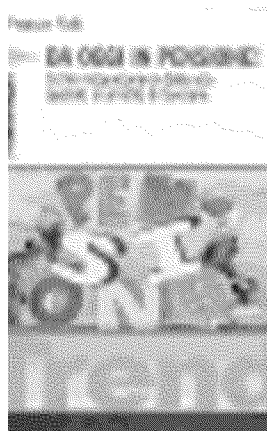


Franco Voli presenta il suo manuale
**Esercizi per una sana
e corretta terza età**

IL LIBRO

La copertina del volume "Da oggi in pensione" scritto dall'italo spagnolo Franco Voli, 62 anni, edito da Franco Angeli, presentato a Milano oggi e domani



ANNA BANDETTINI

SI COMINCIA dal mattino, appena svegli, con una serie di esercizi di sana e corretta respirazione, poi si prosegue con la postura, ritta e ferma, la camminata (passi lunghi) e una dieta corretta. Quindi si passa ai buoni propositi, anzi alle regole: iniziare la giornata sorridendo, poi essere gentili, poi leggere molto Se tutto questo non basta, poco male perché di consigli ce ne sono molti altri: dal fare cose pratiche come piantare un albero per non perdere la mano, allo scrivere un ritratto di noi stessi per raggiungere l'autoconsapevolezza o imparare ad ascoltare gli altri in modo attivo, e così via fino al rendersi utile per chi ci sta intorno, magari a cominciare dai nipoti. In un paese dove si smette di lavorare a 58 anni *Da oggi in pensione* (appena edito da Franco Angeli, 12 euro) è un libro ideale. In poco più di 100 pagine, insegna come essere pensionati felici, cioè «utili a se stessi e alla società», ci spiega l'autore Franco Voli, un sessantaduenne italo spagnolo, ovviamente pensionato, ovviamente arzillo e iperattivo, laureato in psicologia solo pochi anni fa, che ora presenta il suo libro a Milano: oggi allo Spazio incontro della Coop di via Arona con Fulvio Bella e Donatella Espositi, e Rossella Traversa moderatrice, e domani alla sala Auser di via Martinelli 53.

«La condizione dell'anziano e del pensionato può essere molto piacevole - dice Voli - Basta che quando uno si ritrova di punto in bianco a casa, non si senta improduttivo o isolato dalla società. E per questo io consiglio una revisione emozionale. Si tratta di una pratica quotidiana, esercizi per comprendere quello che possiamo fare. Il motto che io do a tutti è: se io penso che posso, allora posso». Non scervo da tentazioni new age, nella convinzione che star bene con se stessi sia una forma di felicità, il manuale è una guida per chi non vuole piangersi addosso una volta a casa: anche un po' crudelmente invita a smuoversi, a camminare, ad avere rapporti sociali (anche via Internet), a curare il modo in cui comunichiamo imponendoci gentilezza e umorismo, a stare coi nipoti.. E soprattutto a non gettare alle ortiche le risorse che gli anziani sanno ancora offrire.

Spazio incontro Coop, via Arona, oggi pomeriggio alle ore 17, ingresso libero
Sala Auser, via Martinelli 53, domani pomeriggio ore 16, ingresso libero

