



Co-funded by  
the European Union

# OGNI VOLTO, UNA VITA INTERA

**UN VIAGGIO FOTOGRAFICO  
ATTRAVERSO  
STORIE DI VITA**



[www.ginkgo-project.eu](http://www.ginkgo-project.eu)

GA: 2023-1-FR01-KA220-VET-000160092

Finanziato dall'Unione Europea. Le opinioni e i punti di vista espressi sono tuttavia esclusivamente quelli degli autori e non riflettono necessariamente quelli dell'Unione Europea o dell'Agenzia esecutiva europea per l'istruzione e la cultura (EACEA). Né l'Unione Europea né l'EACEA possono essere ritenute responsabili per essi.

# INDICE

<b>FOTOLIBRI DALLA SPAGNA</b>	<b>3</b>
<b>FOTOLIBRI DALL'ITALIA</b>	<b>33</b>
<b>FOTOLIBRI DALLA FRANCIA</b>	<b>60</b>

“

**LA FOTOGRAFIA  
AIUTA LE  
PERSONE  
A VEDERE.**

*Berenice Abbott*

”

# SPAGNA





**LA STORIA DI**

*Matxako*



José María, meglio conosciuto come Matxako, ha 83 anni e ha vissuto tutta la sua vita a Bera, un paese che sa di ricordi: le sue strade, la gente, gli angoli che, seppur semplici, respirano storia. Fin da giovane imparò ciò che all'epoca si insegnava: le quattro regole di base. Non era uno studente brillante, ma un lavoratore instancabile; imparò persino a scrivere a macchina, abilità che in seguito gli avrebbe aperto delle porte nelle sue attività.





Matxako, anche quando la vita gli ha posto davanti degli ostacoli, si è sempre rialzato, come chi sa che ogni inciampo insegna una lezione. Nonostante il lavoro incessante, trovava tempo per l'amore: si sposò e trovò nella moglie un rifugio nel mezzo di un mondo che corre veloce. Ebbero due figli, un farmacista pieno di vocazione e un trasportatore che segue le sue orme.

Col passare degli anni, il paese è cambiato rispetto a com'era durante la sua infanzia; tuttavia, luoghi come la Casa Pío Baroja conservano la magia dei tempi passati, pieni di libri e di storie senza tempo.

## RADICI E ORIZZONTI





# **VOLONTARIATO: UNA VITA DEDICATA AD AIUTARE GLI ALTRI**



Avvicinandosi alla pensione, Matxako si rese conto di avere ancora molto da dare e iniziò così la fase più appagante della sua vita.

Le sue settimane sono piene di attività e compagnia: passeggiate con gli abitanti del paese, mattinate trascorse cantando e condividendo storie presso la biblioteca comunitaria per anziani.

Sempre pronto a dare una mano, collabora anche con la parrocchia, impegnandosi con entusiasmo in tutto ciò che gli si presenta davanti.

Quest'anno, tre omaggi riconoscono la generosità e l'impegno che lo contraddistinguono.



# RESILIENZA E VITALITÀ



La salute gli ha posto diversi ostacoli: ha subito tre bypass, un'operazione al colon e numerosi interventi per ernie e aderenze.

Appassionato ciclista, è arrivato persino in Francia. Ha percorso il Cammino di Santiago in più occasioni e, ogni anno, visita il castello di Javier, continuando a godere di questa tradizione da oltre 50 anni, che nemmeno gli interventi chirurgici sono riusciti a fermare.

Matxako è un uomo dal carattere forte e dallo spirito socievole. Non si è mai sentito solo, se non quando il peso delle difficoltà economiche si faceva troppo gravoso.



# TRAIETTORIA VITALE





Dalla sua lunga traiettoria di vita e dalle esperienze accumulate, Matxako sente che ci sono lezioni che vale la pena condividere con chi sta iniziando ora il proprio cammino. Ai giovani darebbe questo consiglio: «Fai del bene senza chiedere a chi è destinato. Fai del male, e ti seguirà per tutta la vita».

Oggi, in questa fase della propria vita, Matxako rimane lo stesso uomo socievole, attivo e disponibile: insiste sul fatto che aiutare dà vita. Alla fine, ciò che lo appaga davvero è aver fatto ciò che doveva fare e poter guardare indietro sapendo che la sua vita ha avuto significato

# LA STORIA DI

*Basilio*



Basilio, originario di Bera e 82 anni di età, ha imparato fin da giovane il valore del duro lavoro, dedicando gran parte della propria vita all'attività nelle cave. Quel lavoro impegnativo e faticoso, tuttavia, gli aprì una porta inaspettata: l'opportunità di vivere e lavorare in Francia.

Col tempo, Basilio si reinventò. Lasciata la cava, entrò nel mondo dell'import-export, lavorando fino alla pensione come operaio in un magazzino francese. La Francia divenne così la sua casa, il luogo a partire da cui ha ricostruito il suo percorso.

Durante la giovinezza, una compagna costante rimase al suo fianco: la passione per il ciclismo. Dopo il lavoro, nulla gli dava più gioia che saltare sulla bici ed esplorare i paesi vicini, pedalando fino a quando il giorno cedeva il passo alla sera. Partecipò a diverse gare professionistiche, e i suoi trofei ricordano ancora quei tempi vibranti. Fin dall'infanzia Basilio mostrava questa dedizione: senza auto né comodità, si svegliava alle quattro del mattino per prendere il treno a Irún e arrivare di corsa o a piedi alle gare giovanili nei paesi vicini.





Oggi la vita di Basilio scorre a un ritmo più lento. Condivide una routine tranquilla con la moglie, María Luisa. Ogni mattina, dopo essersi alzato, guarda un po' di televisione prima di dedicarsi al suo hobby preferito: dipingere mandala, sempre accompagnato da María Luisa, che si prende cura di lui da quando ha subito un ictus.

Dopo pranzo, godono insieme di un pisolino e, generalmente, non escono di casa per il resto della giornata. Nei fine settimana, Basilio riserva il suo tempo a ciò che ama di più: le sue due figlie. Sebbene non vivano più a Bera e non possano mantenere un contatto quotidiano, sfrutta al massimo ogni visita per riempire il tempo di affetto e presenza.

# COMPAGNA DI VITA





María Luisa, 80 anni, è nata a Traibuenas, un piccolo paese della Navarra. È sempre stata il caposaldo della propria famiglia e oggi è la compagna inseparabile e pilastro fondamentale di Basilio. Dopo l'ictus da lui subito, María Luisa è rimasta al suo fianco in ogni momento, sostenendo la sua vita quotidiana e coltivando il legame che hanno costruito insieme negli anni.

Fin da giovane, ha appreso il mestiere di famiglia dal padre, dedicandosi alla realizzazione di scarpe da ciclismo— un lavoro meticoloso che hanno condiviso fino al suo pensionamento. Quando quel capitolo si concluse, María Luisa si concentrò sulla cura della madre, dimostrando ancora una volta la sua natura affettuosa, devota e orientata alla famiglia.

Ma la sua vita lavorativa non finì lì. Per un periodo lavorò anche in cucina al Larún, portando dedizione e abilità prima di chiudere definitivamente quel capitolo. Oggi vive a Bera con Basilio, condividendo una vita tranquilla e ricca di legami. Mantiene un rapporto molto stretto con le sue due figlie: fa videochiamate quotidiane e trascorre lunghi periodi con loro in occasioni speciali, come il Natale. L'affetto è sempre stata una sua priorità, e si percepisce in ogni gesto.

Durante l'intervista, mentre Basilio aveva difficoltà ad articolare alcune parole, fu María Luisa a parlare per lui, con la stessa calma, tenerezza e forza che l'hanno sempre accompagnata.

# ANGOLI DI FELICITÀ





Uno dei luoghi che regala a Basilio più felicità è l'area in cui vivono le galline. È un angolo familiare per lui e per María Luisa, e lo visitano spesso. Lì si avvicinano agli animali per dar loro del pane, e in quei momenti Basilio trova una calma particolare. Il suo volto si illumina ogni volta che è circondato dalle galline, che ormai li riconoscono e si avvicinano con sicurezza.

Questo ambiente semplice è diventato una parte significativa della loro vita quotidiana, uno spazio che riflette la serenità e la gioia che condividono. Mentre camminano tra gli animali, identificano le diverse razze di galline e osservano anche le anatre che scendono dal fiume, diventando parte del paesaggio familiare che li accompagna da anni.

Oltre a questa routine, Basilio e María Luisa fanno frequentemente visita ad un cavallo situato ai margini di Bera, in un prato vicino al paese. Dar da mangiare al cavallo è diventata un'attività che rafforza la loro armonia e offre un momento di connessione e tranquillità.

La musica gioca inoltre un ruolo fondamentale nella vita di Basilio. Nonostante le difficoltà nel parlare, continua a esprimersi attraverso di essa. Al centro anziani, canta le sue canzoni preferite accompagnato dagli altri, mostrando l'emozione che la musica gli procura. A casa, trascorre gran parte della giornata canticchiando melodie della sua giovinezza, condividendo un legame affettuoso e costante con María Luisa.

# LA JUBILOTECA: UNO SPAZIO PER LA CONNESSIONE E IL BENESSERE





Basilio frequenta la jubiloteca con costanza fin dall'inizio del progetto. È uno dei pochi vicini che ha mantenuto il proprio impegno fin dal primo gruppo, un gesto che riflette l'importanza che questo spazio ha per lui. La jubiloteca è diventata un supporto fondamentale, offrendo l'opportunità di uscire di casa e partecipare ad attività in un ambiente condiviso con persone che attraversano una fase simile della propria vita.

In questo spazio, sia Basilio che María Luisa trovano l'occasione di interagire in modo naturale con altri abitanti di Bera. Le interazioni quotidiane permettono loro di creare legami stretti e di sentirsi membri attivi della comunità. Basilio partecipa solitamente il lunedì, mercoledì e venerdì, dalle 10:00 alle 13:00, mantenendo una costanza che lo distingue all'interno del gruppo. Il suo interesse per le attività e per il tempo condiviso è evidente, e la jubiloteca è diventata uno strumento essenziale per la sua socializzazione, favorendo un senso di benessere che si riflette nel suo atteggiamento e nella sua partecipazione.

I membri della jubiloteca mantengono un rapporto stretto e affettuoso con la coppia. Le attività includono spesso momenti di attenzione nei confronti di Basilio e María Luisa, segno del rispetto e dell'affetto che la comunità nutre per loro. Questo ambiente accogliente rafforza il loro senso di appartenenza, rendendo la jubiloteca uno spazio ormai parte integrante della loro quotidianità.

# IL CORSO DELLA VITA



Ogni giorno, Basilio e María Luisa, talvolta accompagnati dalle loro figlie, attraversano il fiume per recarsi alla jubiloteca o per sbrigare commissioni. Quel piccolo tratto, quasi una routine, è diventato un silenzioso simbolo di ciò che vivono e condividono insieme. Il fiume porta loro pace, un senso di libertà che permane anche quando Basilio si muove sulla sua sedia a rotelle. L'acqua scorre senza fretta e, nel suo movimento, sembra ricordare loro che la vita va sempre avanti, anche se la sua forma cambia.

Per María Luisa, quella passeggiata è una carica quotidiana. Camminare accanto a Basilio, sentire l'aria fresca della valle e ascoltare il costante mormorio del fiume la aiutano a trovare la motivazione e la forza necessarie per continuare a prendersi cura di lui con la dedizione che la caratterizza. Per Basilio, questo percorso è un'ancora verso la vita che desidera continuare a vivere, un delicato promemoria che può ancora andare avanti, accompagnato e sostenuto, verso tutto ciò che rimane da godere dopo il suo ictus.

Il fiume, che scorre senza sosta, riflette anche la loro storia condivisa: anni di impegno, reinvenzione, amore e perseveranza. Le sue acque accompagnano i loro passi come uno specchio in movimento, ricordando loro che, anche quando tutto cambia, continuano a scorrere insieme. E così, ad ogni attraversamento, Basilio e María Luisa vanno avanti, lasciando che la corrente della vita scandisca il loro ritmo: uniti, saldi e ancora pieni di luce.





**LA STORIA DI**

*Ramona*



María Ramona è nata a Salamanca nel 1940 e si è trasferita nella regione di Navarra 40 anni fa per motivi di lavoro del marito. Insieme alle sue quattro figlie ha vissuto prima a Etxalar e successivamente a Bera de Bidasoa, per comodità. Attualmente è vedova e vive da sola; le sue figlie e i suoi nipoti abitano in diverse zone della Spagna: Lesaka, Irun, Madrid e Almería.

## RADICI E PERCORSI





BİDARURUX

43

# BERA DE BIDASOA E I SUOI ABITANTI



A Bera de Bidasoa, le giornate scorrono tranquille, tra conversazioni, risate e piccoli gesti di cura. Sebbene le sue figlie vivano lontano, Ramona non si sente mai sola: i suoi vicini sono sempre presenti. La conoscono, le vogliono bene, si prendono cura di lei e, tra di loro, la chiamano “Maruja”, un soprannome nato dall’affetto e dalla fiducia costruiti in tanti anni condivisi.

Sono la sua compagnia e il suo sostegno, condividendo con lei le gioie e standole accanto nei momenti difficili. Grazie alla gentilezza che si dimostrano a vicenda, ogni giorno è colmo di vicinanza e affetto, dimostrando che i legami del cuore non si misurano con la distanza, ma con l’amore e la presenza.





Queste mani hanno trascorso una vita tra stoffe e fili, lavorando con pazienza e dedizione. Ogni punto riflette il suo impegno, la sua maestria e la cura con cui ha sempre operato. Nel silenzio, ha lasciato un segno che parla di perseveranza e amore per il proprio lavoro. «Se non ho lavoro, mi annoio. Cucire mi tiene viva.» «Il ditale e il metro da sarta fanno parte della mia storia.»

Ha imparato l'arte del cucito in un corso di sartoria e ricorda con affetto gli abiti che ha realizzato nel corso della propria vita. Oggi, anche se meno di frequente, continua a cucire per la sua unica nipote. Questi punti hanno segnato la sua storia e, tra tutti i suoi ricordi, conserva con grande emozione il vestito della comunione che ha realizzato per le sue figlie— un pezzo creato con il cuore, punto dopo punto.

Per María Ramona, cucire non è solo un hobby ma un modo per restare connessa con la famiglia nonostante la distanza. Il ditale e il metro da sarta rappresentano una storia, un mestiere e un ricordo costruito con la stoffa. Quando il silenzio in casa si faceva più intenso, il cucito le ha offerto compagnia e sostegno per affrontare le sfide incontrate lungo la vita.

# VITA DI PAESE



Il tempo libero di Ramona riflette la tranquillità della vita di villaggio e il ritmo naturale della vecchiaia. Per lei, il tempo libero è uno spazio da vivere pienamente in compagnia di chi le sta intorno.

Oltre al cucito, trova svago nella jubiloteca per anziani, un luogo che lei stessa definisce una “cosa buona”, che frequenta tre volte alla settimana per trascorrere intere mattinate con le sue amiche. Al centro fanno esercizi, ridono, chiacchierano e passano ore a rompere la routine delle proprie case. Ramona sottolinea che non le servono grandi attività per sentirsi parte del gruppo; una semplice conversazione quotidiana, quello “stare con qualcuno”, le basta.

A mezzogiorno, senza orari fissi, incontra le amiche per un caffè. Non è il caffè in sé a contare, ma la compagnia. Quando il tempo lo permette, ama anche fare una passeggiata. Le piace passeggiare lungo la via Kanttonberri e i sentieri che conducono alla chiesa, che di solito visita la domenica. Si ferma ad ammirare le case e i fiori sui balconi.

La televisione occupa poco spazio nella sua vita; il suo tempo libero è impiegato fuori dagli schermi: tra conversazioni, attività fisica, cucito e incontri con le amiche. Incarna una donna che ha vissuto la propria vita con attività e affetto e, come dice lei, “bisogna prendere la vita come viene.”



Il percorso di vita di María Ramona è una testimonianza di come il tempo e i cambiamenti che esso porta, lungi dal logorarla, le abbiano permesso di tessere una storia piena di dignità, affetto e forza. Dalla sua città natale, Salamanca, fino ai giorni nostri nel villaggio che l'ha accolta, ha curato, accompagnato e lavorato. Inoltre, quando la sua famiglia ha gradualmente lasciato la casa per seguire i propri percorsi di vita, ha imparato a sostenersi grazie alla compagnia dei vicini e delle amiche.

La jubiloteca, le passeggiate, i caffè condivisi e ogni capo che continua a cucire diventano simboli di una vecchiaia attiva, vissuta con senso e accettazione. La sua prospettiva di vita ci ricorda che nei momenti quotidiani e nella compagnia degli altri si può scorgere la bellezza dell'esistenza, così come la calma e la pazienza necessarie per affrontare ciò che la vita propone.

**INTRECCIARE UNA  
VITA PIENA DI  
SIGNIFICATO**



# ITALIA





**LA STORIA DI**

*Bona*

# SETTEMBRE



Settembre è un mese a cui sono particolarmente affezionata, perché segna l'inizio dell'autunno, la stagione in cui la natura porta a maturazione i suoi frutti e si riempie di ricchezza, bellezza e dolcezza.

Quando insegnavo, erano proprio questi i primi nomi ed elementi che introducevamo ai bambini: pere, mele, i frutti tipici di questo periodo dell'anno.

L'autunno ha una luce diversa, più morbida e soffusa, una luce che invita a ripensare e a riflettere. Credo che la vecchiaia rappresenti l'autunno della vita: un tempo per maturare, crescere e andare avanti, senza rimanere prigionieri del passato, che spesso idealizziamo e che talvolta ci porta a scivolare in una sorta di infantilismo, facendoci provare autocommiserazione.



# LA SOLITUDINE DELL'ANIMA

Ho dovuto costruire dentro di me questa giovane stagione della vecchiaia, giovane per me perché è nuova ed è la prima volta che la vivo.

Oggi essere anziani è diverso rispetto al passato: prima c'era sempre tanto da fare e non c'era tempo per la solitudine. Vedo molte persone che si sentivano realizzate durante il lavoro e che ora, nella vecchiaia, non lavorando più, si sentono sole e tendono a isolarsi, a chiudersi in sé stesse, come se si fossero disamorate della vita.

Questa solitudine è una solitudine profonda dell'anima, che coinvolge i sentimenti. A volte si hanno grandi aspettative nei confronti dei figli; si desiderano tempo e presenza, senza riuscire sempre a vedere che le assenze non dipendono necessariamente da una scelta, ma da difficoltà o impossibilità.

Le persone anziane si sentono tradite dalle proprie forze e, a volte, senza la pietà di nessuno; in quei momenti, vivere può diventare umiliante.



# QUESTA STRADA È CASA

Tutta la mia storia e la mia intera vita si sono svolte lungo questo viale, in questa piazza di terra e cielo. In queste strade ho vissuto la mia infanzia, la mia adolescenza, il mio matrimonio, i miei figli, e ho assistito ai cambiamenti della città. I miei amici partivano per vedere il mondo e, quando tornavano, venivano prima da me, dove ritrovavano la loro infanzia. Io, invece, non me ne sono mai andata, ed è qui che risiedono le mie radici.



# FEDE PER ME STESSA E PER MIO MARITO



Quando ho perso mio marito, avevo paura di cadere in depressione, perché il legame con il proprio coniuge è qualcosa di speciale. Giorgio era il mio punto di riferimento quotidiano; mi aiutava moltissimo attraverso lo scambio di idee e nel trovare chiarezza. Mi poneva molte domande, e io ho dovuto rafforzare la mia fede per andare avanti e accettare che se ne fosse andato.

Credo ancora che non sia finita lì, che per lui fosse un nuovo inizio e che ora abbia cambiato forma. Penso alla pianta del dente di leone, che a un certo punto cambia aspetto e diventa un soffione di semi. Vivo con lui una seconda vita, e ogni notte lo sogno.

## LO SPECCHIO

Ci sono persone anziane che non accettano i cambiamenti e faticano a riconoscersi: le rughe, i capelli bianchi, le trasformazioni del corpo. A me piace prendermi cura di me stessa e andare a farmi sistemare i capelli. Cerco di non tradirmi e di non cancellare chi sono diventata.

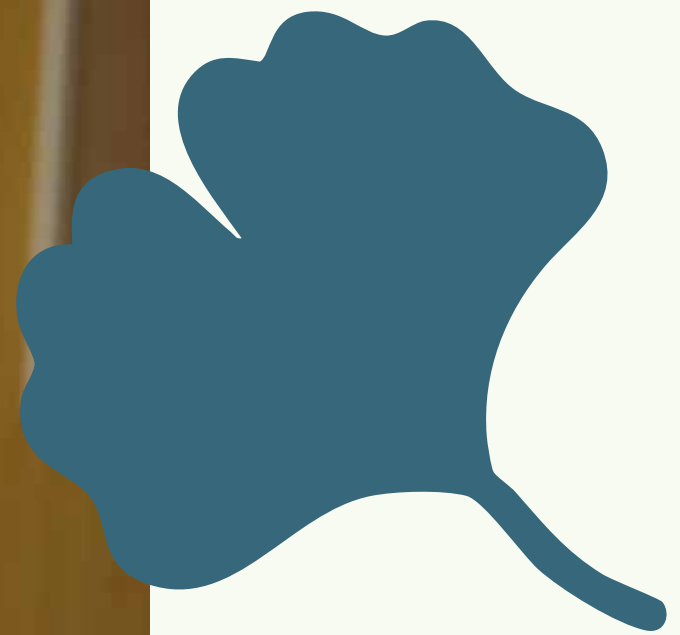


## LA BELLEZZA

88 anni, possono sembrarvi un'età avanzata, ma è solo pensiero che passa. Non avete idea di quante esperienze sto vivendo in questi anni e di quante cose ci siano ancora da scoprire. Leggo, mi tengo informata sugli alberi e sulla natura, studio i libri che trovo in biblioteca. Cerco tutto ciò che può approfondire la mia comprensione di un mondo che sto per lasciare.

Ogni cosa può insegnarmi qualcosa e riempire le mie giornate. In realtà, non soffro di solitudine, perché ho sempre qualcosa da esplorare, dentro e oltre me stessa.





## LA TECNOLOGIA È MIA AMICA

La tecnologia mi stimola, mi tiene compagnia e apre finestre che a quest'età non avrei mai immaginato di poter vedere.



**LA STORIA DI**

*Bruna*

Mi chiamo Bruna, ho 86 anni e vivo a San Giovanni in Marignano con mio marito Rino.

Sono nata in una famiglia molto numerosa: eravamo in quindici nella stessa casa. I miei genitori erano contadini: la mattina mi facevano alzare presto. Mio padre voleva che guidassi i buoi che, a loro volta, tiravano l'aratro, ma io ero sempre triste. Non volevo farlo, non mi piaceva.

Le cose sono andate avanti così fino ai miei 11/12 anni circa. Quella era la nostra vita da bambini, la mia prima vita, e non mi piaceva. Non mi piaceva la vita in campagna.

Successivamente cominciai ad andare a scuola. Il primo anno non mi piacque perché era il primo dopo la guerra e non c'era un edificio scolastico vero e proprio: andavamo a casa di un'insegnante dove erano riunite tutte le classi. Ci andai per un mese e poi smisi di frequentare.

L'anno successivo fu costruito l'edificio scolastico (quello che oggi è il municipio): allora ci andai. C'era un'insegnante molto brava che mi piaceva tantissimo.

Da quel momento la scuola divenne il mio più grande desiderio, ma per noi non era possibile realizzarlo.





Mio nonno Matteo diceva sempre: «Noi siamo contadini, il padrone ci caccerà se non lavoriamo. Non abbiamo tempo né mezzi per studiare». In quarta elementare mi vietarono di andare a scuola perché dovevo imparare il mestiere di sarta, facendo le camicie. Mio nonno Giulio, che sapeva quanto amassi la scuola, rinchiuso in una stanza con mio padre e mia madre, disse loro: «Oh dai, lasciatela andare a scuola». Così andammo insieme a comprare un piccolo zainetto, tutto nero, piccolissimo. E da allora mi lasciarono frequentare la quinta elementare.



Allora... cosa c'era di bello quando ero giovane? Cosa c'era di bello? Ero sempre molto triste. Sa, in realtà non ho ricordi felici di quando ero ragazza...

«Dai, nonna, non ci credo!»

Ah sì, adesso ricordo chiaramente, come ho potuto non pensarci? Quando ci riunivamo tutti la domenica.

Era un momento in cui eravamo tutti insieme; gli zii suonavano musica: non c'era la TV, né la radio... cantavano canzoni come 'O sole mio con la fisarmonica e il pianoforte che abbiamo ancora qui. Tutti gli altri giorni lavoravamo, era un lavoro duro.

Ma la domenica ci riunivamo in famiglia ed era una festa. Mi piaceva quando eravamo tutti insieme.

Un altro momento bello fu quando Pina (mia sorella) si fidanzò. Suo promesso sposo, Ciari, era così divertente! Mi faceva sempre ridere. Mi piaceva anche andare al cinema con loro. Per me il cinema era molto istruttivo. Leggevo persino alla luce delle candele, a volte fino a mezzanotte o all'una. Una zia mi prestava i libri.

E poi, naturalmente, la nascita delle mie tre figlie. Per me erano le più belle di tutte. Hanno rivoluzionato la mia vita.





Oggi? Tutti voi, la mia famiglia. Ho una bellissima famiglia: tre figlie e sette nipoti che adoro. Ma ora sono grandi e non hanno più tempo per la nonna. Ogni tanto si ricordano di me e vengono a trovarmi.

Anche mio marito è importante. Tuttavia, siamo entrambi molto fragili e molto soli: io vivo nella stanza grande (il soggiorno) e guardo i telefilm, lui sta nella stanza piccola e guarda lo sport



Avevamo degli amici: facevamo piccole feste con la fisarmonica. Poi sono rimasta incinta e gli altri no, e per questo li ho persi, non uscivamo più insieme. Poi la vita è andata avanti.

La mia migliore amica era Pina, mia sorella. Ora c'è Rita. Anche lei è sola. È venuta ieri con sua figlia. Ci sentiamo spesso. Ho avuto delle amiche anche quando andavo in parrocchia, e quando andavo dalle suore. Erano amicizie nate dalla preghiera. Oggi uso il telefono per chiamarvi, Rita e Delia.

## **COSA SIGNIFICA PER TE SENTIRTI "IN COMPAGNIA"?**

Significa parlare, confrontare i pensieri come stiamo facendo ora, scambiarsi idee e sentimenti. Stare con la famiglia. Parlare di film. Ora parlo dei miei dolori e acciacchi.



Adesso mi sento sola: a parte voi, quando venite a trovarmi, sono una persona sola. Siamo anziani e ci sentiamo soli. Sono sempre rimasta in casa, ma Rino (mio marito) era sempre fuori per lavoro. Ora è come essere in prigione: non posso andare a Messa, al cimitero, al supermercato. Questo è qualcosa che fa sentire soli.

a non voglio sentirmi troppo sola perché ho fede e credo che il Signore sia vicino a me. Lo sento con me, finché è possibile.

Devo sempre chiedere tutto... e questa è una forma di solitudine, perché penso: devo chiedere a mia figlia Giovanna, poi chiedo a Carla, poi a Francesca, ma poi? A chi devo chiedere ancora?

Ci sentiamo al telefono; so di poter contare su di voi.

Se dico che sono una persona sola, sento come se stessi commettendo un peccato davanti al Padre Celeste.

## **COSA PENSI CHE RENDA PIÙ SOLE LE PERSONE ANZIANE AL GIORNO D'OGGI?**

Ci si sente soli se si pensa a quello che si sarebbe potuto fare da giovani. Credo che sia questo a far sentire sole le persone anziane. Stare sempre in casa ci fa sentire soli. Anche se abbiamo tutto, non ho libertà né indipendenza, e questo mi fa sentire sola.

E ricordare quello che facevo... mi fa sentire sola, perché adesso si è consapevoli che non lo si farà mai più.

## **SECONDO TE, COME PUÒ ESSERE EVITATA LA SOLITUDINE?**

Si potrebbe superare se in alcuni luoghi, per esempio, organizzassero incontri per le persone anziane. Rita ed io non saremmo capaci di andarci. Se non avessi mio marito, preferirei andare in una casa di riposo, almeno lì si è insieme agli altri.

## **COME REAGISCI QUANDO TI SENTI SOLA?**

Quando mi sento sola è perché mi sento invalida. Devo sempre chiedere aiuto agli altri. Quindi a volte cerco di chiedere aiuto. Ma a volte non lo faccio, perché voi tutti avete la vostra vita.

## **COSA TI DÀ LA GIOIA O LA SERENITÀ PIÙ GRANDE OGGI?**

Quando i miei nipoti vengono a trovarmi, quando so che sono soddisfatti dei propri studi e delle scelte che hanno fatto. Quando si divertono. Vedere la famiglia è felice, è qualcosa che ripaga.

## **CHE CONSIGLIO DARESTI AD UNA PERSONA ANZIANA CHE SI SENTE SOLA?**

Consiglio? Se hanno una famiglia, cercare di andare d'accordo con i propri parenti, in modo che ci sia collaborazione all'interno della famiglia. A volte mi sento sola, ma non lo sono, perché ho il sostegno di tutti voi. Quando mi sento sola, prego e mi affido a Lui. Quindi consiglieri di rivolgersi a Lui. Sempre.

## **QUAL È IL MESSAGGIO CHE VORRESTI LASCIARE ALLE FUTURE GENERAZIONI?**

Vorrei che riapriste le porte a Dio. Siamo fatti di spirito. Ed è una cosa importante che vorrei che cercaste di nuovo. Perché Lui non vi lascia mai soli.





Ersilia ha 85 anni e vive a San Marino. Condivide la casa con il suo gatto Holly e con la nipote Gloria, di 24 anni..



# LA STORIA DI

*Ersilia*

Sono nata in campagna, la maggiore, con tre sorelle e un fratello, ognuno nato a tre anni di distanza dall'altro. Eravamo quattro famiglie di contadini in un campo lontano dalla città, a lavorare per un proprietario terriero molto ricco che aveva silos sparsi tra Coriano e San Marino. Ho frequentato l'asilo a Coriano, ma poiché era più comodo restare a San Marino, ho fatto lì le scuole elementari. Dopo aver terminato la quinta elementare, mio padre non voleva che continuassi a studiare e voleva che lavorassi nei campi. Io non volevo assolutamente fare la contadina, così d'estate decisi di aiutare mia zia, l'unica donna tra i sette fratelli di mio padre, nell'osteria che aveva in città, dove dava da mangiare ai lavoratori come in una mensa.

Il proprietario terriero non voleva che i suoi contadini imparassero un mestiere o sapessero scrivere. Dovevano solo lavorare. Non per vantarmi, ma a scuola ero brava e alle riunioni dei genitori l'insegnante incoraggiava i miei genitori a lasciarmi proseguire gli studi. Così iniziai la scuola media a Rimini. Ogni giorno dovevo prendere il treno per andarci, ma il proprietario aveva bisogno di lavoratori e quell'esperienza durò molto poco. Da quel momento in poi smisi di passare tanto con la mia famiglia e, a 14 anni, mi ritrovai a lavorare.

Ho iniziato in una fabbrica di dolci, ma poi ha chiuso. Poi sono passata alla ceramica, imbustando piastrelle e prodotti per i negozi. Dopo la nascita della mia prima figlia, cambiai lavoro e diventai sarta, ma guadagnavo pochissimo. Un giorno mi iscrissi alle graduatorie e mi assegnarono, per una settimana, il ruolo di bidella in una scuola. Per caso passò la direttrice e mi chiese come stessi trovando il lavoro, e io risposi che mi annoiavo abbastanza, non c'era nulla da fare. La settimana successiva, senza titoli, senza studi particolari, mi ritrovai al CEP, il servizio disabilità sammarinese, in cui ho lavorato per tutta la vita.



La domenica era sempre una festa e giocavamo tutti insieme. C'era anche il ballo, il cosiddetto Veglione, con vestiti meravigliosi, e sai, noi ragazze giovani ci interessavamo a quelle cose. Era considerato peccato andare a sbirciare, perché erano "cose da grandi". Se ci avessero viste, sai che sgridate?! Succedeva, e che ramanzina ci prendevamo.

O le adunate politiche, che ovviamente non ci interessavano, ma il pulmino ci portava in giro per tutto il paese. Andavamo a vedere i ragazzi che ci piacevano, non le adunate, un po' come oggi. Non c'erano gli svaghi che puoi immaginare oggi; ci accontentavamo di un ballo, delle cene in famiglia e delle piccole feste di paese.

### **CHI SONO LE PERSONE PIÙ IMPORTANTI DELLA TUA VITA OGGI?**

Chi sono... i miei figli e i miei nipoti. Sono le persone a cui tieni di più, che ti fanno rivivere ciò che hai vissuto e che ti insegnano tantissimo.





Ho molti amici con cui mi sento spesso, anche se non li vedo. (Annuisce, pensando alle persone che le mancano e che non ci sono più.) Quella che mi manca di più è Emma Rossi, la donna che mi ha permesso di lavorare nel mondo della disabilità per tutta la vita, di chiedere ferie per me e per la mia formazione, di continuare a studiare. Era presente quando mio figlio era malato, e per mio marito, sempre sincera e diretta.



Poi c'è la mia migliore amica, la mia vicina, con cui spesso vado a prendere un aperitivo, con cui guardo ogni sera il programma televisivo Affari Tuoi, e in estate facciamo veglia sulla panchina fuori casa. La mattina siamo tutti insieme, noi della via, al bar per la colazione. Sono io a leggere l'oroscopo per tutti e ci facciamo molte risate.

## **COSA SIGNIFICA PER TE SENTIRSI "IN COMPAGNIA"?**

Mi piace, ma solo quando le persone sono disposte a farmi compagnia; di problemi ne ho già "più che a sufficienza dei miei".

## **CI SONO STATI MOMENTI IN CUI TI SEI SENTITA SOLA?**

Non mi sento sola perché ho sempre qualcuno: o vado dalla vicina, o da mia figlia, o dalle mie sorelle. Non ricordo un momento in cui mi sia sentita sola. Vado da qualche parte, piuttosto. Anche i miei figli sono grandi, ma li vedo e li sento spesso, quindi no, non mi sento sola.





## **COSA PENSI CHE RENDA LE PERSONE ANZIANE PIÙ SOLE AL GIORNO D'OGGI?**

Bisogna vedere dove vivono i figli, quanto spesso vengono a trovarti e quanto spesso tu puoi spostarti per vederli. Magari non ti telefonano nemmeno più. Ora ci sono le videochiamate; se vuoi, anche da lontano ci si può vedere. Se non hai nessuno con cui confidarti, allora cosa fai? Dipende dai rapporti che hai con gli altri, dall'indipendenza. Io sono fortunata, posso ancora muovermi, posso cercare compagnia. Non sento di essere a quel punto, perché so di poter fare ancora molte cose. Non tutti sono così.

## **A TUO PARERE, COME SI PUÒ EVITARE L'ISOLAMENTO?**

Bisogna provare a uscire o a far venire gente a casa. Occorre anche vedere chi ti sta intorno, chi è disposto o meno a stare con te. È difficile: se sei sempre solo, la televisione non basta a farti compagnia, e poi parla sempre di morte. Anche nell'amicizia, se si parla solo di dolori e acciacchi, tanto vale restare da soli: come ho detto prima, abbiamo già abbastanza problemi, figuriamoci a questa età.

## COME REAGISCI QUANDO TI SENTI SOLA?

Se mi metto troppi pensieri in testa, che sono sola, che i miei nipoti sono immersi nella frenesia del mondo di oggi, non riesco più a dormire, mi sento davvero male, mi fa male lo stomaco. Poi penso che impazzirei se continuassi a pensare così, finirei in un ospizio, quindi prego il Signore, prego tua madre, che sa più di noi. Ma non posso tormentarmi pensando che possa succedere qualcosa. Quindi mi calmo.



## COS'È CHE TI DÀ PIÙ GIOIA O SERENITÀ OGGI?

Uscire, andare al mare quando posso, in montagna quando posso. L'indipendenza: ho ancora la macchina e vado dove devo andare. La mia macchina è rotta, ma meglio quella che non averne nessuna. Sentirmi ancora viva, poter fare cose per la mia famiglia e per me stessa. Per esempio, vado dal parrucchiere ogni settimana, metto la crema. Mi prendo ancora cura di me stessa, anche se ormai nemmeno il Botox potrebbe salvarmi.



## **CHIEDERE AIUTO E PERSISTERE - QUALE CONSIGLIO DARE- STI A UNA PERSONA ANZIANA CHE SI SENTE SOLA?**

È difficile dare consigli, ma sicuramente bisogna chiedere aiuto, chiedere di essere ascoltati, esprimersi e non arrendersi solo perché si è anziani. Si può fare ancora molto. Ho 85 anni e non mi sento vecchia perché faccio molte cose.

## **QUAL È IL MESSAGGIO CHE VORRESTI LASCIARE ALLE FUTURE GENERAZIONI?**

Non lo so; vorrei dire troppe cose. Alle famiglie direi: imparate a dire “no”, perché un “sì, sì” oggi diventa un “sì, sì” anche quando i figli sono grandi. Sara, tua cugina, sbatteva apposta la testa a terra per attirare l’attenzione, ma io la lascio fare. Lo faceva con tutti finché non capiva che era un “no”, e quello era tutto. È importante che i genitori imparino a stabilire regole, il che non significa proibire, ma educare.

Ai giovani direi: fede, perché manca umanità, empatia, capacità di fidarsi. Anche nelle relazioni d’amore non sanno più come restare, rifiutano la sofferenza e il dialogo. Noi ci siamo fidanzati a 14 anni e sono gli stessi mariti che abbiamo ancora oggi. Pensate che non litigassimo e non litighiamo? Certo che litigavamo e litighiamo. Mio nonno faceva scenate di gelosia, ma arrivavamo a compromessi, chiarivamo le cose e restavamo insieme. Ora, alla prima difficoltà, le persone se ne vanno con qualcun altro.



**LA STORIA DI**

*Mariarosa*



Mi chiamo Mariarosa, ho 76 anni. Ho sempre lavorato nella mia vita. Sono stata anche casalinga, e ora sono in pensione.

### **UNA GIORNATA TIPICA QUANDO LAVORAVI: COME SI SVOLGEVA?**

«Oh, portare i bambini a scuola la mattina, preparare la colazione per i bambini, la colazione per mio marito, accompagnare i bambini a scuola e andare in ufficio. Cercare anche di preparare il pranzo, perché non potevamo andare a mangiare fuori.

E poi, nel pomeriggio, facevo le faccende domestiche, e se c'era lavoro da fare in ufficio lo facevo anche lì.

Perché allora il nostro ufficio e la nostra casa erano uno sopra l'altro, piano superiore e piano inferiore. Era anche comodo.





Adesso è un po' più difficile, perché sono da sola. I figli hanno la loro vita e io sono praticamente sola in casa.

Quello che mi aiuta in questo periodo sono i figli di Simone, che mi tengono occupata tre giorni alla settimana e riempiono le mie giornate, perché gli altri tre giorni sto a casa e sono sola.

Per fortuna ora è arrivata Gaia e le giornate sono un po' più piene, senza di lei ci sarebbe un enorme vuoto.

Da avere una casa sempre piena a non avere più nessuno».



## DA QUANDO VIVI DA SOLA IN CASA?

«Da quando Simone si è sposato, dieci anni fa. È andato via di casa dopo che mio marito è venuto a mancare. Ma anche in quel periodo, il lutto è normale, lo senti enormemente. Tuttavia, avevo ancora due figli in casa, ciò che mi turbava davvero... era la sera, quando dovevo andare a letto.

I figli erano ovviamente fuori a vivere la loro vita, e io dovevo chiudere la porta e mi ritrovavo sola in casa.

La stessa cosa succede adesso, perché la cosa peggiore dell'essere sola è dover chiudere la porta la sera e non avere nessuno.

Quello è terribile. Non tanto durante il giorno, perché di giorno, in un modo o nell'altro, lo si passa: si esce, si fa la spesa.

Sono stata anche fortunata ad avere vicini e amici sempre accanto a me.

Ma la sera, quando sei sola, è pesante. Quello è il momento più difficile.»



## **COME È CAMBIATA LA TUA VITA QUOTIDIANA?**

«Prima avevo degli orari, dovevo rispettare certe routine, perché bisognava essere pronte per i pasti, per tutto, quindi si usciva. Non è come adesso. Anche ora esco, ma posso farlo quando voglio, perché non c'è nessuno che mi aspetta a casa. A volte è meglio stare fuori che stare in casa.»

## **E PER STARE FUORI CASA, COSA FAI?**

«O vado dalla mia amica, o vado da Simone (mio figlio), o vado dal parrucchiere, o faccio una passeggiata tra i negozi, oppure con le vicine andiamo a prendere un caffè o qualcosa da bere. Giusto per... non è che fai qualcosa di speciale, ma quell'ora basta e la giornata prende un sapore diverso, capisci? Torni a casa e continui con il resto, ma rompe quella monotonia che si crea se resti sempre a casa.»





## **COSA FAI A CASA?**

Mi piace molto lavorare a maglia, quindi dedico la maggior parte del mio tempo a fare maglia o uncinetto. Poi leggo e faccio cruciverba, sicuramente, soprattutto al mare: quando sono al mare nel pomeriggio, leggere e fare cruciverba fa parte della routine quotidiana.

La televisione è spesso accesa, ma non la guardo davvero, la ascolto, giusto per avere un po' di compagnia.

Una volta c'era la radio; ricordo che in ufficio avevo sempre la radio accesa. Ora la radio non c'è più. Accendo la televisione, mi sposto da una stanza all'altra, a volte la ascolto e a volte no, ma è una voce che dà l'impressione che ci sia qualcuno in casa. Purtroppo è così. Ci sono abituata.

# FRANCIA





**LA STORIA DI**

*Angèle*





Angèle, 98 anni, è nata nel 1926 a Urepel, un piccolo villaggio rurale nella Valle delle Aldudes nei Paesi Baschi (Francia), in una casa chiamata “Chocolateroinia”, un’ex bottega di cioccolato, pasticceria e biscotti fondata dai suoi genitori, originari di Pamplona. Fin dall’infanzia aiutava nella bottega di famiglia, dove si producevano caramelle, candele, torroni e dolci. All’epoca era comune il baratto: le persone scambiavano generi alimentari con i prodotti della bottega.



Ha frequentato la scuola del villaggio fino ai 12 anni, in un periodo in cui l’istruzione non era molto strutturata. In casa si parlavano basco, spagnolo e un po’ di francese. La lettura è sempre stata centrale nella sua vita, trasmessa dalla famiglia, che era molto colta.

Dopo la scuola, ha lavorato a tempo pieno nell’attività familiare. Ha provato a seguire corsi di formazione a distanza in ambito commerciale, ma ha dovuto rinunciare per mancanza di tempo e supporto. Ha vissuto tutta la vita a Urepel, si è sposata, ha cresciuto tre figli (tra cui una figlia morta giovane) e ha continuato a gestire l’attività fino ai 75 anni.

È stata una delle prime donne del villaggio a prendere la patente di guida. Oltre all’attività commerciale, affittava camere nella sua casa per attirare visitatori.



Oggi vive da sola e rimane attiva nonostante i dolori: esercizio fisico quotidiano, lettura, cruciverba, radio, YouTube e cucina leggera. Riceve occasionalmente la visita del figlio e dei nipoti, momenti che per lei sono preziosi. Ciò che oggi le manca di più è il contatto sociale e la vita molto più vivace che un tempo conduceva.

# LA SOLITUDINE SECONDO ANGÈLE



Per Angèle, la solitudine diventa davvero pesante quando è legata al dolore o alla tristezza. Vive da sola da 14 anni, da quando è morto suo marito. Il figlio maggiore la chiama ogni sera: un legame prezioso che la sostiene.

Associa la solitudine all'ansia, alla tristezza e allo stress, anche se la sua fede le dà una grande forza interiore. Ricorda una suora allegra che le diceva: «Non sei mai sola». Questo pensiero le è rimasto dentro ancora oggi.

Quando si trova ad affrontare la solitudine, si rivolge agli altri: pensa spesso a chi soffre più di lei, soprattutto alle persone allettate o isolate. Cerca di andare a trovarle, come ha fatto con un'anziana conoscente con cui si è recentemente riavvicinata.

Angèle osserva anche che ognuno vive la solitudine in modo diverso: c'è chi si accontenta di poco e chi, come lei, avverte un vuoto nonostante un certo benessere. Dopo una caduta che l'ha segnata molto, ha dovuto ritrovare a poco a poco il coraggio.



Angèle ha trovato conforto nella musica, una passione coltivata fin da giovane nonostante le resistenze della famiglia. Ricorda con affetto le sue prime lezioni di pianoforte e la gioia di imparare. Ancora oggi, anche se il suo pianoforte è danneggiato, conserva una grande sensibilità musicale.

Partecipa ogni settimana ai laboratori ATXIKI (memoria e attività fisica), che apprezza molto, e va a Messa ogni volta che può. Questi luoghi di incontro le permettono di restare socialmente attiva e di condividere momenti di convivialità.

Angèle è orgogliosa di aver mantenuto il suo senso dell'umorismo e la sua curiosità, soprattutto negli scambi con i nipoti e i pronipoti, grazie al tablet, a Messenger e a WhatsApp. Nonostante qualche riserva verso la tecnologia, si è adattata al digitale per mantenere i legami con la famiglia.

La sua speranza per il futuro è che la vita sociale nel suo villaggio possa riprendere, in particolare attorno al bar locale, che ha perso la sua vivacità. Vorrebbe poter incontrare più persone, chiacchierare e ritrovare la semplicità del contatto umano.

# SUPERARE LA SOLITUDINE



## CONSIGLI E ASPETTATIVE PER IL FUTURO

Per Angèle, fede, musica, natura e relazione con gli altri sono le chiavi per superare la solitudine. Raccomanda di non restare in silenzio, ma di coltivare fonti di bellezza e di pace, come il canto degli uccelli o i fiori. A volte parla con la natura, canta e ascolta musica: gesti semplici che le danno un conforto profondo.

Sottolinea anche l'importanza di pensare agli altri, cosa che aiuta a relativizzare la propria situazione e a mantenere un legame con l'umanità.

Per quanto riguarda ciò che la società potrebbe fare meglio, evidenzia l'importanza di iniziative come ATXIKI e delle visite della psicologa Oihana, che apprezza molto. Vorrebbe che fossero affiancate da uscite con accompagnamento (gite in macchina, escursioni in montagna, spettacoli) per permettere alle persone anziane di restare connesse al mondo esterno.

Esprime inoltre gratitudine per i progressi fatti, in particolare per l'aver recuperato gradualmente la capacità di camminare, e sottolinea l'effetto positivo del canto, che le dà energia e nuovo slancio.

# OGGETTI QUOTIDIANI, RICORDI PREZIOSI E LEGAMI AFFETTIVI

Per Angèle, alcuni oggetti e attività quotidiane hanno un profondo valore simbolico ed emotivo. Prima di tutto, il suo tablet svolge un ruolo essenziale nella sua vita: lo usa ogni mattina, a partire dalla colazione, per controllare messaggi, foto e notizie inviati dalla famiglia. Non potrebbe farne a meno. Anche il telefono è uno strumento importante per sentire i suoi cari, anche se a volte incontra qualche difficoltà tecnica.

Le fotografie, soprattutto quelle di famiglia, sono preziose. Mantengono il legame con chi è lontano, in particolare con i nipoti e i pronipoti. Ricorda anche con ironia gli scambi di messaggi affettuosi, prova del calore dei legami familiari che coltiva ogni giorno.

Se dovesse scegliere una foto per rappresentare la sua storia, sarebbe:

- Una foto di famiglia, perché la famiglia è al centro della sua vita, anche a distanza;
- E una foto di classe, ricordo di un tempo di forte unione e complicità, quando si sentiva vicina ai suoi coetanei.

Guarda anche ai suoi anni di scuola con emozione, mettendoli a confronto con la vita dei suoi ex compagni, oggi dispersi o scomparsi. Alcuni hanno lasciato la regione, altri vivono isolati: una condizione che lei non desidera per sé. Preferisce mantenere la sua indipendenza, l'amore per il buon cibo e l'apertura alle relazioni sociali.



A photograph of a woman standing in a courtyard. She is wearing a blue sleeveless dress and blue shoes. Behind her, a clothesline is strung across the courtyard, with various items of laundry hanging on it, including a blue sheet, a purple cloth, a pink cloth, and a large floral patterned sheet. The building behind her has white walls, red shutters, and stone accents. The sky is clear and blue.

**LA STORIA DI**

*Annette*

Nata a Biarritz in una famiglia di cinque figli, Annette si è trasferita a Urrugne nel 1972, l'anno del suo matrimonio. Attivista sindacale e sempre molto impegnata, ha dato grande importanza agli incontri e all'impegno collettivo. A 84 anni continua a coltivare le sue passioni, in particolare il teatro, che pratica da quasi dieci anni. «Mi piace ancora imparare, esprimermi e condividere», racconta.

Mattiniera, Annette inizia le sue giornate all'alba con qualche faccenda domestica, prima di dedicarsi alla lettura e alla cucina, spesso in compagnia del figlio. Apprezza anche il programma Météo à la carte, su France 3, che le permette di «viaggiare per la Francia» restando in poltrona.

Con la sua energia, semplicità e curiosità, Annette incarna una vitalità che suscita ammirazione.



# LA SOLITUDINE È NON POTER PARLARE

Per Annette, la solitudine è definita soprattutto dall'assenza di comunicazione. «È non poter parlare, anche solo per dire sciocchezze. Essere soli è terribile», confida.

Ricorda in particolare i primi anni di matrimonio a Urrugne negli anni Settanta. Suo marito era pescatore e, per quasi sette anni, non riuscì a creare alcun legame sociale con i vicini. «Nessuno mi parlava», racconta. Il suo isolamento era legato a un contesto sociale molto chiuso: non frequentava la chiesa, lavorava a Bayonne e, su richiesta del marito, i figli erano iscritti a una scuola privata. Questa scelta aumentò ulteriormente la distanza. Tutto cambiò quando, nei primi anni Ottanta, i figli iniziarono a frequentare la scuola pubblica: «Si sono aperte delle porte, mi sono iscritta ad associazioni e finalmente mi sono integrata».

Oggi Annette vive una forma diversa di solitudine. Non potendo più muoversi facilmente e rifiutando il telefono, che considera impersonale, resta spesso sola in casa. «Mi piace il contatto diretto, vedere i volti, le reazioni.»

La sua storia mostra come l'isolamento possa essere sia sociale sia quotidiano, e quanto il bisogno di relazione umana resti essenziale, a qualsiasi età.






Per Annette affrontare l'isolamento significa cercare costantemente contatti sociali e attività di gruppo.

Oggi dispone di diverse risorse. Il Centro Anziani è diventato parte essenziale della sua vita: lì può conversare, anche solo con scambi semplici, che le fanno sentire la presenza degli altri. Il teatro ha anch'esso un ruolo importante: «Ci incontriamo due volte a settimana e mi piace molto».

Nonostante la mobilità ridotta, tra deambulatore e sedia a rotelle, Annette preferisce rimanere il più possibile attiva e indipendente. I suoi due gatti le fanno compagnia, e la famiglia, pur essendo impegnata, la visita di tanto in tanto.

La sua lunga storia di impegno nella comunità resta un esempio di grande forza. Ex volontaria al CCAS e nel negozio sociale, è orgogliosa di aver sempre saputo «trovare qualcosa per spezzare la solitudine».



Guardando indietro, Annette non ha esitazioni nel dare consigli a chi vive la solitudine: «Impegnatevi in qualche attività, andate in un centro per anziani, ma soprattutto, non restate soli».

Per lei, organizzazioni come il Centro Anziani svolgono un ruolo essenziale. Offrono una vera «apertura» di opportunità, con incontri sociali, attività varie — cucina, passeggiate, giochi, karaoke, uscite culturali — e soprattutto la possibilità di interagire con gli altri.

Sottolinea però anche i limiti attuali: difficoltà di trasporto e costi dei servizi di assistenza domiciliare.

Secondo Annette, la società dovrebbe fare di più per supportare gli anziani negli spostamenti e facilitare l'accesso a questi servizi. Perché, insiste, la chiave resta il contatto umano: «Ciò di cui hai bisogno è vedere le persone, parlare, condividere».

**MAI RESTARE SOLI**



Nella vita quotidiana, due luoghi significano più di ogni altra cosa per Annette: il Centro Anziani, «uno sfogo indispensabile», e il teatro amatoriale, in cui è impegnata da diversi anni.

A casa coltiva anche le sue orchidee, annaffiandole solo con acqua piovana o di sorgente.

Ma l'immagine che meglio simboleggia la sua vita resta quella dei «falò», un'esperienza memorabile della sua giovinezza. Allontanata dalla casa del padre a 25 anni, Annette trovò rifugio dagli amici e poi affittò un piccolo appartamento a Bayonne. Lì aprì la porta ad altri giovani in difficoltà. «A volte eravamo in tre a lavorare in fabbrica e in dieci a tavola. Avevamo fame, ma condividevamo tutto».

Descrive quegli anni di solidarietà improvvisata come un rifugio di amicizia e calore umano: «Basta dire la parola “falò” e il cuore mi batte più forte. Sono i miei ricordi più cari».





**LA STORIA DI**

*Marie-Eder*



Oggi residente a Iholdy (Paese Basco francese) dopo aver trascorso molti anni a Parigi, Marie-Ede, 87 anni, racconta con calore e spontaneità la sua vita quotidiana, scandita dalla semplicità, dalle visite familiari... e dalla preziosa compagnia del suo gatto, Minouche.

Originaria di Iholdy, Maïder è nata in questo villaggio, che non ha mai veramente abbandonato nel cuore, nemmeno dopo decenni trascorsi a lavorare altrove. Tornata nella regione dopo 34 anni a Parigi, ha scelto Iholdy per essere più vicina ai nipoti. «Ho preferito tornare qui, i miei nipoti non sono lontani», confida.

La sua routine è ben strutturata: si alza alle 7 del mattino, riceve aiuto per igiene e colazione, e trascorre una mattinata tranquilla, spesso leggendo. Grazie alla biblioteca adattata della casa di riposo, prende regolarmente in prestito libri a caratteri grandi, che talvolta condivide con un'amica. Spesso passa il pomeriggio a guardare la televisione, soprattutto programmi con storie personali. Alle 17:30 è già a letto: «Mi piace andare presto a dormire. La schiena è stanca».

Oltre alle abitudini, ciò che dà senso alle sue giornate sono le relazioni. «Per me è importante che qualcuno venga a trovarmi». Può contare su alcune visite regolari: la vicina, la nipote il giovedì, il nipote la domenica. E soprattutto condivide la sua vita con Minouche, il gatto della suocera di cui ha promesso di prendersi cura. Un vero compagno quotidiano, talvolta anche un'affettuosa "sveglia": «Non voglio restare senza di lei», dice con tenerezza.

Tra ricordi, attaccamento al villaggio e momenti semplici, Marie-Ede ci offre il ritratto commovente di una donna legata alle proprie radici e alla propria routine quotidiana.

# LA SOLITUDINE SECONDO MARIE-EDER



Tra ricordi, momenti di solitudine e una rete di sostegno, Marie-Ede racconta con lucidità cosa significhi invecchiare da soli, senza però sentirsi necessariamente isolati.

«La solitudine è restare da soli, cercando di non pensare a nulla... ma mi piace quando la mente lavora».

Fin dalle prime parole, Marie-Ede chiarisce il tono: la solitudine è una realtà, ma anche un'esperienza complessa con cui ha imparato a fare i conti. Dopo aver lasciato il primo marito, ha cresciuto da sola i quattro figli fino a quando non hanno intrapreso la propria vita a Parigi. Successivamente ha avuto una relazione felice con un uomo per 18 anni. Alla sua morte, i figli le hanno chiesto di lasciare la casa. Marie-Ede è così tornata al suo villaggio natale, dove un nipote le ha trovato un appartamento.

Nonostante lutti successivi — in particolare quello della sorella — e periodi di transizione, oggi Marie-Ede non si considera isolata. Ammette però di aver vissuto momenti di grande solitudine, soprattutto in gioventù. Oggi dispone di una solida rete di sostegno: assistenti domiciliari, medico, vicini e famiglia stretta. «Ho sempre qualcuno intorno», dice con gratitudine. Dotata di Présence Verte — un sistema di allerta collegato a familiari e servizi d'emergenza — sa che in caso di caduta o necessità può contare su una catena di solidarietà. «Ho usato e abusato del campanello», aggiunge con ironia. Questo supporto è essenziale per poter rimanere nella propria casa.

Pur riconoscendo che «la vita è così» e che «tutti dobbiamo stare soli ad un certo punto», distingue chiaramente tra essere soli e sentirsi soli. A volte prova quest'ultimo sentimento, nonostante le visite e il sostegno di chi le sta intorno, soprattutto quando è malata. In questi casi chiama, attende, spera.

Ma rimane combattiva e profondamente radicata nella sua terra: «Sono tornata a casa», insiste. E oggi, a casa sua, la solitudine si attenua grazie ai legami, ai ricordi e a una saggezza maturata negli anni.



# SUPERARE LA SOLITUDINE

Marie-Ede ha trovato equilibrio nel suo appartamento nei Paesi Baschi. A 87 anni vive da sola, ma non è mai tagliata fuori dal mondo. Grazie alla rete che ha costruito intorno a sé — famiglia, vicini, professionisti — affronta la solitudine con serenità.

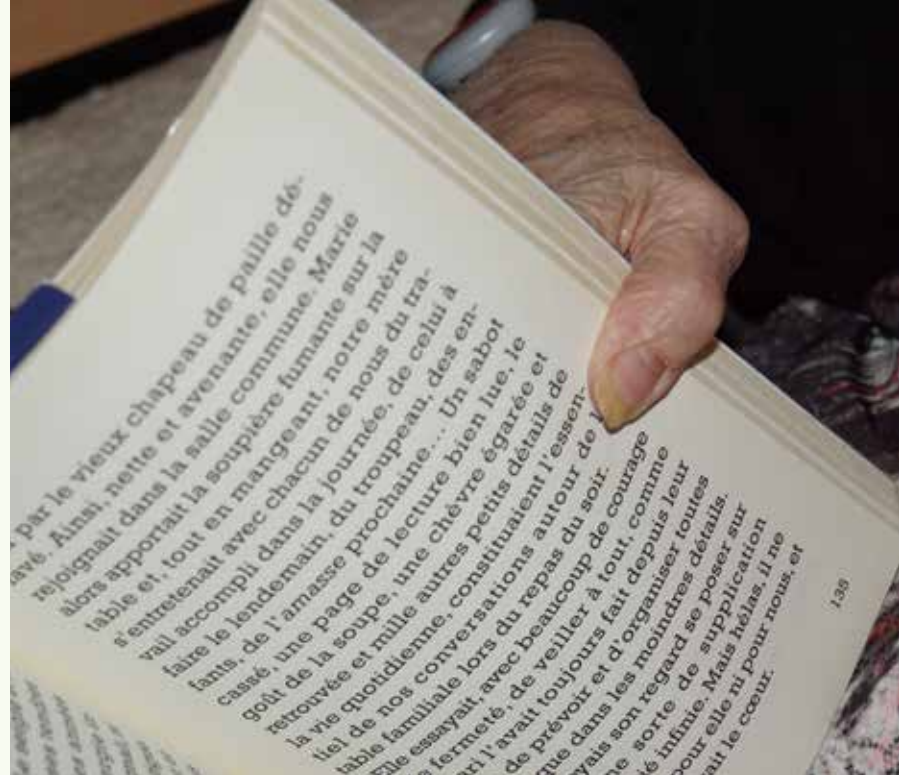
La nipote la visita il giovedì, il nipote la domenica, una vicina la aiuta con la spesa e riceve quotidianamente le cure degli assistenti domiciliari. Il mercoledì frequenta il centro diurno per attività di laboratorio: lavori manuali, decorazione, canto, discussioni e visite culturali virtuali. La responsabile delle attività, Maialen, definita «incantevole», rende questi momenti ancora più arricchenti.

Il suo gatto è il suo confidente. Sempre presente, rassicurante, le dona un conforto prezioso. Quando è stato malato, Marie-Ede ne ha risentito profondamente: «È la mia metà».

Marie-Ede mantiene una routine ben definita: messa in basco la domenica con una vicina, telefonate quotidiane alla figlia — la sua «confidente» — e alla cognata. Ha poco contatto fisico, ma i suoi legami sono solidi.

È orgogliosa di aver cresciuto da sola i quattro figli e di essersi circondata di affetti. Trasferirsi in una casa di riposo? Non per ora: tiene molto alla propria indipendenza, al suo gatto e alla sua casa.

Il suo desiderio per il futuro? Non soffrire. E agli altri dice: «Avvicinatevi a persone gentili, create legami». Per Marie-Ede, infatti, si può essere soli senza sentirsi davvero soli — a patto di restare aperti al contatto con gli altri.



# CONSIGLI E ASPETTATIVE PER IL FUTURO

Ora, senza la sua auto — che ha dato al nipote — Marie-Ede fa ancora la spesa al piccolo negozio del villaggio. Per acquisti più grandi deve spostarsi fino a Saint-Palais o Saint-Jean-Pied-de-Port, a 24 chilometri di distanza. «È lontano», sospira.

Quando le si chiede della solitudine, Marie-Ede precisa: «Ciò che serve è mantenere un piccolo legame. Che qualcuno venga a trovarti di tanto in tanto». Sulla possibilità di creare una rete di visitatori aggiunge ridendo: «Perché no. Ma non troppe visite! Bisogna essere selettivi!»

Ciò che desidera è soprattutto preservare il proprio circolo familiare, le persone che conosce e ama.

Ogni settimana frequenta il centro diurno della casa di riposo. Cosa trova lì? Non tanto le attività, quanto soprattutto il calore umano. «Non è solo fare cose che mi interessano. È vedere persone, parlare». Gli scambi, i sorrisi, le piccole conversazioni sono sufficienti a darle gioia e compagnia.



# OGGETTI QUOTIDIANI, RICORDI PREZIOSI E LEGAMI EMOTIVI

Nel suo piccolo appartamento nei Paesi Baschi, Marie-Ede vive circondata da ciò che per lei è essenziale: pochi oggetti, ma ricchi di significato. Nessun gioiello prezioso o cianfrusaglie sentimentali, ma piante, un gatto, alcune foto e un dipinto del villaggio che ama profondamente. «Le piante sono la cosa che preferisco. Ne ho una con foglie a cuore che produce fiori rossi...» Un'anthurium, di cui si prende cura con amore. «Bisogna occuparsene, sono vive», dice con semplicità.

Il gatto non è un oggetto, ma una presenza: fedele, silenziosa, rassicurante. E ogni mattina, un piccolo rituale immutabile: cruciverba e giochi di parole per esercitare la mente.

Alle pareti, pochi quadri. Uno in particolare cattura lo sguardo: una veduta di Iholdy, il suo villaggio. «L'ho trovato a Parigi», racconta. Un altro è stato dipinto su commissione, ispirandosi a cartoline: «L'ha fatto per me... ma lui è ormai morto». Ricordi sotto vetro, discreti ma potenti.

Iholdy non è solo uno sfondo. «Un villaggio, non una città. E basta». Un luogo di appartenenza, dove conosci i volti e segui la cronaca delle partenze: «Guardo i decessi ogni giorno. È importante saperlo».



Marie-Ede non si trova molto a suo agio con la tecnologia digitale. Il telefono le serve solo per chiamare e rispondere. Messaggi di testo? «Non so farlo». Foto? «No, non ne ho. Forse qualcuna del mio compagno...».

I suoi nipoti e pronipoti vivono a Parigi e li vede raramente. Non ne parla con amarezza, ma con realismo.



# AUTORI

## SPAGNA

**José Mari:** Irina Eguaras Bernal, Iman Berrad Mejdoub, Neroa Artola Rípodas, Lucia Esteban Sanz e Leire Gómez Oneca  
(Docente coordinatrice: Aida Romero de Miguel)

**Basilio:** Alain Marcos Barrenetxea, Olaia Lorente Rodríguez, Naroa Abad Asin, Ana Corral Lizarraga, Lucia Sánchez Herranz e Pablo Fernández Rodríguez (Docente coordinatrice: Aida Romero de Miguel)

**Ramona:** Saioa Viconda Albéniz, Julia Zudaire Díaz, Rebeca Martínez Navarro, Amaia Salvador Laguría e Aitana Ojer Jurío  
(Docente coordinatrice: Aida Romero de Miguel)

## ITALIA

**Bona:** Giusy Trogu - Ph: Rita Seneca

**Bruna:** Jahiqi Rezearta, Montemaggio Annie, Perazzini Cecilia, Principi Azzurra, Scarponi Valentina, Svjetlanovic Gloria

**Ersilia:** Jahiqi Rezearta, Montemaggio Annie, Perazzini Cecilia, Principi Azzurra, Scarponi Valentina, Svjetlanovic Gloria

**Mariarosa:** Gaia Scranni

I photolibri di Bruna, Ersilia e Mariarosa sono stati sviluppati come parte della sperimentazione pilota dei moduli del progetto GinKGo dagli studenti coinvolti nelle attività di formazione.

## FRANCIA

Testi e fotografie di Mélodie Lambert

