



# il Quaderno

La voce dell'Università della Terza Età Dino Pilotti di Lainate

## Vivere nel futuro allunga la vita

*L'iscrizione alla nostra UTE è un primo passo per trovare nuovi stimoli, nuovi interessi, nuove amicizie per dare una nuova prospettiva alla propria vita... di domani*

Silvio Tomatis

Nel mese di ottobre si è aperto il 13° Anno Accademico dell'Università della Terza Età "Dino Pilotti" di Lainate e già ora possiamo dire di avere superato il numero di iscritti dello scorso anno.

Le iscrizioni sono state 352 ed è bello notare che fra queste ci sono 63 nuovi iscritti a cui diamo il benvenuto.

Coloro che frequentano la nostra UTE sono persone che hanno ancora voglia di mettersi in gioco, aperte verso il futuro e che hanno creduto al nostro motto "Se smetti di imparare incominci ad invecchiare". La *lectio magistralis* tenuta dal presidente di Progetica, il dr. Gaetano Megale, all'apertura del nostro anno accademico sembra confermare che questo atteggiamento è produttivo per l'individuo e per la società. L'intervento aveva per titolo: "Il pensiero futuro. Lo sviluppo sociale ed economico degli individui e delle culture" e conteneva i risultati di una serie di ricerche internazionali nelle quali si dimostra che è utile avere la mente proiettata nel futuro. Una prospettiva psicologica rivolta al futuro si traduce in un guadagno di 6,5 anni di vita e produce un aumento significativo della ricchezza. In altri termini si vive più a lungo e si diventa più ricchi!

La relazione evidenziava che il cervello umano ha due parti in conflitto fra loro: il **sistema limbico** che presiede i comportamenti "emozionali" e che si oppone alla **corteccia frontale** sede dei ragionamenti "razionali".

Il primo pensa alla soddisfazione immediata, cioè al pre-

sente, mentre il secondo ha uno sguardo al futuro, con un maggiore autocontrollo sul presente.

È stato illuminante vedere il filmato di un test che il dr. Megale ha presentato.

Ad alcuni bambini veniva offerto un piattino contenente una invitante caramella e veniva proposto di attendere pochi minuti per avere diritto ad una seconda caramella a condizione che non venisse mangiata la prima.

I piccoli erano combattuti fra il desiderio di mangiare subito, oppure resistere alla tentazione sapendo che, così facendo, ne avrebbero avuta in premio un'altra.

Quanto autocontrollo era loro richiesto in questa attesa!

I risultati del test dicono che i due terzi dei bambini non sanno resistere alla tentazione.

Da una ricerca effettuata in Nuova Zelanda su 1.032 bambini, osservati dalla nascita fino all'età di 32 anni, è emerso che la maggiore propensione a differire nel tempo la gratificazione porta ad un maggiore successo individuale, economico e sociale. Si è anche osservato che minori sono i rischi sulla salute ed i rischi di dipendenza da sostanze tossi-

che (alcool, tabacco, droghe). Sono minori anche le condanne giudiziarie e tutto ciò è indipendente dal quoziente d'intelligenza dei soggetti e dalla loro appartenenza alle diverse classi sociali.

Quindi la capacità di pensare al futuro e l'autocontrollo hanno degli effetti molto positivi sull'individuo, ma anche sulla società che dovrebbe favorire la crescita di queste importanti risorse psichiche.

L'Italia ne avrebbe un particolare bisogno a giudicare dalla sua posizione (è 40esima) nella classifica che ordina i 45 popoli presi in esame nella loro capacità di differire la gratificazione.

«Tutti dovremmo occuparci del futuro, perché là dobbiamo passare il resto della nostra vita» sostiene Charles Franklin Kettering.

È un monito rivolto anche alle persone della terza età che spesso hanno la tendenza a rimpiangere il passato e a non fare progetti per il loro futuro. Iscriverti alla nostra UTE è un primo passo in questa direzione per trovare nuovi stimoli, nuovi interessi, nuove amicizie che possano dare una nuova prospettiva alla propria vita ... nel futuro.

## Le generose mani dei nonni per i bambini della scuola

S.T.

La tombolata natalizia, che si è svolta il 19 dicembre nella sala del Levati in Villa Litta, ha visto la festosa partecipazione di numerosi corsisti della nostra UTE.

Il Consiglio Direttivo UTE ha deciso di devolvere il ricavato all'Istituto Comprensivo di Lainate, plessi Lamarmora e Litta. La lotteria ha prodotto un incasso di **580 euro** che l'UTE ha deciso di integrare fino alla cifra complessiva di **1.000 euro**.

Un regalo natalizio che le generose mani dei nonni della UTE di Lainate mettono sotto l'albero per i bambini delle scuole. Secondo gli accordi presi con la preside Breviglieri, l'importo sarà finalizzato al sostegno del Progetto "Scuola Natura" e andrà ad integrare la quota di partecipazione ove si presentino casi di disagio economico.

Si darà così la possibilità a tutti gli alunni di aderire a questa iniziativa altamente educativa e formativa anche dal punto di vista didattico. La signora Cosma Bolgiani, incaricata dal Consiglio Direttivo di tenere i contatti con le scuole, ci spiega in cosa consiste il Progetto "Scuola Natura": «Il Comune di Milano, durante l'anno scolastico, propone un programma di soggiorno-studio, della durata di circa cinque giorni, da effettuarsi presso una delle Case Vacanza di sua proprietà.

Il soggiorno è a contenuto tematico: in un contesto di tipo ludico-ricreativo, ma legato agli obiettivi scolastici, gli alunni partecipanti effettuano escursioni mirate, con approfondimenti storici e ambientali relativi alla località prescelta. I bambini, lontani per pochi giorni dai genitori e accompagnati dai loro insegnanti, hanno così l'opportunità di potenziare la propria autonomia continuando ad apprendere attraverso l'esperienza diretta».

Tra una quaterna e una tombola i numerosi iscritti della UTE presenti hanno anche potuto ascoltare un breve concerto tenuto da uno zampognaro che con la sua musica, insieme ai numerosi premi distribuiti, ha creato una piacevole atmosfera natalizia.

