



A cura di Valentina Specchio  
Dottoressa in Psicologia  
della Comunicazione

[MEDIA EDUCATION]

## Facebook per la salute degli anziani: perché imparare ad utilizzare i social network e dove rivolgersi



**S**ecundo alcuni studi condotti dall'**Associazione Italiana di Psicogeriatría (AIP)** 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 emo-

zioni, come un tempo accadeva davanti al focolare domestico. Allo stesso tempo, Facebook può essere un utile strumento per **raccontare la vita** all'interno delle case di riposo.

Per venire incontro alle esigenze degli anziani sono nati progetti di facilitazione digitale come **"Nonni su Internet"** promosso dalla **Fondazione Mondo Digitale**, con sede a Roma e attività in varie regioni. Possono partecipare i nonni di studenti delle scuole presso cui si tengono i corsi oppure anziani iscritti ai centri sociali anziani o ad altre associazioni. In 15 lezioni gli anziani possono imparare l'abc del computer, dall'accensione alla navigazione in Internet e familiarizzare con le nuove tecnologie. **I corsi, totalmente gratuiti**, partiranno a Roma dalla metà di settembre 2015. I posti per i residenti di ogni Municipio sono limitati. Per ulteriori informazioni sulle modalità di accesso alle lezioni dei vari progetti attivi a Roma e nel Lazio è possibile consultare il sito [www.nonnisuinternet.it](http://www.nonnisuinternet.it) oppure contattare la Fondazione Mondo Digitale.