



“Nonni su Internet”: Facebook e le nuove tecnologie per la salute degli anziani

Secondo alcuni studi condotti dall' Associazione Italiana Psicogeriatria collegarsi a **Facebook** circa un'ora al giorno ha un effetto benefico sulla salute psicofisica degli **anziani**. Ormai circa un milione e mezzo di over 65 utilizzano i social network per tenersi in contatto con parenti e amici e, grazie agli stimoli della rete, possono migliorare le proprie capacità di **memoria**, di **comunicazione** e alleviare **disturbi cognitivi o psicologici**.

Internet e le nuove tecnologie tengono viva la curiosità culturale degli anziani, migliorando le loro prestazioni cognitive. Inoltre mantengono giovane il cervello, stimolando l'attenzione, la memoria e la percezione. L'uso della rete riduce i sintomi di **ansia**, **stress**, **depressione** e facilita la creazione di **reti di supporto** per gli anziani con disabilità o che non vedono spesso i propri cari, per interagire con gli altri ed essere più autonomi. Spesso sono i giovani ad aiutare gli anziani nella creazione di un profilo sui social network o nell'uso del pc. Ciò aiuta a mantenere vitali i **rapporti tra nonni e nipoti** permettendo lo scambio di parole, immagini ed emozioni, come un tempo accadeva davanti al focolare domestico.

Per venire incontro alle esigenze degli anziani sono nati progetti di facilitazione digitale come **“Nonni su Internet”** promosso dalla Fondazione Mondo Digitale e rivolto agli **over 60**. **Dal 7 luglio** il progetto è già attivo a **Roma in zona Trullo**, in collaborazione con **Poste Italiane S.p.a.** e da settembre sarà esteso in varie regioni. In 15 ore gli anziani possono imparare l'abc del computer, dall'accensione alla navigazione in Internet, con particolare attenzione ai servizi rivolti ai cittadini utilizzabili direttamente dal web (come i **servizi per la salute**, pagamenti elettronici, acquisti sul web). Gli incontri si svolgeranno negli **uffici postali** (uno dei luoghi in cui gli anziani trascorrono spesso alcune ore della giornata per fare la fila agli sportelli) e saranno tenuti da studenti. I corsisti avranno a disposizione il kit didattico redatto con il Dipartimento di linguistica della Sapienza Università di Roma. **Per ulteriori informazioni sulle modalità di accesso alle lezioni è possibile contattare la Fondazione Mondo Digitale.**