

Qualità della Vita longevity



EDITORIALE

La vera sfida della modernità non è solo aggiungere anni alla vita, ma infondere senso, vitalità e qualità a quegli anni

INVECCHIARE È UN PROGETTO DA COSTRUIRE (ANCHE) CON CREATIVITÀ

NUNZIA VALLINI · n.vallini@giornaledibrescia.it

Invecchiare non è più un evento passivo, ma un progetto da costruire con consapevolezza e creatività. Se nel secolo scorso la longevità era un traguardo biologico legato al caso, oggi scienza e sociologia convergono su una verità: la sfida non è solo aggiungere anni alla vita, ma infondere qualità e senso a quel tempo. Questo numero speciale della Qualità della Vita è, appunto, dedicato alla longevity, all'invecchiamento attivo. Brescia, con la sua eccellenza sanitaria, il dinamismo economico e una rete di solidarietà radicata, è un laboratorio a cielo aperto per osservare l'evoluzione della terza e quarta età. Non siamo di fronte a un declino, ma a un «secondo tempo» dinamico. In una provincia che ha fatto del

«saper fare» il proprio vessillo, l'anziano si conferma risorsa civile, custode di saperi e ponte intergenerazionale.

Ma cosa significa invecchiare bene nel terzo millennio? La risposta risiede in un equilibrio armonico che esploriamo attraverso quattro pilastri.

Prevenzione: la medicina moderna non interviene solo sulla patologia, ma lavora per preservare la riserva funzionale, trasformando la fragilità in una condizione gestibile grazie a tecnologie e screening precoci. Secondo: stile di vita, alimentazione e attività fisica sono «farmaci naturali». La biodiversità della nostra terra e i percorsi del territorio offrono l'antidoto ideale contro il decadimento fisico e cognitivo. Ce ne è per tutti i gusti e tutte le

resistenze. Relazione: la solitudine è un fattore di rischio pari a fumo o obesità. Volontariato, università della terza età e co-housing dimostrano che l'inclusione è essenziale anche per la tenuta democratica della comunità. Infine ma non ultimo, l'ambiente: una città «amica della longevità» abbatte le barriere e semplifica i servizi migliorando la vita di ogni cittadino. L'obiettivo non è la giovinezza eterna, ma la longevità fatta di autonomia e senso. La longevità è una conquista collettiva: un investimento che inizia oggi, a venti come a cinquant'anni, attraverso le nostre scelte. Perché la longevità non si misura solo nel tempo vissuto, ma nella capacità di una comunità di continuare a crescere in gioia, senza lasciare indietro nessuno.

BPER:

ASSICURATIVO SALUTE

La salute viene **prima** **di tutto, per tutti.**

Per questo ti affianchiamo nella scelta della Copertura Sanitaria più adatta alle tue esigenze e a quelle della tua famiglia. Il tuo benessere, la nostra priorità.

Chiedi ai nostri Consulenti online o in filiale.

Messaggio pubblicitario con finalità promozionale. Prodotto assicurativo emesso da UniSalute. Prima della sottoscrizione leggere il Set Informativo disponibile nella tua filiale o sul sito internet della Compagnia www.unisalute.it.



LA RIFLESSIONE

Fondamentale è non diventare anime tristi, quello che serve si chiama saggezza: l'importante è cercarla

SUGGERIMENTI INUTILI PER UNA PROFICUA «BACUCCHITUDINE»

CLEMENTINA COPPINI

Non c'è niente come il sole di un giorno di metà primavera per valorizzare le rughe. Non sono incantevoli quei solchi di rastrello sulla fronte? O le deliziose zampe di gallina che circondano gli occhi? In realtà più che alle estremità di un pollo somigliano più a quelle di un velociraptor. D'altronde non sei forse una creatura giurassica? Hai smesso da tempo di vergognarti dei cosiddetti segni del tempo, il quale c'è da dire che con la tua faccia di recente si è sbizzarrito. Adesso tra le sopracciglia sono apparse due virgolette che, se le congiungi fino ad arrivare alla punta del naso, formano la V di Vecchiaia. Inutile nasconderle e comunque andare in giro con un passamontagna a fine aprile è ridicolo.

Potresti tapparti in casa e lasciare fuori le belle giornate, oppure uscire a camminare. Potresti allenarti fino ad avere un fisico da atleta. Un atleta incartapecorito, ovviamente. Potresti fingere di avere quarant'anni di meno, vestirti da gggiovane, ma dentro di te sai che sembreresti un babbeo. Un babbeo incartapecorito, ovviamente. Potresti diventare lamentoso e irascibile. No, quello lo eri anche a venticinque anni, non serve impegnarsi. Davvero vuoi vivere fino a cento o centoventi anni quando per arrivarci devi iniziare subito a fare una vita che non contempra nulla di tutto ciò che fa venire voglia di arrivarci, ai cent'anni?

Ti sei scritto sul bloc notes dello smartphone un po' di aforismi sulla bacucchitudine (cioè la terza età). Li hai annotati non per via del fatto che la memoria adesso vacilla più di prima. Vacilla uguale, visto che in quarta elementare ci hai messo una settimana a imparare a memoria la poesia San Martino di Carducci Giosuè, quella della nebbia agli irti colli che piovvinando sale mentre il mare biancheggia

non si sa bene dove. Un'illuminante frase di Mark Twain dice: «La vita sarebbe infinitamente più felice se nascessimo a ottanta anni e ci avvicinassimo gradualmente ai diciotto». Di sicuro non aveva visto il film «Lo strano caso» di Benjamin Button, in cui Brad Pitt inizia come un vecchio rimbesuito e finisce come una frigna in pannolino. Non molto edificante e in ogni caso ormai anche Brad Pitt inizia a essere un po' nonneggiante.

Facile per gli altri, per i cosiddetti esperti, elargirti consigli tipo non deprimerli, coltiva interessi, mantieni il cervello attivo, fai questo, fai l'altro. Il solo ascoltare questa litania di buoni propositi ti fa sentire un peso allo stomaco, aggiunge minimo cinquanta mesi alle molte centinaia che hai già.

Peraltro, come giustamente asseriva quel trombone di Cicerone, «nessuno è così vecchio da non pensare di poter vivere almeno un altro anno». Non smettere di amare la vita, continuare a fare progetti, piantare alberi che daranno frutti alla generazione successiva (anche questo lo diceva il grande oratore romano, che peraltro il giardino glielo curavano i suoi schiavi e lui mai, in tutta la sua esistenza, si sognò di annaffiare una banale pianta di pomodori o una patata o un tacchino) sono grandi idee, in grado di dare una svolta positiva all'età che avanza. Bisogna combattere lo spreco, pertanto, anche se avanza, non va gettata via.

Un dato parecchio consolatorio è che, se si decide di restare vivi senza anticipare la propria dipartita corporale smettendo di utilizzare i pochi neuroni rimasti, il gradiente di sbagliitudine resterà invariato rispetto agli anni giovanili. Non è vero che da vecchi si sbaglia di più. Quando si accetta il rischio di vivere si accetta il rischio di sbagliare e va bene così. In

più il cumulo di errori che si ha alle spalle aiuta a diventare tolleranti verso gli altri. E a sorridere delle mancanze altrui e proprie, senza fare inutili drammi.

Ecco, mantenere l'allegria è essenziale, poiché «non si smette di ridere invecchiando, si invecchia quando si smette di ridere».

Ce lo insegna il commediografo irlandese George Bernard Shaw, il quale, a furia di scrivere robe spassose e malgrado la visione sia della Prima che della Seconda Guerra Mondiale, arrivò a 94 anni. Che per l'epoca (e in generale) non sono affatto pochi, anche se quando poi ai 94 ci sei giunto inizi a pensarla come il buon Cicerone, cioè che tutto sommato festeggiare un compleanno in più non sarebbe poi così male.

In realtà dare senso ai molti anni che si sono vissuti è una faccenda personale. Hai davanti due strade: confermare a te stesso ciò che sai e approfondirlo o aprirti al mondo e donare a chi è nato molto dopo di te tutto quello che hai imparato. Entrambe le scelte sono accettabili e non sono poi così distanti tra loro. Fondamentale è non diventare anime tristi. Quello che ti serve si chiama saggezza: non importa come ci arrivi, l'importante è cercarla. E non stare a questionare sui vocaboli, per la miseria. Definisci te stesso vecchio, accettati per ciò che sei senza sforzarti di trovare termini astrusi. Sei vecchio, non anziano né diversamente adolescente né ragazzino dentro né alternativamente zombi.

Non sono le parole a definirti, sono il tuo spirito e la tua mente, la tua capacità di spenderti per un futuro che non vedrai, ma per il quale non smetterai di lottare. Questo ti farà dire, come Haruki Murakami, «Avrò diciotto anni fino alla morte». E sai che c'è? Eventualmente anche dopo.

SOMMARIO

3.
Consigli semi seri per invecchiare bene

4-5.
La nuova tappa del progetto con Bper sponsor

6-9.
L'analisi e le riflessioni degli esperti

10-17.
Le storie degli anziani attivi e dei loro progetti

18-21.
Come vivere a lungo in salute e armonia

22-35.
I dati che analizzano la popolazione che invecchia

36.
Magasa, il paese più vecchio di tutta la Lombardia

Supplemento al n. 110 del 24 aprile 2026

Editoriale Bresciana Spa
via Solferino, 22 - 25121 BRESCIA
Reg. Trib. Brescia n. 07/1948 del 30/11/1948

Direttore responsabile
NUNZIA VALLINI

Vice direttore
Giorgio Bardaglio

Caporedattori
Gianluca Gallinari
Carlo Muzzi

Vicecaporedattori
Andrea Cittadini
Rosario Rampulla

In collaborazione con
NUMERICA - divisione commerciale di Editoriale Bresciana S.p.A.

LA NOSTRA RICERCA

LA VITA SI ALLUNGA, SIAMO PRONTI PER VINCERE LE SFIDE? RIFLETTIAMO INSIEME

La terza edizione monografica della Qualità della Vita fotografa e analizza una provincia sempre più anziana. I consigli per vivere a lungo in salute e armonia

FRANCESCO ALBERTI
f.alberti@giornaledibrescia.it

Brescia si guarda allo specchio e scopre un volto profondamente mutato. Non è una trasformazione improvvisa, ma un terremoto silenzioso che sta ridisegnando le fondamenta stesse della nostra comunità. I dati Istat al 1° gennaio 2025 consegnano una fotografia nitida: quasi un bresciano su quattro ha più di 65 anni. Si tratta di 293.432 persone, il 23,2% della popolazione totale. Ma il dato che impressiona davvero non è la fotografia statica, bensì il movimento della storia: negli ultimi vent'anni, la componente anziana è cresciuta di quasi 89mila unità (+43,2%), una cifra che rappresenta, da sola, il 91,6% dell'intero aumento della popolazione residente in provincia tra il 2005 e il 2025.

Eccolo il punto di partenza della nostra nuova tappa della versione monografica della Qualità della vita; dopo il mondo femminile e quello della salute, la terza edizione è dedicata alla longevità, ovvero: come vivere a lungo in salute e armonia. La base di partenza sono, come sempre, i dati cercati e analizzati da Elio Montanari: nella seconda parte di questo fascicolo trovate le sue riflessioni.

I dati, eccoli. L'analisi demografica rivela che a correre maggiormente sono le fasce d'età più avanzate. Gli over 75 sono oggi 152.353 (il 12% dei residenti), mentre gli ultranovantenni sono raddoppiati in vent'anni, passando da 8.221 a 16.457. In questo scenario, la longevità ha un volto spiccatamente femminile. Sebbene la speranza di vita degli uomini sia cresciuta più velocemente (da 77,1 a 80,5 anni residui a 65 anni), le donne continuano a detenere il primato della sopravvivenza: esse rappresentano il 73,8% degli ultranovantenni e quasi il 90% dei centenari. Una «femminilizzazione della vecchiaia» che pone interrogativi profondi sulla solitudine e sulla

gestione delle fragilità domestiche, dato che tre nonni su quattro sono, di fatto, nonne.

Questo allungamento della vita, pur essendo una straordinaria notizia di progresso sociale e sanitario, porta con sé tensioni strutturali. L'indice di vecchiaia è esploso: nel 2005 c'erano 121 anziani ogni 100 giovani; oggi siamo a quota 184,4. Il carico sociale ed economico è tutto sulle spalle della popolazione attiva. Se consideriamo il tasso di occupazione reale, il rapporto di dipendenza ha già superato la soglia critica di 1 a 1: per ogni 100 lavoratori ci sono più di 100 persone a carico (under 15 e over 65). È un nodo di sostenibilità che non può più essere ignorato dalle agende politiche ed economiche.

Ed eccoci a longevità, l'obiettivo è

*Gli ultra 65enni
sono quasi 300mila,
un quarto di tutti
i bresciani*

ambizioso: non limitarsi a registrare l'invecchiamento come un problema di assistenza, ma

interpretarlo come una nuova forma della società. Il nostro progetto si fonda sulla consapevolezza che la misura del benessere non può più prescindere dalla variabile tempo. Non basta vivere più a lungo; è necessario riempire quegli anni supplementari di salute, senso e partecipazione. L'invecchiamento viene analizzato come un volano di innovazione attraverso la cosiddetta «silver economy». Brescia, con il suo tessuto di aziende tecnologiche e centri di ricerca, è il terreno ideale per sviluppare soluzioni di domotica e assistenza digitale che permettano di restare nella propria casa in sicurezza.

La nostra analisi mette in luce anche le fragilità territoriali. Mentre la città e l'hinterland tengono grazie alla densità di



Redazione. La Qualità della Vita del Giornale di Brescia continua il suo percorso

servizi, le valli e l'alto Garda soffrono una «desertificazione generazionale». In queste aree lo spopolamento e l'invecchiamento rischiano di recidivare i legami sociali. La sfida della longevità diventa quindi anche una sfida urbanistica e di trasporti: come garantire il diritto alla salute e alla socialità a un novantenne che vive in un borgo montano isolato? Tuttavia, Brescia non è solo una provincia fragile. Esiste una vasta coorte di «giovani anziani» (65-75enni) che rappresenta un capitale sociale enorme. Sono persone attive, con capacità di spesa, impegnate nel volontariato e fondamentali nel welfare familiare (la gestione dei nipoti). «Longevity» mira a valorizzare questo potenziale, trasformando quella che statisticamente appare come una crisi demografica in una nuova fase di sviluppo.

Se la scienza e il progresso ci hanno regalato anni di vita, spetta alla comunità bresciana - sindaci, imprenditori, medici e cittadini - decidere come abitarli. La longevità non può essere un traguardo individuale o una solitaria resistenza contro il tempo; deve diventare un bene comune. In una Brescia che guarda al 2050, quando un residente su tre sarà over 65,

ripensare il welfare e l'urbanistica non è più un'opzione, ma un dovere verso le generazioni presenti e future. Restare una terra di benessere significa, oggi più che mai, imparare l'arte di invecchiare bene, insieme.

Se la scienza e il progresso ci hanno regalato anni di vita, spetta alla comunità bresciana - sindaci, imprenditori, medici e semplici cittadini - decidere come abitarli con consapevolezza. Le proiezioni al 2050 sono chiare: tra venticinque anni la popolazione aumenterà di poco, ma gli over 65 cresceranno di oltre 133mila unità, arrivando a costituire un terzo dei residenti.

La longevità non può essere considerata un traguardo individuale o una solitaria resistenza contro il tempo; deve diventare un bene comune da proteggere e organizzare. In una Brescia che guarda al futuro, ripensare il welfare e l'urbanistica non è più un'opzione teorica, ma un dovere morale verso le generazioni presenti. Restare una terra di benessere e partecipazione significa, oggi più che mai, imparare l'arte di invecchiare bene, costruendo una società che non lasci indietro nessuno, indipendentemente dall'anno di nascita.

ONLINE

Il canale QdV ospita tutta la pubblicazione con grafici e mappe interattive

DATI, INTERVISTE, APPROFONDIMENTI: «LONGEVITY» È ANCHE DIGITALE

GIOVANNA ZENTI · g.zenti@giornaledibrescia.it

Il racconto della nostra provincia si arricchisce di un nuovo capitolo: tutti i contenuti, i dati iper-locali e le analisi sul benessere del nostro territorio sono da oggi consultabili nella sezione Qualità della Vita di www.giornaledibrescia.it. Un hub digitale costantemente aggiornato che permette di navigare tra statistiche, interviste e approfondimenti multimediali. È in questo ecosistema digitale che ora trovate l'approfondimento dedicato alla «Longevity», il nuovo report monografico.

Realizzato in collaborazione con Bper e curato dal ricercatore Elio Montanari, questo spin-off della nostra storica indagine sulla «Qualità della Vita» (che taglierà il traguardo delle tredici edizioni dopo l'estate) si concentra su un tema cruciale: l'invecchiamento della popolazione.

Non si tratta solo di una pubblicazione cartacea, ma di una mappa dinamica - disponibile anche online - per capire come la struttura sociale bresciana stia mutando

radicalmente, influenzando economia, welfare e vita quotidiana.

Lo spin off dedicato alla fascia più anziana della popolazione online sul sito del GdB

I dati Istat al 1° gennaio 2025, analizzati nel dettaglio all'interno del report, fotografano una realtà senza precedenti: quasi un bresciano su quattro (il 23,2%) ha oggi superato i 65 anni. Parliamo di oltre 293.000 persone. In soli vent'anni, la popolazione over 65 è aumentata del 43,2%, una crescita che rappresenta da

sola il 91,6% dell'intero incremento demografico della provincia nello stesso periodo. Brescia invecchia a ritmi serrati: l'indice di vecchiaia è balzato dai 121 anziani ogni 100 giovani del 2005 ai 184 attuali, un divario che ridisegna gli equilibri tra le generazioni.

Il report «Longevity» esplora anche il lato positivo di questi numeri: l'allungamento della speranza di vita, che oggi a 65 anni si attesta mediamente su altri 22 anni di vita. È un «mondo nuovo» che obbliga a ripensare i sistemi di assistenza e il tessuto stesso delle nostre comunità. Un cambiamento che il Giornale di Brescia continuerà a monitorare quotidianamente, sia sulla carta sia nello speciale spazio web dedicato anche grazie ai numeri e, soprattutto, alla loro analisi.

IL NOSTRO SPONSOR

LONGEVITÀ E NUOVI EQUILIBRI SOCIALI TRA PIANIFICAZIONE, PROTEZIONE E SVILUPPO

Maurizio Veggio, direttore regionale Lombardia Est Triveneto di Bper sottolinea il ruolo della banca: «È necessaria una nuova consapevolezza»

Lallungamento della vita media rappresenta una delle trasformazioni più profonde della nostra epoca. Non è soltanto un successo sanitario, ma un cambiamento strutturale che incide su economia, lavoro, welfare e modelli di consumo. In Italia questo fenomeno assume un'intensità ancora maggiore: una quota crescente della popolazione ha più di 65 anni e questa tendenza è destinata a consolidarsi nei prossimi decenni.

A rendere questo scenario più complesso è la contemporanea riduzione della natalità e della popolazione complessiva. I dati evidenziano una dinamica ormai strutturale: meno giovani, più anziani e un'età media in costante aumento. Si tratta di un cambiamento destinato a ridefinire in profondità gli equilibri tra generazioni e a incidere sulla sostenibilità del sistema economico e sociale.

«La longevità è una conquista importante, ma richiede una nuova consapevolezza», osserva Maurizio Veggio, Direttore Regionale Lombardia Est-Triveneto di Bper. «Non basta vivere più a lungo: bisogna essere preparati a gestire una vita più lunga, sotto il profilo economico, sanitario e familiare».

Uno degli effetti più evidenti dell'invecchiamento riguarda il progressivo squilibrio tra popolazione attiva e popolazione anziana. Nei prossimi decenni il numero degli over 65 crescerà in modo significativo rispetto agli individui in età lavorativa, con conseguenze dirette sia sul sistema previdenziale sia sulla capacità di crescita dell'economia. Questo fenomeno si riflette anche nella riduzione del cosiddetto «dividendo demografico», cioè il contributo della popolazione attiva allo sviluppo economico, che in Italia è già entrato in una fase negativa.

A questo quadro si aggiunge un ulteriore elemento: il cambiamento nei comportamenti individuali. Vivere più a lungo significa ridefinire le scelte lungo tutto

l'arco della vita, dal lavoro al risparmio, dalla casa alla gestione del patrimonio. Le persone si trovano a pianificare orizzonti temporali più lunghi, con esigenze che non riguardano solo il presente, ma anche la qualità della vita futura.

«In questo contesto diventa fondamentale rafforzare la cultura della pianificazione», prosegue Veggio. «Le persone devono essere accompagnate lungo tutto il ciclo di vita, costruendo nel tempo un equilibrio tra risparmio, previdenza e protezione».

Il tema previdenziale resta centrale. L'aumento della popolazione anziana comporta una pressione crescente sul sistema pensionistico, rendendo sempre più necessario affiancare al pilastro pubblico strumenti di previdenza complementare. Ma la sfida non riguarda solo il reddito futuro: coinvolge anche la protezione complessiva della persona.

L'invecchiamento della popolazione determina infatti una crescita strutturale della domanda di cure e assistenza, con un impatto significativo sia sul sistema pubblico sia sui bilanci delle famiglie. In prospettiva, questi bisogni sono destinati ad aumentare, rendendo sempre più rilevanti le soluzioni integrative in ambito sanitario e assicurativo.

«La protezione della persona diventa centrale tanto quanto la gestione del risparmio», sottolinea Veggio. «Strumenti assicurativi e sanitari integrativi rappresentano un supporto concreto per affrontare con maggiore serenità le diverse fasi della vita».

Accanto alle criticità, la longevità apre anche nuove prospettive di sviluppo. La cosiddetta Silver Economy - riferita alla popolazione over 65 - è oggi una componente sempre più rilevante del sistema economico. In Europa questa fascia è destinata a raggiungere circa 88 milioni di persone e a incidere in modo significativo sulla ricchezza complessiva.

Non si tratta più soltanto di una fascia da tutelare, ma di un segmento attivo, che esprime nuovi bisogni e nuovi modelli di



Radicamento nazionale. Bper è uno dei principali gruppi bancari italiani



Impegno. Il direttore Maurizio Veggio

consumo. La popolazione senior è sempre più protagonista in ambiti come il tempo libero, il turismo, la cultura e i servizi ad alto contenuto tecnologico, oltre a rappresentare una quota importante del risparmio complessivo.

Questo cambiamento coinvolge anche il sistema produttivo. Il progressivo invecchiamento della popolazione si riflette sulla disponibilità di forza lavoro e sul ricambio generazionale nelle imprese. Molte realtà imprenditoriali si trovano oggi ad affrontare passaggi delicati, legati alla successione e alla continuità aziendale, in un contesto in cui le nuove generazioni sono numericamente meno consistenti.

È proprio in questo scenario che il ruolo delle banche assume una rilevanza sempre più strategica. Gli istituti di credito non sono più soltanto intermediari finanziari, ma attori in grado di accompagnare famiglie e imprese

in una trasformazione complessa e di lungo periodo. Dalla pianificazione previdenziale alla gestione del patrimonio, dalla tutela della salute al passaggio generazionale, la banca può diventare un punto di riferimento capace di offrire soluzioni integrate e consulenza qualificata.

«Il nostro ruolo è essere vicini alle persone nei momenti più importanti della loro vita», evidenzia Veggio. «Significa ascoltare, comprendere i bisogni e costruire insieme percorsi sostenibili nel tempo».

In questo senso, la banca può contribuire anche a diffondere una maggiore educazione finanziaria, elemento chiave per affrontare una vita più lunga e complessa. Aiutare le persone a comprendere le proprie esigenze, a pianificare e a prendere decisioni consapevoli diventa parte integrante di un modello di servizio evoluto.

Un passaggio riguarda anche l'innovazione tecnologica, che rappresenta un'opportunità importante per migliorare l'accesso ai servizi, ma che deve restare inclusiva. La combinazione tra canale digitale e relazione umana consente di garantire semplicità e continuità, senza perdere il valore del rapporto diretto.

«La tecnologia deve essere un facilitatore, non una barriera», conclude Veggio. «L'obiettivo è mettere le persone nelle condizioni di scegliere come relazionarsi con la banca, mantenendo sempre al centro la fiducia».

La longevità, dunque, non è solo un fenomeno demografico, ma una trasformazione che attraversa l'intera società. Governarla significa ripensare strumenti, comportamenti e modelli di servizio, con l'obiettivo di trasformare una sfida strutturale in un'opportunità concreta di sviluppo sostenibile.

BPER:

Il futuro è più roseo per chi è previdente.

Con Arca Previdenza investi nel tuo futuro. Grazie al regime fiscale agevolato e alla tassazione ridotta, la pensione integrativa è uno strumento vantaggioso per qualsiasi età.

Chiedi ai nostri Consulenti

ARCA SGR

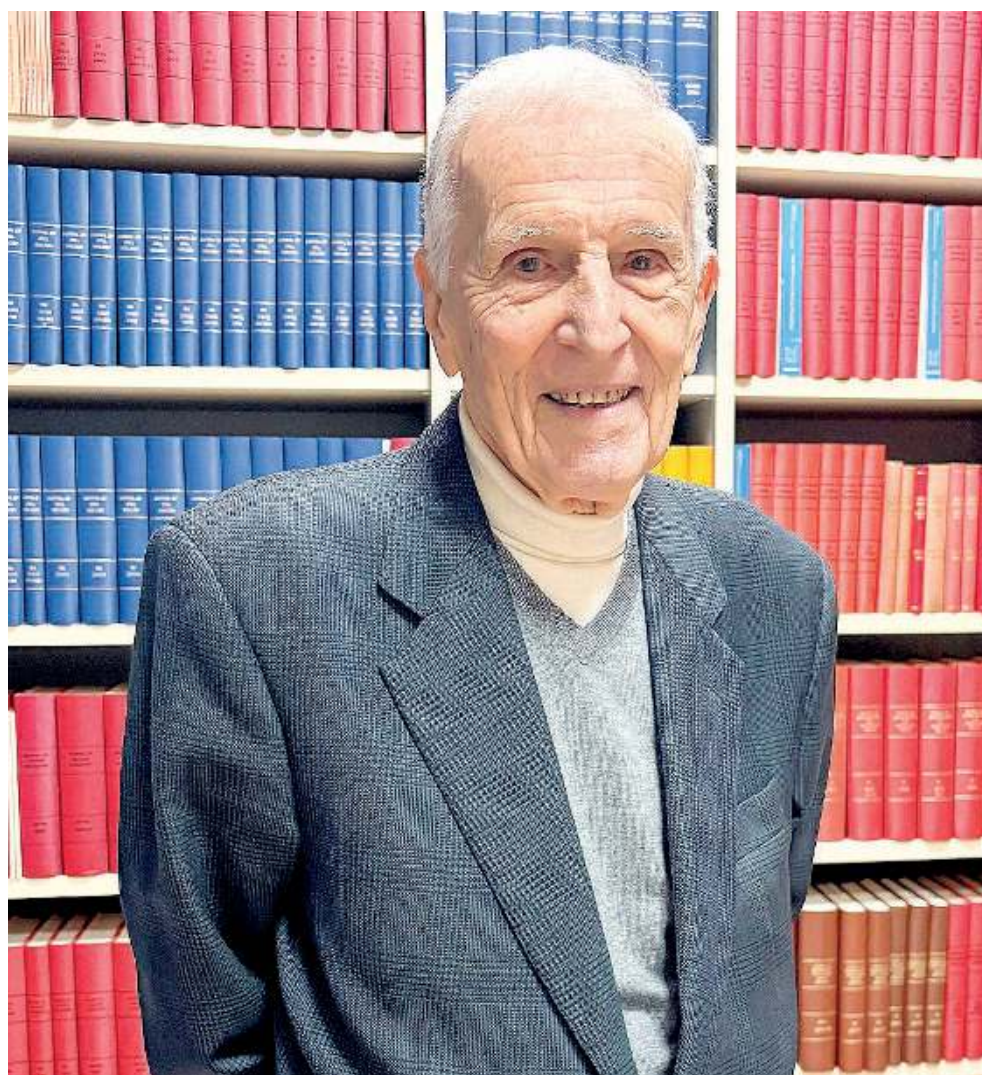
Messaggio promozionale riguardante forme pensionistiche complementari prima dell'adesione leggere la Parte I "Le informazioni chiave per l'aderente" e l'Appendice "Informativa sulla sostenibilità, della Nota informativa". Per maggiori informazioni consultare la documentazione informativa ufficiale disponibile nel sito internet www.arcafondi.it.

L'ESPERTO

SILVIO GARATTINI: «PER VIVERE A LUNGO ALZARSI DA TAVOLA CON LA FAME»

È il consiglio del farmacologo 97enne fondatore dell'Istituto Mario Negri: «Prevenzione in primis, perché il 40% dei tumori è evitabile»

BARBARA BERTOCCHI
b.bertocchi@giornaledibrescia.it



Instancabile. Garattini sottolinea l'importanza di avere uno stile di vita sano

C'è chi a novantasette anni si gode il riposo. E chi, come il professor Silvio Garattini, continua a studiare, scrivere, prendere posizione. Nato a Bergamo, fondatore e presidente dell'Istituto di ricerche farmacologiche Mario Negri di Milano, è una delle voci più autorevoli della farmacologia internazionale e, da oltre mezzo secolo, un punto di riferimento nel dibattito sulla prevenzione. Divulgatore instancabile, non ha mai smesso di ricordare che la salute non è soltanto una questione di cure, ma prima di tutto di responsabilità.

Professor Garattini, è vero che da bambino voleva diventare prete?

Sono cresciuto in oratorio, ho fatto il catechista e, come tanti miei coetanei in quel contesto, ho immaginato che sarei diventato sacerdote. Era un pensiero, non una scelta maturata.

Che cosa l'ha portata, invece, verso la scienza?

I problemi di salute vissuti in famiglia. Vedere persone a me care soffrire mi ha avvicinato alla medicina e, soprattutto, alla ricerca.

In che modo?

Sono perito chimico e a Bergamo ho avuto la fortuna di fare un'esperienza che raramente si vive a scuola: nel pomeriggio utilizzavamo un banco attrezzato per svolgere analisi. Venivamo valutati per la precisione con cui eseguivamo le operazioni. Grazie a quella formazione, a 18 anni sapevo già lavorare in laboratorio. Quando sono entrato alla Dalmine nessuno ha dovuto insegnarmi a fare le analisi. Per iscrivermi all'Università ho sostenuto l'esame integrativo del liceo scientifico. La mia era una famiglia modesta: studiavo e lavoravo.

In una pubblicazione si definisce «Guerriero gentile»: cosa intende?

Mi hanno chiamato così perché non mi arrendo di fronte alle difficoltà e perché cerco sempre il dialogo, senza lasciarmi andare alla rabbia. Magari dentro qualcosa si muove, ma non lo do a vedere.

In uno dei suoi libri parla di «Lunga vita». A 97 anni è un testimone diretto di quel titolo: qual è il segreto della sua longevità? Quanto contano genetica e stile di vita?

Non esiste un segreto per vivere a lungo. Esistono fattori sui quali possiamo intervenire poco, come la genetica, e altri sui quali, invece, è possibile agire per aumentare le probabilità di una vita più lunga e in salute.

Qualche esempio?

Il primo è evitare le dipendenze. In Italia si contano dodici milioni di fumatori e il fumo rappresenta un fattore di rischio per ventisette malattie diverse. Non soltanto tumori, ma anche patologie come l'artrite reumatoide e alcune malattie dei reni e della vista. Non meno pericolose sono le dipendenze da droghe e alcol. Quest'ultimo, è bene ricordarlo, è una sostanza cancerogena. E c'è poi una forma di dipendenza sempre più diffusa, quella dallo smartphone, che sottrae tempo ad altre attività e impoverisce le relazioni personali.

Altri fattori sui quali è possibile intervenire?

Dopo le dipendenze, il secondo ambito riguarda le buone abitudini. A cominciare dall'attività motoria. Oggi la pratica con regolarità appena il 30% dei giovani, mentre la maggioranza conduce una vita sedentaria. Eppure muoversi significa stimolare la produzione del Bdnf, una proteina che protegge i neuroni e favorisce memoria e apprendimento. Un'altra abitudine decisiva è il sonno. È necessario dormire almeno sette ore al giorno: il cervello ha un metabolismo elevato, produce scorie potenzialmente dannose che vengono smaltite



Alimentazione. La dieta deve essere varia e serve moderazione: il sovrappeso costringe il corpo a un lavoro eccessivo

più rapidamente durante il riposo. Serve, inoltre, scolarità: avere cultura rende consapevoli dell'importanza di occuparsi della salute. C'è poi l'alimentazione. Serve una dieta varia, sia per garantire il corretto apporto di micro e macronutrienti, sia perché alcuni alimenti possono contenere sostanze inquinanti: consumare sempre gli stessi cibi espone al rischio di accumulare nell'organismo le medesime sostanze. Non basta. Occorre anche moderazione. Alzarsi da tavola con un leggero senso di fame aiuta a non sovraccaricare l'organismo. Il sovrappeso, infatti, costringe il corpo a un lavoro eccessivo e continuo.

Lei cosa mangia?

A colazione mangio frutta cotta e bevo un caffè. A mezzogiorno una spremuta d'arancia, magari una banana, a volte un tramezzino. La sera qualcosa in più: antipasto, primo e un piccolo dessert.

La sua giornata tipo oggi com'è?

Mi sveglio tra le 8 e le 8.30, poi vado in Istituto, dove resto per buona parte della giornata. Spesso ho conferenze la sera ed è difficile che riesca ad andare a dormire prima di mezzanotte.

Nel suo ultimo libro affronta luci e ombre dei farmaci. Qual è il messaggio che sente di rivolgere ai cittadini?

Stiamo assistendo a un'esagerazione nell'uso dei farmaci. Sono strumenti importanti, certo, ma vanno assunti solo quando necessario. Prendere quindici pastiglie al giorno è assurdo.

Negli ultimi anni si sono diffusi nuovi farmaci per il diabete, utilizzati anche da persone con obesità per perdere peso. Che cosa ne pensa?

Occorre prestare attenzione agli effetti collaterali e al rischio di recuperare peso una volta sospesa l'assunzione. E ricordare che, per dimagrire, la cosa fondamentale è imparare a mangiare meglio.

Lei ripete spesso che «le malattie non piovono dal cielo». Quanto incidono davvero i nostri comportamenti sull'insorgenza di patologie come il diabete di tipo 2 o alcuni tumori?

Abbiamo paura dei tumori, ma non vogliamo ammettere che, in molti casi, dipendono da noi: il 40% è evitabile. Lo stesso vale per il diabete di tipo 2. Con i nostri comportamenti mettiamo sotto pressione il Servizio sanitario e poi ci lamentiamo delle lunghe liste d'attesa. La prevenzione, invece, dovrebbe essere il primo obiettivo della sanità.

Se dovesse indicare tre azioni concrete di prevenzione alla portata di tutti, quali sceglierebbe?

Vaccinazioni, screening e uno stile di vita sano.

In un altro suo libro sostiene che la medicina è stata pensata al maschile. In che senso? E quali conseguenze ha avuto questa impostazione sulla salute delle donne?

La medicina tratta le donne come se fossero uomini. Eppure la stessa malattia può presentarsi in modo diverso nei due sessi. Le donne sono state coinvolte troppo poco negli studi clinici controllati. È un grave errore, oltre che un'ingiustizia. La conseguenza è che spesso registrano effetti collaterali differenti e più frequenti.

Oggi si parla molto di medicina personalizzata. È davvero la strada giusta o rischia di essere uno slogan?

È la direzione giusta, ma anche ambigua. Se personalizziamo le cure, ma continuiamo a sviluppare farmaci pensati soprattutto per gli uomini, facciamo poca strada.

Guardando alle nuove generazioni, quale consiglio si sente di dare ai giovani per vivere a lungo e in salute? E agli anziani che vogliono invecchiare bene?

Ai giovani dico: fate prevenzione. Agli anziani ricordo che non è mai troppo tardi: smettere di fumare è sempre meglio che continuare.

L'ESPERTO

GESTIRE LA FRAGILITÀ, NON SOLO CLINICAMENTE È UNA SFIDA SOCIALE E ANCHE POLITICA

Il professor Renzo Rozzini: «Non si tratta solo di vivere più a lungo, ma di garantire condizioni di vita dignitose anche nelle fasi più vulnerabili dell'esistenza»



Esperto di geriatria e riabilitazione. Renzo Rozzini, Fondazione Poliambulanza

L'invecchiamento della popolazione è uno dei cambiamenti più profondi delle società contemporanee. Comprendere la fragilità non è solo una questione clinica, ma anche una sfida sociale e politica: riguarda il modo in cui organizziamo la cura, la convivenza tra generazioni e la distribuzione delle risorse.

La parola «fragilità» deriva dal latino frangere, rompere, e richiama l'idea di qualcosa che può danneggiarsi facilmente, anche sotto una pressione minima. In medicina, la fragilità indica una condizione in cui l'organismo perde la capacità di mantenere il proprio equilibrio dopo uno stress. Diminuisce la resilienza.

Questa condizione è il risultato dell'accumulo, nel corso della vita, di diversi fattori che mettono sotto pressione i sistemi fisiologici: malattie, loro compresenza, farmaci necessari per curarsi, stili di vita non salutari e, con il tempo, i processi di invecchiamento.

La fragilità viene spesso descritta con termini affini, come «vulnerabilità», o, più recentemente, in opposizione alla «robustezza». Talvolta è confusa con la perdita di autosufficienza, ma non sono la stessa cosa: la perdita di autonomia può essere una conseguenza della fragilità, non la sua definizione. Un esempio aiuta a chiarire. Immaginiamo due bicchieri: uno da Martini, sottile e delicato, e un tumbler, basso e spesso. Il secondo resiste agli urti; il primo può rompersi facilmente.

Lo stesso vale per le persone anziane. Due individui possono essere entrambi in grado di camminare, ma dopo una malattia acuta la persona robusta recupera, mentre quella fragile rischia di perdere l'autonomia. È una situazione frequente in ospedale e spesso sorprende i familiari, perché il cambiamento può essere improvviso. La frase che si sente ripetere più spesso è: «Prima della polmonite camminava».

La fragilità non è solo un termine colloquiale: è una vera e propria sindrome clinica, misurabile, che descrive una

riduzione generale della capacità di rispondere allo stress, agli infortuni e alla malattia.

La gerontologia, la disciplina che studia l'invecchiamento, identifica condizioni che non sono malattie in senso stretto, ma segnali di un organismo progressivamente più vulnerabile. Tra queste vi sono la riduzione della vista e dell'udito, la debolezza muscolare, la fragilità ossea, le ischemie cerebrali silenti, l'indurimento delle arterie e il progressivo logoramento degli organi. Sono processi che uno stile di vita sano può rallentare, ma non evitare del tutto.

La fragilità è una delle espressioni più caratteristiche dell'invecchiamento: il quadro clinico che riassume ciò che spesso viene percepito come un accumulo di perdite. Non tutti gli anziani sono fragili, e non tutte le persone fragili sono anziane. Tuttavia, con l'avanzare dell'età questa condizione diventa sempre più comune: può interessare fino a un quarto delle persone oltre gli 85 anni e spesso precede una fase di declino più marcato. Una manifestazione tipica è l'alternanza di giorni buoni e giorni cattivi, lungo una traiettoria di salute che nel tempo tende a peggiorare.

Negli individui fragili anche eventi apparentemente banali possono avere conseguenze importanti: un'infezione lieve, gli effetti collaterali dei farmaci, uno stato depressivo legato a una perdita affettiva, oppure una caduta con frattura.

La fragilità può essere in parte prevenuta o gestita attraverso un'attenta cura di sé: esercizio fisico regolare, sonno adeguato, alimentazione equilibrata, controllo delle condizioni mediche e relazioni sociali significative. Si tratta però, in larga misura, di strategie che rallentano il processo più che arrestarlo. Il tempo scorre, i corpi cambiano, e l'idea di mantenere una salute perfetta fino a età molto avanzate riflette spesso aspettative irrealistiche.

Invecchiare significa acquisire esperienza e talvolta maggiore serenità, ma comporta anche un rallentamento. Chi convive con questa condizione entra in una fase della

vita in cui non è realistico aspettarsi di funzionare come prima. Può essere necessario adattare le abitudini quotidiane e sviluppare una maggiore consapevolezza dei propri limiti.

Per rendere operativa questa condizione e misurarla, sono stati proposti diversi modelli. Secondo quello elaborato da Kenneth Rockwood, la fragilità deriva dall'accumulo di deficit fisici, psicologici e sociali. All'aumentare dei problemi di salute cresce il rischio di esiti negativi, come la mortalità o l'istituzionalizzazione.

Da questa osservazione nasce l'«indice di fragilità», che esprime la proporzione di deficit presenti rispetto a quelli valutati. I deficit possono includere malattie, sintomi, disabilità, limitazioni funzionali, condizioni sociali, livello di attività fisica, salute mentale e cognitiva, percezione dello stato di salute e, talvolta, dati di laboratorio.

Questo approccio è complementare a quello più fisiologico proposto da Linda Fried, che definisce il cosiddetto «fenotipo fragile». In questo modello si considerano cinque criteri: perdita involontaria di peso (oltre 4,5 kg nell'ultimo anno), riduzione della forza muscolare, affaticamento persistente, rallentamento del cammino e riduzione dell'attività fisica.

Una persona è definita fragile quando sono presenti almeno tre di questi elementi, e pre-fragile quando ne presenta uno o due. La comparsa della pre-fragilità segnala l'inizio di una riduzione della riserva fisiologica legata all'età; la fragilità conclamata indica che questo processo è ormai avanzato. È il momento in cui l'organismo recupera con sempre maggiore difficoltà dagli eventi della vita.

Riconoscere la fragilità significa ripensare i sistemi sanitari e sociali in una prospettiva più equa e sostenibile. Non si tratta solo di vivere più a lungo, ma di garantire condizioni di vita dignitose anche nelle fasi più vulnerabili dell'esistenza.

RENZO ROZZINI
FONDAZIONE POLIAMBULANZA - ISTITUTO OSPEDALIERO

FISIOTECH
Fisioterapia e Riabilitazione motoria

**Centro di Riabilitazione motoria,
rieducazione posturale, Fisioterapia a Brescia**

**Via Leonardo Da Vinci 4
San Zeno Naviglio (Brescia)**

030.360881

L'ASSESSORE REGIONALE

GUIDO BERTOLASO: «PIÙ ANZIANI, NUOVA SANITÀ PER AGGIUNGERE SALUTE AGLI ANNI»

La Regione punta su medicina territoriale, prevenzione e innovazione per rispondere all'invecchiamento della popolazione

BARBARA BERTOCCHI
b.bertocchi@gioraledibrescia.it



Assessore. Guido Bertolaso, medico, detiene la delega al Welfare per la Regione Lombardia

Non è solo una questione di anni in più, ma di come quegli anni vengono vissuti. L'invecchiamento della popolazione impone di ripensare la sanità per garantire non solo longevità, ma anche qualità della vita. È su questo terreno che si gioca la sfida dei prossimi decenni. Ne abbiamo parlato con Guido Bertolaso, classe 1950, medico, già direttore del Dipartimento della protezione civile per la gestione delle emergenze nazionali e dal 2022 assessore al Welfare della Regione Lombardia.

Assessore Bertolaso, la popolazione lombarda vive sempre più a lungo. Con l'aumento della longevità cresce anche l'impatto delle malattie croniche. Come sta cambiando la sanità regionale di fronte a questo trend?

L'invecchiamento della popolazione è ormai un dato strutturale. In Lombardia oltre tre milioni di cittadini convivono con almeno una patologia cronica e questa fascia di popolazione assorbe circa l'80% delle risorse sanitarie. Nei prossimi decenni la quota di over 65 continuerà a crescere, a differenza della popolazione generale che invece continuerà a diminuire visto il calo delle nascite già in atto, e questo ci impone di cambiare il modello di assistenza.

In che senso?

Stiamo passando da una sanità centrata soprattutto sull'ospedale a un sistema che punta sulla presa in carico continuativa del paziente e sulla medicina territoriale. Case della Comunità, Ospedali di Comunità, telemedicina e assistenza domiciliare sono strumenti fondamentali per gestire la cronicità e garantire continuità di cura. L'obiettivo è curare meglio e prima, evitando ricoveri quando non sono necessari.

Oggi si parla molto di «invecchiamento attivo». Quali politiche concrete sta mettendo in campo la Regione per favorirlo?

Il punto chiave è uno: non basta vivere più a lungo, dobbiamo vivere più a lungo in buona salute. Per questo stiamo lavorando su un programma regionale di «longevità sana» che mette al centro la prevenzione.

Cosa prevede?

Significa promuovere stili di vita più sani, rafforzare gli screening e aumentare la partecipazione dei cittadini ai programmi di prevenzione. In Lombardia le adesioni agli screening oncologici sono già superiori alla media nazionale, ma vogliamo fare ancora di più. Stiamo inoltre investendo nella medicina predittiva e nelle nuove tecnologie, dall'intelligenza artificiale all'analisi dei dati sanitari, per individuare prima possibile i fattori di rischio e intervenire in anticipo.

Le case di riposo hanno lunghe liste d'attesa. Non possono essere l'unica risposta a un bisogno diffuso. Quali strategie sta adottando la Regione?

Le Rsa sono importanti, ma non possono essere l'unica risposta. La nostra strategia è rafforzare tutte le forme di assistenza che permettono alle persone di restare il più possibile a casa propria.

Qualche esempio?

Abbiamo sviluppato il sistema delle cure domiciliari, che coinvolge medici di medicina generale, infermieri di famiglia, specialisti e servizi territoriali. Stiamo introducendo telemedicina e team di risposta rapida domiciliare per assistere le persone fragili direttamente a casa. Accanto a questo abbiamo strumenti innovativi come la «Rsa Aperta», che oggi permette a oltre 20mila anziani ogni anno di ricevere assistenza restando nel proprio domicilio, e progetti come i «Villaggi Alzheimer», pensati per garantire cura, ma anche qualità della vita alle persone con demenza.

Qual è la sfida principale che la Lombardia dovrà affrontare nei prossimi anni per garantire agli anziani non solo più anni di vita, ma più anni in salute?

La vera sfida nei prossimi anni sarà trasformare l'aumento della longevità in anni di vita realmente in salute, riducendo il divario tra vivere più a lungo e vivere meglio. Se non rafforziamo oggi le politiche di prevenzione e la gestione delle patologie croniche, il rischio futuro è quello di una popolazione sempre più longeva ma anche più fragile, con un



Sul territorio. Servizi di prossimità nelle Case di comunità

aumento delle malattie croniche e della perdita di autonomia. Per affrontare questo scenario, la Lombardia dovrà continuare a rafforzare tre direttrici strategiche: prevenzione, innovazione e assistenza territoriale.

In che modo?

La prevenzione sarà fondamentale per ridurre i fattori di rischio e anticipare l'insorgenza delle malattie; l'innovazione, grazie ai dati e alle nuove tecnologie, permetterà di individuare precocemente i bisogni di salute; l'assistenza territoriale garantirà cure più vicine alle persone, accompagnandole lungo tutto il percorso di vita. L'obiettivo, quindi, è chiaro: non solo aggiungere anni alla vita, ma aggiungere salute agli anni, costruendo un sistema capace di sostenere una società sempre più longeva con qualità della vita, autonomia e benessere.



DAL 2013 LA SODDISFAZIONE AL PRIMO POSTO

- centro dimagrimento
- pilates con reformer
- trattamenti di ultima tecnologia
- professionisti qualificati
- centro di formazione



“Il Veronica Equipe è movimento, ricerca, evoluzione continua. Perché il benessere non è statico: è processo.. e noi scegliamo di guidarlo.”

CEO Veronica Stampa



@veronica_equipe



L'ESPERTA

GENERAZIONE SANDWICH SENTIRSI IN «TRAPPOLA» TRA FIGLI ADOLESCENTI E GENITORI ANZIANI

L'indice di vecchiaia nel Bresciano vola a quota 184, mentre il tasso di occupazione femminile resta al palo. La dott.ssa Ugazio parla del fenomeno che porta a burnout

GIOVANNA ZENTI
g.zenti@giornaledibrescia.it



Pressione silenziosa. La difficile gestione dei rapporti tra generazioni

L'invecchiamento della popolazione bresciana non è solo un numero statistico, ma una pressione silenziosa che sta trasformando il volto delle nostre famiglie. In una provincia dove l'indice di vecchiaia ha toccato quota 184 (con picchi di 204 nel capoluogo), il peso della cura ricade su una generazione specifica. Nonostante il mercato del lavoro bresciano mostri segnali di vitalità, il tasso di attività femminile fatica a mantenere il passo, fermandosi al 57% a inizio 2026. Dietro questi numeri si nasconde la «Generazione Sandwich»: donne strette tra l'accudimento di genitori sempre più longevi e figli la cui indipendenza sembra un traguardo mobile. Ne abbiamo parlato con la dottoressa Sara Ugazio, psicologa, psicoterapeuta e referente del servizio di psicologia di Fondazione Teresa Camplani - Domus Salutis.

Dottoressa Ugazio, il termine «sandwich» evoca l'essere schiacciati. Chi sono le donne che arrivano nel suo studio con questa richiesta d'aiuto?

«Sono prevalentemente le nate tra gli anni '60 e '70, le cinquantenni e sessantenni di oggi. Rappresentano una "terra di mezzo" sociale: da un lato hanno la responsabilità educativa di figli che non sono ancora autonomi, dall'altro la gestione assistenziale di genitori anziani e spesso fragili. È un fenomeno quasi totalmente femminile: anche se non vogliamo escludere gli uomini, i dati sull'occupazione a Brescia ci dicono che sono le donne a sacrificare il lavoro o il tempo libero. Si pensa ancora che le donne lascino il lavoro solo per i bambini piccoli, ma oggi l'accudimento è su un doppio fronte, molto più logorante».

Perché questa situazione è diventata così esplosiva proprio negli ultimi anni?

«Siamo di fronte a un cambiamento strutturale della società. Diventiamo genitori sempre più tardi, spesso verso i 40 anni, mentre l'aspettativa di vita si è alzata tantissimo. Questo crea una sovrapposizione temporale inedita: ci troviamo con figli adolescenti o giovani adulti proprio mentre i nostri genitori entrano in quella fase di "grande vecchiaia" che può durare

vent'anni. Le donne devono gestire contemporaneamente carriera, gestione domestica, crisi adolescenziali e decadimento cognitivo dei vecchi. Questo porta inevitabilmente a burnout, stress cronico e un senso profondo di inadeguatezza».

Lei parla spesso di una «società della performance» che aggrava questo quadro. In che modo?

«Viviamo in un contesto "on demanding" che chiede alle donne di essere perfette in ogni ruolo: manager, madri, mogli e figlie devote. Se una donna manca in uno di questi ambiti, scatta subito l'etichetta sociale: se non gestisci i genitori sei "una ingrata", se sbagli con i figli sei "una fallita". Questa pressione al perfezionismo spinge le donne a voler controllare tutto, a essere forzatamente multitasking, esaurendo ogni risorsa psicofisica».

In questo scenario, come cambia la dinamica con i figli?

«Oggi i figli non sono più una risorsa d'aiuto come in passato, ma una fonte ulteriore di stress. In questa società del perfezionismo, le madri tendono a iper-proteggerli e a sostituirsi a loro per garantire che siano sempre performanti. Risultato? Abbiamo "adolescenti perenni" che restano in casa fino a 30 anni e oltre, abituati a essere gestiti in tutto. Per la donna sandwich, il figlio diventa un altro soggetto da monitorare anziché qualcuno su cui fare affidamento».

C'è poi l'aspetto più doloroso: il rapporto con i genitori che invecchiano. Lei parla di «ambivalenza terribile». Cosa intende?

«È un conflitto emotivo lacerante. Da un lato c'è l'amore e il ricordo del genitore forte; dall'altro nasce un sentimento quasi di "risentimento" verso quello stesso genitore che magari soffre di demenza o avanza richieste asfissianti. Le donne vivono malissimo questo sdoppiamento perché il senso di colpa impedisce loro di accettare che si possa provare rabbia verso chi si ama. È un "lutto continuo": perdi il genitore come punto di riferimento e perdi la tua stessa giovinezza e progettualità nel servirlo».

Quali sono le conseguenze sulla vita di coppia?

«Spesso il matrimonio è la prima vittima. La coppia smette di

essere un luogo di affettività e intimità per diventare un "team operativo": ci si divide una lista di compiti, dove però il carico maggiore resta alla donna. Quando i confini della coppia vengono invasi dai problemi dei nonni e dei figli, l'intimità sparisce. Non è raro che il partner che si sente trascurato finisca per cercare evasioni altrove, portando alla rottura definitiva di equilibri già precari».

Gli uomini sono davvero così distanti da questa sofferenza?

«Il fenomeno è speculare, i sintomi di stress sono identici, ma l'uomo è culturalmente più giustificato. Se un uomo ci prova e sbaglia, la società dice: "poverino, almeno ci ha provato, deve anche lavorare". La donna non ha questo sconto. Spesso gli uomini tendono a delegare il carico alle sorelle o alle ex mogli. Nella generazione X, quella dei 50-60enni, l'uomo non fa "il mammo": se lo fa è considerato un eroe, per la donna è il minimo sindacale».

Come si può uscire da questa spirale di burnout?

«Non può essere un problema risolto individualmente dalle donne. Serve un cambio di passo collettivo. Le aziende devono offrire welfare, supporto di coaching e flessibilità; la società deve garantire servizi psicologici accessibili. Ma il cambiamento deve partire anche dall'interno: le donne devono imparare a chiedere aiuto e, soprattutto, a permettersi di non essere perfette. Bisogna accettare che si può sbagliare, che si può mancare a un impegno senza per questo essere "cattive figlie"».

Cosa consiglia a chi sente di non farcela più?

«Di rompere l'isolamento. Spesso ci si vergogna di ammettere la propria stanchezza perché viviamo nella cultura della performance. Cercate condivisione, che sia un professionista, un'amica o una rete di vicinato. È fondamentale riprendersi degli spazi propri e capire che il sacrificio totale non salva nessuno, anzi, distrugge la salute di chi cura. La situazione è destinata a peggiorare numericamente: gli anziani saranno sempre più vecchi e i giovani diventeranno adulti sempre più tardi. Dobbiamo attrezzarci ora, come comunità, per non lasciare queste donne sole al centro del sandwich».



LUMALUX

ILLUMINA IL TUO VISO

WWW.LUMALUX.IT

LA PROTAGONISTA

«CHI HA 75 ANNI È ANCORA VALIDO MA NON HA UN POSTO NELLA SOCIETÀ»

Giovanna Giordani Bussolati, già assessora con Mino Martinazzoli e Paolo Corsini, è volontaria a Casa Myosotis, struttura per anziani

ANTONIO BORRELLI
antonio.borrelli@teletutto.it



Servizio residenziale intermedio. A Casa Myosotis gli anziani non rinunciano all'indipendenza

Assessora ai Servizi sociali del Comune di Brescia con Mino Martinazzoli prima e con Paolo Corsini poi, insignita del Premio Giorgio Gnutti per il suo impegno nella cooperazione sociale, promotrice di iniziative per i fragili e gli invisibili. A Brescia il nome di Giovanna Giordani Bussolati è storia, ma la figura di questa instancabile donna è tutt'altro che declinata al passato.

Ancora oggi, all'età di 84 anni, la sua opera di carità è senza soluzione di continuità. Lo testimonia il fatto che guidi ancora Casa Myosotis, alternativa alla casa di riposo e all'assistenza domiciliare che permette agli anziani di vivere pienamente questa fase della vita senza rinunciare alla propria indipendenza.

«Dopo 15 anni è un progetto ancora sperimentale - dice con una certa ironia amara -. Si tratta di un servizio residenziale intermedio per persone anziane parzialmente autosufficienti che desiderano mantenere la propria autonomia in un ambiente domestico e protetto. Vogliamo dare a queste persone progettualità, dare stimoli intellettivi e motori, fargli pensare che si è a fine vita».

Cosa fanno di diverso gli ospiti di Casa Myosotis?

Ho messo in atto il principio della restituzione: dopo aver lavorato una vita e aver acquistato una casa, sono felici di non fare più niente. In base alla esigenze di ciascuno, possono fare una vita ritirata o vita sociale. Il principio è di fargli continuare il più possibile il proprio vissuto in una realtà sostitutiva. Lasciamo loro la libertà di fare ciò che vogliono ma sono serviti e assistiti.

Lei lavora ancora lì come volontaria?

Sì. Un anno e mezzo fa ho pensato che fosse ora di passare il testimone. Non è stato facile. Mi sono rivolta alla Cooperativa Il Calabrone, fondata da don Verzelletti, affinché mantenesse l'impegno fondamentale del rispetto e dell'etica del lavoro. Il tentativo di far confluire la mia piccolissima cooperativa nel Calabrone è avvenuto l'anno scorso. Io però continuerò a fare volontariato come ho sempre fatto in passato.

Viviamo in una società sempre più vecchia. Ritieni che oggi le nostre città siano «a misura di anziano»?

È la prima volta nella storia che chi ha 75 anni pur essendo ancora molto valido non ha un posto nella società, perché non è mai considerato. Non esistono luoghi per queste persone e loro si arrangiano. Rispetto al passato questi spazi vanno riempiti da servizi diversi. Oggi la morfologia della città non appartiene agli anziani.

È vero che una delle emergenze tra gli anziani è quella della solitudine?

Sì, vivono il presente drammaticamente. Anche a Brescia, dove vediamo uno spaccato nel quale gli anziani restano molto nella casa di proprietà fino al punto critico. Quando poi arrivano ad usufruire dei servizi hanno già una struttura deformata, non sono più autosufficienti. Servirebbero dei servizi intermedi prima della casa di riposo.

Oggi c'è un pregiudizio sugli anziani?

È caduto il pregiudizio quando gli anziani si sono mostrati disponibili a collaborare con la famiglia e oggi sono molto utili per figli e nipoti. Ma gli anziani sono molto diversi tra di loro: non tutti sono autosufficienti ma non tutti vanno al bingo o a ballare. Allora per loro servono dei servizi diversificati. Abbiamo notato che c'è anche una profonda differenza tra la senilità maschile e quella femminile. Gli uomini invecchiano più velocemente e peggio, di questo deve farsi carico anche la medicina.



Servizi sociali. Giovanna Giordani Bussolati ha guidato l'assessorato con i sindaci Martinazzoli e Corsini

Una senilità di genere?

Esatto. Eppure i servizi sono uguali per tutti. Non dimentichiamo che uno stato di salute psico fisico elevato è un beneficio per tutti, perché c'è anche meno carico sugli enti e sullo Stato.

Lei si è occupata a lungo di politica, poi si è dedicata totalmente al volontariato. Cosa unisce le due attività?

Io sono figlia del '68 e del Concilio Vaticano II. Per me fare politica significa occuparsi della cosa pubblica, l'ho fatto perché mi sentivo di farlo. Ho cominciato con i tossicodipendenti e ora con gli anziani. In tutti i casi conta il modo in cui ti poni con loro. Negli spazi in cui ho lavorato le persone si sentono rispettate, a differenza di quello che hanno provato fuori. D'altronde, in questo mondo così veloce le priorità sono altre e generalizzare è molto semplice.

Cos'è cambiato, in meglio o in peggio, nelle Istituzioni rispetto a quando le frequentava?

Non mi permetto di valutare le Istituzioni ora che non ne faccio più parte. Posso sicuramente dire che l'uso del pc ha rivoluzionato tutto. Abbiamo pensato che potesse distruggere la burocrazia e invece per certi versi l'ha amplificata. E oltre a questo ha tolto il contatto umano, che una volta era alla base del confronto anche con la politica.



Impegno. Giovanna Giordani Bussolati

IL PERSONAGGIO

DON ANGELO VERALDI, SACERDOTE DA RECORD: A 93 ANNI VERSO LA DODICESIMA LAUREA

Parla sette lingue, ha girato il mondo due volte e non ha perso la voglia di sapere e di studiare: «Il Signore mi ha dato un carattere felice»

ELISA ROSSI
e.rossi@gornaledibrescia.it



Strumenti moderni. Il computer è il fedele compagno di studi di don Angelo

Quasi 94 anni suonati ancora modera dibattiti. Ma non è certo questa la sua particolarità di don Angelo Veraldi: la sua straordinarietà non è nemmeno l'età, comunque veneranda soprattutto per un uomo. Il sacerdote di Passirano, che parla sette lingue (inglese, francese, tedesco, spagnolo, portoghese, italiano e, ovviamente, latino), ha conseguito il 18 dicembre dell'anno scorso il suo undicesimo titolo universitario, tra lauree e master. E ora sta frequentando - online e senza l'aiuto di un tutor per la parte digitale - i corsi della dodicesima specializzazione: «Ho consegnato pochi giorni fa - dice - la tesi di laurea». Occhi azzurri allegri, sorriso contagioso, vivacità e prontezza di spirito invidiabile per la sua età don Angelo, nella sua lunga vita sacerdotale, ha girato tutto il mondo: «Due volte» sottolinea ridendo orgoglioso.

La vita. Secondo di dieci figli nati nell'arco di 22 anni, il giovane Angelo, a 18 anni, decide di entrare in seminario («mia madre mi ha chiesto più volte se fossi sicuro della mia scelta») e da lì parte un percorso eccezionale. La prima messa nel 1956; seguono le esperienze da curato nelle parrocchie di Provezze e Buffalora e, quindi, l'arrivo a Roma. Qui, nel 1975, consegue la prima laurea in Biblica. Parallelamente diventa cappellano militare col grado di tenente in Marina e di Capitano nell'Esercito, e passa da Firenze, Roma e Udine; Taranto, dove si ferma tre anni, poi la Calabria e la Sicilia. Per 10 anni, poi, è stato cappellano sulle navi da crociera e, tornato nel Bresciano, ha insegnato per 8 anni inglese a Iseo, Rovato, Chiari, Palazzolo e Orzinuovi. «Col mio metodo - assicura - si impara la lingua in 10 lezioni». Tutti «lavori» che gli permettono di esprimere appieno quella che per lui è una vera e propria vocazione: «Sono fortunato - dice -, il Signore mi ha dato un carattere felice e questo mi ha aiutato nel mio ministero che è consolare». Ed educare. Infatti il sacerdote ricorda chiaramente le lezioni di storia e arte ai militari, le visite ai



Cappellano militare. Ha girato l'Italia

musei e le gite. «Basta poco con i giovani - sottolinea - se stimolati a dovere ti danno cose grandi». E aggiunge: «Non serve a nulla rimproverarli o essere severi». E racconta di quella volta in cui un ragazzo gli ha detto, per provocarlo, che non andava mai in chiesa e lui gli ha risposto, tranquillo, «Ci andrai». Si commuove solo quando ricorda il dolore di un giovane che, per una malattia, stava perdendo la vista e che non aveva il coraggio di parlarne con la famiglia.

Lo studio. L'altra passione del 93enne è l'approfondimento: «La mia tesi di giovedì - spiega -, per il master di



In famiglia. Giovanissimo con la madre e il padre

giornalismo, verteva sul bullismo etnico». Un argomento attualissimo che tratta di migrazioni, discriminazioni e rapporti tra culture. Ad appendere il computer - sì, perché don Angelo non scrive solo con la penna, ma ha un portatile - al chiodo non ci pensa proprio: «Nell'ultima tesi, quella che ho consegnato pochi giorni fa, ho approfondito la liturgia, in particolare il rapporto tra il Tau e la Croce». Il 93enne vive ancora solo nella sua casa di Passirano; ad aiutarlo c'è Alina che - ci tiene a dirlo - «è un'ottima cuoca». E aggiunge sereno: «Sono molto contento del mio percorso e delle mie esperienze».

salus

CONTATTACI PER INFORMAZIONI

IL TUO POLIAMBULATORIO DIGITALE

PROFESSIONISTI QUALIFICATI E SERVIZI DI QUALITÀ PER LA TUA PERSONA

RICHIEDI ASSISTENZA SANITARIA

BRESCIA - VIA DON GIACOMO VENDOR, 34

030.9178158 • 378.0936435

salus

BRESCIA

Servizi Socio Sanitari a Domicilio

www.salusbrescia.it - info@salusbrescia.it

salus

CI PRENDIAMO CURA DI TE... A CASA TUA

MEDICO
INFERMIERE,
ASA
OSS
FISIOTERAPISTA
BADANTI
COLF
BABYSITTER

030.9178158
378.0936435

BRESCIA
VIA DON VENDOR 34

CULTURA

LUBES, DA 15 ANNI LA STORIA ANTICA È DIVENTATA RACCONTO PER IL PRESENTE

Il rettore Angelo Baronio: «Abbiamo voluto creare un luogo dove la cultura non fosse calata dall'alto ma condivisa. Una scommessa che abbiamo vinto»



Partecipazione. La Lubes ha quattro sedi: Leno, Asola, Milzano e Casalmaggiore

Angelo Baronio non è solo il rettore della Lubes (Libera Università dei Santi Benedetto e Scolastica); è la memoria vivente di un territorio, quello della Pianura Bresciana, che attraverso il monastero di San Benedetto di Leno è stato, per secoli, uno dei baricentri d'Europa. Già sindaco di Leno, storico raffinato e coordinatore scientifico della Fondazione Dominato Leonense, Baronio ha trasformato l'erudizione in uno strumento di cittadinanza attiva. Lo incontriamo per capire come un'accademia nata in provincia possa parlare al mondo.

Professor Baronio, partiamo dalla Lubes. Nel 2010 lei ha scommesso su un'università popolare in un comune di 14mila abitanti. Dopo quindici anni, qual è il bilancio di questa folle intuizione?

L'intuizione non era folle, era necessaria. La Lubes nasce da un bisogno primario: restituire consapevolezza. Spesso chi abita questi luoghi cammina sopra strati di storia millenaria senza conoscerne il valore. Abbiamo voluto creare un luogo dove la cultura non fosse «calata dall'alto», ma condivisa. Il bilancio è straordinario non solo per i numeri degli iscritti, che restano alti e fedeli nelle quattro sedi di Leno, Asola, Milzano e Casalmaggiore, ma per il clima che si è creato. La nostra è una universitas nel senso medievale del termine: una comunità di persone che cercano insieme la verità e la bellezza. Abbiamo dimostrato che la «periferia» può essere un centro culturale se ha radici profonde.

Il motto della Lubes recita: «Conversatio ad pulchrum pro bono». In un mondo dominato dal digitale e dalla fretta, che spazio ha la ricerca del «bello» nella vita quotidiana dei suoi studenti?

La bellezza di cui parliamo non è estetica fine a sé stessa, è un'etica. Educare con costanza alla bellezza significa educare al rispetto: per il paesaggio, per l'arte, per l'altro, costruendo così il bene comune. I nostri corsi, che spaziano dalla storia dell'arte alla medicina, dalla letteratura alla filosofia, alla teologia, servono a fornire «lenti» nuove per guardare il mondo. Quando un nostro corsista guarda i resti dell'Abbazia di San Benedetto e scopre con stupore una storia millenaria o invitato ad osservare una pala d'altare in una chiesa di campagna ne capisce il linguaggio, la sua qualità della vita migliora, maturando la consapevolezza di essere partecipe di una ricchezza condivisibile. La cultura è un formidabile antidoto alla solitudine e all'inaridimento spirituale che caratterizza la nostra epoca.

Lei è uno dei massimi esperti del «Dominato Leonense». Perché la figura di re Desiderio e l'Abbazia di Leno sono ancora così rilevanti oggi?

Perché Leno non era un semplice monastero, era una «centrale operativa» dell'Impero. Fondata nel 758 dall'ultimo re longobardo, Desiderio, l'Abbazia aveva possedimenti che dalla pianura Padana arrivavano oltre l'Appennino lungo il versante adriatico nelle Marche e in Abruzzo e nel cuore della penisola in Toscana, Umbria e Lazio. Studiare le vicende del monastero di Leno significa studiare la nascita dell'Europa. L'incontro tra i Longobardi e la proposta di san Benedetto ha operato la prima vera sintesi tra la civiltà classica-romana, il mondo germanico e la spiritualità cristiana. È in quel crogiolo che hanno messo le radici le nostre istituzioni, il nostro diritto, il nostro paesaggio agrario. Senza capire questo, non capiamo chi siamo oggi. Re Desiderio non è un personaggio da polveroso libro di scuola, è il protagonista di una visione politica che cercava l'autonomia e l'identità di un popolo, con



Ideatore e coordinatore. Il rettore professor Angelo Baronio

lo sguardo rivolto oltre le Alpi in un disegno di unità europea, che Carlo Magno e i suoi successori di fatto realizzeranno nel Sacro Romano Impero, anche con il contributo in ruoli di primo piano degli abati di Leno.

Lei è stato sindaco di Leno per dodici anni. Quanto la sua esperienza politica ha influenzato il suo impegno culturale?

Politica e cultura sono due facce della stessa medaglia: la cura della Polis. Da sindaco ho imparato che non puoi amministrare un territorio se non ne conosci e ami lo spirito profondo. La politica mi ha insegnato la concretezza: i progetti culturali devono avere gambe, devono saper dialogare con le istituzioni e con il mondo economico, nella consapevolezza condivisa che la cultura è valore economico aggiunto sottoutilizzato. È lo spirito che ha animato e continua ad animare le attività che ormai da un quarto di secolo realizziamo con il sostegno di Cassa Padana, che è il motore della Fondazione Dominato Leonense. Al contrario, la cultura ha dato alla mia azione politica un respiro più lungo. Un amministratore che non conosce la storia del suo comune rischia di prendere decisioni miopi. Il paesaggio straordinario della Pianura Bresciana, con le sue rogge e i suoi borghi, con le testimonianze dell'inventiva e della laboriosità dei suoi abitanti, segni evidenti di un fare ispirato da una profonda spiritualità radicata nella originaria proposta benedettina, è un documento storico che va letto e capito e che richiede, per evitare di comprometterne il profilo identitario, di adottare le decisioni corrette per valorizzarne i valori remoti consolidati e progettare un futuro che abbia basi solide.

Oggi lei è condirettore dell'Hub della Conoscenza, con sede a Villa Seccamani. In questo progetto sembrano convergere tutte le sue «anime»: lo storico, l'ex sindaco e l'educatore. Di cosa si tratta esattamente e perché ha deciso di rimettersi in gioco in questa nuova sfida?

L'Hub della Conoscenza è, per certi versi, il compimento di un lungo percorso. Se con il Dominato Leonense abbiamo lavorato sulla memoria e la scoperta delle radici e con la Lubes sulla divulgazione culturale per l'identità condivisa, con l'Hub guardiamo direttamente al futuro operativo del nostro territorio. È un «matrimonio» strategico tra il Politecnico di Milano, il modello coerente e lungimirante del credito cooperativo attuato da Cassa Padana e l'interesse delle istituzioni locali, del Comune e della Parrocchia e soprattutto della curiosità e disponibilità dei giovani e dei loro docenti impegnati nelle istituzioni scolastiche.

Come nasce la sfida?

La sfida nasce da una constatazione amara: la nostra Pianura Bresciana rischia di diventare un territorio «fermo», tarato su modelli del passato che, regredendo, non trattiene più i giovani talenti. L'Hub vuole essere uno spazio fisico e ideale dove le aspettative del futuro rappresentate dai giovani, le esigenze attuali e di prospettiva di imprese e pubblica amministrazione si incontrano per generare convergenze e nuove competenze su temi cruciali come la complessiva sostenibilità ambientale della Pianura e in particolare lo sviluppo dell'agroalimentare, impegnati a vincere le sfide dell'innovazione indotta dall'intelligenza artificiale.

Lei non si stanca di ribadire che soltanto insieme si possono vincere le sfide di questo tempo. Ci può spiegare?

Il mio impegno attuale è di fatto la continuità della mia esperienza di sindaco, che mi fa dire che dalla prospettiva del singolo comune non si può vincere la sfida del profondo cambiamento che si profila. Serve massa critica, soprattutto fra enti locali. Neppure i centri più grandi possono pensare di vincere le sfide epocali che li investono. Prima fra tutte quella di attrarre i giovani. Anche in tal senso l'Hub sta operando. Non è solo un centro di formazione, ma un laboratorio di cittadinanza dove cerchiamo di ricucire il dialogo tra scuola e mondo del lavoro. Vogliamo che un ragazzo di Leno o di Manerbio, di Ghedi o di Orzinuovi, di Gambara o di San Gervasio, di Pralboino o Bagnolo o Seniga non debba per forza fuggire verso le grandi metropoli per trovare innovazione, ma possa trovarla - e crearla - proprio qui, partendo dalle mura di una villa storica che si riempie di tecnologia e nuove visioni. È la dimostrazione che la conoscenza, se messa a sistema, è la risorsa più preziosa per ridare identità e speranza a una comunità vasta che abbia la capacità di riconoscersi nei confini dell'intera Pianura Bresciana da Chiari a Montichiari, da Acquafredda a Villachiarà.

La Lubes dedica molta attenzione alla ricerca archeologica. Qual è l'emozione di vedere emergere dalla terra nuovi tasselli del nostro passato?

È un'emozione che non si esaurisce mai. Ogni scavo a Leno è stato un dialogo interrotto che riprende. Penso ai ritrovamenti delle diverse fasi della chiesa abbaziale, alle sepolture delle vaste necropoli longobarde, ai reperti che ci parlano della vita quotidiana dei monaci e dei contadini. Ma l'emozione più grande è vedere i giovani archeologi lavorare sul campo. La Lubes e la Fondazione sostengono la ricerca scientifica perché crediamo che il passato debba essere «toccato con mano». Non facciamo archeologia per nostalgia, ma per dare basi scientifiche alla nostra narrazione identitaria.

Cosa direbbe a un giovane che oggi decide di intraprendere studi storici o umanistici, in un mercato del lavoro che sembra premiare solo il tecnico-scientifico?

Gli direi che la storia è la disciplina del futuro. In un mondo dominato dall'intelligenza artificiale, la capacità critica, l'interpretazione dei dati nel tempo e la comprensione delle dinamiche umane saranno le competenze più preziose. Non lasciatevi ingannare: la tecnica ci dice come fare le cose, ma solo la cultura umanistica ci dice perché le facciamo. Studiare il passato non significa guardare indietro, ma salire sulle spalle dei giganti per vedere più lontano. Ai giovani dico: siate curiosi, siate rigorosi e ricordate che l'autentica libertà comincia sempre dalla conoscenza della propria storia, scoprendo in tal modo i tratti più rassicuranti della propria identità, dotandola in tal modo degli attrezzi più adatti per confrontarsi senza timore con il mondo. **F. ALB.**



da 54 anni,
grazie a chi ci sceglie

- Forniture medico ospedaliere
per i professionisti nel campo medico
- Negozio di sanitaria e ortopedia
- Centro di ortopedia professionale

DEFARMA
Forniture Medico Ospedaliere

PER TENERSI IN FORMA

UNA CAMMINATA ALLUNGA LA VITA: IL MOVIMENTO DIVENTA LONGEVITÀ ATTIVA

Benefici per corpo e mente: CorrixBrescia coinvolge sempre più over 60 e over 70
Bonometti: «Come una medicina a costo zero»

MARCO TEDOLDI
m.tedoldi@giornaledibrescia.it



Sport e socialità. Tra i partecipanti sbocciano anche nuove amicizie

Correre, camminare, stare insieme. E farlo con costanza, anche quando fuori è buio e il freddo non invita a uscire. È da qui che passa, sempre più spesso, il concetto di longevità attiva. Lo dimostra l'esperienza di CorrixBrescia, associazione nata nel 2011 con finalità sociali e sportive, e oggi capace di coinvolgere centinaia di persone ogni settimana. Tra loro, un numero crescente di over 60 e over 70 che hanno scelto di rimettersi in movimento, trovando benefici non solo fisici ma anche relazionali.

Presidente Fabio Bonometti, quanto incide l'attività fisica sulla qualità della vita?

«Incide tantissimo. Sempre più persone si stanno accorgendo che camminare, correre, muoversi è fondamentale per vivere bene e in salute. C'è chi dice che camminare è l'elisir di lunga vita, e noi speriamo sia davvero così. Di certo è una sorta di medicina, e per di più a costo zero».

Perché la definisce una «medicina»?

«Anche solo dieci minuti di camminata dopo i pasti aiutano ad attivare il metabolismo. Lo dicono nutrizionisti e specialisti. Non serve fare gare o attività intense: il movimento, anche leggero, è alla portata di tutti».

CorrixBrescia propone attività diversificate. Come sono organizzati i gruppi?

«Abbiamo gruppi di running con diversi livelli di velocità e, accanto a questi, due gruppi di cammino: uno più tranquillo e uno a passo spedito. Quest'ultimo è molto apprezzato: chi cammina veloce arriva anche a sette-otto minuti al chilometro, quindi è un'attività già piuttosto sostenuta».

Chi partecipa? Che età hanno gli iscritti?

«C'è un po' di tutto. Nei gruppi più veloci troviamo persone più giovani, fino ai 50-55 anni. Ma già nei gruppi intermedi e soprattutto nel cammino ci sono molte persone sopra i 60. Negli ultimi due anni gli over 60 e over 70 sono aumentati parecchio».

Avete anche esempi concreti di questa partecipazione?

«Sì, abbiamo persone oltre i 70 anni che non mancano mai.

C'è una signora, Daniela, 72 anni, sempre presente alle uscite. Corre e cammina a passo spedito, con entusiasmo. È la dimostrazione che più fai attività, più ti viene voglia di continuare».

Dal vostro osservatorio, le persone percepiscono benefici reali?

«Assolutamente sì. Quando finiscono l'attività sono serene, rilassate, soddisfatte. E non scappano subito: si fermano, parlano, stanno insieme. Questo è un segnale importante».

Quindi non è solo attività fisica...

«No, è anche socialità. Si creano gruppi affiatati, persone che si ritrovano ogni settimana. Per chi magari è in pensione o ha più tempo libero, questo è fondamentale».

Come contrastate la sedentarietà, che è uno dei mali più diffusi?

«Non mettiamo barriere. Chiunque può iniziare. Abbiamo un gruppo di avviamento in cui si alternano corsa e cammino. L'obiettivo è arrivare, nel tempo, a percorrere otto chilometri di corsa leggera. E ci riescono tutti. Quando quel gruppo si svuota perché le persone passano a livelli superiori, significa che abbiamo fatto centro».

Brescia è una città adatta a questo tipo di attività?

«Sì, è una città che si presta bene. Correre o camminare è relativamente sicuro, soprattutto rispetto ad altri sport come il ciclismo. Si può fare quasi ovunque, dai quartieri periferici al centro storico».

Quanti siete oggi?

«Siamo poco meno di 600 iscritti. A ogni serata partecipano mediamente circa 230 persone, divise in gruppi. A questi si aggiunge una macchina organizzativa importante, con una cinquantina di volontari impegnati sul percorso e non solo».

C'è anche attenzione alla salute e alla prevenzione?

«Naturalmente. Abbiamo introdotto un braccialetto con tecnologia che ci permette di verificare la validità del certificato medico. Se è scaduto, lo segnaliamo. È un modo per incentivare i controlli e la prevenzione».

Offrite supporto durante l'attività?



Entusiasmo. Daniela non si perde una serata di CorrixBrescia

«Sì, prima della partenza proponiamo riscaldamento guidato con personal trainer o fisioterapista. È un servizio utile soprattutto per chi ha qualche anno in più e vuole muoversi in sicurezza».

Guardando al futuro, quale ruolo può avere una realtà come la vostra sul tema della longevità?

«Un ruolo importante. Il movimento è prevenzione, è salute, ma anche qualità della vita. Se riusciamo a far uscire le persone di casa, a farle muovere e stare insieme, abbiamo già raggiunto un risultato importante».

TESTIMONIANZA

A 72 anni Daniela non salta una serata: attività fisica e socialità sono diventate un appuntamento fisso

«AVEVO CINQUE EURO IN TASCA»: COSÌ È INIZIATA LA SUA CORSA

Tre anni fa si è fermata per caso in piazza Vittoria. «C'erano persone che correvano, altre che camminavano. Mi sono incuriosita, avevo cinque euro in tasca e mi sono iscritta». Da allora Daniela, 72 anni, non ha più saltato una serata di CorrixBrescia.

Un incontro casuale diventato un'abitudine. «Non ricordo nemmeno bene cosa mi abbia spinto quel giorno, forse solo la voglia di fare qualcosa di diverso. Ma da lì ho continuato». Prima praticava già un po' di attività fisica, «ero abbastanza sportiva», ma è con il gruppo che ha trovato una nuova energia. «La corsa e il cammino mi danno carica, mi fanno stare bene. Adoro l'energia di piazza Vittoria».

All'inizio camminava, poi ha scelto il gruppo «corri e cammina». «Sono spesso tra gli ultimi, ma non importa. Il

mio obiettivo è arrivare, con i miei tempi». Nel frattempo i progressi non sono mancati. «Ora riesco a fare anche dieci chilometri. Non me lo sarei aspettato». Un traguardo costruito con gradualità, senza forzature, semplicemente seguendo il ritmo del gruppo e ascoltando il proprio corpo.

I benefici si vedono soprattutto nella quotidianità. «Sto bene, mi sento bene. Ma è anche una questione di testa». Il giovedì sera è diventato un appuntamento fisso. «Quando arriva il giovedì sono felice. Esco, sto insieme agli altri, mi sento parte di qualcosa». Un momento atteso, che scandisce la settimana e diventa occasione per staccare dalla routine.

Per Daniela, infatti, l'aspetto più importante è proprio quello relazionale. «È una grande famiglia. Ho conosciuto

tante persone, ormai ci si saluta, si chiacchiera durante il percorso. Non conta quanto vai veloce: conta esserci». Durante il tragitto il tempo passa quasi senza accorgersene, tra una parola e l'altra, tra nuovi incontri e amicizie che si consolidano.

La costanza non manca, nemmeno nei mesi più freddi. «Vengo sempre, estate e inverno». E a chi, magari della sua età, è ancora indeciso, lancia un invito semplice: «Alzatevi dal divano e provate. Poi non smettete più». Senza obiettivi agonistici, senza pressioni, solo con la voglia di stare meglio.

Perché, spiega, «non è solo camminare o correre: è stare bene, con sé stessi e con gli altri». E, passo dopo passo, anche scoprire di poter fare molto più di quanto si immaginava. **M. TED.**



MED-LINE
AMBULATORIO
POLISPECIALISTICO

Vivere sani più a lungo, la sfida della longevità.

Presso la nostra struttura, troverai un'equipe d'eccellenza e percorsi personalizzati con una sinergia di medicina preventiva, analisi e strategie mirate.

Inizia oggi il tuo percorso verso una vita più lunga e attiva.

Percorsi integrati

- Analisi cliniche
- Piani nutrizionali
- Fisioterapia
- Esami strumentali
 - Holter cardiaco
 - ECG dinamico
 - Holter pressorio
- Ecografie
- Medicina estetica tradizionale e lifting non chirurgico (REVITEX)
- e molto altro...

“

MED-LINE

la salute in linea con te

CONTATTACI
Tel. 030 2541111

AMPIO PARCHEGGIO GRATUITO

www.poliambulatoriomedline.it

Piazza Le Sorgive 29/30/31 - FLERO



LA CASA

«CON LA POPOLAZIONE CHE INVECCHIA RIPENSIAMO ANCHE LE NOSTRE ABITAZIONI»

Amedeo Ghidini, presidente Aler Brescia, Cremona e Mantova: «Avviati progetti di affiancamento alle persone fragili, in particolare per gli anziani»

Dal 13 ottobre del 2023 è il presidente dell'Aler Brescia-Cremona-Mantova. Amedeo Ghidini, imprenditore e manager 45enne di Lumezzane è stato nominato dalla Giunta di Regione Lombardia per proseguire nel piano di consolidamento dell'azienda territoriale per l'edilizia residenziale, che sta vivendo una fase di profonda trasformazione. «Negli alloggi di Aler ci sono sempre più inquilini anziani. C'è anche chi vi abita da 30 anni. In questo senso la residenzialità pubblica rispecchia anche la tendenza sociale più recente».

Con l'invecchiamento dell'utenza cambiano anche le esigenze?

C'è una richiesta sempre maggiore di unità abitative che abbiano caratteristiche specifiche, ad esempio prive di barriere architettoniche non solo per chi ha disabilità ma anche per chi ha mobilità non compromessa ma ridotta. Tra le altre caratteristiche ci sono docce con cabina, porte più larghe, ascensori, appartamenti al piano terra, spazi al piano. Già da due anni ci siamo attivati, perché quando l'azienda fa il cosiddetto «riattamento» degli immobili tiene conto anche di queste esigenze. Oggi il nostro patrimonio soddisfa ampiamente le normative in materia e stiamo crescendo in maniera proporzionale in base alle esigenze.

Si sta lavorando per gli utenti fragili anche con progetti specifici?

Abbiamo vinto un progetto regionale triennale sul sostegno alla fragilità, chiamato «Misura K1 linea L1». A Brescia, Cremona e Mantova sono stati attivati progetti di affiancamento ai fragili, in particolare a persone anziane. Sono stati ad esempio inseriti i community manager e nel 2025 in via del Sarto a Brescia è nato uno sportello che si fa poi itinerante in tutta San Polo. L'obiettivo è quello di dare supporto per assecondare in tutte le pratiche tecniche, amministrative e gestionali che coinvolgono l'azienda.

Lo sportello sostituirà il call center?

No. Ma aiuta il cittadino nella

comprensione della bollettazione, lo accompagna nelle richieste di intervento, prevede persino una formazione per tutti i nuovi inquilini. E queste buone pratiche che al momento stiamo solo sperimentando hanno già dei risvolti positivi per Aler, anche in termini economici. Il nostro obiettivo è far diventare queste misure strutturali.

Di quali progetti di Aler va particolarmente orgoglioso?

Ci sono alcuni spazi che proprio a Brescia hanno fatto scuola. Penso al Lascito Arvedi in via Zappa e al Bird nel quartiere di Sanpolino, dedicati proprio alla terza età. Basti pensare che il progetto Bioedilizia, Inclusione, Risparmio energetico e Domotica, progettato nel 2010 e avviato nel 2012, prevedeva la gestione automatizzata dei sistemi domestici dell'utenza.

Viviamo in un contesto di grave difficoltà abitativa con un mercato privato saturo,

«Puntiamo sull'housing sociale e a dare una casa agli operatori di pubblica utilità»

un'insufficienza di alloggi pubblici e una richiesta crescente. Riconstrate questo fenomeno?

C'è una grande necessità di abitare ed è evidente che ci sono pochi alloggi in disponibilità di mercato e c'è sempre più richiesta di referenza. Il bisogno di casa c'è ed è palese, ma non riguarda solo i servizi pubblici. Non a caso su circa mille domande giunte a Brescia per Sap, più del 50% erano prive dei requisiti tecnici. Inoltre, rileviamo che più del 33% di chi ottiene un alloggio poi rinuncia. Questo dato mi lascia perplesso.

Magari nell'attesa hanno trovato un'alternativa?

Ne dubito, perché il canone di un alloggio Aler è decisamente più competitivo di qualsiasi privato. Credo invece che vengano considerati problemi di trasporto, di isolamento del nucleo familiare, di sicurezza percepita. Eppure non rilevo che a Brescia ci siano problemi in questo senso. In ogni caso



Alla guida. Amedeo Ghidini, presidente Aler Brescia-Cremona-Mantova



In città. Le abitazioni Aler in via Villa Glori

in provincia abbiamo appartamenti che nei bandi vengono sistematicamente ignorati e non sono selezionati da nessuno. A Pertica Bassa, ad esempio, ci sono sei appartamenti pronti che da tre bandi vengono completamente ignorati.

Ritiene quindi che il patrimonio di Aler in provincia sia sufficiente rispetto al fabbisogno?

Tendenzialmente sì. Ma comunque a fronte di una popolazione del capoluogo in crescita e di nuclei familiari ridotti, stiamo risezionando diversi appartamenti per renderli più piccoli e funzionali. Così miglioriamo la nostra offerta abitativa.

Quali sono le sfide del futuro per l'edilizia residenziale pubblica?

Vogliamo puntare su due direttrici: da una parte il sostegno abitativo alle fragilità come

la popolazione anziana, quella con disabilità e con difficoltà economica e dall'altra l'housing sociale. In quest'ultimo caso puntiamo a dare una casa a tutti gli operatori di pubblica utilità che possano portare competenze sul territorio ed erogarli per i residenti. Possono essere dipendenti della Pubblica Istruzione, della Pubblica amministrazione, della Protezione civile e delle Forze dell'ordine. Parliamo di nuclei che hanno fasce di reddito per le quali l'azienda può fare ricavi coerenti per la propria sostenibilità ed è possibile erogare un servizio reale alla cittadinanza. Abbiamo siglato un accordo con Brescia Mobilità proprio per offrire appartamenti ai dipendenti della municipalizzata. Una delle proposte più interessanti del presente e del futuro.

ANTONIO BORRELLI

BIRD, «BIOEDILIZIA, INCLUSIONE, RISPARMIO ENERGETICO E DOMOTICA»

IL PROGETTO

Nel 2009 il progetto era già nero su bianco sulle pubblicazioni di Aler. Nel 2010 diventò ufficiale per poi trasformarsi in cantiere qualche anno dopo. Il progetto sperimentale Bird (Bioedilizia, Inclusione, Risparmio energetico, Domotica) nacque dall'esigenza dell'Aler di Brescia di trovare nuovi spazi abitativi a disposizione degli anziani. Grazie a un cofinanziamento di Regione Lombardia, vennero realizzati 52 alloggi e un centro servizi collocato nella zona sud-est di Brescia.

Quattro degli alloggi sono destinati ad accogliere gruppi famigliari giovani con uno/due figli o persone conviventi che si rendono disponibili ad assumere il ruolo di «accudenti» garantendo un servizio di supporto nelle attività giornaliere e una pronta disponibilità nell'arco delle 24 ore grazie alla presenza di un sistema di allerta e chiamata interna fruibile dagli occupanti degli alloggi. Il complesso dispone inoltre di un corpo di fabbrica autonomo dove trova collocazione al piano terra un centro servizi fruibile per attività occupazionali, ludico ricreative e organiz-



Colore. Le case del progetto Bird

zativo logistiche. Disponibile al piano primo una palestra per l'organizzazione di attività volte a favorire il mantenimento delle autonomie funzionali. Negli anni quel progetto sperimentale è diventato sempre più pionieristico, per l'obiettivo dichiarato di facilitare la conservazione delle capacità e dell'autonomia della persona, la tutela della propria intimità, il mantenimento dei rapporti familiari e amicali, la conservazione delle abitudini e interessi di vita. Nel complesso Bird ha infatti trovato collocazione il «Servizio Abitare Leggero ed Accompagnato», dedicato ad

anziani autosufficienti o parzialmente autosufficienti o parzialmente non autosufficienti in diverse situazioni di disagio/fragilità di età superiore ai 65 anni. Il servizio può ospitare anche persone di età compresa tra i 60 e 64 anni se in condizioni di particolare disagio psico-fisico e sociale o se coniugi o conviventi dell'avente diritto. Il servizio risponde al bisogno di distribuire la risposta ai bisogni della popolazione anziana differenziando i servizi secondo l'ordine di gravità della fragilità. Dal punto di vista architettonico, il complesso si caratterizza per l'esplicita im-

pronta tecnologico-energetica orientata al contenimento dell'impiego di risorse non rinnovabili e all'uso di materiali eco-compatibili e di componenti e sistemi in grado di promuovere il risparmio energetico. Tale vocazione, per merito del progettista al quale è dedicato l'intervento (Ettore Zambelli), ha rivoluzionato anche lo schema urbanistico di quartiere, migliorandone l'intero impianto. Gli edifici del Bird, con una rotazione strategicamente mirata all'utilizzo dell'energia solare, divengono infatti il punto di delimitazione dell'edificato del quartiere.

PROTAGONISTI

DONNA MARTA, 103 ANNI D'ELEGANZA

Amica delle istituzioni,
è una persona generosa e vivace
Alla festa per le 100 primavere
arrivarono in 500 da tutta Italia



Con l'ex ministro. Cancellieri e donna Marta

Non è solo una questione di età, ma di stile, memoria e presenza. Marta Damiano, per tutti «donna Marta», attraversa i suoi 103 anni con una eleganza che colpisce e una lucidità che sorprende, testimoniando ogni giorno il valore di una vita vissuta fino in fondo, tra relazioni, impegno e generosità.

Storia. Nata a Canosa di Puglia, prima di stabilirsi a Brescia ha viaggiato molto. Col marito Guido Damiano, questore a Cremona e Trento e poi prefetto, scomparso una ventina di anni fa, ha vissuto in diverse città italiane, costruendo una famiglia e una rete di relazioni solide e durature. Napoli è stata una tappa importante, dove è nato il figlio Maurizio, morto alcuni anni fa. In Toscana, invece, è nata la figlia Valeria, oggi vedova del politico Guido Alberini. Esperienze diverse, città differenti, ma un unico filo conduttore: la capacità di sentirsi sempre a casa, ovunque.

Da tempo Brescia è diventata il suo punto fermo. Nei mesi invernali vive in città, a pochi passi da piazzale Arnaldo; con l'arrivo della bella stagione si trasferisce a San Felice del Benaco, nella villa affacciata sul basso lago di Garda. Un luogo che unisce quiete e bellezza, ma che non è mai sinonimo di isolamento. Al contrario, quella casa resta un punto di riferimento per amici, conoscenti e rappresentanti delle istituzioni bresciane, che negli anni hanno trovato in donna Marta una presenza discreta ma costante, capace di unire generazioni diverse. Generosa e attenta ai bisogni degli altri,

sostiene con convinzione il progetto «RaricomeFranci», promosso dall'associazione Saveriocrema Odv e dal Rotary Club Brescia Est per sostenere l'attività di un ambulatorio per la diagnosi e la cura delle malattie rare dei bambini seguiti dal Civile di Brescia. Un impegno che racconta bene la sua sensibilità e la volontà di continuare a dare un contributo concreto anche oggi.

Il suo dinamismo non si è mai fermato. A 99 anni ha assunto la presidenza dell'Inner Wheel Vittoria Alata Carf, dimostrando

A 99 anni
è stata presidente
dell'Inner Wheel
Vittoria Alata Carf

una vitalità fuori dal comune e una dedizione che non conosce età. In occasione dei suoi 100 anni ha voluto festeggiare in grande: circa 500 invitati arrivati da tutta Italia, a testimonianza di legami coltivati nel tempo con cura e autenticità. Tra loro

anche l'amica Annamaria Cancellieri, già ministro ed ex prefetto di Brescia. In quell'occasione non è mancato un messaggio di auguri del presidente della Repubblica Sergio Mattarella.

Grande amica delle istituzioni, memoria vivente di un'Italia che ha attraversato epoche e cambiamenti, «donna Marta» resta un ponte tra generazioni. Lucida, curiosa, con una memoria di ferro e un'energia sorprendente, guarda al tempo con serenità. E a chi le chiede se il prossimo dicembre spegnerà le 104 candeline in grande stile risponde con il suo consueto sorriso: «No, io festeggio ogni dieci anni».

LINO LOVO, CAVALIERE DELLA SOLIDARIETÀ

Capostipite nel Bresciano
dell'associazione per la donazione
degli organi. A 85 anni continua
a pensare nuovi progetti



Sempre al lavoro. Il cavaliere Lino Lovo

Cinquanta anni all'insegna della solidarietà e della sostenibilità. In una parola Aido. Meglio Lino Lovo che per decenni è stato il presidente della sezione di Coccaglio, capostipite nel Bresciano dell'associazione per la donazione di organi, anima ed energia di tante, tantissime iniziative che hanno portato in giro per l'Europa e non solo, il messaggio innovativo nei primi anni della donazione. Fra gli artefici di questa lunghissima storia c'è il cavalier Lino Lovo, 85 anni, all'epoca presidente dell'Avis, che fra i primi ha subito accolto con estremo favore l'obiettivo della neonata associazione in un tempo in cui parlare di donazione degli organi era tutt'altro che convenzionale. «Non è stato per nulla facile - ama sottolineare il cav. Lino -. In molti quando ci vedevano facevano gli scontri. La cultura della donazione degli organi era all'anno zero. Eravamo consapevoli che stavamo proponendo alla comunità un approccio alla donazione e alla solidarietà molto diversi da quella che la nostra cultura del volontariato profondo aveva acquisito negli anni». Se migliaia di italiani continuano a vivere è merito anche di coloro che hanno creduto alla straordinaria intuizione di Giorgio Brumat fondatore dell'Aido e che non si sono arresi alle difficoltà, che a volte sembravano insuperabili, sia economiche che organizzative.

L'Aido bresciana è nata così ed è in crescendo continuo. Inizialmente è notevolissima la collaborazione fra i nascenti gruppi Aido e le sezioni Avis, infatti molti gruppi si costituiscono all'interno di queste sezioni. Grazie alla collaborazione dei consiglieri provinciali passati, attuali, ai gruppi comunali, Coccaglio in testa con il Gruppo Sportivo

«Vita per la Vita», Lino Lovo ha potuto organizzare numerose conferenze, convegni culturali, scientifici a livello nazionale ed internazionale con la partecipazione di professionisti, ricercatori, esperti di fama mondiale, dirigenti nazionali di associazioni di volontariato ed altresì ha potuto organizzare manifestazioni sportive, ricreative, incontri interassociativi, percorsi di comunicazione, formazione a diversi livelli, concorsi per le scuole e soprattutto promuovere la donazione e la raccolta di cellule staminali presso gli Spedali Civili di Brescia, finanziando diverse borse di studio. «Prima di lasciare l'associazione per comprensibili motivi anagrafici - ha sottolineato lasciando il timone dell'Aido a Rosaria Prandini -, mi piacerebbe vedere azzerata la lunga lista di attesa per un trapianto di organi del nostro paese per ridare speranza di vita a quanti si trovano in quella lista. Impegnarsi per il diritto alla salute e alla vita di tutti non è utopia, ma dovrebbe essere dovere etico e civile per tutti i cittadini del mondo». Sono passati solo un paio d'anni da quando l'idea nata nella sede Aido di Coccaglio, e appoggiata dalla stessa sede provinciale di Brescia, ha mosso i primi passi. È quel progetto che prende il nome di Federazione Europea dei Donatori di Organi, che ha fatto un altro passo avanti; è infatti in fase di preparazione lo statuto della Fedo che vuole essere un luogo di pensiero, di studio e anche di promozione dei valori della donazione in tutta Europa. L'obiettivo del progetto è la creazione di un sistema di donazione di organi europeo che superi le differenti interpretazioni religiose e culturali oltre alle infinite barriere. Il progetto porta la firma ancora una volta di Lino Lovo.

WILDA NERVI



L'ARTE DI ASCOLTARE

www.centroperudito.it

- FORNITURA ED ASSISTENZA DI APPARECCHI ACUSTICI
- ASSISTENZA DOMICILIARE
- CONVENZIONATI CON IL SISTEMA SANITARIO NAZIONALE
- ESAME AUDIOMETRICO GRATUITO

BRESCIA - PIAZZALE SPEDALI CIVILI 8 - TEL. 030 3701277 - DESENZANO DEL GARDA - VIA GARIBALDI 134 - TEL. 030 9121018
WHATSAPP - 351 6932457

BENESSERE

«TELEMUOVIAMOCI» DAL LUNEDÌ AL VENERDÌ SU TELETUTTO CI SI TIENE IN SALUTE

Alle 10.05 il programma condotto dal chinesologo massoterapista e docente Marco Benedini Nato con il Covid, si conferma seguitissimo

Insegnare esercizi sicuri da svolgere in piena autonomia nei propri spazi, allo scopo di valorizzare il miglioramento delle capacità motorie e di farsi veicolo per il mantenimento di relazioni sociali: è su questi due binari che nei suoi sei anni di vita si è mossa la trasmissione Telemuoviamoci. In onda alle 10.05 su Teletutto dal lunedì al venerdì e condotta dal chinesologo, massoterapista e docente Marco Benedini, l'avventura del programma ha preso il via in tempo di Covid, durante la prima quarantena nazionale. «Il target del progetto era sia la popolazione anziana che coloro che tornavano a casa dopo la terapia intensiva - ha spiegato Benedini, ideatore del progetto in tandem con il professore Claudio Orizio, all'epoca presidente del corso di laurea in scienze motorie di UniBs dove Benedini era ricercatore -: il Covid era una malattia multisistemica, ed il suo recupero era all'epoca reso ancora più difficoltoso dalla rottura della solita catena tra dottore, fisioterapista e chinesologo a causa dell'emergenza sanitaria». Da lì, quindi, il via al primo ciclo della trasmissione a maggio 2020, riproposta poi a novembre 2024 ed ora in lavorazione per un terzo pacchetto di episodi. «A fine emergenza il target è diventato quello di anziani e persone con malattie neuromuscolari e neurodegenerative - ha continuato Benedini -. La proposta è quella di circa 40 minuti di esercizi di mobilità dolce che vadano a potenziare equilibrio, mobilità, forza e coordinazione con l'uso di una sedia e di piccoli attrezzi, facilmente reperibili o sostituibili con oggetti di uso quotidiano». I telespettatori possono quindi seguire ogni mattina Benedini e sua sorella, che esegue gli esercizi nello studio Ugo Venturini con cui Benedini collabora, per un allenamento completo sia fisico che cognitivo. Dal secondo ciclo di episodi, infatti, si è deciso di aggiungere agli esercizi muscolari anche stimoli mentali: gli anziani possono quindi mettersi alla prova mentre si allenano con semplici operazioni matematiche o con esercizi che richiedano di abbinare i colori ad un arto da muovere. «Ci

siamo resi conto che alla costanza e alla ripetitività degli esercizi, fattori che aumentano l'autostima di chi li esegue, serviva anche varietà - ha infatti spiegato Benedini -, perciò si è deciso di inserire elementi con procedimento logico per mantenere ancora più alta la soglia dell'attenzione e consentire un allenamento a 360 gradi». Un concetto, questo, ribadito anche dal professor Orizio, da poco in pensione: fin da subito il progetto ha goduto della partnership con l'ateneo cittadino e dei suoi docenti, allo scopo anche di portare sul territorio proposte competenti per la figura del chinesologo, solo dal 2021 riconosciuta come la professionalità di chi si laurea in Scienze Motorie. «L'idea è quella di mettere in attività il corpo, ma non si tratta solo di questo - ha spiegato -: puntiamo a potenziare l'autostima dell'anziano che eseguendo questi esercizi si rende conto delle proprie capacità motorie, e a diventare veicolo per le relazioni sociali. Il soggetto non deve sentirsi escluso dal rapporto con gli altri, che spesso dipende proprio dall'autonomia motoria: sono in grado di andare a fare una passeggiata per scambiare due parole con degli amici? Ho nelle mani la forza necessaria per aiutare un amico a montare un mobile? Si tratta di un aspetto fondamentale anche per il benessere psicologico, proprio perché garantisce autonomia». Anche la scelta di affidarsi alla tv non è stata casuale. «Era il mezzo più accessibile agli anziani, che mancano dell'alfabetizzazione digitale necessaria per utilizzare un pc. Così facendo Telemuoviamoci è diventato un vero e proprio appuntamento fisso per chi lo guarda». Prima di approcciarsi all'allenamento, però, come entrambi hanno tenuto a sottolineare, rimane fondamentale il parere del medico curante, per essere sicuri di poter svolgere tutti gli esercizi in sicurezza rispetto alle proprie condizioni fisiche. Salute cardiovascolare, autostima, mobilità, equilibrio, autonomia e routine: una serie di benefici importanti, per cui basta la costanza di 40 minuti al giorno dedicati a se stessi.

ALESSIA TAGLIABUE



Mobilità dolce. Quaranta minuti di esercizi che possono essere svolti a casa

IL DECALOGO

Le 10 regole per il movimento nella terza età fatto con continuità con l'obiettivo di mantenere o recuperare l'autonomia nella vita quotidiana

Per fare esercizio in sicurezza:

1. Parlare con il proprio medico curante dell'inserimento dell'attività fisica nel proprio stile di vita. Vi dirà se ci sono aspetti specifici da considerare.
2. Farsi guidare da professionisti: svolgere attività proposta da chinesologi e fisioterapisti aiuta a muoversi in modo corretto e sicuro
3. Gradualità. La durata e l'intensità degli esercizi, sia per allenare il sistema cardiorespiratorio che quello muscolare, indicate dall'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) sono dei possibili obiettivi ma devono essere raggiunti man mano. Certamente non le prime settimane di lavoro.
4. Ascoltare il corpo (ma non assecondare la pigrizia): Imparare ad ascoltare il corpo. Se un movimento causa dolore, fermarsi. Se è solo stanchezza, respirare e continuare con moderazione l'esercizio.
5. Svolgere sempre il riscaldamento e il defaticamento: dedicare 5-10 minuti prima e dopo la parte centrale dell'allenamento per preparare muscoli e articolazioni all'attività e quindi rilassarli e riportarli ad uno stato di quiete al termine.
6. Ricorda, il movimento è una medicina: non solo previene, ma aiuta a curare molte condizioni e migliora anche l'umore e il benessere mentale. Muoversi ogni giorno è ciò che permette al nostro corpo di mantenersi attivo ed efficiente.

Per migliorare la capacità cardiorespiratoria:

7. Svolgere almeno 150 minuti di attività di intensità moderata a settimana (Oms) per ottenere benefici significativi sulla salute fisica e mentale. Appena possibile camminare all'aria aperta: la luce solare è essenziale per la sintesi di Vitamina D, fondamentale per la salute di ossa e muscoli. In generale è utile alternare ginnastica, camminata e piccoli lavori domestici e di giardinaggio, stimola corpo e mente.

Per migliorare la forza muscolare:

8. Allenare anche la forza, non solo il fiato: la perdita fisiologica di massa muscolare, si combatte non solo con l'attività aerobica ma soprattutto con elastici e pesi. Muscoli più forti rendono più facile alzarsi dalla sedia o trasportare le borse della spesa.

Per limitare i rischi di caduta:

9. Non trascurare l'equilibrio: allenare l'equilibrio è fondamentale per mantenere la stabilità e la sicurezza nei movimenti quotidiani, prevenendo il rischio di cadute.
10. Non trascurare la flessibilità: mantenere i muscoli allungati aiuta a contrastare la rigidità dei tendini, conservare la postura corretta e prevenire la sensazione di rigidità.

infogdb

SEQUENCES

La meccanica incontra il fitness

Tecnologia brevettata ViceVersa per un'esperienza di allenamento a "mente libera".

Investiamo nella crescita

SEQUENCES srl valuta l'apertura a nuovi partner per sviluppo industriale e crescita.

Scansiona per approfondire

duccio.santi@sequencesgym.com

www.sequencesgym.com





Format coinvolgente. Benedini e sua sorella, eseguono gli esercizi nello studio Ugo Venturini

«FACILE DA SEGUIRE, MI SENTO MEGLIO ED È MIGLIORATA ANCHE L'AUTOSTIMA»



Professionalità. Il professor Claudio Orizio

Loredana Bossini, 62 anni, operatrice sanitaria, è spettatrice attiva fin dalle prime puntate, si allena ogni giorno

Una ricerca di benessere a 360 gradi, nella consapevolezza che ciò che ci fa sentire meglio può essere d'aiuto anche per altri: è questo che motiva Loredana Bossini, 62 anni, operatrice sanitaria residente in città, a seguire gli allenamenti quotidiani del programma «Telemuoviamoci».

Già paziente del dottor Marco Benedini, conduttore della trasmissione in onda tutte le mattine su Teletutto dalle 10.05, Loredana ci ha raccontato il suo rapporto con il programma.

Loredana, da quanto tempo segue la trasmissione?

Dai suoi albori: ho iniziato in tempo di Covid, con il primo ciclo di puntate, e ho continuato fino ad oggi. Svolgo gli allenamenti a seconda dei turni di lavoro, sono un'operatrice sanitaria in una struttura per anziani: se la mattina sono a casa seguo il programma in diretta, altrimenti lo recupero nel pomeriggio dalla piattaforma online di Teletutto.

Come ha scoperto il programma e perché ha deciso di seguirlo?

Durante la pandemia ho avuto uno stop del fianco dovuto ad una forte forma di artrosi: nel corso delle terapie ho conosciuto il dottor Benedini, che mi ha consigliato degli esercizi da svolgere di tipo posturale e di recupero della mobilità inferiore. Ho quindi iniziato anche a seguire la sua trasmissione.

«Ho avuto benefici di vario tipo, anche rispetto al dolore»

E come l'ha trovata?

Utile, idonea al suo pubblico e molto pratica: è facile da seguire in casa, anche con semplici oggetti di tutti i giorni come una sedia o una bottiglietta d'acqua. Io negli anni ho acquistato alcuni elastici, una palla morbida, ma l'ho fatto per me: il programma si può seguire benissimo anche senza.

Ha visto dei benefici rispetto alla sua situazione?

Assolutamente sì. Ho visto dei benefici di vario tipo, anche rispetto al dolore. Al momento sto facendo delle infiltrazioni ad anca e ginocchio per una forma d'artrosi non indifferente, sono oltre quarant'anni che lavoro, ed essendo un'operatrice sociosanitaria sono spesso in piedi, causando un'usura degli arti inferiori. È questa la zona che io devo allenare più di tutte, ma mi piace seguire tutti gli esercizi per avere un allenamento completo. È un format che ti coinvolge dall'inizio alla fine, e che ti stimola a restare attenta.

Oltre agli esercizi, in effetti, ci sono sempre anche degli stimoli cognitivi, come operazioni matematiche o input colorati. Lo scopo della trasmissione è dare un benessere completo.

Secondo me, obiettivo raggiunto. Nel mio lavoro sono a contatto tutti i giorni con persone molto più anziane di me: non bisogna sottovalutare l'importanza del benessere psicologico, non solo fisico.

Una trasmissione come questa ti stimola all'ascolto, e penso possa aumentare l'autostima: un aspetto di cui si parla poco quando si fa riferimento alla terza età, ma che io trovo fondamentale.

FA' CHE IL CIBO SIA LA TUA MEDICINA

cfr. Ippocrate

Solo da una Terra sana nasce un cibo che genera vitalità e salute.
L'agricoltura biodinamica e biologica contribuisce alla salute per l'uomo e per la Terra,
cura la fertilità dell'agricoltore e la sua salute.



conosci il vero prezzo del cibo?
vai su naturasi.it



LONGEVITÀ COME RISORSA: IL MODELLO DI ATS BRESCIA PER PROMUOVERE L'INVECCHIAMENTO ATTIVO

Crescono gli over 65 e cambiano i bisogni: prevenzione, attività fisica e reti sociali al centro delle iniziative dell'Agenzia di tutela della salute



Movimento. Sul sito di Ats vengono presentate le opportunità di attività fisica adattata

Vivere bene non significa soltanto vivere più a lungo, ma farlo con una buona qualità della vita. L'invecchiamento progressivo della popolazione è una delle principali sfide con cui oggi si confronta il Sistema sanitario. È una sfida complessa, ma anche significativa, che impone un approccio strutturato e pone una domanda precisa: come trasformare la longevità in una risorsa? L'Agenzia di tutela della salute di Brescia ne è consapevole e, per questo, promuove l'invecchiamento attivo. Un percorso che si costruisce fin dall'infanzia, attraverso azioni quotidiane capaci di accompagnare ogni fase della vita. Si tratta di scelte semplici, ma efficaci, che aiutano a consolidare stili di vita sani e attivi e a prevenire le malattie croniche. In questo quadro l'attività fisica ha un ruolo decisivo per mantenere una vita attiva. Per le persone anziane, in particolare, contribuisce a migliorare il tono muscolare e la capacità di movimento. Così si preserva l'autonomia e si riduce il rischio di cadute, con effetti concreti sulla qualità della vita. Invecchiare in modo attivo significa anche ripensare il ruolo degli anziani nella comunità. L'obiettivo è promuovere una visione propositiva degli over 65, valorizzandone la partecipazione come risorsa per la società, favorendo lo scambio tra generazioni e rafforzando i legami sociali.

Fondamentale, in questo senso, è la collaborazione con istituzioni e associazioni del territorio. Una rete che ha reso possibili diverse iniziative capaci di migliorare la salute delle persone, valorizzare il contributo degli over 65 e, nello stesso tempo, ridurre il rischio di emarginazione sociale e di vulnerabilità in una fase delicata del passaggio dalla vita attiva a una possibile condizione di fragilità.

Attività fisica. Entrando nel merito della programmazione, come spiega Maria Vizzardi, responsabile della Struttura semplice dipartimentale Promozione della Salute, «l'invecchiamento attivo si persegue attraverso una serie di azioni che accompagnano tutto l'arco della vita. Fondamentale è l'adozione di uno stile di vita attivo. L'attività fisica deve essere un'abitudine quotidiana e per le persone over 65 diventa particolarmente importante per migliorare il tono muscolare e la capacità di movimento. Si mantiene così l'autonomia, si prevengono le cadute e in generale migliora la qualità della vita. Ats Brescia promuove l'attività fisica attraverso i gruppi di cammino che è offerta sicura, regolare, accessibile a tutti». Un gruppo di cammino è formato da persone che si ritrovano con regolarità, almeno due o tre volte alla settimana, per percorrere insieme itinerari sicuri, guidati da un conduttore appositamente formato. L'attività si svolge con tempi e intensità variabili ed è affiancata da brevi esercizi di stretching, mobilità articolare, equilibrio e potenziamento muscolare. Si tratta di un'iniziativa semplice da organizzare e praticare anche in contesti con risorse limitate: non richiede abilità particolari, né attrezzature o strutture dedicate. Sul territorio dell'Agenzia di tutela della salute di Brescia sono attivi 58 gruppi di cammino, distribuiti in 47 Comuni. I partecipanti sono in prevalenza over 65 e, nella maggior parte dei casi, donne. L'Ats sostiene queste realtà promuovendo percorsi formativi per nuovi conduttori, con il supporto di consulenti chinesio-loghe della struttura di promozione della salute. Nel corso dell'anno vengono inoltre organizzati momenti di confronto tra i conduttori dei gruppi appartenenti alla stessa Asst, favorendo la creazione di reti locali e il radicamento sul territorio. A completare il calendario, ogni anno, è il «Cammino day», una giornata in cui tutti i gruppi si



Ginnastica. Così migliorano la forza muscolare e l'equilibrio

incontrano per condividere lo stesso percorso.

La Ssd Promozione della salute di Ats è impegnata anche su altri fronti. «È disponibile sul sito aziendale - aggiunge Vizzardi - una mappatura costante delle opportunità di attività fisica adattata, ovvero quel tipo di attività fisica specifica per le persone che hanno patologie croniche, perché il movimento è fondamentale per tutti, non solo perché è in buona salute». Si tratta di brevi esercizi mirati al mantenimento e al miglioramento di forza muscolare, mobilità articolare ed equilibrio, facilmente integrabili nella routine quotidiana lavorativa. L'obiettivo è contrastare la sedentarietà, favorendo l'acquisizione di abitudini che contribuiscono a preservare la funzionalità fisica anche nelle età successive. «L'attenzione - prosegue la responsabile - deve essere poi molto alta anche in tema di sicurezza negli ambienti di vita. In particolar modo si lavora con chi è stretto contatto con le persone anziane, perché le aiutino a rendere la loro casa più sicura con piccoli accorgimenti, prevenendo così gli incidenti domestici. La mission fondamentale di Ats rimane la promozione in tutte le età della cultura della salute attraverso campagne informative di sensibilizzazione perché non dobbiamo dimenticarci che l'invecchiamento attivo si costruisce fin da piccoli con semplici, ma quotidiane scelte di salute».

E ancora: Ats Brescia realizza rilevazioni periodiche delle opportunità di attività fisica adattata ed esercizio fisico strutturato presenti sul territorio, al fine di garantirne l'aggiornamento e la visibilità. Le informazioni raccolte vengono valorizzate e diffuse attraverso il sito istituzionale di Ats e i siti delle Asst. Attraverso azioni di marketing sociale (come la campagna video di promozione della salute), l'Agenzia di tutela della salute mira inoltre a sollecitare le persone a interrogarsi sulla qualità del proprio stile di vita e suggerisce loro elementi per favorire scelte quotidiane salutari.

Piano. In aggiunta a tutto ciò, come spiega Luca Chinotti,

direttore del Dipartimento della Programmazione per l'integrazione delle Prestazioni sociosanitarie con quelle sociali (Pipss), Ats Brescia, con il supporto delle istituzioni e degli enti del Terzo Settore, al fine di migliorare la qualità di vita dei cittadini over 65, propone una serie di iniziative racchiuse nel Piano territoriale degli interventi per favorire e promuovere l'invecchiamento attivo: «Il piano - puntualizza - si fonda su una visione proattiva dei cittadini over 65, considerati una risorsa per la società, e prevede la sperimentazione di modelli di servizi innovativi che favoriscono lo scambio intergenerazionale e il rafforzamento dei legami sociali. I cittadini sono coinvolti nella partecipazione attiva alla vita della comunità e valorizzati come risorsa per il territorio, con l'obiettivo di ridurre il rischio di emarginazione sociale e di vulnerabilità in questa delicata fase di transizione dalla vita attiva a una condizione di potenziale fragilità». Nel dettaglio gli interventi inclusi nel Piano sono rivolti a due tipologie di over 65: persone in grado di partecipare attivamente alla vita della società (silver age), che vengono valorizzate come risorsa per la comunità locale; cittadini vulnerabili, ovvero anziani a rischio di vulnerabilità, tra cui isolamento ed emarginazione sociale, che si trovano in una fase di transito dalla vita attiva ad una condizione di fragilità, nell'ottica di prevenire e/o ritardare il più possibile la perdita di autonomia. Sono sei gli enti capofila coinvolti: Asst Spedali Civili, La Cordata, Elefanti volanti, La nuvola nel sacco, La sorgente e Fondazione Ospedale e casa di riposo Nobile Paolo Richiedei. Queste realtà stanno portando avanti complessivamente 57 azioni per promuovere l'invecchiamento attivo sul territorio.

Qualche esempio? Sono stati organizzati incontri per aiutare i caregiver over 65 di persone fragili o disabili a viver meglio il rapporto con sé stessi e i propri cari, laboratori di vario tipo (arte, maglia, cuoio), corsi per facilitare l'approccio alla tecnologia, lezioni di inglese e «Caffè nella storia».

CALA LA NATALITÀ, AUMENTANO GLI OVER 65 E I CASI DI MALATTIE CRONICHE

L’aspettativa di vita è salita a 84 anni, di contro sta crescendo il numero di pazienti fragili che necessitano di presa in carico continuativa

Nel territorio dell’Ats di Brescia, che comprende tutta la nostra provincia esclusa la Valcamonica, gli over 65 sono in costante crescita: erano 240.340 nel 2015, sono diventati 275.783 dieci anni dopo e, secondo le previsioni, supereranno quota 313mila nel 2035. Giovanni Maifredi, responsabile ad interim della Struttura semplice dipartimentale di Epidemiologia di Ats Brescia, fa notare che «la popolazione tende progressivamente a invecchiare per due ragioni principali. Da un lato si registra un calo costante delle nascite: negli ultimi anni il numero dei nuovi nati è diminuito in modo significativo, riducendo il peso delle fasce più giovani. Dall’altro lato si vive più a lungo».

L’aumento dell’aspettativa di vita - dagli 83,1 anni del 2015 agli 84,2 del 2025, con una prospettiva di 85,3 nel 2035 - è legato, aggiunge Maifredi, «sia a un generale miglioramento della qualità della vita, sia ai progressi compiuti in ambito sanitario, con cure più efficaci e una maggiore capacità di prevenzione».

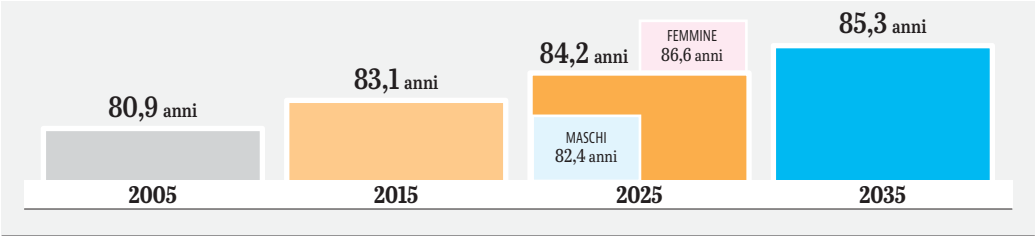
Numeri. La fotografia scattata dall’ultimo report dell’Ats Brescia al 31 dicembre 2025 restituisce un territorio di 1.185.792 residenti, con un’età media di 46 anni. Nel dettaglio, i cittadini tra i 65 e i 69 anni sono 189.910, mentre 85.436 rientrano nella fascia tra gli 80 e i 99 anni; i centenari sono 437. «I distretti del Garda e di Brescia si confermano essere quelli più anziani, con la maggiore



Anziani. La popolazione tende a invecchiare

incidenza di over 65 sulla popolazione complessiva. L’invecchiamento - conclude Maifredi - ha un forte impatto sul sistema sanitario: proprio nelle fasce più avanzate si concentra il maggior numero di pazienti cronici e fragili, che necessitano di cure e di accesso ai servizi». Tra le principali patologie croniche si segnalano ipertensione arteriosa, malattie cardiovascolari, diabete e tumori.

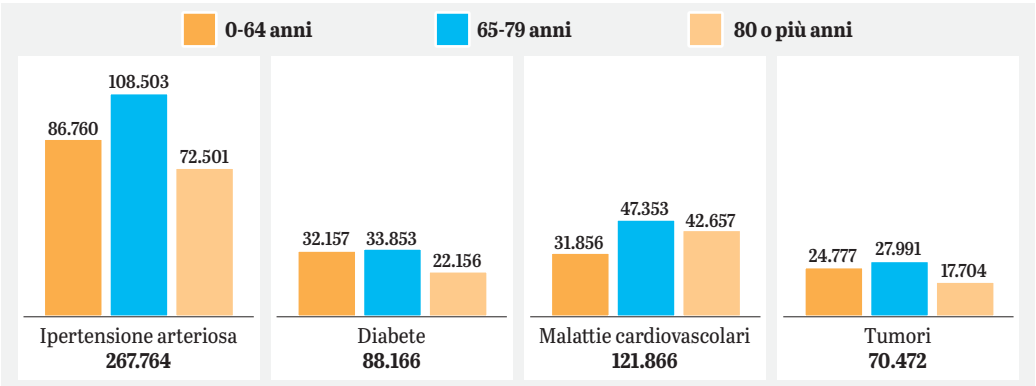
ASPETTATIVA DI VITA



QUANTI SONO GLI ANZIANI

ASST di domicilio	65-69 anni	80-99 anni	Centenari
▶ Spedali Civili	84.623	40.315	211
▶ Franciacorta	42.594	17.049	56
▶ Garda	62.693	28.072	170
TOTALE	189.910	85.436	437

LA DIFFUSIONE DELLE MALATTIE CRONICHE



FONTE: ATS Brescia - dati al 31/12/2025

infogdb

I CONSIGLI

Il direttore generale di Ats Brescia

NON È MAI TARDI PER MIGLIORARE

CLAUDIO SILEO

La longevità e l’invecchiamento attivo - ovvero la capacità di aggiungere qualità, e non solo anni, alla vita - sono oggi temi sempre più centrali. Le ragioni sono almeno due. La prima riguarda i dati demografici: la popolazione invecchia e l’aspettativa di vita continua a crescere. Se nel 2005 si attestava attorno agli 80 anni, nel 2025 ha raggiunto gli 84, con una previsione di ulteriore aumento fino a 85 anni nell’arco del prossimo decennio.

La seconda motivazione è di natura epidemiologica. L’insorgenza delle malattie croniche è strettamente correlata all’età: più a lungo si vive, maggiore è la probabilità di sviluppare patologie legate all’invecchiamento. Con il passare degli anni, infatti, l’organismo perde progressivamente efficienza e può andare incontro non solo a malattie croniche, ma anche a condizioni di disabilità inizialmente moderate e destinate, in alcuni casi, ad aggravarsi. Per contrastare questa tendenza, che è fisiologica ma non inevitabile nelle sue conseguenze più gravi, è fondamentale intervenire sugli stili di vita.



L’ideale sarebbe adottare abitudini sane fin dalla giovane età, ma non è mai troppo tardi per cambiare. Anche dopo i 65, 70 o 80 anni - e persino a 90 - è possibile intraprendere un percorso di vita salutare, capace di migliorare il benessere quotidiano e ridurre il rischio di patologie croniche.

In questo senso, è utile ricorrere a una metafora efficace: quella del transatlantico. Una nave di grandi dimensioni non cambia rotta bruscamente, ma attraverso piccole e progressive variazioni. Allo stesso modo, non servono interventi improvvisi e intensi sul proprio stile di vita. Ciò che conta è un miglioramento costante, fatto di piccoli passi quotidiani. L’invecchiamento attivo si costruisce così: con cambiamenti gradualmente continui, capaci, nel tempo, di condurre verso una meta diversa. Una meta che coincide con una vecchiaia vissuta in salute, autonomia e qualità della vita.

SaniLab

sanitaria - ortopedia

CONVENZIONATI ASL e INAIL

BRESCIA
Via Cremona, 46
Tel. 030.5238910
ortopediasanilab@gmail.com

CHIARI
Via Della Battaglia, 8
Tel. 030.5288504
ortopediasanilab.chiari@gmail.com

ESAME PEDO-POSTURALE
in promozione
da € 80 a € 40

Alcune problematiche trattate:
sperone calcaneare, fascite plantare,
alluce valgo, metatarsalgia,
neuroma di Morton,
lombalgie e dolori articolari

promozione valida fino al 31/05/2026

CENTRO SPECIALIZZATO PER LA CONSULENZA POSTURALE
Prenota il tuo check-up

DEMOGRAFIA

POPOLAZIONE RESIDENTE PER ETÀ (AL 1° GENNAIO 2025)	TOTALE OVER65	DI CUI OVER 75	DI CUI OVER 90
Acquafredda	338	175	23
Adro	1690	874	92
Agnosine	434	217	19
Alfianello	582	268	25
Anfo	148	91	11
Angolo Terme	687	334	33
Artogne	786	356	35
Azzano Mella	562	277	26
Bagnolo Mella	2.884	1.540	184
Bagolino	1147	619	81
Barbariga	545	287	34
Barghe	294	153	21
Bassano Bresciano	464	219	20
Bedizzole	2.522	1.282	127
Berlingo	511	237	20
Berzo Demo	439	234	23
Berzo Inferiore	518	271	31
Bienno	1.078	581	61
Bione	339	180	21
Borgo San Giacomo	1.125	511	51
Borgosatollo	2.152	1.119	79
Borno	733	345	47
Botticino	2.829	1.512	177
Bovegno	599	340	41
Bovezzo	2.079	1.084	98
Brandico	291	144	11

	TOTALE OVER65	DI CUI OVER 75	DI CUI OVER 90
Braone	152	87	4
Breno	1.329	739	65
Brescia	49.488	27.661	3.519
Brione	173	66	7
Caino	428	196	26
Calcinato	2.589	1.333	148
Calvagese della Riviera	720	366	46
Calvisano	1.760	893	87
Capo di Ponte	634	339	37
Capovalle	123	74	7
Capriano del Colle	1.051	491	44
Capriolo	2.066	992	118
Carpenedolo	2.711	1.434	156
Castegnato	1.621	775	59
Castelcovati	1.279	560	47
Castel Mella	2.131	981	80
Castenedolo	2.460	1.335	154
Casto	382	179	23
Castrezzato	1.402	654	58
Cazzago San Martino	2.487	1.307	107
Cedegolo	303	167	12
Cellatica	1.338	715	82
Cerveno	178	87	9
Ceto	458	223	30
Cevo	299	134	15
Chiari	4.307	2.223	240

	TOTALE OVER65	DI CUI OVER 75	DI CUI OVER 90
Cigole	387	207	19
Cimbergo	179	88	12
Cividate Camuno	663	316	21
Coccaglio	1.825	886	93
Collebeato	1.310	727	76
Collio	557	302	45
Cologne	1.576	768	65
Comezzano-Cizzago	662	285	21
Concesio	3.811	2.065	201
Corte Franca	1.625	734	50
Corteno Golgi	492	255	31
Corzano	296	151	9
Darfo Boario Terme	3.758	1.952	226
Dello	1.117	548	52
Desenzano del Garda	7.241	3.844	473
Edolo	1.198	677	77
Erbusco	1.765	839	64
Esine	1.170	588	65
Fiesse	477	234	28
Flero	2.197	1.154	87
Gambara	1.201	627	74
Gardone Riviera	763	407	51
Gardone Val Trompia	2.794	1.554	165
Gargnano	883	510	72
Gavardo	2.706	1.426	151
Ghedì	3.803	1.945	194

	TOTALE OVER65	DI CUI OVER 75	DI CUI OVER 90
Gianico	496	261	22
Gottolengo	1.213	637	102
Gussago	4.072	2.089	206
Idro	459	242	29
Incidine	109	54	6
Irma	42	20	1
Iseo	2.499	1.383	144
Isorella	874	471	45
Lavenone	157	79	5
Leno	3.162	1.508	143
Limone sul Garda	260	158	17
Lodrino	407	190	15
Lograto	780	410	40
Lonato del Garda	3.453	1.737	174
Longhena	187	86	8
Losine	152	79	10
Lozio	138	67	8
Lumezzane	5.498	2.747	289
Macclodio	264	137	11
Magasa	50	31	9
Mairano	648	298	37
Malegno	571	274	20
Malonno	896	472	49
Manerba del Garda	1.167	584	74
Manerbio	3.224	1.702	173
Marcheno	1.004	515	37

LA PROVINCIA INVECCHIA MA A VELOCITÀ DIVERSE PIÙ «OVER» IN MONTAGNA RISPETTO ALLA PIANURA

Sopra i 65 anni 293.432 persone, 23,2 ogni 100 abitanti
Tra i maggiori rischi la solitudine abitativa, destinata ad espandersi con l’avanzare del tempo

Quasi un abitante su due ha più di 65 anni. Non è un’iperbole, ma la fotografia reale di Magasa, piccolo Comune della montagna bresciana dove gli anziani rappresentano il 49% della popolazione. Un dato che colpisce ma che in realtà è solo la punta più evidente di un fenomeno molto più ampio: una provincia che invecchia, ma lo fa a velocità diverse, disegnando una geografia sociale fatta di forti contrasti tra montagna e pianura. In provincia di Brescia gli over 65 sono 293.432, mediamente 23,2 per ogni 100 abitanti. Una media già significativa, che però cambia radicalmente spostandosi sul territorio. Nelle aree della montagna interna, infatti, si concentrano i Comuni con le quote più elevate di anziani, spesso ben oltre il 30%. Tra i 25 centri più «anziani» della provincia si scende a valle solo a Longhena: tutti gli altri appartengono a territori montani, dove lo spopolamento e la bassa natalità hanno accelerato il processo di invecchiamento. Dopo Magasa, i valori più alti si registrano a Valvestino (38,1%), Lozio, Saviore dell’Adamello, Cevo, Vione e Capovalle, tutti con percentuali che superano il 35%. In questi territori gli anziani non sono una componente della popolazione: ne sono spesso la struttura portante, la memoria storica e, sempre più spesso, anche l’unico presidio umano stabile. Con oltre un terzo di residenti sopra i 65 anni si collocano anche Anfo, Paisco Lovenò, Gargnano, Cimbergo e Paspardo. Poco sotto, ma comunque oltre il 30%, si trovano Irma, Incidine e Lavenone. Una fascia ampia di piccoli Comuni dove l’età media è sempre più alta e il ricambio generazionale sempre più fragile, con scuole che chiudono e servizi che si riducono progressivamente.

Centri più grandi. La situazione cambia scendendo verso i centri più grandi. Brescia presenta una quota di over 65 pari al 24,8%, superiore alla media provinciale ma lontana dai picchi montani. Percentuali rilevanti si registrano anche a Salò (29,5%), Botticino (26,3%), Nave (26,2%), Lumezzane (25,4%) e Verolanuova (25,1%). Qui l’invecchiamento è presente, ma più equilibrato, grazie a una maggiore presenza di popolazione attiva e a dinamiche demografiche più stabili, anche legate all’immigrazione interna ed esterna. All’estremo opposto si colloca la pianura occidentale, dove i valori scendono sotto il 20%. In Comuni come Comezzano-Cizzago (15,8%), Azzano Mella (16%) e San Gervasio Bresciano (16,3%) la popolazione resta più giovane. Sotto la soglia del 19% si trovano anche Castrezzato, Ospitaletto, Rovato e Montichiari, territori caratterizzati da maggiore dinamismo economico e da una presenza più consistente di famiglie giovani, spesso attratte da opportunità lavorative e da una migliore accessibilità ai servizi.

Over 75. Il divario tra montagna e pianura emerge ancora più chiaramente osservando gli over 75, che in provincia sono 152.353, pari al 12% della popolazione. Anche in questo caso le percentuali più alte si concentrano nelle aree interne: Magasa raggiunge il 30,4%, seguita da Capovalle (21,7%), Valvestino (21,6%), Anfo (20,9%) e Saviore dell’Adamello (20,6%). Numeri che raccontano territori dove l’età avanzata è ormai la condizione prevalente e dove il tema dell’assistenza diventa centrale. Nella fascia dei Comuni con oltre il 16% di over 75 compaiono anche realtà del Garda, come Gargnano, Salò, Tignale e Toscolano Maderno, a dimostrazione di come il

fenomeno non riguarda solo la montagna più isolata ma anche territori turistici, dove la qualità della vita attira residenti anziani. Nel capoluogo, invece, la quota si attesta al 13,8%, comunque superiore alla media provinciale, così come in centri come Iseo, Botticino, Nave e Gardone Valtrompia. Ancora una volta, la pianura mostra valori più contenuti. In molte realtà della bassa bresciana gli over 75 non raggiungono il 10% della popolazione. A Comezzano-Cizzago si fermano al 6,8%, poco più della metà della media provinciale. Percentuali simili si registrano anche in altri Comuni della pianura occidentale, confermando una distribuzione demografica fortemente disomogenea e legata alle dinamiche economiche e insediative. Lo stesso schema si ritrova tra gli ultranovantenni, che in provincia sono 16.457, pari all’1,3% della popolazione. Anche qui la montagna guida la classifica: Magasa arriva all’8,8%, seguita da Valvestino e Tremosine sul Garda. Il capoluogo conta 3.519 residenti con più di 90 anni, con una netta prevalenza femminile, segno di una maggiore longevità delle donne. Ed è proprio il genere uno degli elementi chiave per comprendere il fenomeno. Tra gli over 65, il 61,8% è coniugato, ma oltre un quarto ha perso il coniuge. Le vedove sono più di 62mila, quasi cinque volte i vedovi. Il divario cresce con l’età: tra gli over 75, più della metà delle donne è vedova, mentre tra gli uomini prevalgono ancora gli sposati. Due condizioni che raccontano modelli di vita profondamente diversi.

Condizioni di vita. Questo squilibrio si riflette direttamente sulle condizioni di vita. Tra gli anziani over 75, a vivere da sole sono soprattutto le donne: oltre 57mila tra vedove, nubili e divorziate, quasi i due terzi del totale. Tra gli ultranovantenni, tre su quattro sono vedove o vedovi e, tra le donne, questa condizione riguarda l’85% dei casi. La solitudine, dunque, ha un volto prevalentemente femminile. La solitudine abitativa diventa così una delle caratteristiche più diffuse della vecchiaia. Nonostante ciò, la casa resta il punto di riferimento principale. Secondo i dati Istat, il 71% degli anziani soli è proprietario dell’abitazione in cui vive. Le ri-coabitazioni con i figli sono rare, così come i trasferimenti in strutture assistenziali, spesso considerati l’ultima opzione possibile, anche per ragioni economiche. Prevale quello che gli studiosi definiscono modello di «intimità a distanza»: i legami familiari restano, ma non si traducono necessariamente in convivenza. L’anziano continua a vivere nella propria casa, mantenendo autonomia e abitudini, ma spesso affrontando in solitudine le difficoltà quotidiane, tra piccoli problemi domestici e bisogni assistenziali più complessi.

Speranza di vita. Una scelta che tutela indipendenza e identità personale, ma che espone anche a rischi concreti: isolamento sociale, fragilità fisica, difficoltà nella gestione della vita quotidiana, fino al rischio di



In casa. Gli over 75 a Brescia sono 152.353

depressione o declino cognitivo. Con una speranza di vita che ha raggiunto gli 83,4 anni, la prospettiva di una vecchiaia vissuta da soli non è più un’eccezione, ma una condizione sempre più diffusa. E se da un lato questo scenario è il risultato positivo di una maggiore longevità, dall’altro apre interrogativi profondi sul futuro dei servizi, delle comunità e delle reti familiari. L’invecchiamento non è solo un dato demografico: è una trasformazione che ridefinisce territori, relazioni e bisogni, imponendo nuove politiche e nuovi modelli di assistenza. La provincia di Brescia restituisce così l’immagine di un territorio che cambia profondamente. Da un lato i paesi della montagna, dove gli anziani sono la maggioranza e tengono in vita comunità sempre più fragili; dall’altro la pianura, più giovane ma destinata a seguire la stessa traiettoria. In mezzo, una sfida che riguarda tutti: costruire un sistema capace di accompagnare una popolazione che vive più a lungo, garantendo non solo anni di vita in più, ma qualità, relazioni e dignità.

	TOTALE OVER65	DI CUI OVER 75	DI CUI OVER 90		TOTALE OVER65	DI CUI OVER 75	DI CUI OVER 90		TOTALE OVER65	DI CUI OVER 75	DI CUI OVER 90		TOTALE OVER65	DI CUI OVER 75	DI CUI OVER 90
Marmentino	177	88	15	Paisco Loveno	56	26	3	Puegnago del Garda	833	439	35	Tavernole sul Mella	346	185	19
Marone	805	412	56	Paitone	457	248	24	Quinzano d'Oglio	1.493	771	66	Temù	305	157	19
Mazzano	2.703	1.367	155	Palazzolo sull'Oglio	4.325	2.207	213	Remedello	711	337	36	Tignale	348	193	20
Milzano	366	157	21	Paratico	991	480	56	Rezzato	3.323	1.721	178	Torbole Casaglia	1.287	669	48
Moniga del Garda	609	265	25	Paspardo	192	98	10	Roccafranca	926	430	36	Toscolano-Maderno	2.236	1.226	161
Monno	152	88	14	Passirano	1.628	814	81	Rodengo Saiano	1.939	932	89	Travagliato	2.890	1.469	119
Monte Isola	466	256	30	Pavone del Mella	650	335	24	Roè Volciano	1.047	564	70	Tremosine sul Garda	501	263	30
Monticelli Brusati	1.032	496	33	Pertica Alta	168	90	14	Roncadelle	2.124	1.105	105	Trenzano	1.119	524	50
Montichiari	4.934	2.545	257	Pertica Bassa	171	92	15	Rovato	3.677	1.833	172	Treviso Bresciano	147	81	16
Montirone	938	447	33	Pezzaze	401	203	25	Rudiano	1.198	544	55	Urago d'Oglio	801	401	34
Mura	193	99	14	Pian Camuno	920	430	27	Sabbio Chiese	816	445	49	Vallio Terme	319	168	15
Muscoline	570	272	22	Piancogno	1.080	549	47	Sale Marasino	932	494	77	Valvestino	65	36	6
Nave	2.770	1.443	173	Pisogne	2.111	1.083	105	Salò	3.048	1.749	255	Verolanuova	2.039	1.010	123
Niardo	451	185	20	Polaveno	629	325	27	San Felice del Benaco	858	432	39	Verolavecchia	1.013	515	56
Nuvolento	916	464	50	Polpenazze del Garda	657	304	34	San Gervasio Bresciano	434	210	23	Vestone	1.009	563	54
Nuvolera	927	482	49	Pompiano	898	412	40	San Paolo	947	409	42	VeZZa d'Oglio	367	187	24
Odolo	410	214	23	Poncarale	1.097	562	62	San Zeno Naviglio	1.064	581	65	Villa Carcina	2.674	1.477	154
Offlaga	880	445	49	Ponte di Legno	495	249	29	Sarezzo	2.902	1.480	136	Villachiera	336	147	17
Ome	738	385	31	Pontevedico	1.797	863	91	Saviore dell'Adamello	297	161	18	Villanuova sul Clisi	1.450	798	83
Ono San Pietro	203	101	11	Pontoglio	1.555	807	68	Sellero	384	187	17	Vione	225	102	9
Orzinuovi	2.852	1.407	152	Pozzolengo	797	413	52	Seniga	417	225	30	Visano	450	222	18
Orzivecchi	562	295	33	Pralboino	696	372	45	Serle	786	387	55	Vobarno	1.941	1.011	115
Ospitaletto	2.757	1.398	121	Preseglie	388	212	19	Sirmione	1.993	967	104	Zone	313	172	14
Ossimo	367	174	27	Prevalle	1.325	621	72	Soiano del Lago	459	198	19	TOTALE PROVINCIA	293.432	152.353	16.457
Padenghe sul Garda	1.123	571	61	Provaglio d'Iseo	1.548	796	74	Sonico	331	181	17				
Paderno Franciacorta	823	420	34	Provaglio Val Sabbia	229	135	15	Sulzano	444	212	17				

FONTE: Istat 2020

ANZIANI E SOLI, QUASI SEMPRE SI TRATTA DI DONNE VEDOVE

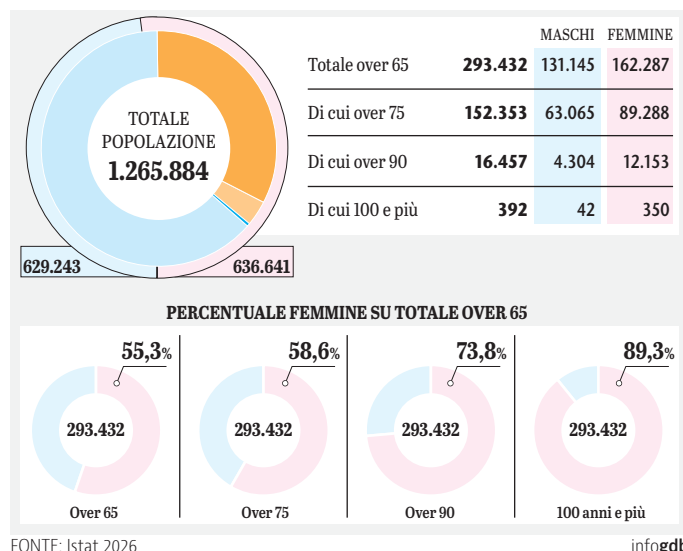
Il divario più ampio è tra gli ultranovantenni
La quota femminile senza compagno arriva al 75%

L'ANALISI

■ In un'Italia che invecchia a ritmi serrati, la solitudine non è più un'eccezione demografica, ma una vera e propria prospettiva statistica di massa. I dati bresciani sono lo specchio fedele di questa trasformazione: se la stabilità della coppia regge fino alla soglia dei 65 anni (con il 61,8% di cittadini coniugati), il panorama cambia drasticamente quando si varca la soglia della quarta età. La solitudine abitativa diventa il tratto distintivo di una popolazione che, per scelta o necessità, si ritrova a gestire l'ultima stagione della vita tra le mura di una casa di proprietà, spesso diventata troppo grande e silenziosa.

La vecchiaia solitaria è, prima di tutto, una questione di genere. Il divario tra uomini e donne emerge prepotentemente dopo i 75 anni: delle 89mila donne bresciane in que-

POPOLAZIONE RESIDENTE PER ETÀ E SESSO



FONTE: Istat 2026

infogdb

sta fascia d'età, oltre il 55% è vedova. Gli uomini, al contrario, restano sposati molto più a lungo (74%), spesso assistiti dalle consorti fino alla fine dei loro giorni. La sproporzione diventa abissale tra gli ultranovanta-

tenni: le donne rappresentano i tre quarti del totale e nell'85% dei casi hanno perso il marito. È un esercito di oltre 10mila vedove che affronta la quotidianità contando su una rete sociale che si dirada anno dopo anno.

dove il lutto non è solo un dolore emotivo, ma una radicale riorganizzazione della vita pratica.

Perché si vive soli? Per l'85% degli anziani la solitudine è figlia della perdita del partner, ma il panorama sociologico sta mutando: crescono i single per scelta e, soprattutto, i divorziati, che tra gli over 65 bresciani sono già 13mila. Accanto a loro resiste anche una quota di «irriducibili» celibi e nubili - oltre 23mila persone - che hanno attraversato l'intera esistenza in autonomia. Il dato costante, quasi un dogma culturale, è il desiderio tenace di restare a casa propria. Il 71% degli anziani soli è proprietario dell'immobile e vede la casa di riposo come un «ripiego» estremo, percepito come una perdita di dignità o una soluzione economicamente inaccessibile, dati i costi spesso proibitivi delle rette. Si è così consolidato il modello dell'intimità a distanza: i figli ci sono, aiutano e accudiscono, ma non si torna a vivere sotto lo stesso tetto. L'anziano difende la propria indipendenza a ogni costo, pur esponendosi a pericoli concreti e sottovalutati. Non si tratta solo di cadute domestiche o trascuratezza alimentare, ma di una minaccia più sottile: il declino cognitivo accelerato dalla mancanza di stimoli relazionali. La solitudine prolungata può scivolare rapidamente in depressione, rendendo il supporto sociale non solo utile, ma vitale.

P.M. MULTISERVICE SRLS

allestimento veicoli speciali

P.M. MOBILITY SRLS



Volete provare un dispositivo?
 FISSATE UN APPUNTAMENTO E POTRETE EFFETTUARE DELLE
 PROVE ASSISTITI DA PERSONALE TECNICO PREPARATO

- ARTICOLI E APPARECCHIATURE ELETTROMEDICALI
- ATTREZZATURE TECNICOSANITARIE PER LA DEAMBULAZIONE
- DISPOSITIVI PER ORTOPEDIA
- MATERIALE TECNICOSANITARIO PER EMERGENZA
- DIVISE E VESTIARIO PROFESSIONALE IN GENERE

**ARTICOLI E APPARECCHI PER MEDICINA E EMERGENZA ORTOPEDIA E DEAMBULAZIONE
 PER PRIVATI ASSOCIAZIONI DI EMERGENZA SANITARIA - ENTI PUBBLICI**

[**www.mobilitypezzotti.com**](http://www.mobilitypezzotti.com)



FREEDOM EVO



SCOOTER MONOPOSTO
A TRE E QUATTRO RUOTE

DETRAZIONE IRPEF 19%

IVA AL 4%



ZM 4x4
Trazione All-Wheel Drive

AUSILI ALLA MOBILITÀ

DEPOSITO MEDIO CLASSE

GUIDA SENZA PATENTE - 100% ELETTRICI
RICARICA DALLA PRESA DOMESTICA
CONSEGNA A DOMICILIO PER PRIVATI

40 km	Autonomia a batterie piene	4	motori elettrici da 1000W ciascuno con freni a disco su ogni ruota
100 000 km	Vita batterie in chilometri	5,44 Cv	Potenza
210 Nm	Coppia massima in Newton Metri		

ORARI DI APERTURA LUNEDÌ CHIUSO
 DA MARTEDÌ E VENERDÌ 9.00 - 12.30 / 15.00 - 19.00 | SABATO 9.30 - 16.30
 SABATO POMERIGGIO PROVE DISPOSITIVI SU APPUNTAMENTO

Via Alcide de Gasperi, 25 GUSSAGO (BS)

339 4068801
030 6343123

Massimiliano Pezzotti

@PM.MULTISERVICESRLS

massipezzotti@gmail.com
sara.pezzotti2000@gmail.com

RICCHEZZA

CLASSE DI ETÀ OVER 65 (A. I. 2023)	NUMERO SOGGETTI	REDDITO MEDIO
Acquafredda	317	21.219
Adro	1.621	21.521
Agnosine	408	21.424
Alfianello	553	21.972
Anfo	124	20.938
Angolo Terme	612	19.785
Artogne	701	19.741
Azzano Mella	508	22.463
Bagnolo Mella	2.660	22.023
Bagolino	1.096	18.940
Barbariga	524	18.571
Barghe	259	24.732
Bassano Bresciano	426	25.168
Bedizzole	2.348	22.524
Berlingo	472	21.047
Berzo Demo	407	20.750
Berzo Inferiore	500	19.016
Bienno	1.028	22.506
Bione	324	20.178
Borgo San Giacomo	992	21.096
Borgosatollo	1.906	23.450
Borno	696	21.934
Botticino	2.626	25.044
Bovegno	555	19.845
Bovezzo	1.886	26.140
Brandico	265	19.256

	NUMERO SOGGETTI	REDDITO MEDIO
Braone	140	20.897
Breno	1.282	24.225
Brescia	46.327	29.374
Brione	158	20.176
Caino	374	22.090
Calcinato	2.295	25.376
Calvagese della Riviera	664	27.559
Calvisano	1.605	20.264
Capo di Ponte	588	21.213
Capovalle	120	15.957
Capriano del Colle	944	23.263
Capriolo	1.870	21.303
Carpenedolo	2.507	22.209
Castegnato	1.465	23.957
Castel Mella	1.877	23.372
Castelcovati	1.049	17.758
Castenedolo	2.266	23.368
Casto	350	25.825
Castrezzato	1.199	19.526
Cazzago San Martino	2.265	22.416
Cedegolo	277	21.576
Cellatica	1.253	29.346
Cerveno	164	22.062
Ceto	428	21.971
Cevo	268	19.501
Chiari	3.983	22.967

	NUMERO SOGGETTI	REDDITO MEDIO
Cigole	366	20.845
Cimbergo	171	19.839
Cividate Camuno	616	22.419
Coccaglio	1.654	23.144
Collebeato	1.246	29.281
Collio	513	17.905
Cologne	1.460	24.230
Comezzano-Cizzago	550	18.990
Concesio	3.562	26.469
Corte Franca	1.507	24.539
Corteno Golgi	473	18.519
Corzano	269	19.589
Darfo Boario Terme	3.469	23.254
Dello	1.034	22.079
Desenzano del Garda	6.746	29.755
Edolo	1.163	22.420
Erbusco	1.614	24.236
Esine	1.091	20.892
Fiesse	416	20.885
Flero	2.002	23.221
Gambara	1.104	21.025
Gardone Riviera	720	29.451
Gardone Val Trompia	2.677	23.469
Gargnano	884	22.951
Gavardo	2.608	22.566
Ghedì	3.410	21.994

	NUMERO SOGGETTI	REDDITO MEDIO
Gianico	466	20.287
Gottolengo	1.120	20.111
Gussago	3.779	26.092
Idro	443	21.323
Incidine	90	15.889
Irma	40	19.584
Iseo	2.406	26.759
Isorella	807	21.251
Lavenone	154	19.946
Leno	2.834	22.855
Limone sul Garda	266	25.340
Lodrino	376	28.578
Lograto	694	21.832
Lonato del Garda	3.155	24.028
Longhena	176	21.300
Losine	146	24.748
Lozio	130	17.700
Lumezzane	5.040	24.388
Macclodio	240	20.966
Magasa	52	15.016
Mairano	583	23.618
Malegno	508	23.104
Malonno	847	18.049
Manerba del Garda	1.059	26.639
Manerbio	3.115	24.356
Marcheno	908	23.307

LA MAPPA DEI REDDITI
PREMIA IL GARDA
RESTANO IN CODA INVECE
I COMUNI PIÙ ISOLATI

La media provinciale 2024 del quantum percepito delle persone fisiche over 65 è di 26.466 euro
Al top Soiano e Padenghe, Collio e Lozio in fondo

Se il reddito medio dichiarato nel 2024 in provincia di Brescia dalle persone fisiche con più di 65 anni si attesta a 26.466 euro, i dati del Dipartimento delle Finanze restituiscono una geografia del benessere tutt’altro che uniforme. Una mappa che concentra i redditi più elevati in alcuni Comuni del Garda, nel capoluogo e nei centri limitrofi, mentre ampie aree della montagna interna restano su livelli sensibilmente più bassi.

In testa si colloca Soiano del Lago, dove i 427 contribuenti over 65 dichiarano in media 35.798 euro. Seguono Padenghe sul Garda (34.012 euro), Salò (31.415), Polpenazze del Garda (30.902), Desenzano del Garda (29.755) e Gardone Riviera (29.451). È sulle sponde del Benaco che si concentra il nucleo più consistente di anziani con redditi medi più elevati. Ma livelli analoghi si registrano anche nel capoluogo. A Brescia i 46.327 contribuenti over 65 dichiarano in media 29.374 euro, un valore in linea con quello di Cellatica (29.246) e Collebeato (29.281). Sopra i 28mila euro si collocano anche Niardo, Lodrino e Ponte di Legno, mentre superano i 27mila euro Monticelli Brusati, Moniga del Garda, Calvagese della Riviera e San Felice del Benaco.

Nei Comuni. Al di fuori di queste realtà, però, il quadro cambia. Solo una ventina di Comuni supera la media provinciale, mentre nella grande maggioranza - 168 su 205 - i redditi medi degli anziani risultano inferiori. In oltre quaranta centri, perlopiù montani, non si raggiungono i 20 mila euro annui. In alcuni casi si scende sotto i 18mila: è il caso di Collio, Lozio, Marmentino e Valvestino. In coda Magasa con 15.016 euro, preceduto da Incudine (15.889) e Capovalle (15.957). Si

tratta di valori medi, ma il divario resta significativo: tra i Comuni più ricchi e quelli più poveri il reddito medio degli over 65 risulta, di fatto, quasi doppio. Una distanza che riflette differenze strutturali tra territori: da un lato aree attrattive, con patrimoni e pensioni più consistenti, dall’altro contesti segnati da carriere lavorative più deboli e minori opportunità economiche.

In Italia. Questo quadro locale si inserisce in un contesto nazionale che mostra segnali contrastanti. Secondo l’Istat, nel 2025 la quota di popolazione a rischio di povertà o esclusione sociale scende al 22,6%, in lieve miglioramento rispetto al 23,1% dell’anno precedente. Resta stabile la quota di persone a rischio povertà (18,6%), mentre diminuiscono le famiglie a bassa intensità di lavoro e aumenta leggermente la privazione materiale. Le fragilità si concentrano soprattutto in alcune categorie: famiglie monogenitoriali, coppie con più figli e persone sole, tra cui anche molti anziani. Proprio tra gli over 65 che vivono soli si registrano livelli di reddito più bassi e una maggiore esposizione al rischio economico.

Nel 2024 il reddito medio delle famiglie italiane è salito a 39.501 euro, con un recupero reale dopo anni di contrazione. Tuttavia, i livelli restano inferiori a quelli precedenti alla crisi del 2007 e persistono forti differenze territoriali e sociali. La contrazione risulta più marcata nel Centro (-9,3% rispetto al 2007) e nel Mezzogiorno (-6,9%) e solo relativamente più contenuta nel Nord-Est (-2,5%) e nel Nord-Ovest (-1,8%). Inoltre la flessione dei redditi è stata particolarmente intensa per le famiglie la cui fonte di reddito principale è il lavoro autonomo (-13,4%) o dipendente (-6,3%), mentre per le famiglie il cui reddito è costituito principalmente da



Euro. Nel capoluogo i 46.327 contribuenti over 65 dichiarano in media 29.374 euro

pensioni e trasferimenti pubblici si registra un incremento pari al 6,6%. Poiché la distribuzione dei redditi è asimmetrica, la maggioranza delle famiglie ha percepito un reddito inferiore all’importo medio: il valore mediano, ovvero il livello di reddito al di sotto del quale si colloca il 50% delle famiglie residenti, è pari a 31.704 euro (2.642 euro al mese), valore in crescita del 5,5% in termini nominali rispetto al 2023. Le famiglie del Nord-Est mostrano il reddito mediano più elevato (37.086 euro), seguite da quelle del Nord-Ovest (il livello mediano è inferiore del 6% a quello del Nord-Est), del Centro (-11%) e del Mezzogiorno (-29%). Il reddito mediano varia in misura significativa anche in base alla tipologia familiare: le coppie con figli raggiungono i valori più alti con 49.894 euro (circa 4.160 euro al mese), trattandosi nella maggior parte dei casi di famiglie con due o più percettori, mentre le famiglie monogenitoriali presentano un reddito mediano di 33.290 euro e gli anziani che vivono soli nel 50% dei casi non superano la

soglia di 18.614 euro (1.550 euro mensili). Il livello di reddito mediano delle famiglie con stranieri è inferiore di 5.970 euro a quello delle famiglie composte solo da italiani (32.361 euro). Le differenze relative si accentuano passando dal Nord al Mezzogiorno, dove il reddito mediano delle famiglie con almeno uno straniero è pari al 58% di quello delle famiglie di soli italiani.

La lettura congiunta dei dati evidenzia come, anche in un contesto di miglioramento generale, permangano forti disuguaglianze. A Brescia, come nel resto del Paese, il reddito nella terza età dipende in larga parte dal percorso lavorativo precedente, ma anche dal contesto territoriale in cui si vive. Ne emerge una provincia a più velocità: il Garda e il capoluogo concentrano livelli medi più elevati, mentre la montagna resta indietro. Una geografia del reddito che non riguarda solo il benessere economico, ma anche l’accesso ai servizi, alle opportunità e, in definitiva, alla qualità della vita nella terza età.

	NUMERO SOGGETTI	REDDITO MEDIO		NUMERO SOGGETTI	REDDITO MEDIO		NUMERO SOGGETTI	REDDITO MEDIO		NUMERO SOGGETTI	REDDITO MEDIO
Marmentino	168	17.497	Paisco Loveno	55	19.268	Puegnago del Garda	767	23.414	Tavernole sul Mella	323	22.080
Marone	766	21.994	Paitone	408	20.540	Quinzano d'Oglio	1.465	20.963	Temù	290	21.334
Mazzano	2.456	22.498	Palazzolo sull'Oglio	4.001	24.095	Remedello	635	21.349	Tignale	391	19.788
Milzano	332	20.446	Paratico	911	23.974	Rezzato	3.085	25.004	Torbole Casaglia	1.164	21.222
Moniga del Garda	539	27.689	Paspardo	187	20.826	Roccafranca	804	20.833	Toscolano-Maderno	2.141	24.068
Monno	156	17.846	Passirano	1.515	25.221	Rodengo Saiano	1.806	25.991	Travagliato	2.616	21.064
Monte Isola	452	18.341	Pavone del Mella	575	22.364	Roè Volciano	1.024	25.536	Tremosine sul Garda	505	19.741
Monticelli Brusati	947	27.861	Pertica Alta	169	19.403	Roncadelle	1.954	23.716	Trenzano	985	19.959
Montichiari	4.485	23.217	Pertica Bassa	174	18.362	Rovato	3.263	22.808	Treviso Bresciano	134	19.295
Montirone	821	22.100	Pezzaze	366	21.486	Rudiano	1.019	18.604	Urago d'Oglio	730	19.745
Mura	184	18.404	Pian Camuno	819	20.215	Sabbio Chiese	756	24.059	Vallio Terme	300	21.220
Muscoline	535	23.340	Piancogno	963	22.011	Sale Marasino	911	26.060	Valvestino	69	16.871
Nave	2.511	24.196	Pisogne	1.983	23.662	Salò	2.960	31.415	Verolanuova	1.978	22.969
Niaro	416	28.633	Polaveno	576	21.224	San Felice del Benaco	823	27.081	Verolavecchia	978	22.854
Nuvolento	842	21.685	Polpenazze del Garda	595	30.902	San Gervasio Bresciano	391	21.040	Vestone	935	22.888
Nuvolera	846	22.262	Pompiano	796	22.536	San Paolo	853	19.751	Veza d'Oglio	375	20.890
Odolo	368	25.893	Poncarale	956	22.968	San Zeno Naviglio	972	23.975	Villa Carcina	2.476	23.541
Offlaga	799	21.744	Ponte di Legno	484	28.268	Sarezzo	2.700	23.884	Villachiarà	294	22.382
Ome	706	22.467	Pontevico	1.747	20.777	Savio dell'Adamello	261	22.187	Villanuova sul Clisi	1.383	22.750
Ono San Pietro	189	19.281	Pontoglio	1.417	20.458	Sellero	326	19.967	Vione	217	19.096
Orzinuovi	2.672	25.046	Pozzolengo	744	20.878	Seniga	384	20.620	Visano	386	26.671
Orzivecchi	535	19.102	Pralboino	656	22.388	Serle	721	19.498	Vobarno	1.791	21.351
Ospitaletto	2.501	22.380	Preseglie	352	24.296	Sirmione	1.799	26.768	Zone	300	20.254
Ossimo	346	19.735	Prevalle	1.189	21.739	Soiano del Lago	427	35.798	TOTALE PROVINCIA	271.531	26.466
Padenghe sul Garda	1.054	34.012	Provaglio d'Iseo	1.432	22.921	Sonico	305	21.035			
Paderno Franciacorta	762	22.552	Provaglio Val Sabbia	204	20.826	Sulzano	406	22.731			

FONTE: MEF - Dipartimento delle Finanze



PENSIONI, QUASI LA METÀ NON SUPERA I 1.000 EURO

Destinatarie dell'assegno oltre 365mila persone
Le donne la maggioranza, ma percepiscono meno

IL QUADRO

Si scrive anziani, ma si legge pensionati. Due parole che, nella provincia di Brescia finiscono quasi per coincidere. Dei 293mila over 65 residenti, la grande maggioranza è già fuori dal mercato del lavoro o lo sarà a breve. E i numeri dell'Inps parlano chiaro: oltre 365mila prestazioni previdenziali e assistenziali destinate agli anziani, pari all'82% delle circa 446mila erogate complessivamente ogni mese nel 2025. Un dato che però non corrisponde al numero dei beneficiari. Come noto, una stessa persona può percepire più prestazioni. A livello nazionale oltre due terzi dei pensionati riceve un solo assegno, mentre quasi un terzo ne cumula due o più. Applicando i rapporti regionali anche alla realtà bresciana, si può stimare in circa 316mila il numero dei beneficiari complessivi: un pensionato ogni quattro residenti. Di



Inps. La minor parte degli assegni staccati è di vecchiaia

questi, circa 260mila sono over 65. Le pensioni non sono tutte uguali. Oltre i due terzi delle prestazioni destinate agli anziani sono pensioni di vecchiaia: 273.718 assegni, pari al 65,4% del totale, con un importo medio annuo di poco superiore ai 20mila euro. Seguono le pensioni ai superstiti, le cosiddette reversibilità, che sono 74.046 (20,3%), con un importo medio di circa 11mila eu-

ro. Più contenute le prestazioni indennitarie (2,2%) e le pensioni di invalidità (1,4%). A queste si aggiungono oltre 39mila prestazioni assistenziali - assegni sociali e pensioni di sostegno - che rappresentano il 10,7% del totale. Dietro questi numeri si nasconde però una forte disuguaglianza, soprattutto di genere. Le donne sono la maggioranza tra i beneficiari: oltre 202mila prestazio-

ni contro circa 16mila degli uomini. Ma percepiscono importi medi significativamente più bassi. Per gli uomini le pensioni di vecchiaia rappresentano oltre l'82% del totale, con un importo medio annuo di circa 25mila euro. Per le donne, invece, le pensioni di vecchiaia sono meno della metà (49,3%) e valgono mediamente 15mila euro.

La differenza è evidente anche guardando al totale delle prestazioni: gli uomini arrivano in media a quasi 22mila euro annui, le donne si fermano a poco più di 12mila. Un divario superiore al 40%, che riflette carriere lavorative più discontinue, salari più bassi e una maggiore incidenza delle pensioni ai superstiti, che per le donne rappresentano quasi un terzo del totale. Ma il dato che più di tutti restituisce la realtà economica degli anziani è un altro. Delle 365mila prestazioni destinate agli over 65, quasi la metà - oltre 170mila - è inferiore ai 1.000 euro al mese. E di queste, circa 128 mila non raggiungono i 750 euro. In oltre 90mila casi si tratta di assegni percepiti da donne. Complessivamente, più di tre quarti delle pensioni restano sotto i 2.000 euro mensili. Solo una quota limitata si colloca tra i 2 e i 3mila euro, mentre meno dell'8% supera questa soglia. Esiste anche una fascia più alta: quasi 10mila prestazioni oltre i 4.000 euro, di cui più di 5mila superano i 5.000.



TERME DI VALLIO

PRESENTA

SABATO 30 MAGGIO 16.00 - 19.30

Sala Convegni delle Terme, via Sopranico 11, Vallio Terme (BS)

LONGEVITA' E DINTORNI

Relatori:
Bianchi Dr. Mauro
Laffranchi Dr. Alberto
Palmieri Prof. Beniamino

Ramploud Dott.ssa Mara
Schellino Dott.ssa Eleonora
Ucci Dr. Gabriele
Wallnofer Arch. Donatella

Modera:
Dott. Sergio Berardi
Direttore delle Terme di Vallio

Buona alimentazione, attività fisica, meditazione e spiritualità contribuiscono a **prevenire malattie croniche** come diabete, ipertensione, dislipidemie, affezioni respiratorie, obesità e patologie cardiovascolari, e **migliorano l'aspettativa di vita** e la qualità degli anni vissuti.

INGRESSO GRATUITO
PRENOTAZIONE OBBLIGATORIA



324 688 4819

BENESSERE E SOCIALITÀ

STRUTTURE PER ANZIANI	TOTALE CAPACITÀ RICETTIVA 2026	POPOLAZIONE OVER 65	DI CUI OVER 75	TOTALE CAPACITÀ RICETTIVA 2026	POPOLAZIONE OVER 65	DI CUI OVER 75	TOTALE CAPACITÀ RICETTIVA 2026	POPOLAZIONE OVER 65	DI CUI OVER 75	TOTALE CAPACITÀ RICETTIVA 2026	POPOLAZIONE OVER 65	DI CUI OVER 75
Acquafredda	0	338	175	Braone	0	152	Cigole	0	387	Gianico	0	496
Adro	95	1.690	874	Breno	65	1.329	Cimbergo	0	179	Gottolengo	80	1.213
Agnosine	0	434	217	Brescia	1.614	49.488	Civate Camuno	0	663	Gussago	145	4.072
Alfianello	0	582	268	Brione	0	173	Coccaglio	95	1.825	Idro	0	459
Anfo	0	148	91	Caino	0	428	Collebeato	61	1.310	Incodine	0	109
Angolo Terme	0	687	334	Calcinato	103	2.589	Collio	0	557	Irma	0	42
Artogne	30	786	356	Calvagese della Riviera	0	720	Cologne	60	1.576	Iseo	125	2.499
Azzano Mella	0	562	277	Calvisano	62	1.760	Comezzano-Cizzago	0	662	Isorella	59	874
Bagnolo Mella	122	2.884	1.540	Capo di Ponte	40	634	Concesio	55	3.811	Lavenone	0	157
Bagolino	120	1.147	619	Capovalle	0	123	Corte Franca	0	1.625	Leno	0	3.162
Barbariga	33	545	287	Capriano del Colle	27	1.051	Corteno Golgi	0	492	Limone sul Garda	0	260
Barghe	0	294	153	Capriolo	77	2.066	Corzano	0	296	Lodrino	0	407
Bassano Bresciano	0	464	219	Carpenedolo	137	2.711	Darfo Boario Terme	128	3.758	Lograto	0	780
Bedizzole	140	2.522	1.282	Castegnato	0	1.621	Dello	0	1.117	Lonato del Garda	82	3.453
Berlingo	20	511	237	Castel Mella	0	2.131	Desenzano del Garda	198	7.241	Longhena	0	187
Berzo Demo	0	439	234	Castelvovati	30	1.279	Edolo	72	1.198	Losine	0	152
Berzo Inferiore	62	518	271	Castenedolo	82	2.460	Erbusco	0	1.765	Lozio	47	138
Bienno	90	1.078	581	Casto	0	382	Esine	94	1.170	Lumezzane	140	5.498
Bione	0	339	180	Castrezzato	65	1.402	Fiesse	0	477	Macclodio	0	264
Borgo San Giacomo	0	1.125	511	Cazzago San Martino	20	2.487	Flero	25	2.197	Magasa	0	50
Borgosatollo	0	2.152	1.119	Cedegolo	0	303	Gambara	42	1.201	Mairano	0	648
Borno	70	733	345	Cellatica	0	1.338	Gardone Riviera	0	763	Malegno	15	571
Botticino	77	2.829	1.512	Cerveno	0	178	Gardone Val Trompia	131	2.794	Malonno	115	896
Bovegno	52	599	340	Ceto	0	458	Gargnano	52	883	Manerba del Garda	0	1.167
Bovezzo	40	2.079	1.084	Cevo	0	299	Gavardo	141	2.706	Manerbio	84	3.224
Brandico	0	291	144	Chiari	165	4.307	Ghedì	103	3.803	Marcheno	0	1.004

RSA, CENTRI DIURNI
E HOSPICE: I POSTI LETTO
NON CRESCONO E SONO
ANCORA INSUFFICIENTI

Le Residenze sanitarie assistenziali sono le strutture più diffuse e ospitano 8.133 persone sulle 9.552 totali
Al vertice Brescia, Pontevico, Rezzato e Desenzano

Le strutture sociosanitarie bresciane dedicate agli anziani più fragili a gennaio 2026 potevano ospitare 9.552 persone, considerando i posti nelle Residenze sanitarie assistenziali (Rsa), nei Centri diurni integrati (Cdi) e negli hospice. Meno di 10mila posti letto disponibili per 293.432 persone con più di 65 anni delle quali 152.359 hanno più di 75 anni (e di questi 16.457 hanno spento più di 90 candeline). In altri termini, nella media provinciale, 3,3 posti per ogni 100 over 65, o 6,3 per ogni 100 over 75.

La maggior capacità ricettiva è nelle 105 Rsa presenti nella provincia, le case di riposo che accudiscono gli anziani autosufficienti; si tratta di residenze riservate a persone che stanno bene, ma che per vari motivi decidono di non voler più vivere da sole, dove possono trovare alloggio 8.133 persone. Nei 63 Cdi, strutture che accolgono per alcune ore della giornata persone oltre i 65 anni di età, parzialmente o totalmente non autosufficienti, trovano assistenza 1.303 persone. Solo 116 sono invece i posti disponibili nei 10 hospice localizzati nel Bresciano, strutture di ricovero e di assistenza per malati terminali, utilizzate insieme ai servizi ospedalieri in programmi di cure palliative.

Capacità ricettiva. La capacità ricettiva in queste tre tipologie di strutture come detto arriva a 9.552 posti e appare decisamente insufficiente, considerando da un lato il progressivo invecchiamento della popolazione e, dall'altro, la modesta crescita dei posti disponibili negli ultimi anni. A tal proposito, giova considerare che, ad una rilevazione che risale al giugno 2018, prima della pandemia, la capacità ricettiva per le

Rsa, la tipologia di gran lunga più rilevante, arrivava a 7.698 posti, solo 435 in meno rispetto al 2026. Un incremento modesto, pari al +5,6%, che tuttavia lascia aperte lunghe liste di attesa. Ma ad aggravare il bilancio entra in gioco il rapido invecchiamento della popolazione, che, solo tra il 2019 e il 2025, ha visto aumentare di oltre 15 mila unità le persone con più di 75 anni, +11,2%, praticamente il doppio rispetto a quello della capacità ricettiva delle Rsa. Ed è un problema non di poco conto.

Le strutture sociosanitarie mantengono sostanzialmente inalterata la disponibilità di posti letto. Tutto ciò a fronte di prestazioni di assistenza integrata, che danno risposte ai bisogni della persona e che richiedono unitariamente prestazioni sanitarie e azioni di protezione sociale in grado di garantire la continuità della cura anche per lungo periodo.

Diffusione. La presenza delle strutture sociosanitarie è diffusa a macchia di leopardo nel territorio provinciale, con almeno una struttura in 98 dei 205 Comuni bresciani. Se poi consideriamo le strutture sociosanitarie più diffuse, le Rsa, queste sono presenti, con 8.133 posti letto, in 87 Comuni, con la maggiore disponibilità a Brescia (1.453 posti letto), che precede Pontevico (302), Rezzato (221), Desenzano (166), Chiari (145), Salò (140), Carpenedolo (137) e Verolanuova (125); mentre solo in altri 18 centri si supera la soglia dei 100 posti letto. I Centri diurni integrati per anziani sono presenti, con complessivamente 1.303 posti, in 60 Comuni, con la maggiore disponibilità a Brescia (132 posti), che precede, con 40 posti disponibili, Bovezzo, Montichiari, Salò, e Vobarno, mentre a Desenzano si possono accogliere 32 persone e



Assistenza. In provincia di Brescia ci sono 105 Rsa, 63 centri diurni e 10 hospice

30 sono i posti nei Cdi di Mazzano, Orzinuovi, Pisogne, Trenzano e Vestone. I soli 116 posti disponibili negli Hospice della provincia sono concentrati in 9 Comuni, anche in questo caso, con la maggiore disponibilità a Brescia (29 posti), che precede Pontevico (18), Orzinuovi (15), Pisogne (11), Gussago (10), Prevalle (9) e con 8 posti Esine, Lonato del Garda, e Vestone. Posto che 108 dei 205 di Comuni bresciani non ospitano alcuna tipologia di struttura sociosanitaria per gli anziani, giova provare a considerare il dato della capacità ricettiva su una scala più ampia di quella comunale. Ovviamente la distribuzione delle strutture socio sanitarie sul territorio è assai articolata.

Per dare una misura ragionevole dello scarto tra la capacità ricettiva delle strutture sociosanitarie per anziani, è sufficiente considerare come, nella media provinciale, per 100 persone con più di 75 anni ci sono 6,3 posti nell'insieme delle strutture sociosanitarie. I valori più elevati si rilevano in piccoli centri, con relativamente pochi

anziani e una o più strutture con buona capacità ricettiva. È certamente in caso di Lozio che può vantare 70 posti per ogni 100 residenti con più di 75 anni, ma anche di Pezzaze (43), Pontevico, capitale bresciana delle strutture per anziani con 39 posti per ogni 100 residenti anziani, Ponte di Legno (31), Pralboino (28), Malonno (24), Vestone e Berzo Inferiore con 23 posti, Tignale (21) e Borno con 20 posti nelle strutture socio sanitarie per ogni 100 residenti over 75. Tutte località periferiche nella geografia della provincia mentre il Comune capoluogo nonostante l'elevata capacità ricettiva con 1.453 posti nelle Rsa, 132 nei Cdi e 29 negli hospice deve fare i conti con quasi 28 mila over 75, vale dire 5,8 posti per ogni 100 anziani.

Ma, al di là del confronto infra provinciale, resta il fatto che nel bresciano abbiamo 8.133 posti letto nelle Rsa, 1.303 posti nei Cdi e 116 negli hospice, a fronte di 293mila anziani over 65, oltre 152 residenti con più di 75 anni, dei quali oltre 16mila sono ultra novantenni.

	TOTALE CAPACITÀ RICETTIVA 2026	POPOLAZIONE OVER 65	DI CUI OVER 75
Marmentino	0	177	88
Marone	54	805	412
Mazzano	100	2.703	1.367
Milzano	0	366	157
Moniga del Garda	0	609	265
Monno	0	152	88
Monte Isola	0	466	256
Monticelli Brusati	0	1.032	496
Montichiari	137	4.934	2.545
Montirone	0	938	447
Mura	0	193	99
Muscoline	0	570	272
Nave	119	2.770	1.443
Niardo	20	451	185
Nuvolento	0	916	464
Nuvolera	32	927	482
Odolo	40	410	214
Offlaga	0	880	445
Ome	0	738	385
Ono San Pietro	0	203	101
Orzinuovi	148	2.852	1.407
Orzivecchi	41	562	295
Ospitaletto	94	2.757	1.398
Ossimo	0	367	174
Padenghe sul Garda	60	1.123	571
Paderno Franciacorta	0	823	420

	TOTALE CAPACITÀ RICETTIVA 2026	POPOLAZIONE OVER 65	DI CUI OVER 75
Paisco Loveno	0	56	26
Paitone	0	457	248
Palazzolo sull'Oglio	90	4.325	2.207
Paratico	25	991	480
Paspardo	0	192	98
Passirano	19	1.628	814
Pavone del Mella	0	650	335
Pertica Alta	0	168	90
Pertica Bassa	0	171	92
Pezzaze	88	401	203
Pian Camuno	0	920	430
Piancogno	87	1.080	549
Pisogne	141	2.111	1.083
Polaveno	0	629	325
Polpenazze del Garda	0	657	304
Pompiano	0	898	412
Poncarale	0	1.097	562
Ponte di Legno	76	495	249
Pontevico	340	1.797	863
Pontoglio	80	1.555	807
Pozzolengo	0	797	413
Pralboino	104	696	372
Preseglie	0	388	212
Prevalle	9	1.325	621
Provaglio d'Iseo	0	1.548	796
Provaglio Val Sabbia	0	229	135

	TOTALE CAPACITÀ RICETTIVA 2026	POPOLAZIONE OVER 65	DI CUI OVER 75
Puegnago del Garda	30	833	439
Quinzano d'Oglio	78	1.493	771
Remedello	0	711	337
Rezzato	237	3.323	1.721
Roccafranca	0	926	430
Rodengo Saiano	135	1.939	932
Roè Volciano	40	1.047	564
Roncadelle	58	2.124	1.105
Rovato	90	3.677	1.833
Rudiano	30	1.198	544
Sabbio Chiese	44	816	445
Sale Marasino	82	932	494
Salò	180	3.048	1.749
San Felice del Benaco	0	858	432
San Gervasio Bresciano	0	434	210
San Paolo	20	947	409
San Zeno Naviglio	0	1.064	581
Sarezzo	75	2.902	1.480
Savio dell'Adamello	0	297	161
Sellero	0	384	187
Seniga	42	417	225
Serle	0	786	387
Sirmione	0	1.993	967
Soiano del Lago	0	459	198
Sonico	0	331	181
Sulzano	0	444	212

	TOTALE CAPACITÀ RICETTIVA 2026	POPOLAZIONE OVER 65	DI CUI OVER 75
Tavernole sul Mella	0	346	185
Temù	0	305	157
Tignale	41	348	193
Torbole Casaglia	15	1.287	669
Toscolano-Maderno	80	2.236	1.226
Travagliato	125	2.890	1.469
Tremosine sul Garda	0	501	263
Trenzano	30	1.119	524
Treviso Bresciano	0	147	81
Urago d'Oglio	28	801	401
Vallio Terme	0	319	168
Valvestino	0	65	36
Verolanuova	145	2.039	1.010
Verolavecchia	0	1.013	515
Vestone	129	1.009	563
Veza d'Oglio	0	367	187
Villa Carcina	87	2.674	1.477
Villachiarà	0	336	147
Villanuova sul Clisi	120	1.450	798
Vione	0	225	102
Visano	0	450	222
Vobarno	120	1.941	1.011
Zone	0	313	172
TOTALE PROVINCIA	9.552	293.432	152.353

FONTE: Ats Brescia e Ats Montagna



GLI ESERCIZI DI VICINATO RESISTONO ALLE DIFFICOLTÀ

In provincia solamente Irma risulta essere senza negozi
Maggiore concentrazione a Limone e Provaglio d'Iseo

COMMERCIO

■ L'invecchiamento della popolazione e la ridotta mobilità delle persone più anziane rendono sempre più evidente l'importanza dei negozi di prossimità, i cosiddetti esercizi di vicinato. Si tratta dei 13.332 esercizi commerciali presenti in provincia, alimentari e non, con una superficie di vendita inferiore ai 150 metri quadrati. Nel 2026, la loro distribuzione sul territorio corrisponde mediamente a 4,5 punti vendita ogni 100 abitanti over 65.

Il quadro provinciale è però tutt'altro che omogeneo. I valori più elevati si registrano nei Comuni a vocazione turistica, mentre risultano molto più contenuti nei piccoli centri della montagna interna, e non solo. La maggiore concentrazione di esercizi di vicinato si rileva a Limone sul Garda, con 34,2 negozi ogni 100 residenti over 65, seguito da Provaglio



Alimentari. Rappresentano il 20,1% dei negozi complessivi

Polaveno fa registrare invece il valore più basso di strutture in rapporto al numero di over 65

d'Iseo (25,8) e Ponte di Legno (16,8). Indici elevati si registrano anche a Edolo (12,9), Rovato (11,5) e Orzinuovi, con 10,4 esercizi per ogni 100 anziani.

Nel 2026, nel Comune capoluogo, i 3.057 piccoli esercizi

commerciali, rapportati alla popolazione over 65, corrispondono a 6,2 negozi ogni 100 persone di questa fascia d'età. Non raggiungono questa soglia Caino, Polpenazze, Orzivecchi e Angolo Terme, tutti fermi a 0,9 esercizi per ogni 100 residenti over 65. Ancora più bassi i valori in altri centri: Losine (0,7), Lavenone, Brione e Cervenone (0,6), Nuvolera (0,5), Provaglio Val Sabbia

(0,4), Corzano (0,3) e Polaveno (0,2). A Irma, unico caso in provincia, non è presente alcun esercizio commerciale.

La maggior parte degli esercizi di vicinato è rappresentata da attività non alimentari: 9.201 negozi, pari al 69% del totale. Gli esercizi alimentari sono 2.681, il 20,1%, mentre il restante 10,9% è costituito da attività a merceologia mista.

Sono inoltre una decina i Comuni con oltre 200 esercizi di vicinato. In testa si colloca Brescia, con 3.057 negozi, seguita da Desenzano del Garda (547), Montichiari (303), Orzinuovi (296), Salò (247), Rovato e Darfo Boario Terme (244), Chiari (225) e Palazzolo sull'Oglio (204). Poco sotto questa soglia si colloca Manerbio, con 196 esercizi.

Può apparire paradossale come, accanto alla diffusione della grande e media distribuzione - che sembra comunque mostrare segnali di rallentamento - e alla crescita dell'e-commerce, il negozio sotto casa continui a rappresentare un elemento essenziale della rete dei servizi. Nei piccoli centri come nelle realtà più grandi, soprattutto in una società che invecchia, la presenza di un esercizio di vicinato può incidere in modo concreto sulla qualità della vita quotidiana. Il negozio di prossimità, dunque, resta un presidio fondamentale, e mantenerlo attivo può fare la differenza per molte persone anziane.

seguimi sui social:   dietista.melissaconfortini

Dott.ssa Melissa Confortini

DIETISTA - NUTRIZIONISTA

 346 974 0301

Ritrova il tuo equilibrio dall'interno

Se ti senti spesso gonfio, stanco o con una digestione difficile, hai squilibri ormonali o hai provato mille diete senza risultati... posso aiutarti. Lavoriamo insieme su intestino, ormoni e stile di vita, **con un percorso personalizzato e sostenibile.**



via Albertano Da Brescia 8 - Brescia (presso lo studio Sinergia)
via Triumplina 94 - Brescia (presso poliambulatorio Motusmed)

BENESSERE

GRUPPI DI CAMMINO, PER GLI ULTRA 65ENNI LA BUONA SALUTE SI METTE IN MOTO

Sono 58 quelli promossi da Ats Brescia e Montagna. Non si tratta di iniziative estemporanee, ma progetti coordinati con le varie Amministrazioni comunali.



Significativi benefici. Non basta muoversi, bisogna farlo con equilibrio

Non sono solo numeri, ma rappresentano il cuore pulsante di una strategia di prevenzione che mira a cambiare il volto della terza età nel nostro territorio. Parliamo dei 58 Gruppi di cammino (GdC) promossi da Ats Brescia e Ats Montagna: iniziative che, pur nella loro apparente semplicità, costituiscono uno dei pilastri più significativi per la tutela della salute e della qualità della vita degli anziani. Accanto a questi, in Val Camonica, si muovono con successo anche i 7 cosiddetti «Gruppi di sudore», versioni leggermente più intense ma altrettanto partecipate. Si tratta di un mosaico di opportunità che trasforma le strade e i parchi della nostra provincia in una vera e propria palestra a cielo aperto, gratuita e accessibile a tutti. Il progetto non nasce dal nulla, ma è il frutto di una sinergia strutturata e metodologica. Il protocollo promosso da Ats Brescia e Ats Montagna prevede che le Amministrazioni comunali, le Associazioni del territorio, le aziende, le strutture sanitarie e i professionisti della prevenzione operino in rete. Non si tratta di iniziative estemporanee, ma di percorsi codificati. Le Ats non si limitano al patrocinio: mettono a disposizione il proprio personale per fornire consulenza tecnica, supporto organizzativo e strumenti operativi. Un aspetto fondamentale è la formazione: le agenzie di tutela della salute organizzano percorsi formativi per i nuovi conduttori (Walking leader) e curano le relazioni tra i gruppi già attivi, sostenendoli nel tempo per evitarne lo sfaldamento. Il ruolo dei Comuni è centrale. L'Amministrazione deve identificare il conduttore iniziale; tuttavia, la bellezza di questo modello risiede nella sua sostenibilità a lungo termine. Una volta che il gruppo si è consolidato, tende all'autogestione: spesso è uno degli stessi partecipanti a maturare le competenze necessarie per diventare guida, trasformando un servizio pubblico in un esempio di cittadinanza attiva. Inoltre, per massimizzare la partecipazione degli over 65, è vitale il coinvolgimento dei Centri Anziani locali, che fungono da naturali centri di aggregazione e reclutamento per queste attività. La capillarità

del progetto è impressionante. Coinvolge 58 Comuni del bresciano, coprendo realtà demografiche opposte. Da un lato abbiamo Brescia, città popolosa che conta ben 7 Gruppi di cammino distribuiti in diverse zone strategiche, servendo un bacino potenziale di oltre 49mila over 65. Dall'altro, troviamo la forza dei centri minori, dove il Gruppo di cammino diventa spesso l'evento sociale principale della settimana. È emblematico il caso di 5 Comuni bresciani che mantengono attivo un GdC nonostante una popolazione anziana inferiore alle 500 unità: Vallio Terme, Villachiera, Acquafredda, Cigole e Lodrino. In queste realtà, il gruppo di cammino non è solo salute, è il collante che impedisce l'isolamento sociale tipico dei piccoli borghi. I dati mostrano che nella maggior parte dei Comuni con più di 2mila anziani è presente almeno un gruppo. L'auspicio delle autorità sanitarie è però quello di un ulteriore allargamento. La routine è consolidata: ci si ritrova almeno 2 o 3 volte a settimana. Non si tratta di una maratona, ma di un'attività fisica guidata: il cammino, svolto a intensità variabile, è sempre intervallato da sessioni di stretching, esercizi di mobilità articolare, equilibrio e potenziamento muscolare. Questa struttura risponde esattamente alle linee guida moderne della medicina geriatrica: non basta muoversi, bisogna farlo con equilibrio tra attività aerobica e rinforzo strutturale. L'Organizzazione mondiale della sanità è categorica: gli adulti dovrebbero svolgere almeno 150 minuti di attività fisica aerobica moderata a settimana, uniti a esercizi di rafforzamento muscolare almeno due volte. Il cammino di gruppo è la risposta più economica, democratica e sostenibile a queste raccomandazioni. Non richiede abilità atletiche, non necessita di equipaggiamenti costosi (bastano un paio di scarpe comode) e presenta rischi di infortuni o traumi muscolo-scheletrici vicini allo zero. Ma i benefici clinici sono imponenti. Camminare regolarmente riduce drasticamente il rischio di sviluppare sovrappeso, obesità, diabete di tipo 2 e ipertensione. È uno scudo contro l'infarto miocardico e l'ictus, aiuta a prevenire l'osteoporosi e persino alcune forme tumorali, come il cancro al colon e alla mammella. Agisce

inoltre sui valori ematici, abbassando colesterolo e trigliceridi. Tuttavia, l'aspetto forse più rivoluzionario è quello psicologico: l'attività fisica riduce l'ansia e previene la depressione. Partecipare a un gruppo abbatte il senso di solitudine, che per l'anziano è spesso un fattore di rischio tanto grave quanto il fumo o la cattiva alimentazione. Il contesto demografico italiano ci pone davanti a una sfida senza precedenti. Nel 2024 la speranza di vita alla nascita ha raggiunto il massimo storico di 83,4 anni (85,5 per le donne e 81,4 per gli uomini). Viviamo circa due anni in più rispetto alla media europea e un anno in più rispetto a soli dieci anni fa. Ma vivere a lungo non significa necessariamente vivere in salute. Il dodicesimo Rapporto Bes dell'Istat evidenzia un paradosso: siamo un popolo di longevi, ma con molte fragilità. A 65 anni, un italiano ha davanti a sé una prospettiva di circa 10,4 anni di vita «senza limitazioni». Qui emerge un divario di genere preoccupante: gli uomini trascorrono in buona salute circa il 54% degli anni che restano loro da vivere, mentre le donne meno della metà. Quasi il 50% degli over 74 convive con patologie croniche gravi o limitazioni funzionali, un dato che non ha mostrato miglioramenti significativi negli ultimi dieci anni. In questo scenario, i Gruppi di cammino e i «Gruppi di sudore» della Val Camonica non sono solo tempo libero, ma una strategia di sanità pubblica lungimirante. Se è vero che gli anziani che praticano sport sono raddoppiati in vent'anni (passando dal 6,7% al 16,4%), c'è ancora una vasta fetta di popolazione da raggiungere. Adottare stili di vita sani lungo tutto l'arco della vita è l'unica via per far sì che la longevità non diventi un peso per il sistema sanitario e una sofferenza per l'individuo. Ogni passo fatto in gruppo in un parco di Brescia o lungo un sentiero della Val Camonica è un passo verso un futuro in cui la vecchiaia non sia sinonimo di fragilità, ma una stagione della vita attiva, lucida e profondamente connessa al tessuto sociale della comunità. Sostenere, potenziare e promuovere queste iniziative gratuite è, oggi più che mai, un dovere morale e civile per ogni Amministrazione che abbia a cuore il benessere dei propri cittadini più fragili.

LUNGA VITA ALLE NOSTRE CELLULE

Le cellule del nostro corpo per stare bene necessitano di vivere in un ambiente extracellulare alcalino che le nutre, le ossigena ed elimina le tossine.

Così rimangono più a lungo giovani e vitali, e noi con loro. Idratati ogni giorno con Acqua Minerale Maniva pH8!

maniva.it



ACQUA ALCALINA
pH8

Acqua Minerale Alcalina
MANIVA



Ordine dei Farmacisti della Provincia di Brescia

La farmacia dei servizi bresciana rappresenta un'evoluzione del ruolo tradizionale della farmacia: da un semplice punto di dispensazione dei farmaci, com'era una volta, ad un vero e proprio presidio sanitario di prossimità, a tutela della salute pubblica, facendo leva sulla territorialità con cui si è meritata la fiducia e la stima dei cittadini della nostra provincia.

La Farmacia dei Servizi

Il farmacista è venuto così ad assumere un ruolo più attivo nella prevenzione, nel monitoraggio e nella gestione della salute, in affiancamento con i medici di base e le strutture sanitarie.

Valore e vantaggi della Farmacia dei Servizi a Brescia

1. Accessibilità migliore alle cure
 - I cittadini possono usufruire di servizi sanitari senza lunghe attese o spostamenti.
 - Le farmacie diventano un autentico punto di riferimento per chi ha difficoltà a raggiungere ospedali o ambulatori.
2. Prevenzione e diagnosi precoce
 - Screening (glicemia, colesterolo, pressione arteriosa, ECG, spirometria).
 - Campagne di Prevenzione vaccinazioni, test per malattie croniche e infettive.
3. Monitoraggio e aderenza terapeutica
 - Servizi di telemedicina e consulenze personalizzate per i pazienti con patologie croniche.
 - Verifica della corretta assunzione dei farmaci.
4. Decongestionamento del Sistema Sanitario
 - Riduce il carico su Pronto Soccorso e medici di base.
 - Favorisce un'assistenza sanitaria diffusa e capillare.
5. Supporto alla domiciliarità
 - Consegna farmaci a domicilio e assistenza ai pazienti fragili.
 - Azioni di Educazione sanitaria per caregiver e familiari.

La Farmacia dei Servizi è un modello innovativo, che valorizza la figura del Farmacista e potenzia l'offerta sanitaria sul territorio. Con il crescente invecchiamento della popolazione e la necessità di rendere più efficienti i servizi sanitari il suo ruolo è destinato a diventare sempre più centrale.

**Ordine dei Farmacisti
della Provincia di Brescia**
Via Achille Grandi, 18 - Brescia - tel. 0302681780
info@ordinefarmacistibrescia.it
ordinefarmacistibs@pec.fofi.it

Orari di apertura al pubblico degli Uffici: dal
lunedì al venerdì dalle 09 alle 15



Seguici su [LinkedIn](#) alla pagina [Ordine dei Farmacisti della Provincia di Brescia](#) per essere aggiornato sulle novità



Seguici su [Instagram](#) alla pagina [@ordinefarmacisti.brescia](#)



Il Presidente Dr. Francesco Rastrelli

SERVIZI

	NUMERO FARMACIE (+ DISPENSARI)	POPOLAZ. OVER 65	OVER 65 X FARMACIA		NUMERO FARMACIE (+ DISPENSARI)	POPOLAZ. OVER 65	OVER 65 X FARMACIA		NUMERO FARMACIE (+ DISPENSARI)	POPOLAZ. OVER 65	OVER 65 X FARMACIA		NUMERO FARMACIE (+ DISPENSARI)	POPOLAZ. OVER 65	OVER 65 X FARMACIA
Acquafredda	1	338	338	Braone	1	152	152	Cigole	1	387	387	Gianico	1	496	496
Adro	2	1.690	845	Breno	2+1 dispensario	1.329	665	Cimbergo	1	179	179	Gottolengo	1	1.213	1213
Agnosine	1	434	434	Brescia	58	49.488	853	Civitate Camuno	1	663	663	Gussago	5	4.072	814
Alfianello	1	582	582	Brione	1	173	173	Coccaglio	2	1.825	913	Idro	1	459	459
Anfo	1	148	148	Caino	1	428	428	Collebeato	1	1.310	1310	Incudine	1	109	109
Angolo Terme	1	687	687	Calcinato	3	2.589	863	Collio	1	557	557	Irma	0	42	0
Artogne	1	786	786	Calvagese della Riviera	1	720	720	Cologne	2	1.576	788	Iseo	3	2.499	833
Azzano Mella	1	562	562	Calvisano	3	1.760	587	Comezzano-Cizzago	1	662	662	Isorella	1	874	874
Bagnolo Mella	3	2.884	961	Capo di Ponte	1	634	634	Concesio	3	3.811	1270	Lavenone	1	157	157
Bagolino	2	1.147	574	Capovalle	1 dispensario	123	0	Corte Franca	2	1.625	813	Leno	4	3.162	791
Barbariga	1	545	545	Capriano del Colle	1	1.051	1051	Corteno Golgi	1	492	492	Limone sul Garda	1	260	260
Barghe	1	294	294	Capriolo	3	2.066	689	Corzano	1	296	296	Lodrino	1	407	407
Bassano Bresciano	1	464	464	Carpenedolo	3	2.711	904	Darfo Boario Terme	4	3.758	940	Lograto	1	780	780
Bedizzole	3	2.522	841	Castegnato	2	1.621	811	Dello	2	1.117	559	Lonato del Garda	4+1 dispensario	3.453	863
Berlingo	1	511	511	Castel Mella	3	2.131	710	Desenzano del Garda	8	7.241	905	Longhena	1 dispensario	187	0
Berzo Demo	1	439	439	Castelvovati	2	1.279	640	Edolo	2	1.198	599	Losine	0	152	0
Berzo Inferiore	1	518	518	Castenedolo	3	2.460	820	Erbusco	2	1.765	883	Lozio	0	138	0
Bienno	2	1.078	539	Casto	1	382	382	Esine	2	1.170	585	Lumezzane	7	5.498	785
Bione	1 dispensario	339	0	Castrezzato	2	1.402	701	Fiesse	1	477	477	Macclodio	1	264	264
Borgo San Giacomo	1	1.125	1125	Cazzago San Martino	2+1 dispensario	2.487	1244	Flero	2	2.197	1099	Magasa	0	50	0
Borgosatollo	3	2.152	717	Cedegolo	1	303	303	Gambara	1	1.201	1201	Mairano	1	648	648
Borno	1	733	733	Cellatica	1	1.338	1338	Gardone Riviera	1	763	763	Malegno	1	571	571
Botticino	3	2.829	943	Cerveno	1	178	178	Gardone Val Trompia	3	2.794	931	Malonno	1	896	896
Bovegno	1	599	599	Ceto	1	458	458	Gargnano	1	883	883	Manerba del Garda	2	1.167	584
Bovezzo	2	2.079	1040	Cevo	1	299	299	Gavardo	3	2.706	902	Manerbio	4	3.224	806
Brandico	1	291	291	Chiari	6	4.307	718	Ghedi	5	3.803	761	Marcheno	1	1.004	1004

FARMACIE IN AUMENTO E NELLA PROVINCIA RESTANO SOLO 5 COMUNI SPROVVISTI DI PRESIDI

Irma, Losine, Magasa, Pertica Bassa e Paisco Loveno sono i Municipi nei quali nel 2026 manca anche un dispensario farmaceutico attivo sul territorio

Avere una farmacia sotto casa o comunque a poca distanza è un aspetto non trascurabile della qualità della vita per gli anziani. In farmacia non si ritirano solo i farmaci ma, spesso, si possono avere indicazioni da professionisti che conoscono bene il paziente anziano e possono agevolare la soluzione di disagi lievi o, comunque, indirizzarlo, sollecitando una visita del medico di base.

Le farmacie rappresentano, infatti, insieme ai medici di medicina generale, un presidio del servizio sanitario nazionale sul territorio e un punto di riferimento per il malato cronico e il cittadino in generale. Il farmacista, in particolare, avendo tradizionalmente coltivato e sviluppato un rapporto di fiducia con i cittadini, soprattutto nelle comunità più piccole, ed essendo una figura ad alta professionalità, ricopre un servizio pubblico che concorre a determinare la qualità della vita dei cittadini. La farmacia, inoltre, nel nuovo assetto della sanità sarà un importante punto di connessione con le case di comunità istituite dalla Regione per rafforzare la sanità di prossimità.

Fotografia. Il numero delle farmacie operanti nel territorio provinciale, all'inizio del 2026, è arrivato a quota 388, cui si aggiungono 23 dispensari, dei quali quattro con aperture stagionali. L'incremento è significativo rispetto al 2019 quando furono censite 366 farmacie. Nel 2026, in provincia di Brescia, si trova quindi almeno una farmacia in 186 dei 205 Comuni bresciani, mentre senza farmacia rimangono 19 centri, per lo più piccoli, dei quali tuttavia 14 sono forniti di un dispensario farmaceutico. Gli altri nove dispensari si trovano in frazioni di centri in cui è presente

una farmacia o hanno aperture stagionali. In genere i dispensari sono aperti più giorni nella settimana ma in alcuni casi, come a Pertica Alta, l'apertura è per un solo giorno dalle 14 alle 14.30 mentre a Lozio il dispensario è aperto in due giornate ma per 50 minuti.

In effetti, considerando la distribuzione territoriale delle farmacie, risultano sprovvisti di questi presidi sanitari solo cinque Comuni bresciani: Irma, Losine, Magasa, Pertica Bassa e Paisco Loveno, che, nel complesso, superano di poco i 1.500 abitanti. La capillarità delle farmacie in provincia di Brescia, nel 2026, è relativamente migliore di quella prevista dalla legge, una farmacia ogni 3.300 abitanti, poiché nel Bresciano, complessivamente, abbiamo una farmacia ogni 3.263 abitanti. Ovviamente, questo valore medio provinciale conosce assai diverse declinazioni nei 205 Comuni bresciani. Valori relativamente migliori, quindi meno abitanti che insistono su una farmacia, si incontrano in tutti i piccoli e piccolissimi comuni con almeno una farmacia.

Gli anziani. Considerando solo la popolazione anziana, ossia i 293.432 bresciani con 65 anni e più, il conteggio è ovviamente diverso e indica la presenza media provinciale di una farmacia per ogni 756 anziani. Ovviamente questo rapporto è migliore, cioè più contenuto, per i piccoli centri poco popolosi dove comunque opera una farmacia. È il caso di Incudine, che, con 109 over 65 abitanti e una farmacia, presenta il rapporto più favorevole, una condizione che si incontra anche a Treviso Bresciano, Anfo, Braone, Lavenone, Brione, Cerveno e Cimbergo dove si conta una farmacia per meno di 200 anziani. In effetti la metà dei comuni bresciani conta un rapporto anziani per farmacia



Al banco. Nel Bresciano complessivamente si conta una farmacia ogni 3.263 abitanti

migliore rispetto alla media provinciale. I Comuni più popolosi, dove si contano cinque o più farmacie, non avvicinano questi indici. Brescia, ad esempio, con 58 farmacie per 49.488 over 65 conta un presidio per ogni 853 anziani. Montichiari e Desenzano del Garda, pur contando 8 farmacie, assommano 617 e 905 anziani per ogni presidio mentre Lumezzane, con 7 farmacie, ne offre una per ogni 785 over 65. I Comuni con 6 farmacie, ossia Rovato, Chiari e Palazzolo, ne mettono a disposizione, rispettivamente, una per 613, 718 e 721 anziani.

Altri numeri. Il rapporto migliore, tra i Comuni maggiori, si rileva a Ospitaletto, dove su ognuna delle 5 farmacie insistono 551 anziani, a fronte, a parità di presidi, dei 761 di Ghedi e degli 814 di Gussago. Sono oltre una ventina i Comuni bresciani in cui si contano più di 1.000 anziani per ogni farmacia, con gli indici più elevati a Quinzano d'Oglio (1.493), Villanuova sul Clisi (1.450), Cellatica (1.338), Collebeato (1.310), Concesio (1.270), Cazzago

San Martino (1.244, ma è attivo anche un dispensario), Gottolengo (1.213) e Gambara, con 1.201 anziani over 65 per l'unica farmacia. Un servizio di assistenza di prossimità che, tuttavia, può essere letto e valutato anche in una logica più ampia del singolo territorio comunale, stante la forte continuità di molti dei 205 centri bresciani. Poi certo, per completare il quadro, ci sono i 23 dispensari e anche le oltre 50 parafarmacie, con una concentrazione significativa nel capoluogo e zone limitrofe, che possono dispensare farmaci senza l'obbligo di presentare la ricetta medica con la presenza di uno o più farmacisti. Ma, nonostante la loro crescita e il boom del commercio online, che ha interessato anche il settore farmaceutico, troviamo solide conferme sul ruolo della farmacia, fondamentale presidio sanitario del territorio che assume un valore particolare per le persone più anziane, per le quali il farmacista rimane un'istituzione con il quale potersi anche confrontare su temi non solamente sanitari.

	NUMERO FARMACIE (+ DISPENSARI)	POPOLAZ. OVER 65	OVER 65 X FARMACIA		NUMERO FARMACIE (+ DISPENSARI)	POPOLAZ. OVER 65	OVER 65 X FARMACIA		NUMERO FARMACIE (+ DISPENSARI)	POPOLAZ. OVER 65	OVER 65 X FARMACIA		NUMERO FARMACIE (+ DISPENSARI)	POPOLAZ. OVER 65	OVER 65 X FARMACIA
Marmentino	1 dispensario	177	0	Paisco Loveno	0	56	0	Puegnago del Garda	1	833	833	Tavernole sul Mella	1	346	346
Marone	1	805	805	Paitone	1	457	457	Quinzano d'Oglio	1	1.493	1493	Temù	1	305	305
Mazzano	4	2.703	676	Palazzolo sull'Oglio	6	4.325	721	Remedello	2	711	356	Tignale	1	348	348
Milzano	1	366	366	Paratico	1	991	991	Rezzato	4	3.323	831	Torbole Casaglia	2	1.287	644
Moniga del Garda	1	609	609	Paspardo	1 dispensario	192	0	Roccafranca	2	926	463	Toscolano-Maderno	2	2.236	1118
Monno	1 dispensario	152	0	Passirano	2	1.628	814	Rodengo Saiano	2	1.939	970	Travagliato	4	2.890	723
Monte Isola	1	466	466	Pavone del Mella	1	650	650	Roè Volciano	1	1.047	1047	Tremosine sul Garda	1	501	501
Monticelli Brusati	1	1.032	1032	Pertica Alta	1 dispensario	168	0	Roncadelle	2	2.124	1062	Trenzano	2	1.119	560
Montichiari	8	4.934	617	Pertica Bassa	0	171	0	Rovato	6	3.677	613	Treviso Bresciano	1	147	147
Montirone	2	938	469	Pezzaze	1	401	401	Rudiano	2	1.198	599	Urago d'Oglio	1	801	801
Mura	1 dispensario	193	0	Pian Camuno	1+1 dispensario*	920	920	Sabbio Chiese	1	816	816	Vallio Terme	1	319	319
Muscoline	1	570	570	Piancogno	2	1.080	540	Sale Marasino	1	932	932	Valvestino	1 dispensario	65	0
Nave	3	2.770	923	Pisogne	2	2.111	1056	Salò	3	3.048	1016	Verolanuova	2	2.039	1020
Niardo	1+1 dispensario	451	451	Polaveno	1	629	629	San Felice del Benaco	1+1 dispensario*	858	858	Verolavecchia	1	1.013	1013
Nuvolento	1	916	916	Polpenazze del Garda	1	657	657	San Gervasio Bresciano	1	434	434	Vestone	2	1.009	505
Nuvolera	1	927	927	Pompiano	1	898	898	San Paolo	1	947	947	Veza d'Oglio	1	367	367
Odolo	1	410	410	Poncarale	1	1.097	1097	San Zeno Naviglio	1	1.064	1064	Villa Carcina	3	2.674	891
Offlaga	1	880	880	Ponte di Legno	1	495	495	Sarezzo	3	2.902	967	Villachiarà	1	336	336
Ome	1	738	738	Pontevico	2	1.797	899	Savio dell'Adamello	1	297	297	Villanuova sul Clisi	1	1.450	1450
Ono San Pietro	1	203	203	Pontoglio	2	1.555	778	Sellero	1 dispensario	384	0	Vione	1 dispensario	225	0
Orzinuovi	4	2.852	713	Pozzolengo	1	797	797	Seniga	1	417	417	Visano	1	450	450
Orzivecchi	1	562	562	Pralboino	1	696	696	Serle	1	786	786	Vobarno	2	1.941	971
Ospitaletto	5	2.757	551	Preseglie	1	388	388	Sirmione	2+1 dispensario*	1.993	997	Zone	1	313	313
Ossimo	1 dispensario	367	0	Prevalle	2	1.325	663	Soiano del Lago	1	459	459	TOTALE PROVINCIA	388+23*	293.432	756
Padenghe sul Garda	1+1 dispensario*	1.123	1123	Provaglio d'Iseo	2	1.548	774	Sonico	1	331	331				
Paderno Franciacorta	1	823	823	Provaglio Val Sabbia	1 dispensario	229	0	Sulzano	1	444	444				

FONTE: Federfarma

* di cui 4 stagionali per il turismo



UFFICI POSTALI IN QUASI TUTTI I CENTRI PROVINCIALI

Sono 263 e la loro funzione e importanza continua a crescere anche grazie al recente progetto Polis

POSTA E NON SOLO

■ Avere un ufficio postale è fondamentale per una comunità per diversi motivi, in quanto rappresenta un presidio sul territorio, offrendo servizi essenziali che vanno ben oltre la semplice spedizione di lettere e pacchi o il pagamento alcune cose come le bollette e le multe, poiché offrono accesso a servizi essenziali: servizi di corrispondenza, logistica (spedizione pacchi), finanziari (conti correnti, carte Postepay) e assicurativi. Un presidio garantito da Poste Italiane in 202 dei 205 Comuni bresciani e con 263 uffici. Ad oggi mancano all'appello solo Irma, Longhena e Magasa: sommati tra loro contano meno di 800 abitanti. Su tutte e tre le località è attivo un servizio offerto tramite i portalettere di zona che, dotati di strumenti quali palmari e pos, sono in grado di offrire ai cittadini i servizi di pagamento contrassegni e bollette,



In coda. Sul territorio sono anche dislocati più di 150 Atm Postamat

Solo nel capoluogo si contano 24 strutture. La media in provincia è di una ogni 1.116 anziani

mini, ricariche telefoniche e Postepay.

Capillarità. Ma la capillarità per Poste Italiane è un pilastro portante nella strategia dell'azienda. Se a Brescia si contano

24 uffici postali, in otto centri ne è attivo più di uno: Calcinate, Cazzago San Martino, Darfo Boario Terme, Desenzano del Garda, Iseo, Lumezzane, Palazzolo sull'Oglio e Rezzato. Nella media provinciale si conta inoltre un ufficio postale per ogni 1.116 anziani ma questo valore conosce declinazioni assai articolate dai 56 anziani di Paisco Lovenzo, ai 65 di Valvestino ai 50 di Magasa. Comples-

sivamente sono una ventina di piccoli centri montani nei quali non si arriva a 200 utenti anziani per ogni ufficio. Il Comune Capoluogo, con 24 uffici per 49mila anziani, dispone di un ufficio postale per ogni 2.062 anziani; un rapporto che comprensibilmente doppia la media provinciale ma che si alza ulteriormente in alcuni Comuni popolosi dove si trova un solo ufficio. È il caso di Montichiari dove sull'unico ufficio postale gravano 4.934 anziani, ma anche di Chiari (4.307) e Gussago (4.042) mentre sono più di 3mila gli utenti anziani a Ghedi, Rovato, Manerbio, Leno e Salò, con 3.048 anziani residenti per un unico ufficio.

Sul territorio provinciale sono anche dislocati più di 150 Atm Postamat per il prelievo di denaro contante e tante altre operazioni che non richiedono un elevato livello di digitalizzazione. Poste Italiane, negli anni ha continuato ad investire sul territorio, in questi ultimi anni, in particolare, attraverso Polis: l'obiettivo è favorire la coesione economica, sociale e territoriale del nostro Paese e il superamento del digital divide.

In provincia di Brescia gli uffici postali coinvolti sono 190 e, ad oggi, oltre il 60% delle sedi sono già state ristrutturate ed erogano servizi della Pubblica amministrazione (certificati anagrafici e di stato civile, passaporti e certificati previdenziali).

1991-2026

L'amore non ha età

Obiettivo INCONTRO

In due la vita è più bella!

L'affidabilità nella ricerca del Partner
Per seria amicizia, per incontrare l'anima gemella

Brescia - Via Cipro 42 - Tel. 030 2424035

www.obiettivoincontro.it

Invia un SMS o WA con
nome, professione ed età al

346 22 03 414

Riceverai alcuni
profili adatti a Te!

I CONTI DEI BRESCIANI

OCCUPATI CON 65 ANNI E OLTRE

POSIZIONE PREVALENTE	2014	2015	2016	2017	2018	2019	2020	2021	2022	2023	2024
Artigiano	3.051	3.107	3.242	3.344	3.458	3.567	3.645	3.721	3.880	4.018	4.115
Autonomo agricolo	1.543	1.613	1.648	1.720	1.771	1.814	1.873	1.918	1.989	2.002	2.022
Commerciante	3.492	3.617	3.795	3.894	4.064	4.171	4.297	4.431	4.568	4.785	5.041
Dipendente privato	2.090	2.225	2.496	3.286	3.780	4.370	4.529	4.898	5.463	6.133	7.111
Dipendente pubblico	256	287	451	826	1.134	1.213	1.180	1.143	1.166	1.298	1.404
Domestico	441	558	678	782	921	1.090	1.284	1.381	1.499	1.621	1.825
Operaio agricolo	244	256	264	414	474	490	444	484	503	550	575
Collaboratore*	552	510	320	330	339	350	362	331	447	488	619
Cariche elettive*	1.955	2.042	2.104	2.189	2.294	2.406	2.467	2.559	2.649	2.818	2.914
Post laurea*	2	2	1	0	0	0	0	0	0	0	0
Altre collaborazioni*	449	392	218	138	134	135	109	139	81	133	84
Professionisti*	357	371	397	419	474	523	521	544	606	634	653
Voucher/Lavoro occasionale	1.071	1.376	1.735	848	178	140	7.716	322	110	107	124
TOTALE	15.503	16.356	17.349	18.190	19.021	20.269	28.427	21.871	22.961	24.587	26.487

FONTE: INPS *Gestione separata infogdb



In casa. Una signora lavora nella sua cucina

SEMPRE PIÙ OVER 65 AL LAVORO: IN 10 ANNI +70% DI PERSONE ANCORA IN ATTIVITÀ

In larga parte sono commercianti, artigiani e iscritti alla gestione separata e con «cariche elettive» Forte la presenza di lavoratrici domestiche

Sono 26.487 i lavoratori occupati con 65 anni e oltre in provincia di Brescia nel 2024. Un numero rilevante e in costante crescita, se si considera che nel 2014, sempre secondo i dati Inps, erano 15.503. In dieci anni gli over 65 attivi sono aumentati di quasi 11mila unità, pari a un +70,8%. Oltre i due terzi di questi lavoratori, 17.625 persone, sono già pensionati, mentre un terzo, 8.862, risulta ancora in attività e quindi non percepisce ancora la pensione.

Numeri importanti che, peraltro, non includono il lavoro non regolare, cioè non dichiarato, che molti anziani - pensionati e non - continuano a svolgere. Nella realtà, quindi, tra uomini con elevate competenze che restano al lavoro per sostenere l'azienda e donne che proseguono l'attività per integrare pensioni spesso modeste, il numero di over 65 impegnati è probabilmente ancora più elevato. In molti casi si tratta di attività ridotte, compatibili con il tempo libero o con il supporto alla famiglia, ad esempio nella cura dei nipoti, ma comunque significative dal punto di vista economico e sociale.

Nel dettaglio. Nel dettaglio nel 2024 nella provincia di Brescia il maggior numero di lavoratori anziani si concentra tra i dipendenti del settore privato: oltre 7mila persone, suddivise quasi equamente tra lavoratori ancora attivi (3.620) e pensionati (3.491). Più di 5mila over 65 sono commercianti, con una netta prevalenza di pensionati (3.776) rispetto agli attivi (1.265). Rilevante anche la componente degli artigiani, che supera le 4mila unità, in gran parte già pensionati (3.567) rispetto ai 548 ancora attivi.

Superano le 4mila unità anche gli anziani iscritti alle gestioni separate, tra cui 3.707 pensionati e 563 attivi. All'interno di questo gruppo, la quota più consistente riguarda le cosiddette «cariche elettive», con 2.914 persone: si tratta soprattutto di lavoratori autonomi o parasubordinati che, durante il mandato, continuano a versare contributi, anche in forma figurativa. Più contenuti i numeri dei collaboratori (703) e dei professionisti (653), ma comunque indicativi di una presenza diffusa anche nei lavori più flessibili.

Oltre 2mila sono i lavoratori autonomi agricoli ancora occupati dopo i 65 anni, nella quasi totalità dei casi già pensionati, cui si aggiungono 575 operai agricoli, anch'essi prevalentemente pensionati. Particolarmente significativa è la presenza dei lavoratori domestici - in larga parte donne - con 1.825 occupati over 65, tra cui 1.499 ancora attivi e 326 pensionati. Più contenuto il numero dei dipendenti pubblici oltre i 65 anni: 1.404, di cui la maggioranza (1.019) ancora in servizio.

Il rapporto Eurostat. Lavorare dopo la pensione non è più un'eccezione, ma una realtà sempre più diffusa, soprattutto tra i lavoratori autonomi. A confermarlo è anche il quadro europeo: secondo Eurostat, nel 2023 oltre il 9% dei pensionati nell'Unione ha scelto di restare nel mercato del lavoro. In Italia si contano circa 500mila over 65 ancora occupati, con una prevalenza maschile, sempre considerando solo il lavoro regolare.

Le motivazioni che spingono a proseguire l'attività lavorativa sono diverse, ma riconducibili a due grandi categorie: necessità economica e scelta personale. Da un lato, infatti, molti pensionati continuano



Negozi. Gli artigiani pensionati ancora operativi sono più di 4.000

a lavorare perché l'assegno non è sufficiente; dall'altro, c'è chi sente di avere ancora competenze da mettere a disposizione e desidera restare attivo, mantenendo un ruolo sociale e professionale.

Le ragioni economiche restano comunque centrali. In particolare per molte donne, spesso penalizzate da pensioni più basse, il lavoro aggiuntivo - anche irregolare - rappresenta una necessità per sostenere il bilancio familiare. Accanto a questo, vi sono motivazioni legate alla dimensione sociale: il desiderio di sentirsi ancora parte della comunità, di mantenere relazioni attive o di accompagnare un partner ancora inserito nel mondo del lavoro.

Contesto mutato. Sempre secondo Eurostat, nel 2023 oltre la metà dei pensionati occupati lavorava a tempo parziale. Una scelta spesso obbligata, che consente di conciliare lavoro, condizioni di salute e impegni familiari, come la cura dei nipoti o l'assistenza ad altri familiari.

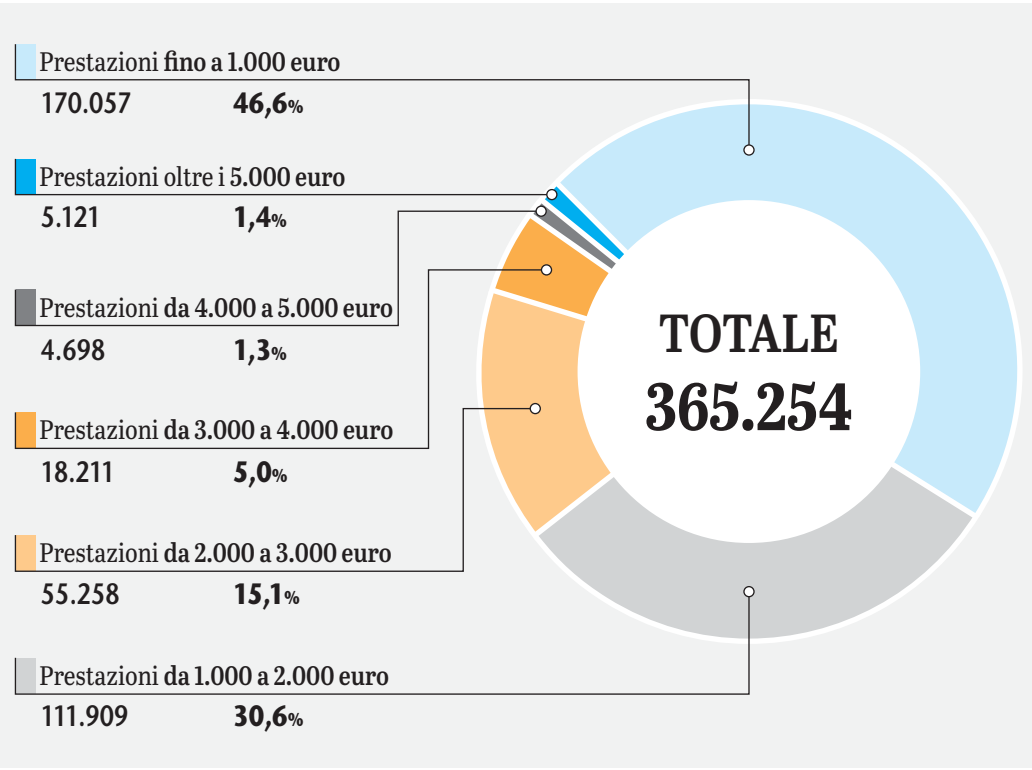
In un contesto profondamente cambiato rispetto al passato, il lavoro in età avanzata non è più visto come un'anomalia. Superata la stagione delle baby pensioni, oggi si riconosce sempre più il valore degli anziani come risorsa per il mercato del lavoro.

L'Ufficio parlamentare di bilancio evidenzia come oltre un quarto dei lavoratori italiani abbia più di 55 anni, una delle quote più alte in Europa. In un Paese segnato dal calo della popolazione in età lavorativa, questo fenomeno è destinato ad avere un impatto strutturale sul potenziale di crescita dell'economia.

Diventa quindi sempre più importante sostenere e valorizzare la forza lavoro senior, attraverso politiche di aggiornamento delle competenze, percorsi di formazione continua e condizioni di lavoro più flessibili. Promuovere l'invecchiamento attivo non è solo una necessità sociale, ma anche una leva strategica per il futuro del sistema produttivo, capace di valorizzare esperienza, competenze e continuità.



PRESTAZIONI PENSIONISTICHE PERSONE OVER 65



FONTE: INPS - Osservatori statistici infoadb



I CONTRIBUENTI SENIOR CIRCA IL 30% DEL TOTALE

Oltre 52mila persone però non riescono a raggiungere i 10mila euro annui quindi piena sicurezza economica

IRPEF

— Sono oltre 271mila i contribuenti bresciani con più di 65 anni che nel 2024 hanno presentato una dichiarazione Irpef: rappresentano il 28,8% del totale provinciale. Il reddito complessivo dichiarato supera i 6,6 miliardi di euro, pari al 27,4% del totale, con un reddito medio di 24.466 euro, di poco inferiore ai 26.221 euro dell'insieme dei contribuenti della provincia.

La distribuzione dei redditi evidenzia una struttura piuttosto equilibrata ma segnata da forti differenze. Un terzo degli anziani, 94.204 persone (34,7%), si colloca nella fascia intermedia tra 15 e 26mila euro. Poco sotto, altri 90.853 contribuenti (33,5%) dichiarano meno di 15mila euro: tra questi, oltre 52mila non raggiungono i 10mila euro annui.

La fotografia. Ne deriva una fotografia significativa: circa un



Precompilata. Un modello 730

La principale fonte di reddito è la pensione con un importo medio di 21mila euro

terzo degli over 65 si trova in una condizione economica fragile. Estendendo ulteriormente l'analisi si può ipotizzare che metà dei contribuenti anziani abbia redditi inferiori ai 20mila euro, considerando anche una

parte della fascia intermedia più vicina ai livelli più bassi delle graduatorie.

All'estremo opposto, 86.474 contribuenti (31,8%) dichiarano oltre 26mila euro. La maggioranza di questi si concentra tra 26 e 55mila euro (oltre 71 mila persone), mentre più di 15mila anziani superano i 55mila euro, pari al 5,6% del totale. Tra questi, oltre tremila dichiarano più di 120mila euro annui.

Da dove arrivano. La principale fonte di reddito resta la pensione, percepita da oltre 255mila contribuenti, con un importo medio di circa 21mila euro.

Diffusa anche la presenza di redditi da fabbricati, dichiarati da oltre 160mila anziani, segno di una proprietà immobiliare diffusa e costruita negli scorsi anni.

Non manca però una quota di over 65 ancora attivi: 17.587 dichiarano redditi da lavoro dipendente e oltre 5mila tra imprenditori e autonomi presentano redditi medi decisamente più elevati.

Se si considera il reddito prevalente, la gran parte degli anziani resta composta da pensionati (243mila), ma circa 28mila over 65 percepiscono redditi da lavoro o altre fonti, spesso di importo consistente. Una quota che si concentra soprattutto nella fascia più alta dei redditi.

Nel complesso emerge una popolazione anziana articolata in tre blocchi quasi equivalenti: una fascia fragile sotto i 15mila euro, una intermedia tra 15 e 26mila e una più solida sopra questa soglia.

Una distribuzione che conferma come, accanto a situazioni di relativo benessere, una parte consistente degli anziani bresciani viva con redditi modesti, spesso insufficienti a garantire una piena sicurezza economica e condizioni di vita adeguate.



Un nuovo punto di riferimento per la medicina multidisciplinare e la prevenzione genetica

“UN PRIVILEGIO PER TE”

10% DI SCONTO SUI NOSTRI SERVIZI

Viale Venezia 73/A, Brescia
+39 030 6486 300



CULTURA E SVAGO

UTENTI ATTIVI NELLE BIBLIOTECHE	TOTALE UTENTI (ESCLUSI GLI ENTI)	% OVER 65 SU TOTALE UTENTI		TOTALE UTENTI (ESCLUSI GLI ENTI)	% OVER 65 SU TOTALE UTENTI		TOTALE UTENTI (ESCLUSI GLI ENTI)	% OVER 65 SU TOTALE UTENTI		TOTALE UTENTI (ESCLUSI GLI ENTI)	% OVER 65 SU TOTALE UTENTI
Acquafredda	119	12,6	Braone	98	9,2	Cigole	176	10,2	Gianico	442	8,1
Adro	1.102	8,4	Breno	969	14,4	Cimbergo	0	0,0	Gottolengo	832	9,5
Agnosine	237	11,8	Brescia	19.295	17,0	Civate Camuno	332	11,1	Gussago	1.716	14,8
Alfianello	0	0,0	Brione	43	20,9	Coccaglio	780	14,0	Idro	247	6,5
Anfo	58	25,9	Caino	275	17,5	Collebeato	681	19,4	Incudine	36	13,9
Angolo Terme	150	12,0	Calcinato	871	12,9	Collio	140	10,7	Irma	36	22,2
Artogne	376	10,4	Calvagese della Riviera	529	7,4	Cologne	1.205	10,9	Iseo	1.013	11,2
Azzano Mella	557	6,1	Calvisano	808	7,3	Comezzano-Cizzago	354	7,1	Isorella	241	8,7
Bagnolo Mella	1.310	13,4	Capo di Ponte	343	12,5	Concesio	4.132	11,4	Lavenone	0	0,0
Bagolino	597	19,1	Capovalle	41	7,3	Corte Franca	1.135	9,9	Leno	1.797	10,9
Barbariga	130	10,8	Capriano del Colle	402	9,5	Corteno Golgi	76	22,4	Limone sul Garda	61	4,9
Barghe	154	13,6	Capriolo	1.327	10,9	Corzano	122	4,1	Lodrino	183	15,3
Bassano Bresciano	180	9,4	Carpenedolo	1.314	8,8	Darfo Boario Terme	1.788	14,0	Lograto	492	11,4
Bedizzole	1.233	9,7	Castegnato	1.319	12,1	Dello	599	7,8	Lonato del Garda	1.113	12,1
Berlingo	297	11,8	Castelcovati	1.136	6,2	Desenzano del Garda	2.635	16,4	Longhena	0	0,0
Berzo Demo	72	5,6	Castel Mella	1.535	9,0	Edolo	656	21,6	Losine	41	31,7
Berzo Inferiore	168	16,1	Castenedolo	1.126	10,2	Erbusco	720	9,0	Lozio	3	33,3
Bienno	297	14,1	Casto	231	5,2	Esine	402	12,4	Lumezzane	1.806	12,2
Bione	157	9,6	Castrezzato	1.137	6,4	Fiesse	198	12,6	Macclodio	223	7,6
Borgo San Giacomo	286	17,1	Cazzago San Martino	1.524	5,8	Flero	1.038	11,6	Magasa	0	0,0
Borgosatollo	1.478	9,5	Cedegolo	233	20,6	Gambara	623	9,6	Mairano	412	7,3
Borno	230	25,2	Cellatica	498	21,9	Gardone Riviera	141	23,4	Malegno	292	14,4
Botticino	1.383	13,2	Cerveno	118	7,6	Gardone Val Trompia	1.474	17,2	Malonno	259	12,7
Bovegno	172	9,9	Ceto	77	11,7	Gargnano	315	33,3	Manerba del Garda	962	12,0
Bovezzo	1.304	13,1	Cevo	55	43,6	Gavardo	1.728	10,3	Manerbio	1.636	11,4
Brandico	103	6,8	Chiari	3.501	9,5	Ghedì	1.749	11,7	Marcheno	468	13,5

LE BIBLIOTECHE PRESID CULTURALI DEL BRESCIANO QUASI 19MILA GLI OVER 65 CHE LE FREQUENTANO

Le strutture sono presenti in 197 Municipi su 205
Gli utenti sono per due terzi donne e il divario
con la popolazione maschile si amplifica con l’età

Sono quasi 19mila gli utenti attivi delle biblioteche bresciane con oltre 65 anni, ossia coloro che si sono recati anche solo per un prestito e che, spesso, partecipano anche alle iniziative promosse nelle diverse strutture. Le biblioteche pubbliche, infatti, sono realtà che vanno ben oltre il semplice luogo di accesso ai libri: rappresentano in molti Comuni veri e propri presidi culturali stabili, capaci di progettare e realizzare attività di ogni genere. Molto più di uno scaffale da cui scegliere un volume o ricevere un consiglio di lettura: sono spazi vivi, luoghi di relazione, di apprendimento e di partecipazione.

Un ruolo che assume un valore ancora più rilevante in comunità dove le occasioni culturali sono limitate. In molti centri, soprattutto nei territori più piccoli, la biblioteca è spesso l’unico presidio culturale attivo, un punto di riferimento per la crescita delle conoscenze e delle competenze, ma anche per il mantenimento di una rete sociale che diventa fondamentale con l’avanzare dell’età.

Quota significativa. Nei 197 Comuni bresciani dove è presente almeno una biblioteca, gli anziani sono sempre presenti tra gli utenti attivi e i 18.797 over 65 rappresentano il 12,5% del totale. Una quota tutt’altro che marginale e che assume un significato rilevante.

Oltre i due terzi degli anziani che frequentano le biblioteche sono donne: 12.590, pari al 67% del totale. Un dato che riflette una tendenza generale, considerando che le donne rappresentano

complessivamente il 65% degli utenti attivi. Più contenuta la presenza maschile, sia tra gli anziani (6.207, il 33%), sia nel totale degli utenti, dove gli uomini si fermano al 35%. Con l’avanzare dell’età, inoltre, il divario di genere tende ad ampliarsi ulteriormente.

I quasi 19mila utenti anziani rappresentano il 6,4% dei 293mila over 65 residenti in provincia. Una quota apparentemente contenuta, ma significativa se si considera che oltre la metà degli anziani ha già superato i 75 anni. In questo contesto, il fatto che una parte non trascurabile continui a frequentare la biblioteca e a partecipare alle iniziative culturali evidenzia un livello di partecipazione tutt’altro che scontato.

Centri più popolosi. Come prevedibile, il maggior numero di utenti anziani si concentra nei centri più popolosi. A Brescia sono 3.273 le persone over 65 che frequentano le biblioteche, pari al 17,4% del totale provinciale, una quota coerente con il peso demografico del capoluogo. Numeri rilevanti si registrano anche a Concesio (472 utenti), Desenzano del Garda (432), Salò (392), Palazzolo sull’Oglio (335) e Chiari (331). Complessivamente una ventina di Comuni della provincia di Brescia supera i 200 utenti anziani, mentre sono oltre sessanta quelli che superano quota 100.

Nei centri minori, inevitabilmente, i numeri assoluti si riducono, ma la presenza degli anziani resta costante. In tutte le biblioteche attive si registrano utenti over 65, anche quando, come nei casi di Lozio e Pertica Bassa, si tratta di una sola persona. Non si registrano utenti anziani attivi solo in otto piccoli Comuni privi di biblioteca, in gran parte montani, come Cimbergo,



Interesse. Le biblioteche hanno anche un’importante funzione sociale

Lavenone, Magasa, Ossimo, Paisco Lovenò e Paspardo, ma anche in pianura, come Alfianello e Longhena.

Se si guarda al rapporto tra utenti anziani e totale degli iscritti, emergono dinamiche ancora più interessanti. In una dozzina di piccoli centri montani la presenza degli over 65 tra gli utenti attivi supera di oltre il doppio la media provinciale del 12,5%. È il caso di Cevo, dove gli anziani rappresentano il 44% degli utenti, ma anche di Temù e Ono San Pietro (37%), Valvestino (35%), Gargnano e Lozio (33%), Losine (32%), Vezza d’Oglio (29%), Ponte di Legno (28%), Saviore dell’Adamello e Anfo (26%) e Borno (25%). Anche il capoluogo, con il 17% di utenti anziani sul totale, si colloca nettamente sopra la media.

Altri indicatori. Un altro indicatore significativo è il rapporto tra utenti anziani e popolazione over 65 residente. A livello provinciale frequenta la biblioteca il 6,4% degli anziani, ma in diversi Comuni questo

valore raddoppia o addirittura triplica. A Ponte di Legno, ad esempio, è utente attivo il 38% degli over 65; a Valvestino il 29%, a Irma il 19%, a Vezza d’Oglio il 18%, a Cedegolo il 16%, a Sirmione il 15%, a Sale Marasino e Salò il 13% e a Concesio il 12,4%, pari al doppio della media provinciale. A Brescia il valore si attesta al 6,6%, leggermente sopra la media.

Le biblioteche si confermano così una risorsa preziosa per gli anziani, in particolare nei piccoli centri montani, ma anche nei territori dove esiste una maggiore propensione allo sviluppo delle reti bibliotecarie. In un contesto in cui le risorse pubbliche sono spesso limitate, gli investimenti in cultura, conoscenza e socialità assumono un valore strategico. I quasi 19mila utenti over 65 rappresentano non solo un dato quantitativo, ma il segno concreto di un bisogno e di una partecipazione attiva che rafforza il ruolo delle biblioteche come luoghi centrali nelle comunità.

	TOTALE UTENTI (ESCLUSI GLI ENTI)	% OVER 65 SU TOTALE UTENTI
Marmentino	85	16,5
Marone	423	15,1
Mazzano	1.710	10,9
Milzano	170	8,2
Moniga del Garda	389	17,0
Monno	71	23,9
Monte Isola	109	18,3
Monticelli Brusati	357	14,8
Montichiari	2.499	9,0
Montirone	739	8,3
Mura	41	7,3
Muscoline	388	8,5
Nave	1.317	12,2
Niardo	164	6,1
Nuvolento	607	10,5
Nuvolera	742	10,0
Odolo	348	13,8
Offlaga	308	7,1
Ome	483	10,8
Ono San Pietro	19	36,8
Orzinuovi	1.108	9,1
Orzivecchi	139	15,8
Ospitaletto	2.246	9,0
Ossimo	0	0,0
Padenghe sul Garda	547	22,3
Paderno Franciacorta	587	7,8

	TOTALE UTENTI (ESCLUSI GLI ENTI)	% OVER 65 SU TOTALE UTENTI
Paisco Loveno	0	0,0
Paitone	230	9,1
Palazzolo sull'Oglio	3.017	11,1
Paratico	770	10,3
Paspardo	0	0,0
Passirano	1.394	9,5
Pavone del Mella	293	6,8
Pertica Alta	50	12,0
Pertica Bassa	43	2,3
Pezzaze	67	14,9
Pian Camuno	511	7,0
Piancogno	209	9,1
Pisogne	870	12,9
Polaveno	222	4,1
Polpenazze del Garda	331	16,9
Pompiano	322	8,4
Poncarale	579	4,7
Ponte di Legno	674	27,9
Pontevico	923	12,2
Pontoglio	630	8,4
Pozzolengo	487	8,6
Pralboino	228	11,0
Preseglie	185	9,2
Prevalle	695	9,9
Provaglio d'Iseo	606	11,7
Provaglio Val Sabbia	85	11,8

	TOTALE UTENTI (ESCLUSI GLI ENTI)	% OVER 65 SU TOTALE UTENTI
Puegnago del Garda	266	9,8
Quinzano d'Oglio	610	12,8
Remedello	428	8,9
Rezzato	2.131	12,1
Roccafranca	565	6,7
Rodengo Saiano	1.876	9,2
Roè Volciano	277	22,4
Roncadelle	1.433	13,5
Rovato	2.853	9,5
Rudiano	807	9,8
Sabbio Chiese	598	10,2
Sale Marasino	625	19,8
Salò	2.783	14,1
San Felice del Benaco	452	18,4
San Gervasio Bresciano	220	6,8
San Paolo	656	9,3
San Zeno Naviglio	648	16,4
Sarezzo	1.809	11,1
Savio dell'Adamello	27	25,9
Sellero	101	19,8
Seniga	86	11,6
Serle	258	15,5
Sirmione	1.646	18,0
Soiano del Lago	171	22,2
Sonico	124	16,9
Sulzano	222	13,1

	TOTALE UTENTI (ESCLUSI GLI ENTI)	% OVER 65 SU TOTALE UTENTI
Tavernole sul Mella	151	10,6
Temù	57	36,8
Tignale	103	14,6
Torbole Casaglia	814	9,8
Toscolano-Maderno	1.105	19,0
Travagliato	2.042	8,1
Tremosine sul Garda	257	7,0
Trenzano	442	8,8
Treviso Bresciano	53	22,6
Urago d'Oglio	591	8,1
Vallio Terme	203	7,9
Valvestino	54	35,2
Verolanuova	994	13,2
Verolavecchia	442	12,2
Vestone	635	13,2
Verza d'Oglio	231	29,0
Villa Carcina	1.262	15,6
Villachiera	108	13,0
Villanuova sul Clisi	662	15,6
Vione	40	20,0
Visano	292	10,6
Vobarno	996	16,2
Zone	128	18,8
TOTALE PROVINCIA	150.816	12,5

FONTE: Rete Bibliotecaria Bresciana e Bergamasca 2026



SE SPETTACOLI, CINEMA E BALLO FANNO SOCIALITÀ

Numeri alla mano la provincia resta però ancora ampiamente al di sotto delle manifestazioni pre-Covid

SUL PALCO

■ Quale occasione migliore di socializzazione che andare a vedere uno spettacolo lasciando il divano libero e la televisione spenta? Brescia in questo senso si muove in linea con il contesto generale e conta complessivamente 57.097 spettacoli nel 2023, valore che supera ampiamente i 24.628 spettacoli del 2020, l'anno nero della pandemia, ma che resta lontano dagli 83.640 spettacoli del 2019 (-31,7%). In ambito provinciale, a fare i grandi numeri è l'attività cinematografica, che, nel 2023, conta 35.590 spettacoli. Ma lo spettacolo non è solo sul grande schermo. Numeri importanti in provincia di Brescia si realizzano per le «attività di ballo e concerti» con 14.280 spettacoli. Poi c'è l'attività teatrale (1.979 spettacoli), ma anche quella concertistica (1.637), sportiva (1.511 spettacoli), mostre ed esposizioni (1.123 eventi) e le



Liscio. L'attività delle sale da ballo è importante per gli anziani

A Cerveno, Marmentino, Incudine e Irma non sono invece state registrate attività

«attrazioni dello spettacolo viaggiante» con 972 spettacoli. Guardando all'insieme solo a Cerveno, Marmentino, Incudine e Irma che, complessivamente contano poco più di 500 residenti anziani, non si so-

no registrate attività. E se nella media provinciale, ci sono una serie di centri che segnano valori davvero lusinghieri. È il caso di Erbusco che conta 5.735 spettacoli, in larga parte proiezioni cinematografiche, per 1.765 residenti over 65, con un indice di 325 spettacoli per ogni 100 anziani. Ma il numero di spettacoli supera quello degli anziani anche a Temù (153 spettacoli x 100 over 65), Ca-

priolo (138) e Lonato del Garda (120). Tanti spettacoli, sempre rispetto alla popolazione anziana, anche a Darfo Boario Terme, Braone e Limone sul Garda. Scorrendo l'elenco dei Comuni bresciani ordinati per numero di spettacoli in rapporto alla popolazione anziana, si trovano, nell'ordine: Pian Camuno e Ponte di Legno (33 spettacoli x 100 residenti anziani), Manerba (30) e, oltre il dato medio provinciale (19,5), solo una dozzina di centri con valori decrescenti dai 28 spettacoli x 100 anziani di Nuvolera ai 20 di Dello e Borgo San Giacomo. In altri termini sono solo 24 i comuni bresciani che superano il dato medio provinciale, indice di una fortissima concentrazione degli spettacoli nei centri maggiori, con multisala, e in alcune località turistiche e, insieme, di una carenza di manifestazioni in vaste aree della provincia. Infatti, sono oltre un centinaio i Comuni con meno di 5 spettacoli per ogni 100 abitanti anziani nel 2023 e, più della metà non arrivano a sommare 2 spettacoli per ogni 100 residenti over 65. Tra questi ci sono molti piccoli centri ma anche Comuni che contano oltre un migliaio di residenti over 65 come nel caso di Villa Carcina, con 0,3 spettacoli per 100 residenti over 65, ma anche: Concesio e Poncarale (0,4), Bedizzole e Marcheno (0,6), Castenedolo (0,7), Sarez-zo e Nave (0,8), Bovezzo (0,9), Pisogne (1) 65.



medicaludito
specialisti in ascolto

● DA 30 ANNI A FIANCO DEI BRESCIANI

Riscopri il piacere di sentire

Test dell'udito gratuito · Apparecchi acustici di ultima generazione
Prova senza impegno · Consulenza personalizzata



Brescia - Via San Polo 209
+ 5 CENTRI IN PROVINCIA



030 294182



www.medicaludito.it

DEMOGRAFIA

VIVERE A MAGASA, IL PICCOLO PAESE È IL PIÙ ANZIANO DI TUTTA LA LOMBARDIA

Con i suoi 102 abitanti è il meno popolato dei Comuni bresciani, l'età media di chi resiste in questo piccolo borgo montano è 62,8 anni



Ai piedi del monte Tombea. Un'affascinante scorcio di Magasa in Val Vestino

Magasa è un paese anziano. Il più anziano. Non è una novità: è così da tempo. Il piccolo Comune della selvaggia Val Vestino, adagiato sui monti a cavallo tra il Garda e il lago d'Idro, con i suoi 102 abitanti è il centro meno popolato della provincia di Brescia. Ed è anche quello con il più elevato indice di vecchiaia.

È un record che valica i confini provinciali. Magasa è il paese più anziano di tutta la Lombardia, con un'età media di 62,8 anni (la media nazionale, in un Paese tra i più vecchi d'Europa e del mondo, è di 49,1).

Nel pugno di case arroccate ai piedi del monte Tombea quasi un abitante su due ha più di 65 anni. Gli over 65 sono il 49%. Nel vicino Comune di Valvestino, che a livello demografico condivide con Magasa le stesse problematiche, la quota di anziani si assesta al 38,1%. Il fenomeno si fa ancora più marcato analizzando la fascia degli over 75, i cosiddetti «anziani-anziani». Se la media provinciale si attesta al 12% di ultra 75enni, nei centri della montagna interna la quota supera regolarmente il 16%, mentre Magasa arriva al 30,4%, seguita da Capovalle (21,7%), Valvestino e Anfo. «Parecchi sono ultraottantenni - dice Federico Venturini, sindaco al suo terzo mandato, ora in scadenza -, più donne che uomini. Avevamo anche una centenaria, Domenica Venturini, 101 anni compiuti in ottobre, ma da qualche tempo si è trasferita a Salò». Servizi sanitari e farmacie non ce ne sono, «ma abbiamo la fortuna - continua il primo cittadino - di avere il miglior medico di base di tutta la provincia, il dottor Stefano Fogazzi, giovane e disponibile, che garantisce un'assistenza puntuale, come facevano i medici di una volta: sempre pronto a visitare gli anziani a domicilio. Presta servizio qui da ormai quattro anni: speriamo che non ce lo portino via, visto che tutti lo vogliono».

L'invecchiamento dei masasini è figlio di un'emorragia demografica che sembra inarrestabile. Ed è un problema antico: i giovani sono andati altrove, alla ricerca di lavoro, scuole, servizi e comodità, e sono rimasti gli anziani. Oggi Magasa conta un centinaio di anime. Nel dopoguerra ne contava 500: sono diventate 400 negli anni Settanta e 300 negli anni Ottanta. Poi il crollo: 238 abitanti nel 1991, 189 nel 2001, 145 nel 2011, 107 nel 2021. Nei decenni i giovani hanno continuato ad emigrare in cerca di lavoro, e sono rimasti gli anziani, con i loro redditi bassi da pensionati. «Non nasce nessuno - commenta amaramente Federico Venturini - e ogni anno qualcuno muore». Ma, va detto, il quadro non è del tutto negativo. Qualche segnale positivo c'è, dovuto a vari fattori: una maggiore attenzione per le aree rurali, la ricerca di un ambiente più sano, il desiderio di rallentare rispetto a ritmi sempre più alienanti, il costo inferiore delle case, un nuovo interesse per attività legate al turismo e all'agricoltura sostenibile. «Nell'unica frazione di Magasa, Cadria - dice il sindaco - erano rimasti due abitanti, ma negli ultimi tempi sono state ristrutturate alcune case e oggi si contano sei residenti». Magasa, come il confinante Comune di Valvestino, del resto è un Eden naturalistico nel cuore selvaggio del Parco Alto Garda Bresciano. Grazie soprattutto al lavoro del Consorzio Forestale di Valvestino, si stanno ponendo le basi per un rilancio socioeconomico e turistico della valle, tramite progetti scientifici per innovare l'attività zootecnica e valorizzare tradizioni, cultura e prodotti unici come il formaggio Tombea e il tipico fagiolo della valle.

«Di recente - continua il primo cittadino - abbiamo



Eden naturalistico. Nel dopoguerra Magasa contava cinquecento abitanti, attualmente sono poco più di cento

registrato l'apertura di una nuova azienda agricola con stalla, condotta da Omar Venturini, che genera economia e contribuisce alla manutenzione del territorio. Quest'anno, a differenza dello scorso, siamo inoltre riusciti ad affittare le nostre malghe per l'alpeggio: arriveranno due pastori, uno con una mandria di mucche, l'altro con un migliaio di pecore. Anche in questo caso ne trarrà vantaggio il nostro paesaggio». Si prospettano investimenti importanti anche sul fronte turistico e della ricettività.

«Grazie ai fondi per i Comuni di confine - annuncia Venturini - abbiamo ottenuto un finanziamento di 5 milioni e 150mila euro, che useremo per sistemare alcuni immobili comunali, tra cui due fienili che abbiamo acquisito». Diventeranno strutture ricettive, come quelli dal caratteristico tetto in paglia già attrezzati nel borgo di Cima Rest. «I fienili già sul mercato sono molto richiesti: i tre gestiti dal ristorante Al Borgo di Cima Rest vengono affittati a fini turistici, mentre altri quattro, gestiti direttamente dal Comune, sono concessi con locazioni annuali». Restano, sullo sfondo, le grandi questioni del passaggio al Trentino (volontà sancita a larga maggioranza dal referendum del 2008) e il progetto del tunnel da 30 milioni per il collegamento con le Giudicarie, che pare ormai tramontato. «Quel che conta - conclude Venturini - è che i fondi stanziati per la galleria rimangano comunque sul nostro territorio. Ne abbiamo bisogno».

SIMONE BOTTURA



Al terzo mandato. Il sindaco Federico Venturini



SPECIALE Protesi su Impianti

Problemi con le protesi?
Dimenticali, grazie a questa
soluzione indolore da oggi
puoi affrontare finalmente
la tua vita con serenità.

Carico Immediato in 24h

La clinica dentale di fiducia, Oggi per la tua longevità.



Nella Clinica Valcamonica, punto di riferimento per la salute dentale in tutta la Valle, ogni persona trova un ambiente accogliente e un team dedicato.

Perché prendersi cura del sorriso è una scelta di salute e di qualità della vita.

PROGRAMMA LONGEVITÀ

Un percorso ideato per accompagnarti negli anni che contano di più!

1.

DIAGNOSI GRATUITA

Un primo incontro senza impegno per valutare la tua salute orale e capire insieme da dove partire.

2.

PIANO PERSONALIZZATO

Un programma costruito intorno a te rispettando i tuoi tempi e il tuo benessere.

3.

AFFIANCAMENTO COSTANTE

Tramite un approccio familiare, il nostro team ti supporterà negli anni con dedizione e professionalità.

Richiedi informazioni
Prenota il tuo incontro gratuito

 **0364 531 905**



Clinica Dentale
VALCAMONICA



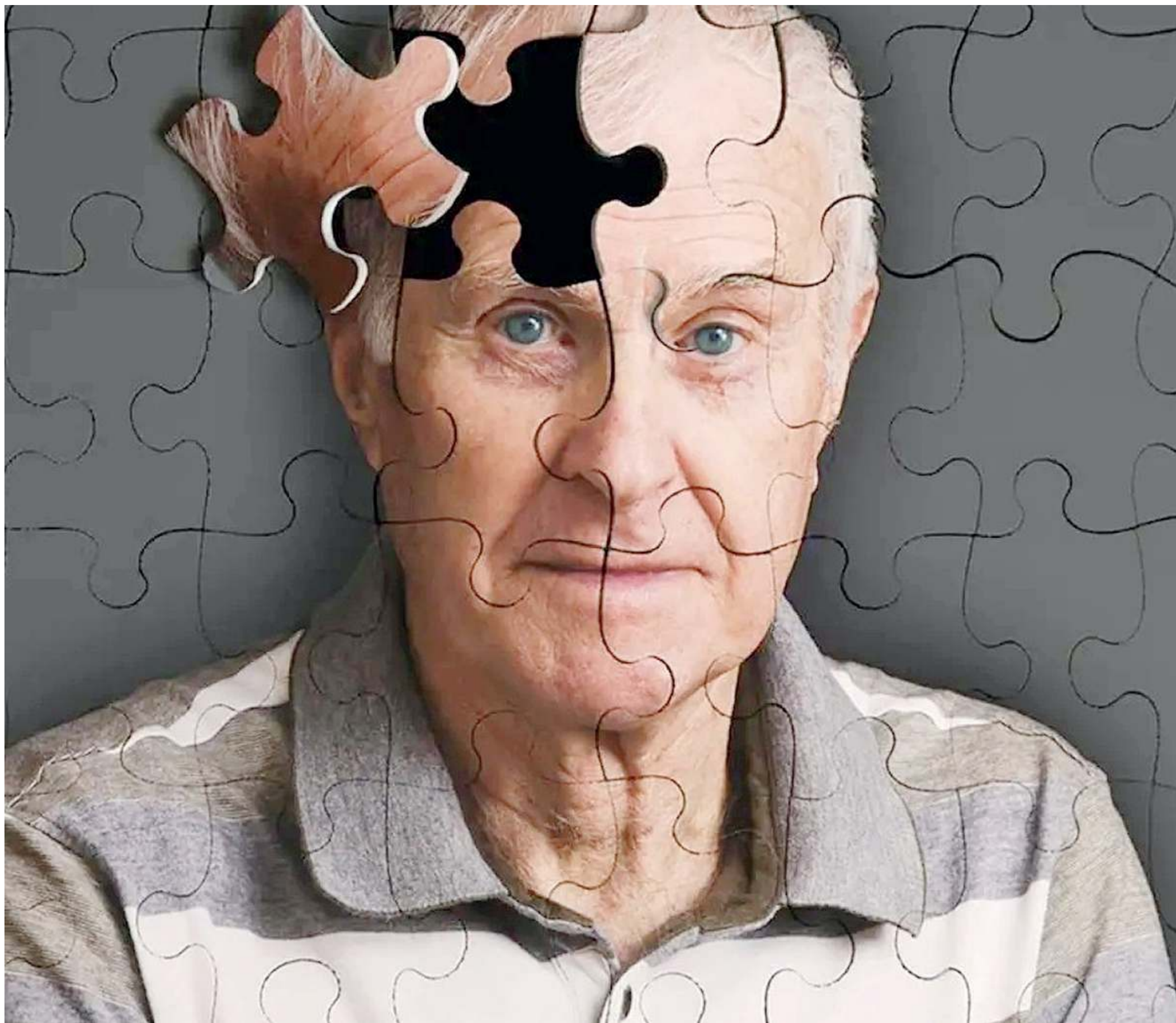
clinicavalcamonica.it



Via Guglielmo Ghislandi, 21
25047 Darfo Boario Terme



Lunedì > Venerdì 9:00-19:00
Sabato 8:00-16:00



LA RIFLESSIONE

La conclusione del parroco di San Polo: «Loro donano di più a me di quanto io possa donare a loro»

«LA SORPRENDENTE VITALITÀ DEI "MIEI" NONNI MALATI DI ALZHEIMER CHE DURANTE LA MESSA RICONQUISTANO I RICORDI DEGLI ANNI PASSATI»

DON MARCO MORI

Mi raggiunge sempre con sorpresa la vitalità dei malati di Alzheimer nella Rsa Arici Sega ogni volta che celebro la messa per loro. Sì, vitalità è la parola giusta e inaspettata, per noi abituati troppo ad una concezione dell'esistenza che accentua la produttività e che pensa di scoprire significati solo quando tutto è sotto controllo. I «miei» nonni, invece, mi dimostrano che c'è molta vita anche là dove le aspettative sembrano irrimediabilmente segnate e appaiono inevitabilmente deludenti.

Prima di tutto mi insegnano che la vita è anche il ricordo. E che alcuni ricordi non passano mai e, quindi, è sempre possibile vivere. Nel mio caso sono i ricordi religiosi più semplici che riescono a sopravvivere alla malattia perché hanno scavato in profondità: così possono cantare, intervenire, lamentarsi che la predica è troppo lunga, ricevere la comunione, darsi la pace (vi sembra poca cosa in un momento come questo?). Vedo la stessa dinamica nelle attività di animazione curate all'interno della Rsa: quando si parla dei mestieri del passato e li si racconta, quando si ricordano ad alta voce le abitudini di un tempo della propria famiglia... È molto umano toccare concretamente come i ricordi che sono andati più in profondità sono nostri sempre, diventano il Dna personale che, accanto a quello genetico, forma l'ossatura di chi siamo.

Intorno a questo nucleo, recintato in modo particolare dal rito, si innesta la relazione, che è un dono prezioso e che ci può accompagnare e sostenere in tutta la vita: non ho mai preso così tanti baci come quando sono con loro! E

sono baci sinceri, pieni di affetto. Mi rimarranno, ad esempio, sempre nel cuore le carezze di Agnese, che qualche giorno prima di morire, non riuscendo più a parlare, mi ha voluto accarezzare per dieci minuti (cronometrati!): nessuno mai mi ha salutato così, con la serena consapevolezza di essere alla fine ma con la decisa volontà di condividere il bello fino in fondo. Sperimento con semplicità che c'è più relazione qui che in altri ambiti della vita, dove facciamo fatica a parlarci e, perfino, ad incontrarci. Mi pare che questa, al netto della non facile

La vita è un mistero: ha mille declinazioni che possono essere vissute ovunque

gestione di situazioni profondamente segnate dal dolore e dalla sofferenza, sia, anche, l'esperienza dei familiari, che hanno meno la preoccupazione di dover organizzare la vita dei propri cari (grazie all'attenta professionalità delle tante persone che si muovono intorno a loro) e si possono concentrare sul bene prezioso e unico delle parole condivise: vedo la gioia nei loro occhi quando, nonostante la malattia che mina le relazioni, vengono riconosciuti, chiamati, desiderati. Questo è possibile perché c'è spazio e tempo per la relazione, in alcuni casi solo per quella.

Infine, si costruisce un pezzo di storia con loro, proprio con loro che rischiano di non avere più memoria. È la storia dei ricordi a breve termine: esprimono i loro disagi per la salute, apprezzano i complimenti per le cose belle che sanno fare e per l'attenzione che si può avere per le caratteristiche, in particolare i pregi, del loro carattere (che,

al contrario della memoria, al posto di sfumarsi si accentua ancora di più), si ricordano che ogni settimana condividiamo la bellezza del poter stare insieme e del celebrare l'esistenza e la fede.

Tutto questo è vita? La domanda va presa sul serio e la risposta deve essere per forza articolata. Nonostante i limiti che segnano l'esistenza di questi ospiti così particolari della Rsa, risponderei di sì. Soprattutto perché, comunque sia, loro donano di più a me di quanto io possa donare a loro. Se vivere significa poter donare agli altri qualcosa di sé, loro lo fanno, eccome. Se vivere significa tenere per sé, consumare per sé, scegliere per sé, loro mi dicono che questa concezione è un po' ristretta pensando a tutta la nostra esistenza, che ha bisogno di dinamiche di accompagnamento oltre i momenti in cui si esprime in tutta la sua pienezza. Questo vale anche per tutte le persone che sono intorno ad essi: infatti, quando si vive la cura degli altri, anche con quelli più deboli e poco presenti nella consapevolezza di sé e del mondo, si compie un atto che riporta al centro della nostra esistenza il senso più profondo: viviamo grazie alle cure degli altri, perché siamo troppo piccoli e fragili, e prendersi cura significa comunque essere vicini alla vita.

La vita è un mistero, nel senso più positivo del termine: ha declinazioni così inaspettate da poter essere vissuta ovunque, conserva significati nascosti e condivisibili se ne curiamo le possibilità, ti obbliga a cambiare nella logica di un'attenzione a servirla più che a definirla. E, anche se i «miei» nonni non lo sanno fino in fondo e mancano di qualche consapevolezza, va bene lo stesso!

SENZA ORARIO.



In Farmacia Ferrari siamo sempre aperti. 24 ore al giorno, 365 giorni l'anno.

Anche a Pasqua? Certo. E a Pasquetta, Natale, e ogni altra festività. E se hai un'urgenza, una necessità, non ti trovi di fronte un distributore automatico di medicine, ma un farmacista in carne e ossa che ha voglia di ascoltarti e consigliarti. Anche alle tre di notte di stanotte. In più, in Farmacia Ferrari trovi tanti altri servizi, come la misurazione veloce del colesterolo, i consigli del nostro biologo nutrizionista o di un personal trainer, per un piano alimentare personalizzato o un programma di allenamento relativo alla tua attività sportiva, un intero reparto dedicato alla cosmesi, con beauty specialist esperte dedicate a te. E molto, molto altro ancora. Vieni a trovarci.

OPEN 24H
FERRARI
FARMACIA

Farmacia Ferrari, Viale Brescia 106, Mazzano (BS)

www.farmaciaferraristore.it

BPER:**Premium**La nostra consulenza esclusiva,
integrata e digitale.

In sintonia con il tuo futuro.

BPER Premium, il servizio di **consulenza esclusiva**,
integrata e **digitale** per proteggere e valorizzare
il tuo patrimonio.

Affidati a una consulenza che genera valore, perché il tuo
futuro possa essere davvero **Premium**.

Chiedi ai consulenti in Filiale.

Messaggio pubblicitario con finalità promozionale. Prima di effettuare scelte di investimento leggere i documenti di informativa precontrattuale disponibili in filiale o sul sito delle società di gestione. I prodotti assicurativi sono di Arca Assicurazioni, Unipol e UniSalute. Prima della sottoscrizione leggere il Set Informativo disponibile nella tua filiale o sul sito internet della Compagnia www.arcassicura.it, www.unipol.it o www.unisalute.it.**BPER:**

Dove tutto può iniziare.