno agli anziani soli, poiché ha preso parte al progetto “Filo d'argento”, progetto finanziato dai fondi del 5 X MILLE. L'organizzazione provinciale di volontariato oltre dieci anni fa aprì il primo “Alzheimer Café” della Provincia tutt'ora attivo e apprezzato.

### 3. Gli obiettivi

Da alcuni soci è partita la proposta di esplorare altri campi, di rivolgersi agli anziani attivi, di esprimere il parere su temi vicini, arrivando quindi al progetto “I Mercoledì del Benessere”. Nelle riunioni del Comitato direttivo sono stati individuati i temi da trattare e definiti gli obiettivi da raggiungere con questa nuova attività ovvero:

- diffondere la conoscenza dell'associazione nel comune capoluogo di provincia;
- promuovere il concetto di benessere ecologico.

È sembrata funzionale una pianificazione di incontri periodici mensili sul benessere, incentrati su tematiche inerenti la salute personale e ambientale con focus sulla fascia di età over 60.

### 4. I soggetti e le modalità di svolgimento del progetto

Successivamente sono stati organizzati degli incontri con le associazioni con le quali è in atto una collaborazione intensa, ovvero SPI-CGIL, l'Associazione degli universitari PERCORSO, i ragazzi del “Tuscia Pride” e la sezione soci di UNICOOP Tirreno. A tutti è stato esposto il progetto, chiesto suggerimenti e la disponibilità a partecipare e diffondere l'informazione. Tutti sono stati d'accordo e hanno concesso l'utilizzo dei propri loghi per il materiale pubblicitario. In occasione dell'assemblea per l'approvazione del bilancio preventivo il Comitato direttivo ha presentato il progetto ai soci, dettagliando le modalità di svolgimento.

È stata precisata l'intenzione di realizzare incontri informali e interattivi tenuti preferenzialmente da socie dell'associazione con competenze specifiche e,

in subordine, da professioniste che hanno rapporti personali con le socie e professioniste legate a cooperative con le quali sono già posti in essere progetti in comune. Se il progetto fosse stato approvato, l’inizio sarebbe stato a fine gennaio 2024 e la conclusione alla fine dello stesso anno. La proposta era quella di iniziare con due incontri sulla salute psicofisica degli anziani e successivamente un incontro sul movimento che fa bene. Questi primi incontri sarebbero stati gestiti da socie (ginecologa, psicologa e insegnante di educazione fisica) che avevano preso parte alla fase progettuale. Questa scelta permetteva di non impiegare tempo ulteriore nella ricerca dei professionisti e non obbligava a spiegare lo spirito del progetto, consentendo di cercare con calma le persone che, successivamente, avrebbero tenuto gli incontri restanti. A seguire la proposta era quella di un incontro sullo spreco alimentare e un altro sull’arteterapia tenuto da una consulente di UNICOOP Tirreno. Dopo la pausa estiva erano previsti incontri col dermatologo e la presentazione del libro di un poeta locale.

Per quanto concerne il luogo di svolgimento, erano stati individuati i locali dell’associazione, sufficientemente capienti, sia per un motivo economico che per avere l’opportunità di mostrare ai soci meno assidui e alle persone che non conoscono l’associazione. L’assemblea ha colto la valenza positiva della proposta ed ha approvato.

Per la realizzazione dei primi incontri si è fatto uso dell’esperienza teorica e pratica delle socie, maturata negli anni di lavoro che hanno preceduto il volontariato. Una ricerca sulla piattaforma EPALE ha permesso la conoscenza e l’apprezzamento del progetto “Silver Age Learning – Education of senior citizens on their health & wellness di Erasmus +”<sup>1</sup>, che è stato adattato al contesto in oggetto.

Una giovane socia si è presa il compito di elaborare un volantino da diffondere in formato cartaceo e digitale, sui social utilizzati normalmente (pagina Facebook<sup>2</sup>), sul sito<sup>3</sup> e su canali di Auser Nazionale<sup>4</sup>. Si è pensato ad un format unico nel quale poter cambiare solo il titolo dell’evento e il nome dell’ospite di turno. La diffusione è avvenuta anche sulle *chat* abitualmente utilizzate (assemblea dei soci, direttivo, insegnamento italiano) e su quelle personali di ciascun membro.

## 5. Le considerazioni

Essere un’associazione prevalentemente femminile, come accade nella maggioranza delle associazioni di volontariato, si è tramutato in un punto di forza di questo progetto poiché si è costituito più facilmente un gruppo di socie coeso e affiatato su molti punti di vista. Si è acquisita una maggiore dimestichezza con i social e le più comuni piattaforme, cosa che ha consentito, in seguito, maggio-

<sup>1</sup> <<https://www.erasmusplus.it/storie/educazione-degli-adulti/benessere-nelle-ta-avanzata-con-il-corso-per-educatori-di-silver-age-learning/>> (2025-06-15).

<sup>2</sup> <<https://www.facebook.com/p/Auser-Tuscia-100080326707822/>> (2025-06-15).

<sup>3</sup> Auser Tuscia <[auser.tuscia.it](https://auser.tuscia.it)> (2024-06-15).

<sup>4</sup> Auser Nazionale <<https://auser.it>> (2024-06-15).

re facilità e rapidità di comunicazione. D'altra parte le socie sostengono, nella maggior parte dei casi, una parte rilevante del peso di cura familiare, in questo caso i nipoti e ciò si è tradotto spesso in defezioni improvvise, in corrispondenza degli eventi programmati, dovute a malanni pediatrici. In definitiva si ritiene di aver guadagnato più di quanto abbiamo perso.

#### Riferimenti bibliografici

Auser Nazionale. <<https://auser.it/>> (2025-06-15).

Auser Tuscia. <[auser.tuscia.it](https://auser.tuscia.it/)> (2024-06-15).

Progetto "Silver Age Learning- Education of senior citizens on their health & wellness di Erasmus +". <<https://www.erasmusplus.it/storie/educazione-degli-adulti/benessere-nelle-ta-avanzata-con-il-corso-per-educatori-di-silver-age-learning/>> (2025-06-15).

Profilo social Associazione Auser Tuscia. <<https://www.facebook.com/p/Auser-Tuscia-100080326707822/>> (2025-06-15).