

L'ARCA

*Pubblicazione periodica rivolta a tutti gli ospiti e loro amici
emessa dalla redazione dell' "Istituto per Anziani"*

" Casa De Battisti " di Cerea Verona

Maggio / Giugno 2024



*Redazione : **Educatori** Professionali Animatori*

Leda Scarmagnani ed Alberto Ferrarini ,

Ospiti e Personale della Struttura , Volontari , Amici , Simpatizzanti

Alimentazione

Frutta e verdura di maggio: la dispensa di stagione

I benefici della frutta e della verdura di questa stagione sono racchiusi nei loro vividi colori.

[Silvia Chiafele](#)

Come sono sbocciate le rose a colorare giardini e balconi, sono maturati anche i frutti e gli ortaggi di maggio, pronti a popolare la dispensa di tante proprietà utili al nostro benessere! Fai il pieno di forze con le vitamine e i minerali più adatti ad affrontare i primi caldi e inserisci nella lista della spesa questi deliziosi cibi primaverili.

Frutta di maggio

I frutti di questa primavera inoltrata sono un concentrato di colori e benefici per corpo e mente, in grado di eliminare le scorie e carichi dell'energia giusta per affrontare le prime giornate sotto il sole, grazie alla loro squisita componente zuccherina.

Nella lista della frutta di stagione a maggio inseriamo:

- **Agrumi come cedri, limoni e pompelmi.** Il cedro, similmente al limone, possiede notevoli proprietà toniche e stimolanti per il benessere dell'organismo e la sua scorza è una fonte di **vitamina C**. Grattugia una parte della sua buccia per ricavare una **tisana digestiva** dal gusto fresco! Il **pompelmo** è

considerato un **antiossidante** adatto anche alle diete ipocaloriche, ma ricco di elementi nutrizionali come il **potassio**, il **calcio** e l'**acido ascorbico**.

- **Albicocche**. A maggio sbucano anche questi frutti ricchi di **betacarotene e licopene**, sostanze che aiutano ad **avere una pelle perfetta**. Le albicocche sono **cibi che combattono i radicali liberi** grazie al contenuto di **vitamina A** e aiutano a tenere a bada il colesterolo. Contengono molte **fibre, magnesio, calcio e potassio**.

- **Banane**. Questi frutti di maggio vantano **proprietà sazianti** e favoriscono il recupero di energia dopo un'attività fisica, proprio come le **pere**, altri cibi energetici che troviamo ancora di stagione in questo mese. Le banane sono poi ricche di **fibre, antiossidanti, magnesio e potassio, folati e vitamina C**.

- **Ciliegie**. È finalmente ora anche di questi frutti deliziosi che fungono da **antidolorifici e antinfiammatori naturali**. Contengono **vitamina A e C** per il buon funzionamento delle difese dell'organismo e **acido folico, potassio, magnesio, fosforo per la lotta ai radicali liberi**.

- **Fragole, mele e nespole** fanno parte della **frutta di aprile** che rimane di stagione anche nel mese successivo. Tutte e tre contengono **vitamina C** che attiva la produzione di **collagene**, combatte lo stress ossidativo e allevia il senso di stanchezza.

-

Verdura di maggio

Gli ortaggi di stagione hanno tutto quello sprint tipico dei mesi più caldi che sembra invitarci all'azione, al movimento, al cambiamento.

La giusta dose di buonumore ed energia è inserita in questa lista di verdure di maggio:

- **Asparagi.** Tra i **benefici degli asparagi**, verdure primaverili per eccellenza, spiccano le loro **proprietà depurative e antiossidanti**. Con loro fai anche un bell'introito di **vitamine essenziali (vitamina E, C A e del gruppo B)**.
- **Cicorie, rucola, spinaci, radicchio rosso, lattuga, carciofi, crucifere** (come cavoli, broccoli) sono altre verdure di stagione che continuano a ringraziarci con i loro benefici per mente e corpo. Per questo è importante inserirli nella nostra **dieta disintossicante** anche a maggio.
- **Finocchi, pomodori e ravanelli** possono essere unite assieme in un'insalata fresca. Cosa otterrai? **Difese immunitarie più stabili e una digestione migliore** grazie al finocchio e ai ravanelli e un **rallentamento dell'invecchiamento cutaneo** grazie al licopene e alla **vitamina C** dei pomodori.
- **Carote, sedano e cipolla.** Il mix essenziale per preparare soffritti e brodi per la stagione invernale si fa sentire anche in questo mese, magari sotto forma di freschi pinzimoni. Questi ortaggi di maggio ci aiutano a gestire la **salute intestinale** e a sentirci sazi.
- **Cetrioli.** Da usare come contorno o come ingrediente per insaporire i tuoi cocktail (sono anche depurativi!), i cetrioli sono perfetti per le diete

ipocaloriche perché **ricchi di acqua**. In particolare, la buccia e i semi sfoggiano un elevato contenuto di vitamine (come la **vitamina C** e la **niacina**) e minerali (tra cui **potassio e magnesio**), che favoriscono la digestione.

- **Fave, fagiolini e piselli.** I legumi sono ottimi da inserire nella dieta primaverile per rimanere in forma; il loro **potere saziante e il giusto mix di proteine e fibre**, permette di rimanere in forma, di prevenire alcune malattie e grazie alla **vitamina A** migliorano anche l'aspetto della **pelle da preparare al sole** di questo maggio.

- **Patate novelle.** Rispetto a quelle raccolte a completa maturazione sono più abbondanti di **selenio** e di **vitamina C**. Vanno consumate fresche e anche con la buccia!

- **Zucchine.** Contengono **potassio** e **utili per la salute dell'intestino**, sono anche adatte per l'assorbimento di zuccheri e per controllare il livello di **colesterolo**.

Le zucchine fanno bene anche per la regolazione dei processi metabolici grazie alla **vitamina A,C e del gruppo B**.



Idee di ricette con la frutta e la verdura di maggio

La frutta primaverile e la verdura del mese di maggio possono essere declinate in tanti modi gustosi, perciò libera la fantasia! Noi, intanto, ti diamo qualche prelibato spunto!

Per dare il giusto benvenuto alle albicocche è possibile convertirle nel delizioso ingrediente di una torta integrale soffice. Le fibre contenute in questo frutto, infatti, si sposeranno alla perfezione con quelle dei cereali integrali.

Ecco come preparare la

Torta integrale alle albicocche:

1. Lava e asciuga le albicocche, poi tagliane 2 a dadini e 3 a fettine sottili.
2. Monta l'uovo con lo zucchero per ottenere una soffice crema. Unisci l'olio di semi e lo yogurt bianco, continuando a montare.
3. Setaccia la farina di nocciole (30 gr) e la farina integrale (150 gr) con il sale e il lievito. Uniscili alla massa montata e mescola con una spatola. Aggiungi i cubetti di albicocche e le gocce di cioccolato (20 gr).
4. Distribuisci il composto in una teglia da 20 cm e decora con le fettine di albicocca e della granella di nocciole.
5. Inforna a 175° per circa 50 minuti.



La frutta di stagione a Giugno

Non dobbiamo pensare che la frutta leggera non apporti abbastanza nutrienti. I prodotti di stagione a giugno, infatti, sono così dissetanti da favorire l'adeguata idratazione anche sotto i primi caldi, e poi sono dolci e appetitosi, quindi ottimi da preparare sotto forma di salutari spuntini e sfiziose ricette.

Ecco l'elenco della principale frutta di giugno:

- **Albicocche.** Già incontrate tra la **frutta di maggio**, a giugno le albicocche mantengono il loro periodo di splendore. **Aiutano il transito intestinale** grazie alle fibre, e aiutano a mantenere sotto controllo i livelli di **glicemia** e di **colesterolo alto**. Sono naturalmente ricche di **potassio**, di **betacarotene** – precursore della **vitamina A** e indispensabile per la **cura della pelle** – e di **antiossidanti**.
- **Ciliegie.** Una bella scorpacciata di questi frutti non ce la toglie nessuno, anche perché giugno è l'ultimo mese disponibile per assaporarli! Tra le proprietà delle ciliegie spiccano quelle **antiossidanti e antinfiammatorie**, ma sono anche **diuretiche e**

idratanti. Sono abbondanti soprattutto di **vitamina C, potassio e magnesio.**

- **Fragole.** Vere alleate del metabolismo e del dimagrimento, le fragole sono frutti consigliati per rimanere in forma e pure per contrastare la ritenzione idrica ed **eliminare la cellulite.** Hanno poi una buonissima quantità di **vitamina C** per la sintesi del **collagene, calcio e fosforo.**

- **Limoni.** L'azione **depurativa, diuretica, tonica, rinfrescante, antisettica** di questo frutto lo rende azzecato per qualsiasi **dieta risveglia metabolismo** grazie al contenuto di **vitamine come la C e quelle del complesso B.** Se d'inverno viene utilizzato come tocco finale di diverse **tisane drenanti,** la stagione dei limoni continua anche in estate, quando sono adoperati per macedonie e limonate.

- **Mirtilli.** Nel mese di giugno compaiono finalmente questi frutti noti per migliorare la circolazione e la fragilità capillare, rafforzare il tessuto connettivo e dare tono ed elasticità alla pelle. Insomma, il frutto perfetto per **rimediare alle gambe gonfie** e pesanti per via della cattiva circolazione. I suoi pregi sono da attribuire alla presenza di **vitamina A, C, B1, B2, PP** e di sali minerali essenziali come il calcio e il **ferro.**



- **Pesche.** Come gli altri frutti di stagione a giugno anche le pesche sono diuretiche, depurative e con un basso contenuto calorico. Abbondano di **magnesio e potassio**, ma anche di **vitamina C, vitamina E e niacina**.
- **Prugne.** Inizia anche il periodo di questi frutti deliziosi e utili al nostro organismo soprattutto d'estate. Le prugne sono una miniera di **carotenoidi**, degli antiossidanti preziosi per **combattere i radicali liberi**, che con l'esposizione solare tendono ad aumentare. Sono poi ricche di **acqua, proteine, fibre, vitamine** (come la A e la vitamina B1) e **minerali** (potassio, magnesio, ferro e calcio) per reintegrare tutte le energie di cui hai bisogno.
- **Susine.** Contengono molto **potassio** per reintegrare i liquidi persi con il caldo e il **magnesio** contro la stanchezza. Le fibre aiutano a mantenere in salute l'intestino, mentre le vitamine aiutano ad **avere una pelle perfetta** anche d'estate, in particolare la **vitamina A**.

Le ricette di giugno

Data la loro stagionalità, i frutti di giugno sono ideali da mangiare freschi, da soli o assieme in una macedonia estiva. Tuttavia, possono essere adoperati anche come componente principale di un dolce e addirittura come salsa per un secondo di carne.

Hai mai provato il

filetto di maiale con salsa di ciliegie alla birra ?

Ecco come prepararlo:

1. Sala il filetto di maiale (800 gr) e aggiungici del pepe; profumalo anche con del rosmarino e unguilo con un filo di olio. Rosalo velocemente in padella.
2. Nel frattempo, lava le patate (270 gr) e tagliale a fettine sottili.
3. Stendi sulla carta da forno lo strato di patate e il filetto. Avvolgi le patate intorno all'arrosto e richiudi il foglio di carta da forno.
4. Inforna a 200°C per circa 20 minuti, ma ricordati di aprire la carta negli ultimi dieci.
5. Prepara la salsa, mettendo le ciliegie (250 gr) snocciolate e tagliate a metà nella stessa pentola del filetto; insaporisci per un paio di minuti. Bagna con la birra (200 mL).
6. Aggiungi un cucchiaino di estratto di carne e un bicchiere di acqua e cuoci per altri 10 minuti.
7. Servi il filetto arrosto con la salsa, guarnendo a piacimento con del rosmarino.

Osservando la verdura di giugno vengono in mente tante ricette con cui gustare la stagionalità dei cibi.

Per gli amanti dei peperoni, non si può rinunciare ad un piatto di **peperonata** da preparare come Sicilia comanda, cioè con peperoni, pomodori, cipolla, olive, cipolla e basilico. Anche se le varianti sono tante!



E per non spostarci affatto, anche la **caponata** è un tipico piatto estivo che si può mangiare a giugno, la differenza più grossa sta nelle melanzane al posto dei peperoni. Ecco come si prepara:

1. Taglia a dadini le melanzane, il sedano e i pomodorini a metà.
2. Friggi le melanzane in abbondante olio per 3-4 minuti, scola bene e metti le melanzane da parte.
3. Trita una cipolla molto finemente, falla soffriggere e aggiungi la passata di pomodoro; poi, aggiungi il sedano a dadini.
4. Metti le olive snocciolate, i capperi e i pomodorini. Dopo circa 3 minuti aggiungi le melanzane e una manciata di basilico.
5. Alla fine, versa un cucchiaino di zucchero, un po' di aceto, e fai sfumare. Termina con un'aggiunta di sale e se vuoi dei pinoli, precedentemente tostati.

Un piatto così, ricco e nutriente, potrebbe risolvere il problema della **pressione bassa** e saziarti in un attimo!

Con la frutta e la verdura di giugno puoi creare dei piatti buoni, in grado di venirti in aiuto quando il caldo inizia a

farsi sentire di più, ad esempio reidratandoti e facendoti recuperare le energie.

La verdura di Giugno

Anche gli ortaggi estivi, così come la frutta, vantano notevoli proprietà per il nostro benessere fisico e mentale, per farci arrivare pronti ai mesi più caldi dell'anno.

Questo è l'elenco della verdura di stagione nel mese di giugno da inserire nella lista della spesa:

- **Carote.** Contengono **beta-carotene** e **vitamina C** e grazie alle proprietà **antiossidanti**, contrastano i radicali liberi e aiutano a **rafforzare il sistema immunitario**. La **vitamina A** di cui sono ricche le carote è un vero toccasana per gli occhi e anche per la pelle.
- **Cetrioli.** Ottima fonte di sali minerali come il sodio e il potassio, questo ortaggio di giugno è ricco anche di **vitamine del gruppo B** e **vitamina C** e possiede un basso apporto calorico essendo composto principalmente di acqua.
- **Verdure a foglia verde** come lattuga, rucola, bietola, spinaci e cicoria si trovano anche a giugno per preparare buone insalate e contorni con cui accompagnare i tuoi piatti. Sono **rinfrescanti e diuretiche**, oltre a favorire l'**eliminazione delle tossine** di troppo. Tra fibre, vitamine (A, C, K) e minerali (calcio e ferro) posseggono importanti nutrienti per il tuo fabbisogno.
- **Melanzane.** In estate le melanzane agiscono per **contrastare la perdita di minerali** dovuta all'eccessiva sudorazione dato che abbondano di sali

come il potassio, il fosforo e il magnesio, che alleviano al contempo anche il senso di spossatezza. Sono anche una buona fonte di vitamine, soprattutto di **vitamina A, del gruppo B, C e vitamina K**.

- **Patate**. Queste verdure di stagione a giugno sono una vera **ricarica energetica** e hanno un elevato potere saziante nonostante siano povere di grassi. Contengono buone quantità sia di minerali che di vitamine.

- **Peperoni**. Come le patate, anche questi ortaggi estivi saziano facilmente e vantano notevoli benefici per la salute: sono **cibi antiossidanti, diuretici e depurativi**. Pensa che da crudi contengono il doppio apporto di **vitamina C** del kiwi, uno dei frutti più ricchi di **acido ascorbico**.

- **Piselli, fagiolini e fave**. Di stagione anche a giugno, questi legumi sono altri preziosi alleati contro i radicali liberi e il precoce invecchiamento cutaneo per via degli **antiossidanti** che posseggono. Sono **cibi che contengono ferro** e altre sostanze essenziali, come l'**acido folico**.

- **Pomodori, ravanelli e sedano** possono essere inseriti in una bowl di verdura di stagione, visto che li troviamo tutti presenti tra gli scaffali ortofrutticoli di giugno. Aiutano nel processo di digestione e sono anche amici della pelle grazie ai nutrienti che possiedono, come la **vitamina C** che stimola la produzione di **collagene**.

- **Zucchine** di stagione per tutta l'estate sono buone cotte, sott'olio e grigliate. Hanno proprietà rilassanti e calmanti e hanno un ridotto apporto calorico, ma sono ugualmente ricche di nutrienti come il **potassio** e il **magnesio**, **vitamina C** e del **complesso B**.

Asparagi in padella



Gli **asparagi in padella** sono una preparazione di base per la cottura degli asparagi affettati che consente di preservarne al meglio sapore e caratteristiche nutrizionali. Gli **asparagi in padella** così preparati sono un'ottima base per la preparazione di primi, secondi o contorni.

INFORMAZIONI

- **2** persone
- **70 Kcal** a porzione
- difficoltà **facile**
- pronta in **30 minuti**
- ricetta **vegetariana e vegan**
- ricetta **light**

INGREDIENTI

- 250 g di asparagi
- 50 ml di Brodo vegetale
- 1 cucchiaio di olio extravergine di oliva
- Sale fino

PREPARAZIONE

1. Lavare accuratamente gli asparagi sotto acqua corrente, rimuovere la parte bianca del gambo, raschiarli con un coltello non troppo affilato facendo molta attenzione a non toccare le punte, fragili e delicate.
2. Tagliare le punte ed affettare la restante parte tenera del gambo nello spessore di mezzo centimetro.
3. Scaldare il brodo.
4. Mettere in una padella l'olio, gli asparagi e portarla sul fuoco.
5. Far cuocere per un paio di minuti quindi unire un pizzico di sale, il brodo vegetale e far cuocere per 10 minuti a fiamma media coperto.
6. A fine cottura scoperchiare, alzare la fiamma, far asciugare il liquido di cottura e regolare di sale.

STAGIONE

Marzo, aprile, maggio, giugno.

AUTORE

Ricetta realizzata da Barbara Farinelli.

Cuscus estivo



Il **cuscus estivo** è un ottimo primo piatto a base di cuscus, peperoni, melanzane e zucchine. Può essere gustato anche il giorno dopo, a temperatura ambiente e si adatta benissimo a un pranzo fuori casa, anche in ufficio. Servito in piccoli bicchierini il **cuscus estivo** può fare anche da antipasto. In tal caso dimezzare le dosi.

Per preparare il **cuscus estivo** si utilizza un cuscus precotto a vapore. All'aspetto si presenta secco e la sua cottura è facile e veloce poichè avviene per assorbimento in soli 5 minuti. La proporzione acqua-cuscus è sempre da verificare sulla confezione perchè dipende dal tipo di cuscus acquistato. Può andare da 1:1 (ad esempio 100 g di cuscus e 100 ml di brodo) a 1:2 (100 g di cuscus e 200 ml di brodo).

INFORMAZIONI

- **4** persone
- **450 Kcal** a porzione
- difficoltà **media**
- pronta in **2 ore**
- ricetta **vegetariana** e **vegan**
- ricetta **light**
- si può **preparare in anticipo**
- si può **mangiare fuori**

INGREDIENTI

Per la preparazione dei peperoni

- 300 g di peperoni rossi
- Olio extravergine di oliva
- Sale
- 4 rametti di prezzemolo
- 1 spicchio di aglio

Per la preparazione delle zucchine

- 300 g di zucchine
- 1 cipolla rossa di Tropea
- Sale
- Pepe nero macinato al momento
- 4 rametti di prezzemolo

Per la preparazione delle melanzane

- 300 g di melanzane
- Sale
- Olio di semi di arachide per friggere

Per completare la preparazione

- 320 g di cuscus
- 1 cucchiaino di olio extravergine di oliva
- 400 ml di Brodo vegetale
- Sale

PREPARAZIONE

Preparazione dei peperoni

1. Accendere il grill del forno e disporre la griglia ad una ventina di centimetri dalle resistenze.
2. Lavare i peperoni sotto acqua fresca corrente e metterli in una teglia, quindi infornarli.
3. Farli rosolare da tutti i lati fintanto che non si saranno sbruciacchiati.
4. Ritirarli, metterli in un piatto e coprirli con una ciotola rovesciata. Lasciarli così riposare per 5 minuti. In questo modo si spelleranno meglio.

5. Spellarli, aprirli, eliminare i semi e ridurli a filetti di un centimetro di spessore, da cui ricavare dei quadratini. Conservare e filtrare il liquido che contengono.
6. Condirli in una ciotola con un filo d'olio, un po' del loro liquido, sale, prezzemolo e aglio tritati.

Preparazione delle zucchine

1. Lavare le zucchine sotto acqua fresca corrente. Se sono molto sporche spazzolarle delicatamente.
2. Tagliare e scartare le estremità, quindi affettarle nello spessore di un centimetro e ricavare dei cubetti.
3. Pelare la cipolla, affettarla nello spessore di 4-5 millimetri, tagliare le fette a metà e ricavarne dei piccoli cubetti.
4. Mettere l'olio in una padella assieme alle verdure a cubetti. Portarla sul fuoco e farla dolcemente soffriggere per un paio di minuti.
5. Unire un pizzico di sale, una macinata di pepe e cuocere per un paio di minuti mescolando con un cucchiaino di legno.
6. Abbassare la fiamma, coprire e cuocere per 5 minuti. Mescolare di tanto in tanto.
7. La cottura avviene grazie all'acqua contenuta nelle zucchine. Se il fondo tende ad asciugarsi troppo unire qualche cucchiaino di acqua o di brodo vegetale.
8. Trascorso il tempo indicato scoperchiare, alzare la fiamma e cuocere per altri 5 minuti, mescolando spesso.
9. Spegnerne il fuoco, unire del prezzemolo tritato, mescolare e coprire.

Preparazione delle melanzane

1. Lavare le melanzane, scartare l'estremità con il picciolo e tagliarle a cubetti di un centimetro abbondante di lato.
2. Metterli in un colino, salare leggermente e mescolare.
3. Lasciarle così riposare per una ventina di minuti. Mescolare di tanto in tanto in modo che perdano il liquido di vegetazione.
4. Scaldare abbondante olio in una padella. Quando è molto caldo, la temperatura giusta è 180°C, friggere le melanzane immergendone poche alla volta e movendole spesso con una paletta affinché non si attacchino tra loro.
5. Quando si sono uniformemente dorate, scolarle accuratamente con un mestolo forato e passarle sulla carta da cucina per eliminare l'unto in eccesso.

Per completare la preparazione

1. Mettere il cuscus in una ciotola, unire l'olio, mescolare, quindi coprirlo con il brodo bollente e lasciarlo riposare coperto per 5 minuti.
2. Mescolare e sgranarlo con una forchetta per staccare bene i chicchi fra loro. Regolare di sale.
3. Unire le verdure mescolando delicatamente. Aggiungere altro prezzemolo tritato a seconda del gusto personale.
4. Coprire bene la ciotola e metterla una mezz'ora in frigorifero prima di servire.
5. Servire con un filo d'olio a crudo.

STAGIONE

Giugno, luglio, agosto, settembre.

AUTORE

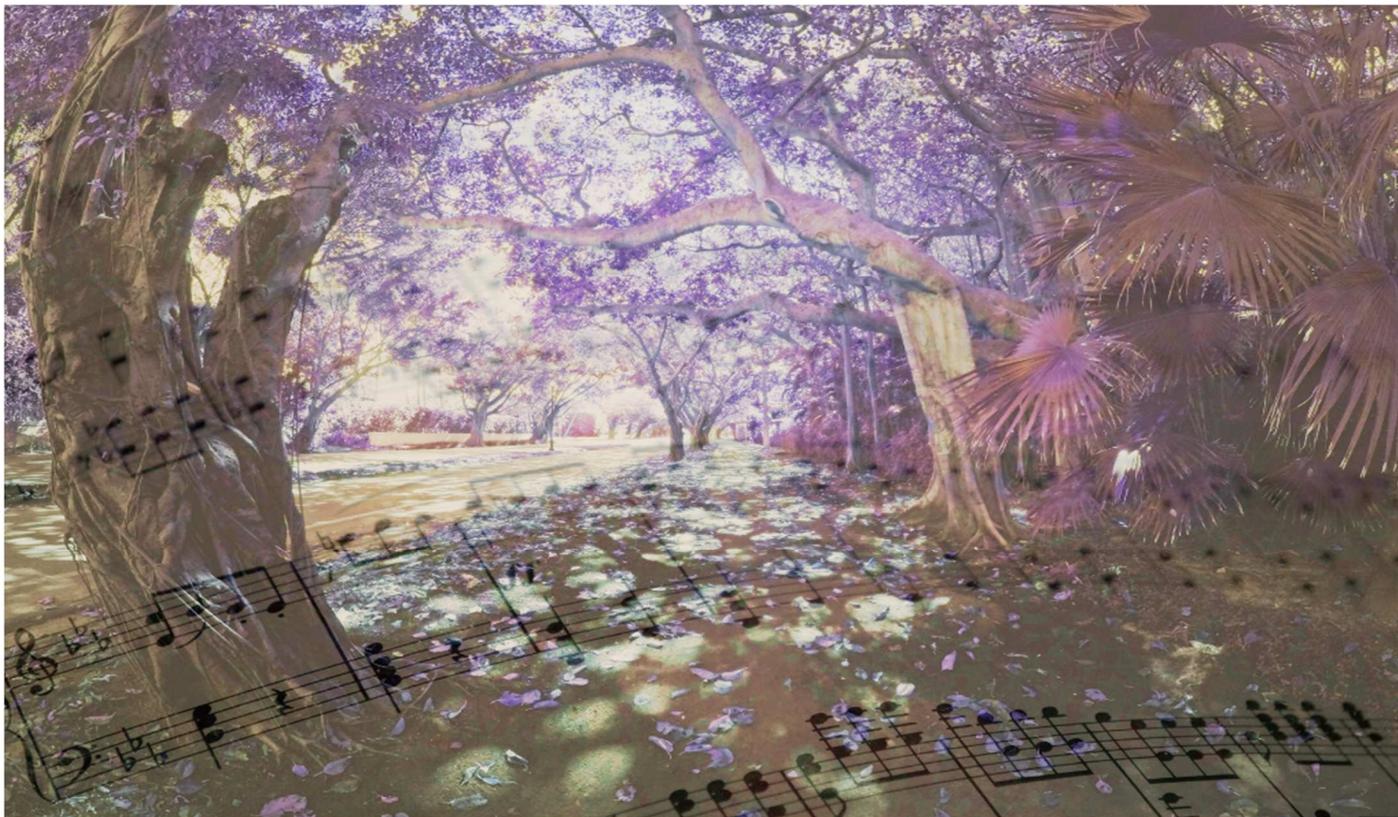
Ricetta realizzata da Barbara Farinelli.

I suggerimenti di Barbara

Il cuscus estivo si può conservare per un giorno in frigorifero. Prima di gustarlo lasciarlo per mezz'ora a temperatura ambiente ed unire un filo d'olio.



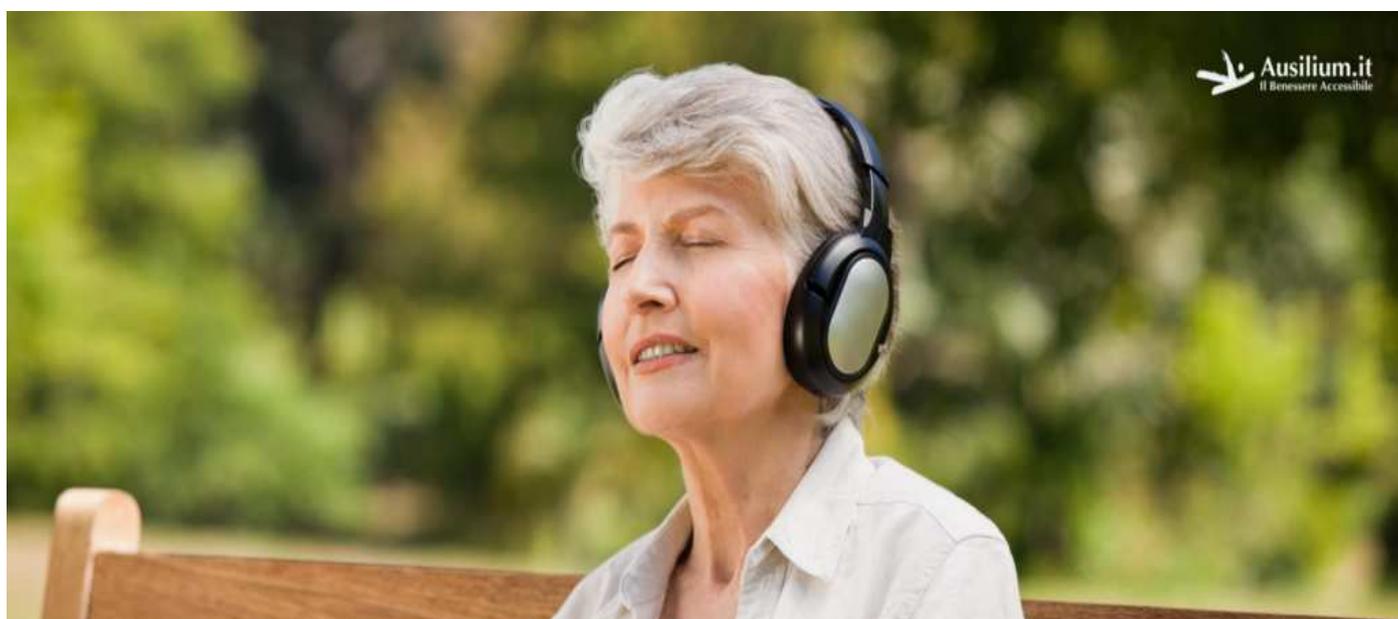
La musica suscita emozioni, immagini e ricordi



<https://www.ausilium.it/blog/musicoterapia-benefici-per-gli-anziani/>

Musicoterapia:

Benefici Per Gli Anziani Di Ausilium



Perché la musica e la musicoterapia sono un toccasana per le persone anziane.

La musica non fa solo bene all'umore, ma può realmente aiutare a mantenere attiva la mente degli anziani stimolando sia il **relax** che l'**attività** e il **movimento**. Molte sperimentazioni hanno dimostrato gli effetti positivi che la musica esercita sulle persone.

In base al tipo di musica che si ascolta si possono ottenere **effetti chimici diversi sulla psiche** della persona. Ad esempio può aiutarne il rilassamento e il pensiero positivo, oppure può stimolare allegria e voglia di muoversi.

È importante **incoraggiare le persone anziane ad ascoltare musica**, magari supportandoli con apparecchiature per l'udito in caso di necessità.

5 benefici della musica sugli anziani

Proprio a causa dei numerosi benefici che la musica porta alla psiche e alla percezione delle persone più anziane, anche per loro, sono state sviluppate attività specifiche di musicoterapia.

Ecco alcuni benefici che derivano dall'ascolto e dalla pratica della musica:

- **Relax e riduzione dell'ansia** – Ascoltare musica aiuta a rilassarsi. Infatti diversi studi scientifici hanno rilevato un aumento significativo dell'ossitocina durante e a seguito dell'ascolto di musica. Questo ormone è di fatto quello che più influisce sulla sensazione di relax da parte del nostro corpo.

- **Stimolo alla relazione** – L'ascolto della musica, la pratica se possibile di uno strumento musicale, la condivisione del ballo, sono indubbiamente un aiuto per stimolare le relazioni. La musica migliora l'umore e il desiderio di condividere pensieri e momenti con altre persone.
- **Stimolo al movimento** – La musica è inoltre un buono stimolo al movimento, non solo al ballo. Un po' di musica può fare da felice **accompagnamento alla ginnastica in casa** di una persona anziana: praticare un po' di cyclette o fare esercizio con una comoda pedaliera diventa meno noioso se si ascolta un po' musica.
- **Riduzione dello stress** – Rilievi scientifici hanno dimostrato una diminuzione generale dello stress nelle persone anziane.
- **Stimolo al sistema immunitario** – Anche il sistema immunitario riceve benefici dall'ascolto assiduo di musica. Lo stimolo al buon umore e al pensiero positivo **stimola a propria volta la produzione di immunoglobulina A**, un anticorpo cruciale per la funzionalità del sistema immunitario.



Mente attiva, dal giardinaggio al disegno le attività che aiutano

Cosa fare insieme agli anziani per contrastare la difficoltà di memoria

Redazione ANSA

Una donna anziana sorride mentre dipinge in gruppo



Dimenticare cosa si è fatto durante la giornata, perdersi in luoghi conosciuti, dimenticare i nomi di persone già note (alle volte anche familiari).

Capita a tutti soprattutto andando in avanti con gli anni. Le persone anziane ci convivono ma esistono, a meno che questi non siano segnali di demenza, tantissime attività da

fare all'aperto, nei giardini, o in casa, dedicandosi a lavori di artigianato, che possono aiutare a mantenere la mente attiva e magari a contrastare questi primi avvisi di patologie.

“Qualunque tipologia di attività è vantaggiosa per il nostro benessere fisico e mentale, che si tratti di un progetto creativo o semplicemente di preparare il caffè” spiega Helen Lambert in occasione della Giornata mondiale degli anziani il 23 luglio. Specialista nella cura della demenza, è autrice di *Mente Attiva* (Edizioni Lswr), una raccolta di oltre 70 attività per chi ha difficoltà di memoria: dalla musica all'arte, dall'artigianato allo sport, dai giochi ai rompicapi. “Con gli esercizi è possibile rallentare la progressione della demenza e compiere alcuni passi per ridurre al minimo il suo impatto sulla vita quotidiana”.

Alcune attività all'apparenza molto semplici , ma che possono aiutare gli anziani a mantenere anche vivo il rapporto quotidiano con loro

Cucinare: non smettere mai

Non importa se si cucina per dovere o per piacere: continuare a farlo aiuterà a sentirsi utili nella vita di tutti i giorni e dei propri familiari. “Forse ci si accorgerà che i propri gusti stanno cambiando, quindi è il momento di provare nuovi sapori” suggerisce l'autrice. E se le cose sembrano essere ormai più difficili, cucinare può essere semplificato in diversi modi.

Cosa si può fare, quindi, per mantenere la mente attiva in cucina?

- Scrivere come si cucinano i cibi preferiti dalla propria famiglia o cercare ricette semplici su libri di cucina o su Internet;

- Comprare ingredienti surgelati, in scatola o già preparati;
- Concentrarsi su una cosa per volta, in modo che il compito non diventi troppo impegnativo;
- Puntare a ricreare dei piatti che ricordano occasioni speciali o vacanze del passato.

Non solo cucinare, ma anche cucire

Cucire per preparare un servizio di tovagliette all'americana è un ottimo modo per riciclare stoffe, strofinacci o tovaglie vecchie. Si può usare qualunque colore e fantasia. Cotone e lino sono più facili da cucire e lavare.

Stimola la creatività e la manualità e, inoltre, si crea qualcosa di utile.

Attività all'aperto: **il giardinaggio**

Le attività fuori casa vanno oltre l'attività fisica, perché puntano a mantenere rapporti con il contesto esterno alla propria abitazione. Il giardinaggio, per esempio, offre enormi benefici e si può puntare alla semina di piante annuali, alla preparazione di una fioriera o alla costruzione di mangiatoie per uccelli.

Le attività da poter fare in giardino sono tantissime: basta scegliere la più adatta in base alle capacità e ai gusti.

Non si hanno spazi esterni? Si può portare il verde dentro casa. Scegliendo piante che crescono bene al chiuso, si può avere la soddisfazione di veder crescere piante e fiori nei vasi o nei davanzali.

Dipingere e disegnare, per avere fiducia in sé stessi

L'arte permette di essere creativi e di divertirsi, in qualunque modo la si faccia, che sia per passione o come principianti.

A trarne beneficio sarà la salute fisica e mentale, oltre che la fiducia in sé stessi.

Cos'è la demenza?

“Demenza” è un termine generico, che si usa per descrivere i sintomi provocati da una serie di malattie e condizioni che interessano il funzionamento del cervello.

In tutti i tipi di demenza questo organo è progressivamente danneggiato e i sintomi peggiorano nel tempo. I sintomi della demenza variano da persona a persona ed è impossibile prevedere l'impatto che questa condizione avrà sulla vita dell'individuo. Nelle prime fasi i cambiamenti sono impercettibili.

Alcuni segnali possono essere:

Ripetersi spesso;

Perdersi in luoghi familiari;

Difficoltà nella comunicazione;

Cambiamenti evidenti nel comportamento o nell'umore.

Per la salute fisica e mentale è importante mantenersi attivi e coinvolti nel mondo che c'è fuori casa

Esercizi e attività fuori casa. Qualunque genere di attività fisica aiuterà la persona affetta da demenza a restare forte, elastica e più vigile. Alcuni esempi:

Esercizi di rilassamento: rilassarsi non vuole dire riposarsi, ma permette di calmare i pensieri, riducendo lo stress;

Realizzare un diario della natura: aiuta a richiamare i ricordi alla memoria. Pianificare e organizzare un diario coinvolge la parte frontale del cervello, che è il centro della gestione esecutiva;

Fare la spesa: andare nei negozi consente di rimanere in confidenza con la zona ed è un'opportunità per ricordare come sono cambiate le cose nel tempo;

Organizzare una gita: discutendo i piani con chi sta intorno

alla persona permette di sollecitare la capacità di comunicazione e restare connessi socialmente.

L'importanza dei ricordi

È bello, quanto fondamentale, **rievocare memorie** del passato insieme a un'altra persona, **perché stimola** il ricordo degli eventi della vita e di alcune sensazioni, sentimenti. Alcuni ricordi saranno positivi, altri non altrettanto belli: concentratevi sui momenti di cui andate fieri. E' molto utile **guardare vecchie fotografie**, creare una scatola dei ricordi, riempire una borsa di oggetti associati ai tempi passati o a hobby praticati in passato, infatti maneggiarli aiuta a riportare alla memoria esperienze e pensieri.

Giochi e rompicapo

Si pensa che stimolare la mente con puzzle e giochi potenzi la capacità di pensare, ragionare e concentrarsi. "Usare per non perdere" è un principio veritiero, poiché esercitare spesso il cervello può rallentare la progressione della demenza.

E' importante scegliere un gioco o un rompicapo adatto: dovrebbe essere abbastanza difficile da tenere vivo l'interesse e far ragionare, ma non al punto da sentirsi frustrati.

Creare un puzzle: per scegliere l'immagine e ritagliare i pezzi vengono utilizzate una serie di capacità;

Giocare con le parole: per immagazzinare gruppi di parole nelle sue aree, il cervello usa un sistema di archiviazione altamente complesso e organizzato;

Sfidarsi a un gioco di società: sviluppa la parte logica.

Ballo e artigianato

La musica è un mezzo efficace per entrare in contatto con gli altri, esplorare ricordi e vivere momenti di gioia. E' utile suonare uno strumento ma anche, semplicemente, ascoltare alcuni brani. Inoltre, un'altra attività che può aiutare, è creare una playlist, in quanto consente di mantenere il senso dell'identità e per realizzarla vengono utilizzate varie capacità cognitive.

Anche l'artigianato è un alleato per le persone affette da demenza. Realizzare qualcosa con le proprie mani dà un senso di soddisfazione.

Per esempio, creare biglietti con fiori pressati, sviluppa pazienza, abilità e concentrazione; realizzare un collage stimola la creatività; cucire qualcosa di utile, invece, promuove la fiducia in se stessi e autostima.



Esperienze :

<https://www.vidas.it/clownterapia/#:~:text=Si%20tratta%20di%20una%20forma,sulla%20salute%20e%20sulle%20emozioni.>

Clownterapia: che cos'è, benefici e come il sorriso si trasforma in medicina

Grazie al contributo di **Marta Scignaro**, educatrice in Casa Sollievo Bimbi, in questo articolo cerchiamo di capire che cos'è, a cosa serve e quali sono i benefici della **clownterapia**, anche conosciuta come *terapia del clown* o *terapia clownesca*.



Indice

- Che cos'è la clownterapia?
- Clownterapia: i benefici della risata
- In che modo un sorriso si può trasformare in una medicina?
- La clownterapia in VIDAS

Che cos'è la clownterapia?

Si tratta di una forma di terapia complementare che **utilizza l'umorismo, la comicità e l'interazione con i clowns per promuovere il benessere emotivo e fisico** delle persone. La clownterapia si basa sulla convinzione che il ridere e il divertimento possano avere **effetti benefici sulla salute e sulle emozioni**. In poche parole, dunque, è l'applicazione di tecniche di clownerie in ambito sanitario, allo scopo di migliorare l'umore dei pazienti, dei familiari e degli accompagnatori.

I clowns terapeutici, noti anche come *dottori clown* o *clown ospedalieri*, sono professionisti che lavorano in vari contesti, come ospedali, case di cura, **istituti per anziani**, centri di riabilitazione e strutture per bambini con bisogni speciali. **Essi si impegnano a creare un ambiente rilassante e gioioso, utilizzando il loro senso dell'umorismo e la loro creatività per connettersi con i pazienti.**

Clownterapia: i benefici della risata

Abbiamo chiesto a Marta di raccontarci a cosa serve e quali sono le finalità di questa forma di terapia. L'educatrice ci ha risposto così:

*“Gli effetti sono straordinari e riconosciuti per la loro valenza terapeutica: **agiscono sia sullo stato psicologico sia fisico** in un circolo virtuoso che, in alcuni casi, influenza l'efficacia stessa delle cure. Gli studi dimostrano che vivere esperienze di clown terapia **diminuisce del 20% la somministrazione di farmaci analgesici, riduce del 50% i tempi di***

degenza, e aumenta le difese del sistema immunitario.”

Possiamo infatti riassumere gli obiettivi principali della clownterapia come segue:

- **riduce lo stress e l'ansia:** i clowns terapeutici cercano di creare un ambiente rilassante e distensivo, fornendo momenti di svago e allegria ai pazienti;
- **promuove il benessere emotivo:** attraverso l'umorismo e la comicità, i clowns ospedalieri cercano di sollevare l'umore dei pazienti, incoraggiando il sorriso e il ridere;
- **favorisce la comunicazione e la socializzazione:** i terapeuti si impegnano a stabilire un'interazione positiva con i pazienti, incoraggiando la comunicazione e la socializzazione, specialmente nelle situazioni in cui queste attività possono risultare difficili;
- **migliora la qualità della vita** delle persone affette da malattie, disabilità o in situazioni di disagio, offrendo momenti di gioia, leggerezza e connessione umana.

In che modo un sorriso si può trasformare in una medicina?

La spiegazione degli effetti positivi della clownterapia sta nella sua capacità di essere una **terapia del sorriso**.

“Ridere rilassa i muscoli e produce un effetto terapeutico, soprattutto sui bambini. Studi scientifici dimostrano che sorridere sia un vero e proprio fattore di resilienza e di promozione del benessere, grazie alla funzione dei neuroni specchio, responsabile anche dell'empatia. Ridere,

*infatti, **stimola la produzione di beta-endorfine da parte delle ghiandole surrenali che producono cortisolo, un ormone che regola la risposta allo stress. La loro peculiarità sta nella capacità di regolare l'umore. Noradrenalina, adrenalina e cortisolo innescano effetti positivi a livello corporeo.***

Le endorfine prodotte dalla risata, infatti, sono sostanze chimiche del cervello che favoriscono il benessere e l'elevazione dell'umore. Inoltre, attivano il sistema nervoso parasimpatico, riducendo lo stress e l'ansia. Ridere e divertirsi possono poi aiutare a ridurre il senso di isolamento, ad aumentare l'autostima e a migliorare la qualità delle relazioni sociali. E ancora, **ridere è un'esperienza piacevole che riesce a distrarre i pazienti dai sintomi fisici o dalle preoccupazioni legate alla malattia.**

La clownterapia in VIDAS

Anche noi di **VIDAS** crediamo nel potere di una risata e, per questa ragione, **tutte le settimane** – per la precisione il lunedì mattina – accogliamo nei nostri hospice i clown dottori della **Fondazione Dottor Sorriso ONLUS**. I terapisti regalano due ore di clownterapia ai nostri bambini e ragazzi, così come a tutto il resto del nucleo familiare e agli operatori. Tra le altre attività diversionali portate avanti da VIDAS, ci sono anche:

L'arteterapia - La pet therapy - La musicoterapia

È importante sottolineare che queste attività non sostituiscono le terapie tradizionali, ma vengono utilizzate

come un complemento per promuovere il benessere e il recupero delle persone in un modo non convenzionale.

[https://www.ansa.it/canale_saluteebenessere/notizie/salute_65plus/assistenza/2017/10/16/un-sorriso-per-gli-anziani-medici-e-clown-
contro-demenze](https://www.ansa.it/canale_saluteebenessere/notizie/salute_65plus/assistenza/2017/10/16/un-sorriso-per-gli-anziani-medici-e-clown-contro-demenze)

'Un sorriso per gli anziani', medici e clown contro le demenze

Al Policlinico Gemelli un progetto per aiutare i pazienti, è la 'terapia delle emozioni'

Redazione ANSA



Un sorriso per incrinare il muro della solitudine, della paura e del disorientamento che l'insorgere di diverse forme di demenza innalza intorno alle persone anziane.

Con questo obiettivo nasce il progetto 'Un sorriso per gli anziani', realizzato grazie al contributo non condizionato di MSD Italia, che vede coinvolti i medici del Policlinico

Gemelli di Roma ed i professionisti della clownterapia di 'Soccorso clown'.

Le demenze, ed in particolare l'Alzheimer, solo in Italia colpiscono 1.241.000 persone e comporta l'alterazione progressiva di alcune funzioni (memoria, pensiero, ragionamento, linguaggio, orientamento), interferendo con le normali attività quotidiane e determinando un progressivo deterioramento della personalità e della vita di relazione. Proprio la 'terapia del sorriso' è entrata a far parte del 'protocollo' di alcuni reparti del Centro di Medicina dell'Invecchiamento (CEMI) del Policlinico Universitario A.Gemelli, come spiega il geriatra Francesco Landi, Direttore della Unità di Riabilitazione e Medicina Fisica: "Un sorriso può fare molto per i pazienti con Alzheimer o con qualunque altra forma di demenza perché aiuta a rilassarsi, a recuperare quel rapporto umano che spesso la malattia tende a cancellare.

La 'clownterapia' nasce per i bambini e la sfida con gli anziani è ancora più difficile: perché spesso sono diffidenti, disorientati, persino meno disposti alla risata.

Bisogna saper dosare l'intervento affinché si sentano coinvolti e confortati. Ma è indubbio che la terapia del sorriso è da considerarsi una terapia non farmacologica in grado di alleviare alcuni sintomi. E aiutare il paziente a recuperare dei punti di riferimento. E' un beneficio sensoriale e uno stimolo positivo". Il linguaggio non verbale con questi pazienti "è una lezione fondamentale da imparare, per noi operatori ma anche per i parenti - sottolinea Rossella Liperoti dell'Unità Valutativa Alzheimer del Policlinico Gemelli - perché spesso si dimentica che non ci riconoscono, che sono smarriti.

L'esperienza di chi fa clownterapia con professionalità è stata messa al servizio dei pazienti, ma anche di noi medici e dei familiari. Perché questo tipo di comunicazione non verbale raggiunge corde altrimenti impossibili da toccare. E ci mette tutti nelle condizioni di poter al meglio assistere l'anziano con demenza". Oggi sono circa 50 milioni le persone affette da una forma di demenza in tutto il mondo, e ogni 3 secondi si registra un nuovo caso. Proprio quest'anno l'OMS - a testimonianza della rilevanza socio-sanitaria ed economica della malattia - ha adottato il Piano Globale di Azione sulla Risposta di Salute Pubblica alla Demenza 2017-2025, che invita i Governi a raggiungere precisi obiettivi sul fronte di una maggiore consapevolezza della demenza.



Generazioni a confronto: dai boomers alla generazione Z, fino agli Alpha

Baby Boomer, Generazione X, Generazione Z, Millennials E Generazione Alpha. Cinque generazioni profondamente diverse e a volte incompatibili: un confronto



Baby Boomer, Generazione X, [Generazione Z](#), Millennials E Generazione Alpha: cinque generazioni che corrispondono a cinque periodi diversi che si sono susseguiti. Le **differenze che segnano questi segmenti** sono tante, sono evidenti e influiscono sullo stile di vita delle persone che vi appartengono.

Tra una generazione e l'altra **cambiano le abitudini, i gusti, gli interessi, i modi di trascorrere il tempo**

libero, di fare acquisti, di socializzare e di interagire con le nuove tecnologie, tanto da renderle talvolta incompatibili tra di loro. Ogni scelta di vita e professionale viene presa dagli individui sulla base delle proprie esperienze e del proprio bagaglio culturale.

Conoscere i dettagli di ogni generazione è importante soprattutto per **i professionisti che lavorano nel mondo del marketing**, della comunicazione e per tutti coloro che hanno la necessità di trovare il giusto mezzo e il giusto tono per trasmettere messaggi a dei pubblici più o meno ampi.

Per rivolgersi a cinque diversi target generazionali, sarà necessario trovare **cinque approcci differenti** basati sulla conoscenza delle caratteristiche di ogni segmento.

Che cos'è una generazione



Generazione è il termine che, da un punto di vista sociologico, indica **l'insieme di persone che hanno vissuto nello stesso periodo storico** e che hanno assistito, subito o sono stati influenzati dagli eventi che lo hanno caratterizzato. Sono individui che hanno in comune

esperienze di vita simili, tendenze socio-culturali e di mercato.

Nello stesso lasso di tempo, possono essere **presenti più generazioni**. Quelle più recenti e attualmente presenti sono:

- **Tradizionalisti**, composta da individui nati tra il **1925** e il **1945**. Hanno vissuto in prima persona le tragedie delle guerre, non hanno fiducia nel cambiamento e sono ancora a valori quali la famiglia e il lavoro.
- **Baby Boomers**, nati tra il **1945** e il **1964**. Hanno vissuto il boom economico e l'esplosione demografica. Hanno fiducia nell'economia, tendono ad essere ottimisti e individualisti.
- **Generazione X**, nati tra il **1964** e il **1980**. Hanno vissuto le rivoluzioni sociali e avuto esperienze molto differenti. Sono stati i primi ad approcciarsi ad Internet e sono particolarmente intraprendenti.
- **Generazione Y o Millennials**, nati tra il **1980** e il **1995**. È la prima generazione a crescere con Internet e computer. Sono ottimisti e tolleranti, ambiziosi e competitivi.
- **Generazione Z**, nati tra il **1995** e il **2010**. Sono nativi digitali, conoscono il web e i social network, sono aperti, meno rigidi rispetto alle generazioni precedenti, multiculturali.
- **Generazione Alpha**, nati dopo il **2010**. Gestiscono una grande quantità di stimoli, hanno familiarità con

l'intelligenza artificiale e la realtà virtuale. Sono attenti ai temi sociali.

La comunicazione tra una generazione e l'altra potrebbe risultare difficile, soprattutto tra quelle più distanti

I Baby Boomers, la generazione del boom economico



Boomers. È così che vengono chiamati dalle generazioni più recenti tutti coloro che **hanno poca dimestichezza con gli strumenti digitali** più innovativi. Il termine arriva dalla generazione dei Baby Boomers, coloro che sono nati tra il **1945 e il 1964** e che hanno vissuto il primo periodo di espansione economica dopo le due guerre mondiali.

Attualmente sono uno dei segmenti che ha **maggiore possibilità di spesa** e a cui i marketers fanno riferimento più spesso. Sono ottimisti, ma mostrano una particolare riluttanza verso le nuove tecnologie, alle quali si approcciano con difficoltà.

Xennials, gli appartenenti alla Generazione X



Nati tra gli **anni '70 e gli anni '80**, la **generazione X** non ha conosciuto le nuove tecnologie fin dalla nascita, ma sono stati **tra i primi utilizzatori di internet**, dei forum, dei blog e dei social network. Si trovano a metà strada tra due epoche completamente diverse: quella dei baby boomers e dei tradizionalisti e quella delle generazioni native digitali.

Durante la gioventù non hanno utilizzato né computer né cellulari, ma vivevano la socialità frequentando **piazze, parchi e spazi comuni**. Per ascoltare musica avevano i

walkman, non conoscevano i cd, ma sfruttavano i floppy disc e il loro primo telefono cellulare è stato probabilmente un Nokia 8810.

Quando sono stati lanciati i primi social network, come Facebook, **erano ancora molto giovani.**

Si sono avvicinati alle piattaforme non senza difficoltà, ma quasi sempre con raziocinio. Chattavano su MSN e la loro console di riferimento era il Game Boy della Nintendo.

I Millennials, connessi fin dalla nascita



Nati tra l'inizio degli **anni '80** e la metà degli **anni '90**, i **Millennials** sono considerati **la generazione connessa**. La loro vita è stata segnata dalla diffusione di Internet, dalla presenza dei social network e dalla velocità delle comunicazioni grazie a SMS ed email.

I Millennials i primi nativi e digitali, hanno interessi molto ampi e hanno assistito alla moltiplicazione delle fonti di informazione

Sono cresciuti con almeno un PC in casa, hanno utilizzato per primi **gli smartphone** e per chattare hanno utilizzato fin da subito app di messaggistica istantanea come WhatsApp.

La generazione Z o Centennials



La [generazione Z](#) nata tra la metà degli **anni 90 e nei primi dieci anni del 2000**, è ritenuta particolarmente interessante per i professionisti del digital marketing.

Si tratta di individui che vivono **costantemente connessi** e ricevono numerosi stimoli dal web.

Sono dinamici, richiedono **esperienze altamente soddisfacenti e personalizzate**, anche durante gli acquisti. Hanno una forte attenzione per le questioni che riguardano la sostenibilità ambientale.

La generazione Alpha, i figli dei Millennials



I figli dei Millennials rientrano nella generazione Alpha, e sono coloro nati dal 2010 in poi. Crescono a contatto con i piccoli e i grandi schermi, vengono influenzati dalle esperienze tecnologiche dei loro genitori e avranno immediatamente a che fare con realtà virtuale, realtà aumentata e intelligenza artificiale.

I dispositivi tecnologici, per questa generazione, saranno irrinunciabili e rappresenteranno quasi un'estensione del proprio corpo. A cura di Cultur-e

... “Spesso un nuovo punto di vista di una generazione fa cogliere opportunita’ inaspettate , l’innovazione passa attraverso la capacita’ di saper vedere le cose con occhi di un altro , magari con un eta’ diversa ” ...

27 lavori che spariranno entro 50 anni

Gianluca Riccio



L'ho detto e lo ripeto. Sarà uno Tsunami. Covid e Quarta rivoluzione industriale cambieranno faccia al mondo del lavoro.

Ecco i lavori che spariranno entro 50 anni.

Il tasso di occupazione in tempi di pandemia è un fattore imprevedibile. Tutti sanno che crolla e crollerà, ma in alcuni stati ci sono misure che forse non permettono di mettere a fuoco la situazione.

La realtà è questa: improbabile che migliaia di posti di lavoro tornino mai più. Perché molte aziende chiuderanno, taglieranno o si reinventeranno. Uno studio di maggio 2020 dal Becker Friedman Institute ha previsto che il 42% dei lavori che spariranno per la pandemia sarà permanente.

Oltre al minor numero di posti di lavoro in alcuni settori, altri erano a rischio molto prima del Covid-19.

La tecnologia potrebbe presto tagliarne molti

Un esempio di lavori spariti per capire i lavori che spariranno: nel 1950, il lavoro di ascensorista era tra le

centinaia di carriere elencate in censimento. Quel lavoro ora è estinto, unico negli ultimi 50 anni a morire per mano dell'automazione. *Il prossimo mezzo secolo potrebbe essere meno indulgente.*

AI, robotica, automazione e altri megatrend minacciano moltissime categorie. Molti economisti prevedono che l'automazione, non l'outsourcing, porterà alla perdita di milioni di posti nei lavori che spariranno nel settore manifatturiero.

Molti dei lavori con maggiori probabilità di scomparire sono tra quelli ottenibili con un semplice diploma di scuola superiore. I lavori con basse barriere all'accesso all'istruzione sono quelli che probabilmente alla fine faranno i robot.

Ecco uno sguardo alle carriere ad alto rischio che probabilmente spariranno entro 50 anni.

Tassista



L'avvento (certo, progressivo) dei veicoli autonomi cancellerà milioni di posti di lavoro. Pochi saranno colpiti più duramente dei tassisti, per la concorrenza non solo di

veicoli senza conducente, ma anche di app per ridesharing come Uber.

Uno studio suggerisce che molti tassisti saranno costretti ad arrendersi e diventare essi stessi autisti di Uber.

Selezionatore di posta, corriere e impiegato



Nel “cimitero” dei lavori che spariranno, al tassista si aggiungeranno anche smistatori di posta, corrieri e impiegati postali. Negli ultimi 10 anni queste posizioni hanno perso più di un quarto della forza lavoro.

Posta elettronica, sistemi di raccolta basati su intelligenza artificiale, Hub Locker e in futuro corrieri autonomi accelereranno questa tendenza.

Pilota



Già dal 2016 la concorrenza dei software di pilotaggio automatico era sul banco degli imputati. Sistemi del genere daranno filo da torcere ai piloti umani. Le caratteristiche del pilota automatico supportano da tempo i piloti in volo. Siamo al punto che i piloti possono assumere il controllo dei velivoli solo durante il decollo e l'atterraggio. Nei prossimi 50 anni, probabilmente prima (per buona pace delle "parentesi terribili" come quella del Boeing 737 Max) sia gli esseri umani che le merci verranno presto trasportati su aerei senza pilota.

Recupero crediti, esattore fiscale



Poche persone sentirebbero la mancanza di esattori delle fatture e agenti contabili, come quelli che si fanno vivi per pressare chi non paga entro certe scadenze.

Aumento di software e automazione in grado di svolgere lo stesso compito daranno un colpo prima o poi mortale alla categoria.

Geometra e tecnico cartografico



Sebbene alcune posizioni nel campo richiedano un'istruzione avanzata, la maggior parte dei geometri può entrare in questa professione specializzata solo con un diploma di scuola superiore. Quell'opzione, tuttavia, sarà presto fuori discussione poiché la robotica e altri progressi tecnologici renderanno le loro abilità obsolete.

Lettore di contatori



Probabilmente una parte della vostra bolletta comprenderà il costo degli stipendi di qualcuno che vada in giro per quartieri leggendo contatori. Presto, dispositivi intelligenti semplici ed economici (contatori smart e anche sistemi di accumulo) renderanno quella passeggiata e quel lavoro non più necessari.

Autista



La precarietà del lavoro diventerà presto una realtà per milioni di conducenti di tutti i tipi, grazie soprattutto all'automazione e all'aumento dei veicoli senza conducente. Tra i più duri e probabilmente i più colpiti saranno gli autisti di autobus. Gli autobus elettrici a guida autonoma sono già una realtà **in fase di test in diverse città europee.**

Minatore



I folli che promuovono il ritorno dell'industria del carbone potrebbero anche dire ai dipendenti disoccupati di Blockbuster che stanno per riaprire i negozi di noleggio di

film. Fantascienza pura. Oggi, la tecnologia fa la maggior parte del lavoro.

Domani, il carbone crollerà man mano che il mondo adotta fonti di energia più pulite.

Tecnico di pre stampa



C'è stato un tempo in cui i tipografi organizzavano singole lettere per ogni pagina di una pubblicazione prima che andasse in stampa. La tecnologia ha eliminato quel lavoro e ha inaugurato l'era del tecnico di pre stampa, che supervisiona i materiali prima che le macchine da stampa inizino a funzionare.

Grazie ai più sofisticati software di pubblicazione, tuttavia, la situazione è cambiata ancora una volta e questa industria (già in crisi di suo) perderà metà dei suoi posti di lavoro in 10 anni.

Lavoratore di fast food



I fast-food sono essenzialmente linee di assemblaggio, e proprio come i robot stanno iniziando a dominare le linee di assemblaggio che sfornano i motori, così faranno anche quelli che sfornano hamburger e patatine fritte. Poco altro da aggiungere sui lavori che spariranno, le conseguenze sono facilmente immaginabili.

Camionista



camion a guida autonoma

Il Guardian ha da poco definito i camionisti “gli ultimi esseri umani rimasti nella moderna catena di approvvigionamento”. Sono anche gli ultimi di una razza in via di estinzione. Le più grandi società automobilistiche e tecnologiche stanno riversando miliardi di euro e dollari nel settore emergente dei veicoli senza conducente e gli

autisti di camion sono chiaramente nel mirino della rivoluzione in arrivo.

Arbitro



Il Daily Star ha recentemente predetto che i passi da gigante nell'intelligenza artificiale porteranno robot e computer a far licenziare gli arbitri di calcio europei dal loro lavoro entro il 2030. Oggi suona eclatante, e magari si andrà più in là (e non a tutti i livelli). Sta di fatto che molto presto saranno disponibili sistemi perfettamente accurati per sostituire gli arbitri, non solo nel calcio.

Fiorista



Quando acquistano fiori, i consumatori sono ora molto più propensi a rivolgersi a un sito web o al loro negozio di alimentari locale invece che al loro fiorista locale.

La tendenza al ribasso per i fioristi è così grave che l'industria ha perso decine di migliaia di posti di lavoro negli ultimi 10 anni.

Telemarketer



Altri lavori che spariranno, questi in particolare prima di altri. Pochi posti di lavoro sono più a rischio del telemarketing. Il lavoro altamente ripetitivo è un obiettivo perfetto per le macchine. E le macchine, beninteso, potrebbero importunarci molto peggio degli umani.

Controllore del traffico aereo



Come i vecchi guardiani dei fari, i controllori del traffico aereo sono stati a lungo fari per i piloti, aiutandoli a trovare l'aeroporto di destinazione e guidandoli lungo la loro strada. Questa guida, tuttavia, è già stata sostituita con l'automazione e non ci vorranno certo 50 anni prima che le torri di controllo senza persone diventino una realtà.

Contadino



il robot che raccoglie frutta

L'umanità dipenderà sempre dall'agricoltura, ma i contadini che per millenni hanno svolto il lavoro agricolo sono già stati sostituiti da cose come diserbatrici automatiche, raccoglitori di frutta, droni di controllo e potatori di vigneti.

Più avanti sarà sempre più esteso il campo delle macchine.

Cameriere



I chioschi da tavolo con ordinazione automatica sono già disponibili in molti ristoranti. Eppure il protocollo standard di effettuare un ordine verbalmente con un cameriere umano è ancora il protocollo di ristorazione standard. Questa tendenza, tuttavia, cambierà man mano che l'intelligenza artificiale migliora al punto in cui i robot possono fungere da collegamento tra i commensali e la cucina.

Interprete o traduttore



La traduzione automatica è in sviluppo da più di mezzo secolo. Per molto tempo i traduttori hanno pensato di essere al sicuro perché i computer non avrebbero mai potuto imparare a comprendere e catturare le sfumature del linguaggio, inclusi accenti, dialetti e significati secondari delle parole. Ebbene, quei computer ci sono

quasi arrivati e l'industria della traduzione automatica è un'industria da miliardi di euro. Il prossimo passo lo conosciamo già.

Cassiere di banca



Le persone hanno aggirato i cassieri e utilizzato gli sportelli automatici per decenni per effettuare prelievi, controllare saldi e depositare assegni e contanti. L'ascesa delle app di mobile banking ha ridotto ulteriormente la rilevanza del cassiere umano. Filiali più piccole, tecnologia in primo piano, tecnologie contactless e perfino le valute digitali consegneranno i cassieri di banca agli annali della storia.

Cassiere di negozi



Molti negozi di alimentari hanno già corridoi di self-checkout che consentono ai clienti di pagare per conto

loro. Se aggiungete app mobili che consentono di pagare sul telefono anche mentre siamo in un negozio fisico diventa chiaro che la persona dietro il registratore di cassa potrebbe non avere un lavoro per molto più tempo.

Consulente finanziario



Il settore finanziario è già sconvolto dall'ascesa del fintech e dei robo-advisor, piattaforme automatizzate che utilizzano algoritmi sofisticati e informazioni in tempo reale per offrire consigli di investimento su misura.

Tutto ciò comporta costi molto inferiori rispetto all'assunzione di un consulente finanziario professionista, la cui consulenza è soggetta sia a pregiudizi che a errori umani.

L'intelligenza artificiale non ha ancora reso obsoleto il consulente finanziario, ma il futuro è qui e il tempo stringe.

Gioielliere



Gli esperti si aspettano già molti lavori che spariranno nel campo della gioielleria. **Lo shopping online** su tutti tra le cause del fenomeno. Non solo le gioiellerie stanno scomparendo, ma meno persone portano, ad esempio, i loro gioielli a riparare. Questo dipinge un quadro desolante per il ruolo.

Boscaiolo



sistema “transformer” per taglialegna

Tra i lavori che spariranno entro 50 anni, uno che ha già del fiabesco: quello del boscaiolo.

Presto, probabilmente non sarà più svolto da esseri umani. Il lavoro della raccolta del legname è ora condotto in gran parte da macchine efficienti e altamente tecniche. Che dovrebbero, peraltro, darsi una calmata.

Casellante



L'ascesa dei sistemi di pagamento dei pedaggi elettronici come il Telepass ha reso via via più arcaico il lavoro di chi prende il pedaggio.

Tra 50 anni, il concetto di consegnare contanti dal finestrino di una macchina a una persona in una cabina sarà un lontano ricordo.

Bibliotecario



I bibliotecari non vogliono sentire che il loro lavoro è in pericolo mortale, ma lo è. Una miriade di dispositivi e tecnologie legati ai libri, nonché a strumenti di ricerca universali come il familiare Google, i bibliotecari (e persino le biblioteche, ahimè) stanno diventando sempre meno.

Programmatore di computer



Una volta elencati tra i lavori più inattaccabili sulla Terra, i programmatori di computer hanno scritto i codici che hanno guidato le macchine che hanno cambiato il mondo. Sfortunatamente, quelle macchine ora sono così brave nel loro lavoro che probabilmente presto avranno la capacità di fare il lavoro degli stessi uomini e donne che hanno dato loro la vita in primo luogo.

Assistente di volo



Diventa sempre più chiaro con ogni nuovo aggiornamento tecnologico che i piloti non saranno gli unici dipendenti in volo ad affrontare cambiamenti.

Già nel 2012, il barista automatizzato Skybot era sugli aerei per aiutare gli assistenti di volo a trasportare bevande ai passeggeri.

Nel 2016, Pepper poteva già ricordare le informazioni di volo di ogni passeggero, accettare richieste, fornire informazioni sui voli in coincidenza e aggirarsi per i corridoi mentre i suoi colleghi umani dovevano essere allacciati ai sedili.

**Quel salto è avvenuto in soli quattro anni:
immaginate cosa riserveranno i prossimi 50,
I lavori che spariranno (e quelli che
nasceranno) nel mentre.**

