



Grey-Panthers, Senior dalle scelte Smart

IN EVIDENZA

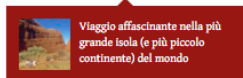


OUTDOOR VIAGGI

Viaggio affascinante nella più grande isola (e più piccolo continente) del mondo

© Pubblicato il 22 giugno 2017

L'Australia, una delle nazioni più ricche e progredite del mondo, con una società aperta basata totalmente sulla multiculturalità, con 140 diversi gruppi etnico-linguistici diversi e una natura mozzafiato



Viaggio affascinante nella più grande isola (e più piccolo continente) del mondo



Bulgaria, sulle tracce dei Traci



Da Helsinki verso Capo Nord, attraverso la terra dei Sami

FOOD

Bergamotto, l'oro verde contro il colesterolo

© Pubblicato il 21 giugno 2017



Un agrume usato da tre secoli nella preparazione dei profumi. Recenti studi gli attribuiscono benefici legati alla salute, in particolare nella prevenzione di malattie cardiovascolari come ictus, aterosclerosi e infarto

[Continua la lettura »](#)

LAVORO

Voucher lavoro Presto, istruzioni per l'uso

© Pubblicato il 21 giugno 2017



Dopo l'abolizione dei voucher per i lavori occasionali, un DM introduce il Voucher lavoro Presto e il Libretto Famiglia. Due metodi, per aziende e privati, utili a corrispondere pagamenti ai lavoratori saltuari.

[Continua la lettura »](#)

OUTDOOR

Al Teatro Franco Parenti Medea recita la disperazione

© Pubblicato il 21 giugno 2017



La storia di una donna, una giovane migrante, scappata dal proprio paese e arrivata in Italia con la speranza di un futuro migliore. Ma l'aspetta la prostituzione, a bordo di un furgone. Gli spettatori l'accompagneranno in questo triste viaggio

[Continua la lettura »](#)



WELLNESS

La telemedicina nei Centri anziani grazie al ...

Un progetto, promosso da Senior Italia Federanziani, consentirà di effettuare ...

[Continua la lettura »](#)



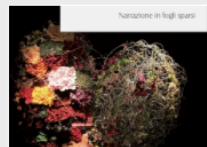
TECHNOLOGY

SPID, come ottenere l'identità digitale

Come ottenere l'identità digitale

DA NON PERDERE

In regalo, per l'estate, un libro di Marina Piazza



Frammenti di memoria, esperienze pubbliche e private, e poi situazioni, sentimenti, incontri che hanno rappresentato momenti di crescita, di confronto e anche di conflitto. "Letà in più", non è solo autobiografia: è la riflessione dell'autrice su considerazioni generali, che danno il senso al fare di una generazione e di un universo femminile sempre alla prese con un mondo in continua trasformazione.

LE RIFLESSIONI DI GINO, UNO DI NOI (una nuova puntata all'interno)



Pensieri, cambiamenti, incontri di un neo pensionato che ancora ... non si rende conto. Con tutta l'energia che sa ritrovare dentro di sé, con le nuove fragilità che sa accettare. Leggete la 26ª puntata

GLI SPECIALI



VACANZE SMART PER "GRANDI SENIOR"

Come trasformare l'estate dei nostri "grandi Senior" in un periodo sereno e davvero piacevole? La risposta in questo Speciale che contribuisce, grazie anche alla competenza del Gruppo Korian, a identificare una vacanza di accoglienza e qualità, con una selezione di soluzioni che possono rispondere ottimamente a ogni tipo di esigenza



Il Quartetto di Milano, stagione 2017-2018

La nuova stagione del Quartetto accoglie il Gotha del pianismo internazionale. Si aprirà il 17 ottobre 2017 con il debutto di un musicista d'eccezione, il russo Danil Trifonov. Chiuderà il 21 maggio 2018 con Murray Perahia, 50 anni di concerti al Quartetto, una presenza esclusiva.



"Cittadini più coinvolti e più sicuri", un progetto che corre veloce

L'iniziativa "Cittadini più coinvolti e più sicuri", promossa dall'Assessorato alla Politiche Sociali e Cultura della Salute del Comune di Milano, nata nel 2012, cresce in importanza e diffusione. Torniamo anche noi a parlarne con i responsabili per illustrare nuove iniziative e progetti

www.grey-panthers.it

in rete dal 2008

Ogni giorno info, articoli e news

Testata giornalistica online

registrazione n. 329 del 10 luglio 2009- Tribunale di Milano

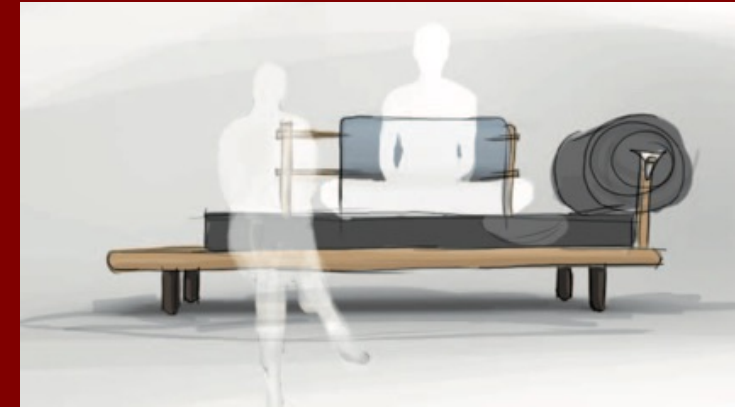
Dal 2008 al 2012

Grey-panthers.it = il primo aiuto sul web



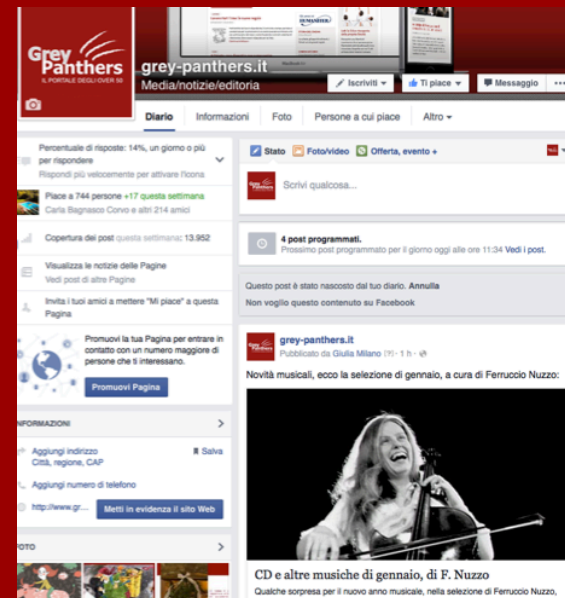
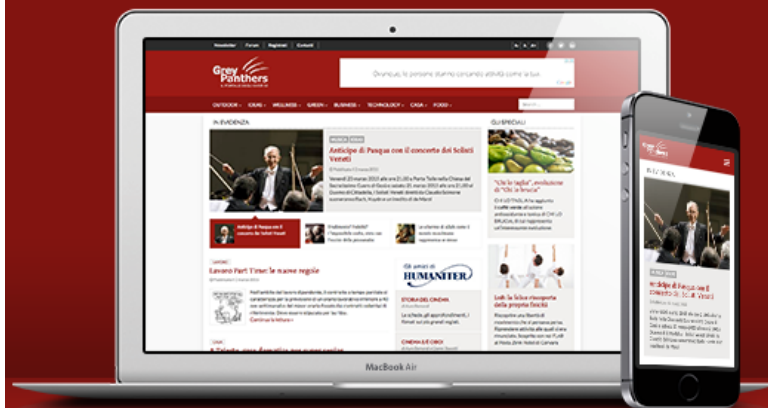
Dal 2013 a oggi

Grey-panthers.it = la realtà senior a portata di click



Dal 2017...

Grey-panthers.it = il mondo della grey-age



Ottimizzato
anche per Ipad e Smartphone

Oltre 35.000 contatti nelle nostre
operazioni marketing

Presente su Facebook, Twitter,
Linkedin

La nostra newsletter, ogni mese,
a oltre 4.000 contatti

Non mandate cartoline, ma restate connessi con noi

Pigra avanza l'estate. Torrida negli anfratti attorcigliati sul mare. Liquida e seduttiva lungo il lento andare dei fiumi alla foce. Tonica e ventosa sugli altipiani profumati di fieno. E noi? Ancora qui al computer, per costruire per voi un legame capace di resistere alla distanza. Una volta si diceva: "Telefona!", "Manda una cartolina". Oggi ci si parla in silenzio con WhatsApp, e si spediscono istantanee senza dedica. "Restate in contatto con noi!". Questo il legame costruito nel tempo che non vorremmo avesse cesure estive. Qui, lo vedrete, ci sono buoni motivi per continuare a connettersi (con I-Phone, tablet o computer come preferite) per leggere, sapere, decidere progetti e intenzioni dei prossimi mesi. Lontano dagli occhi, ma non lontano dal cuore, dunque. Non mandate cartoline, ma restate connessi.



Primo obiettivo dell'estate: VACANZE!

Un programma eccitante e ricco di fascino, per un viaggio che porta dall'altra parte del mondo? Ecco un'**Australia** da intenditori, che consente di

La community

Entra nel forum

Le rubriche

Outdoor

Technology

Wellness

Ideas

Business

Green

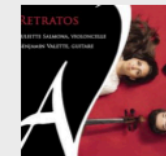
Food

Casa

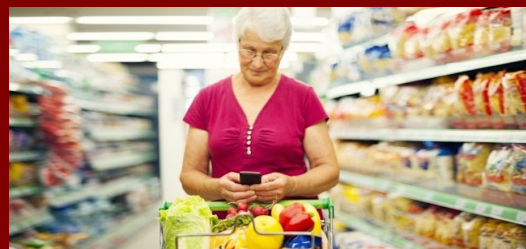


Una risposta in 24 ore

Per tutto il mese di luglio **il nostro sportello digitale** resterà aperto alle domande dei lettori registrati: dubbi, incertezze, ipotesi avranno risposta entro le 24 ore. Che servizio!



Brezze soavi,
risonanze e vibrazioni



Identikit del consumatore senior

2007- 2017

2007

7



Il cda Alitalia sceglie Air France-Klm per la cessione



Incendio alla Thyssen Krupp a Torino



Milan campione d'Europa per la settima volta: ad Atene, con il Liverpool



Si svolge a Roma il Family Day.



In Francia viene abolita la pena di morte



Addio a Luciano Pavarotti, Ingmar Bergman, Enzo Biagi, Luciano Ferré



Il ministro Padoa Schioppa critica i giovani 'bamboccioni'.



Steve Jobs presenta l'iPhone : "Abbiamo reinventato il telefono"

2007 – 2017

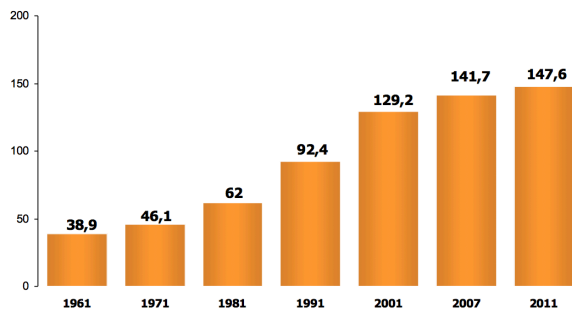
storia di un target alto spendente

8

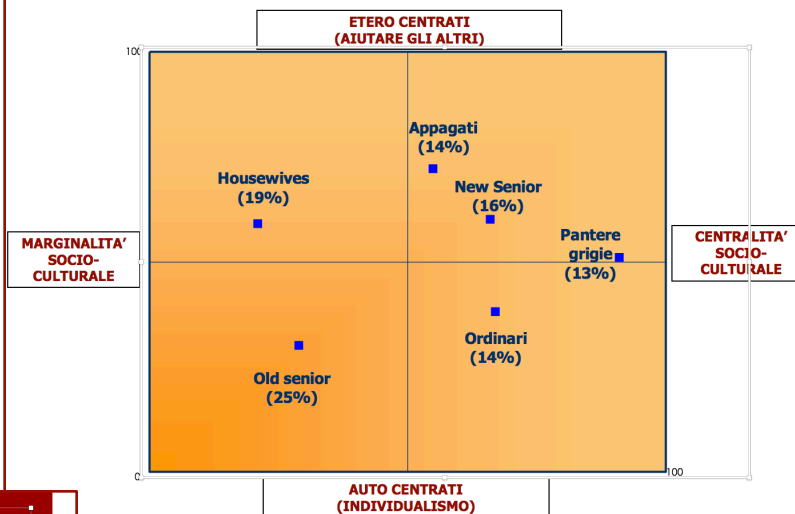
INDICE DI VECCHIAIA IN ITALIA(*)

RAPPORTO TRA LA POPOLAZIONE DI 65 ANNI ED OLTRE E LA POPOLAZIONE FINO A 14 ANNI

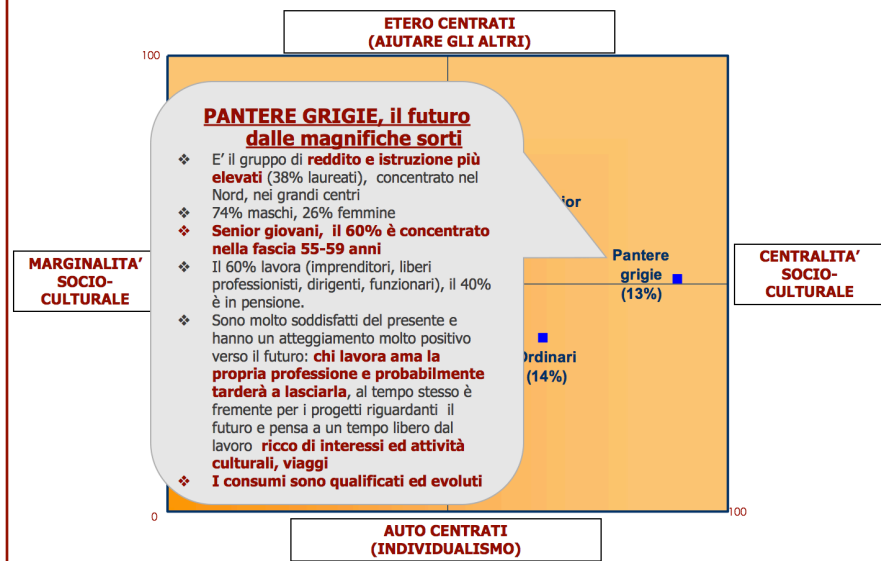
La popolazione ultra sessantacinquenne è diventata più numerosa di quella sotto i quattordici anni (indice di vecchiaia superiore a 100) e per il futuro si prevede un aumento del fenomeno.



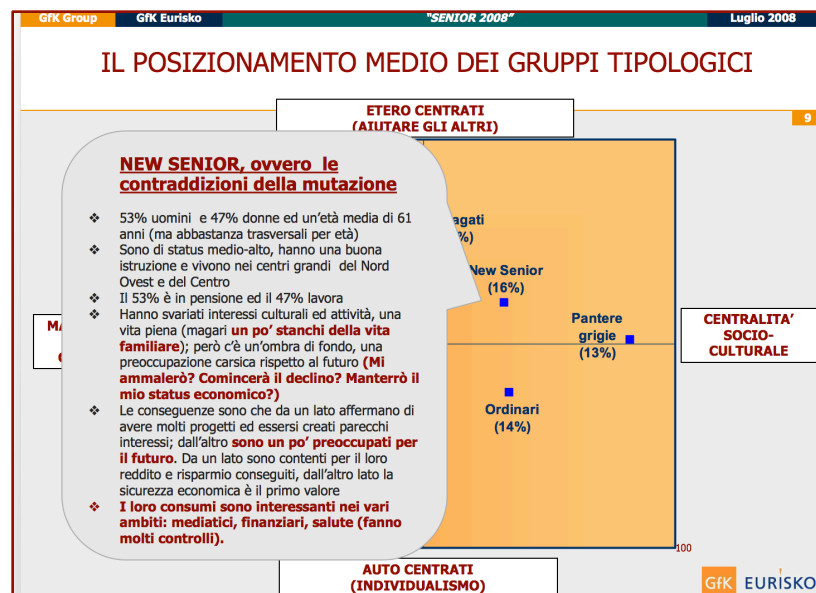
IL POSIZIONAMENTO MEDIO DEI GRUPPI TIPOLOGICI



IL POSIZIONAMENTO MEDIO DEI GRUPPI TIPOLOGICI



IL POSIZIONAMENTO MEDIO DEI GRUPPI TIPOLOGICI



2007 – 2017

i valori primari: LA SICUREZZA ECONOMICA
LA PROPRIETA' DELLA CASA

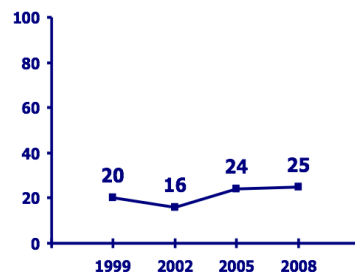
9

% HA SCELTO FRA I 4 VALORI PIU' IMPORTANTI

Sicurezza economica



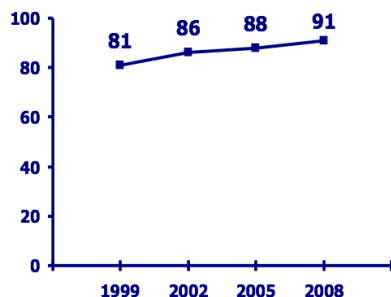
Possedere una casa propria



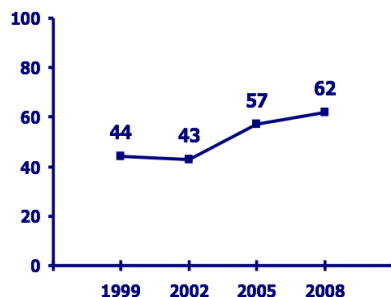
DEDICARSI FINALMENTE A SE STESSI, VINCERE IL COMPLESSO DI ATLANTE
VIVERE UNA NUOVA PROGETTUALITA'

% MOLTO + ABBASTANZA D' ACCORDO

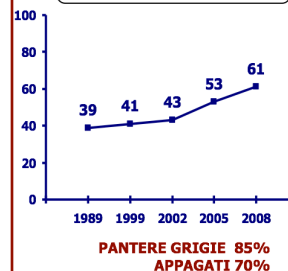
È giusto che finalmente
mi goda la vita



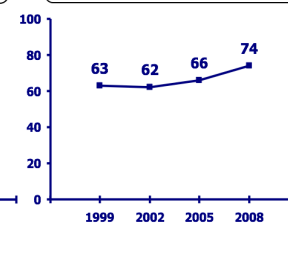
Nella mia vita ho già dato
abbastanza, ora tocca agli altri



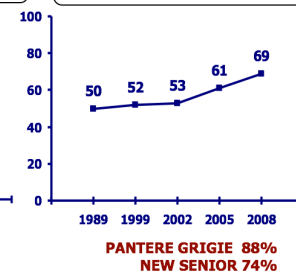
Ho molti progetti in mente



Finalmente ho tempo per
dedicarmi ai miei vari interessi



Mi sono creato nuovi interessi



FREQUENZA DI UTILIZZO DEL TELEFONO CELLULARE

Dom. 64 "Lei direbbe che utilizza il telefono cellulare ...?"

Non tutti i senior del benessere usano il cellulare tutti i giorni: circa un terzo lo fa più raramente e tale quota aumenta fra i segmenti più tradizionali. Rispetto al passato l'uso è lievemente più frequente, nel senso che diminuiscono coloro che lo usavano molto raramente.

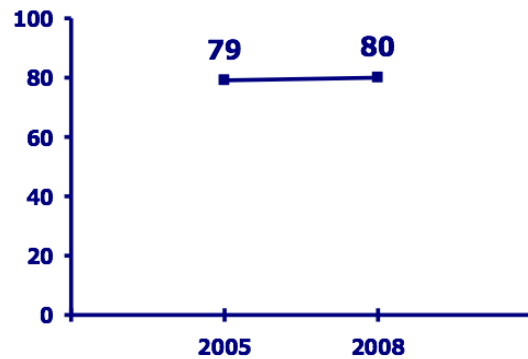


MEMORIZZARE NUMERI NELLA RUBRICA	69
LETTURA DI SMS RICEVUTO	58
INVIO DI SMS	48
SERVIZIO PER SAPERE CHI HA CHIAMATO QUANDO IL TELEFONO E' SPENTO	48
SERVIZIO CHE AVVERTE QUANDO IL TEL. CHIAMATO RITORNA RAGGIUNGIBILE	44
ASCOLTARE LA SEGRETERIA TELEFONICA	23
FARE DONAZIONI PER CAUSE O ASSOCIAZIONI BENEFICHE	18
FRUIRE DI SERVIZI INFORMATIVI TRAMITE SMS / MMS	17
CHIAMARE ALL'ESTERO / DALL'ESTERO (ROAMING INTERNAZIONALE)	14
RICEZIONE DI FOTOGRAFIE (O VIDEO O SUONI) ATTRAVERSO MMS	12
INVIO DI FOTOGRAFIE (O VIDEO O SUONI) ATTRAVERSO MMS	11
VOTARE PER TRASMISSIONI TELEVISIVE	5
FARE / RICEVERE VIDEOCHIAMATE (UMTS)	4
NAVIGARE SU INTERNET O LEGGERE LA POSTA (MAIL)	2
EFFETTUARE PAGAMENTI	2
ACCEDERE A INTERNET COLLEGANDO IL CELLULARE AL PC	2
VEDERE CANALI TV	1

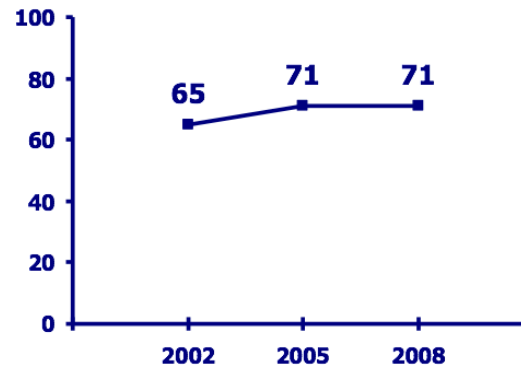
CRITERI DI ACQUISTO: L'INFORMAZIONE

Il primo comandamento, quando i senior acquistano, è l'informazione, cioè raccogliere le informazioni necessarie per decidere; atteggiamento in aumento.

**Prima di fare un acquisto importante
mi informo sulle alternative**



**Quando vado a fare spesa confronto
sempre i prezzi tra prodotti simili**



I SENIOR SÌ, MA SMART



1. Sono impegnati nella ricerca di una nuova dimensione auto-realizzativa nell'età della Seniority, che si concretizza **nell'investimento in interessi e attività** che finora non si è potuto portare a compimento o, addirittura, nuove.
2. I **loro consumi tendono a mantenersi almeno a un livello simile a quello degli ultimi anni**, come se il cambiamento strutturale in atto fosse ormai lanciato e impossibile da fermare.
3. Questo target in realtà **include delle realtà molto variegate**. A parità di età anagrafica, ci sono **diverse velocità: psicologica, ciclo di vita, alfabetizzazione tecnologica, progettualità**.
4. L'obiettivo esistenziale è **vivere meglio**: quindi **essere in buona salute, curarsi meglio, fare maggiori controlli**. Anche le **protesi**, man mano che la vita si allunga, diventano più necessarie e si deve venire a patti con strumenti e servizi sempre più tecnologici ed efficienti, esteticamente migliorati.
5. Appaiono addirittura **progettuali** verso il futuro.
6. Rimane un notevole divario fra i segmenti evoluti (**pantere grigie e new senior**) e segmenti medio alti che stanno prendendo coscienza da un lato e, dall'altro lato, i segmenti più tradizionali, che sono lontani da questo generi di investimenti.
7. **Quando sarà superata del tutto la barriera tecnologica, si coglieranno completamente le affinità fra le nuove tecnologie della comunicazione e le esigenze dei senior di avere un contatto e una finestra sul mondo.**

[illegible]

The image contains three small rectangular preview images arranged horizontally. The left image shows a man and a woman standing behind a table with various toys and a child's play kitchen. The middle image shows a group of people, including children and adults, sitting around a table and eating. The right image shows a person in a dark leotard performing a handstand on a green mat.

[illegible]

A stack of four Italian consumer magazines is shown. From left to right, the visible covers are: 'Salvo' (green and yellow), 'SOLD' (white with red text), 'Altro' (purple), and 'Altroconsumo' (yellow with red text). In the foreground, a tablet displays the 'Altroconsumo' website, which features a red header, a search bar, and various article thumbnails.

Grey-panthers e Altroconsumo insieme per augurarvi buona estate | Grey Panthers

[illegible]

13

PROGETTUALITA', NUOVI INTERESSI PER IL TEMPO LIBERO

Speciale Vacanze: "Best Italia 2010 per voi"

© Pubblicato il 11 giugno 2010 in Speciali



Questo Speciale è dedicato agli amici grey panther che vogliono concedersi una vacanza di qualità, pronti a individuare, con animo da seguace ed esperienza da over 50, gli eventi da non perdere, le mete più interessanti, le occasioni migliori dell'estate 2010.

E, allora, insieme a un marchio di prestigio dell'ospitalità italiana e internazionale, Best Western, abbiamo individuato 10 destinazioni italiane classiche, che quest'estate mostrano un volto nuovo e tante iniziative culturali di rilievo. Le trovate nelle pagine che seguono e potete anche consultarle dall'elenco qui a sinistra. Le indichiamo in ordine alfabetico, per maggiore comodità di consultazione, anche perché sarebbe difficile scegliere altri criteri di priorità. Sono tutte vivaci e ricche di eventi, tutti di primissimo piano.

A renderle certo più allettanti è anche l'offerta alberghiera proposta da Best Western Italia che riserva agli amici registrati a www.grey-panthers.it una tariffa dedicata, che assicura il 10% di sconto sulla migliore tariffa disponibile al momento della prenotazione. Si tratta di una tariffa senza restrizioni, capace di garantire il massimo del servizio.

La tariffa dedicata riguarda tutti gli Hotel Best Western in Italia (180 alberghi presenti in 120 destinazioni tutte da scoprire)

Costituisce una sorta di nostro "regalo" per un'estate serena e davvero piacevole. Per utilizzare questa opportunità, basta seguire le indicazioni presenti nella pagina della località prescelta.

Perché abbiamo scelto Best Western Italia come partner di questa operazione? Non è stata solo per la tariffa dedicata a invogliarci all'iniziativa! Ma una serie di buoni motivi, che riteniamo particolarmente interessanti proprio per i grey panther:

Best Western è il maggior gruppo alberghiero a livello mondiale, con 4000 alberghi in oltre 80 Paesi. Garantisce, dunque, una serie di standard internazionali di qualità che caratterizzano i soggiorni ovunque nel mondo. Gli Hotel Best Western Italia (180 situati in 120 località, una presenza capillare su tutto il territorio nazionale, un vero network dell'accoglienza) assicurano dunque un comfort sicuro e costante, nel tempo e nei luoghi: non poco per viaggiatori attivi come noi!

In particolare, gli alberghi italiani interpretano l'ospitalità e l'accoglienza tipiche del territorio in cui sono inseriti. Inoltre, altro elemento molto apprezzato dai senior, sono hotel a tre e quattro stelle, localizzati in modo strategico sia nel centro delle città, sia nei

IN QUESTO SPECIALE

Speciale Vacanze: "Best Italia 2010 per voi"

Bologna
in cerca di Cultura

Bressanone
sulle tracce dell'acqua

Capri
un salotto sul mare

Firenze
ovvero l'eleganza del quotidiano

Genova
inedita tra i carruggi

Milano
come una quinta teatrale

Olbia
alla scoperta della Sardegna

ABCDigital e il Web diventa uno spazio amico

© Pubblicato il 4 maggio 2016 in Speciali

L'obiettivo è subito chiaro: "Il progetto ABCDigital intende far scoprire Internet a tutti coloro che sono nati prima dell'avvento del web: sono proprio i giovani che salgono in cattedra per insegnare agli over 60 come usare un tablet e navigare in Rete. Oggi sapersi orientare su Internet è indispensabile! Infatti il web e le nuove tecnologie rappresentano un'opportunità competitiva che non possiamo perdere!"



L'alternativa, del resto, è rischiosa: "Il mancato accesso a tali strumenti rischia di ridurre le possibilità di inclusione, in una società sempre più digitale, per tutti coloro che non sviluppano interesse o sensibilità al mondo di Internet." In questi casi si parla di Digital Divide, spesso fenomeno di auto-esclusione, di persone che dicono "Internet (o il computer) non fa per me".

Una dimensione condivisa in Europa: "Non a caso anche la Commissione Europea riconosce l'importanza della digitalizzazione, facendone una delle sette iniziative faro della strategia Europa 2020, che fissa gli obiettivi per l'innovazione, la crescita e il progresso del sistema socio-economico europeo".

Un'occasione di scambio tra senior e giovani: "La digitalizzazione può essere anche un'occasione per sviluppare competenze e capitalizzare al meglio le innate attitudini dei nostri nativi digitali, studenti di oggi e lavoratori di domani. In questa cornice, il progetto ABCDigital intende essere un'opportunità di crescita e inclusione per tutti. Per questo lo sosteniamo anche noi di www.grey-panthers.it

IN QUESTO SPECIALE

ABCDigital e il Web diventa uno spazio amico

Con il Progetto ABCDigital i senior tornano a scuola e i loro nipoti... salgono in cattedra

marzo 2017: ABCDigital arriva anche in una Residenza per senior, a Santa Lucia, a MI

Giovani e senior alla conquista del web: i Elusati che spiegano come si fa

I corsi ABCDigital, visti da un over60, aspirante studente: da dove si comincia?

AAA Giovani studenti: cercasi per lezioni digitali

Giovani in cattedra: come diventare professori ABCDigital

Documento presentazione Menedisio, a Fdi



Amici grey-panthers, andiamo in crociera?

© Pubblicato il 7 aprile 2014 in Speciali

Ci chiedevate da tempo di organizzare un evento, ma noi cercavamo un partner speciale. Ed ecco, ora una proposta Doc: una Crociera Royal Caribbean sulla nave Liberty of the Seas (nella foto) per 4 notti, dal 18 al 22 maggio, con un itinerario che non può non piacere (da Barcellona- Spagna, alla Provenza, e poi a Nizza e lungo la costa tirrenica, sino a Civitavecchia). A un prezzo studiato apposta per noi grey-panthers: da 349 a 449 euro (a seconda della sistemazione). Leggete qui sotto tutti i dettagli e soprattutto prenotatevi al più presto (non oltre il 30 aprile): le cabine riservate agli amici!

Vacanze 2011: incontriamoci nei Villaggi TCI

© Pubblicato il 24 maggio 2011 in Speciali

Una vacanza ben pianificata in ogni suo aspetto; una straordinaria opportunità di incontro con la natura, salvaguardata grazie a politiche di sviluppo eco-sostenibile; la possibilità di un'ospitalità diversificata, in modo che ognuno possa trovare una vacanza su misura per sé; un'atmosfera accogliente e ricca di comfort e relax. Questi i fiori all'occhiello delle proposte estive nei Villaggi Touring Club Italiano, che saranno senza dubbio apprezzate dal nostro pubblico Senior.

E agli amici grey-panther una condizione di favore: lo sconto del 5%. (Lo sconto verrà calcolato sulle quote commissionabili al netto di sconti e riduzioni - non è cumulabile con lo sconto soci TCI).

IMPORTANTE

TUTTE LE PRENOTAZIONI DEVONO ESSERE TRASMESSE ESCLUSIVAMENTE AL BOOKING VILLAGGI.



IN QUESTO SPECIALE

Vacanze 2011: incontriamoci nei Villaggi TCI

La Maddalena

Marina di Camerota

Isole Tremiti

Favignana

Il Quartetto di Milano, stagione 2017-2018

© Pubblicato il 10 giugno 2017 in

Presentata nella suggestiva cornice di Villa Necchi Campiglio la stagione 2017/18 della Società del Quartetto di Milano, con un ampio programma che ha evidenziato due fondamentali caratteristiche. Come ricordato da Paolo Arcà, direttore artistico alla decima stagione consecutiva, "resta centrale l'attenzione all'interprete, alla sua capacità di raggiungere quella parte ineffabile dell'opera che va oltre il segno lasciato dal compositore, e di consegnarla al pubblico". Molteplice e diversificata la proposta del cartellone, per garantire l'approccio alla musica a un pubblico che è articolato su diverse generazioni, trovando modalità che diano soprattutto ai più giovani nuove occasioni di far scoccare la scintilla dell'amore



IN QUESTO SPECIALE

Il Quartetto di Milano, stagione 2017-2018

Musica nel tennis, i concerti a Villa Necchi Campiglio

I giovani e il Quartetto

A Corvara, la felice riscoperta della propria fisicità

© Pubblicato il 21 febbraio 2015 in Speciali

Diciamolo francamente: con il passare degli anni, anche i più evergreen tra noi (autentici grey-panthers!) si dispongono ad accettare le rughe, a convivere con una massa di capelli meno corposa, a correggere le proprie lenti quando non addirittura il cristallino che li accompagna da sempre. Ma i dolori, quelli proprio non li accetta nessuno. Sinistri scricchiolii delle ossa, progressivi o improvvisi cedimenti di rotule e tendini, quella noia fastidiosa al fianco che comincia alla mattina e non molla neppure a sera... Si impegnano, quindi, in ginnastica dolce e Pilates, non si sottraggono ad appuntamenti regolari con fisioterapisti e personal trainer. Spesso con buoni risultati che non li rassicinano tuttavia troppo con il loro corpo. Insomma, se la vita si allunga e con essa anche la nostra esistenza, bisogna imparare a migliorarne la qualità. Con determinazione e costanza. Ecco perché siamo qui a parlare di LNB.

Guardate queste foto: energie giovani che assumono posizioni di grande fisicità. Assolutamente vincenti. Godiamoci queste immagini, ma non indulgiamo troppo in nostalgici amarcord.



Ricordare una libertà di movimento che ci conosceva. Ricordare una nuova serenità per muoversi meglio con minor fatica.

IN QUESTO SPECIALE

A Corvara, la felice riscoperta della propria fisicità

LNB Motion per combattere posture scorrette

LNB - Painless e il dolore scompare

Prossima vacanza LNB, esclusiva, al Posta Zirm

Annuncio chiuso da Google

Per questo annuncio?

BENESSERE, SALUTE, FITNESS

Colesterolo: conoscerlo di più per gestirlo meglio


© Pubblicato il 8 gennaio 2017 in **Speciali**


Colesterolo buono. Colesterolo cattivo. Se ne parla tanto, forse anche troppo, a dimostrare che la sua presenza condiziona fortemente il nostro stato di salute. E questo, cari amici grey panther, vale in particolar modo per noi, che abbiamo imparato a fare "manutenzione ordinaria quotidiana" del nostro benessere. Se vogliamo che la salute ci accompagni, è bene che l'attenzione diventi componente stabile del nostro modo di vivere. Movimento, dieta equilibrata, un po' di sport, poche trasgressioni... ci sembra di sapere ormai tutto. E ci sembra anche di fare già il massimo! Poi è sufficiente un controllo di laboratorio che riveli valori HDL superiori alla norma e un mancato equilibrio tra LDL e HDL e... bisogna correre ai ripari. La soluzione nelle statine? Certo, ma non tutti le tollerano... e allora?


Vediamo insieme in questo Speciale come intervengono in aiuto gli steroli vegetali e cosa possiamo fare di meglio e di più.




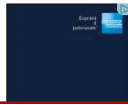
IN QUESTO SPECIALE

 Colesterolo: conoscerlo di più per gestirlo meglio

 Colesterolo e rischio cardiovascolare

 Regole di alimentazione che aiutano

 Altri rimedi: fitness e qualità della vita



"Falqui Erbe", anche dopo un pranzo di nozze ... alla Bruegel!


© Pubblicato il 1 aprile 2017 in **Speciali**


Primavera, primi caldi, tempo di depurazione e detox. Ma anche di feste in campagna, prime Comunioni e Matrimoni. Contro le pesantezze dei dopo pranzo delle feste, ecco come alleggerire la propria digestione, con Falqui Erbe, uno dei prodotti di casa Falqui (ricordate? L'azienda che ha fatto delle sue Ziguli un successo internazionale).


E' un ottimo integratore alimentare a base di estratti vegetali.





IN QUESTO SPECIALE


 "Cittadini più coinvolti e più sicuri", un progetto che corre veloce


 "Busta rossa" per stare davvero tranquilli

 La Carta d'Identità Salvavita (C.I.S.), sempre in tasca o a portata di mano

 Si parla di "Condominio più sicuro" se nello stesso palazzo tanti usano la Busta Rossa

 Come aderire al Progetto "Cittadini più coinvolti e più sicuri"

 Il QR Code per fare di Milano un'autentica Smart City

 Perché il telefonino può salvarci la vita

In palestra e nello sport, corpo elastico, in armonia, con i prodotti di casa Falqui

© Pubblicato il 14 settembre 2013 in **Speciali**


Sport invernali all'aria aperta, come lo sci. Oppure movimento abituale in palestra e in piscina. Sappiamo che la tonicità dell'organismo richiede movimento, coordinamento e flessuosità. Ma non sempre tutto si ottiene facilmente.




Una lezione di Pilates che ha messo a dura prova un muscolo fino ad ora silente, un esercizio in palestra più articolato e complesso... e il gioco è presto fatto! Dolori muscolari; piccole




IN QUESTO SPECIALE

 In palestra e nello sport, corpo elastico, in armonia, con i prodotti di casa Falqui

 Immediato sollievo con ITALSTADIUM CREMA ARNICA

 La dolce carezza di ITALSTADIUM CALENDULA

 Prima e dopo lo sport, lo sprint di ITALSTADIUM GEL

Movimento è salute: la proposta Technogym

© Pubblicato il 1 aprile 2011 in **Speciali**

Cari amici grey-panther, con l'arrivo della bella stagione (e visto l'interesse che avete dimostrato per la nostra nuova area salute), abbiamo pensato di offrirvi un'opportunità interessante: quella di seguire un programma-guida al movimento che ci porterà a conquistare una forma migliore. Il movimento, si sa, è salute.

Un programma di esercizio fisico, per essere equilibrato ed efficace, deve essere composto da attività di tipo aerobico, di forza e di allungamento muscolare. Questo a ogni età. Non si improvvisa, dunque, né ci si affida al caso.

Per questo abbiamo scelto un partner d'eccezione, che ci aiuterà nell'allenamento: è Technogym che ha messo a punto Wellness®, un nuovo stile di vita, orientato al miglioramento della qualità della vita attraverso l'educazione a una regolare attività fisica, un'alimentazione equilibrata e un approccio mentale positivo. Siete pronti? E allora...

Allenatevi con noi:

- Definire l'intensità del vostro obiettivo
- Selezionare il programma di allenamento
- Identificare gli attrezzi utili

Qual è il vostro obiettivo?



IN Q



"Cittadini più coinvolti e più sicuri", un progetto che corre veloce

© Pubblicato il 17 aprile 2017 in

Ne parliamo ormai da qualche anno (dal 2012 per l'esattezza) e per tutto questo tempo ne abbiamo monitorato l'efficacia e l'espansione, capillare e progressiva. Ci riferiamo all'iniziativa Cittadini più coinvolti e più sicuri, promossa dall'Assessorato alla Politiche Sociali e Cultura della Salute del Comune di Milano. Per saperne ancora di più, e avere un aggiornamento di prima mano, sugli sviluppi e le nuove prossime espansioni, abbiamo chiesto a Stefania Zazzi, Responsabile del Progetto di raccontarci in dettaglio.



"Le persone attualmente più coinvolte nel progetto Cittadini più coinvolti e più sicuri"

sono i cittadini adulti singoli e gli anziani che di giorno frequentano centri diurni o socio-educativi, ma poi la sera tornano a casa e vivono soli: questi utenti sono affiancati da volontari che li aiutano nella compilazione, nella gestione e nell'utilizzo in particolare della BUSTA ROSSA. Al momento abbiamo distribuito circa 1000 buste. Il gruppo dei volontari è impegnato quindi nel follow up: dopo 6 mesi dalla consegna della Busta e della C.I.S. ci si occupa ad esempio di valutare che i dati clinici siano aggiornati con nuovi farmaci o diagnosi e che il numero ICE (In Caso di Emergenza) sia ancora attivo e la persona disponibile".

"Un'altra importante porzione di cittadini coinvolti è quella delle persone disabili adulte, che frequentano i 32 centri diurni di Milano e che hanno un'età media di 45 anni. Stiamo anche



La consegna della Busta rossa. A

Saperne di più - Come allenare l'udito e migliorare la capacità di ascolto

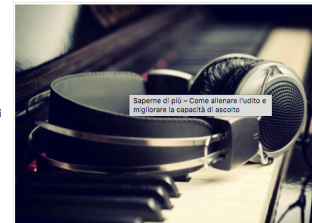
© Pubblicato il 12 febbraio 2016 in

Migliorare la nostra capacità di ascolto è un gesto importante per continuare ad ascoltare chi ci sta intorno e rendere sempre appaganti le nostre conversazioni. Un piacere al quale non sarebbe giusto rinunciare solo perché la sensibilità del nostro orecchio non è più così fine o perché iniziamo ad avvertire un fastidioso fischio al suo interno.

Per cominciare sono sufficienti piccoli gesti quotidiani, compiuti in nome di un interesse comune:


- abbassare il volume della radio o della televisione quando parliamo con qualcuno, per esempio, o
- provare a scandire tutte le parole che pronunciamo, senza spazientirci e alzare la voce.

Questa sorta di allenamento acustico può essere integrato con





Saperne di più - Come allenare l'udito e migliorare la capacità di ascolto


IN QUESTO SPECIALE

 Il piacere dell'ascolto...

 Saperne di più - Cos'è l'ascolto e come va affrontato

 Saperne di più - Ipoacusia, come prevenirla o porvi rimedio

 Perché concedersi un esame audiometrico

 Saperne di più - Come allenare l'udito e migliorare

NUOVE CONSAPEVOLEZZE

“ABITARE LEGGERO” E LA CASA SORRIDE

○ Pubblicato il 14 ottobre 2015 in **Speciali**

Una abitazione che protegge oggetti, ricordi e pezzi di vita, ma che offre, nel contempo, quel che di nuovo serve a migliorare la qualità della propria vita: arredi più comodi e funzionali, che neutralizzino anni e acciacchi... e una serie di servizi perfettamente individuati, che eliminano ogni pensiero di gestione e di manutenzione. Chi ha più voglia di cercare un idraulico o un elettricista di fiducia, all'emergenza? E come essere sicuri di non dimenticare bollette e quote condominiali? Per non parlare della spesa settimanale al supermercato, per la quale ci vorrebbe sempre più un po' di compagnia... Anche per trasportare gli acquisti in leggerezza.

Appunto. E' soprattutto l'idea di leggerezza che apre gli orizzonti di un senior.

Con "Abitare leggero", iniziativa sociale 3.0 che a Milano sta per trasformare la quotidianità di molti senior, si potrà guardare al futuro, in casa propria, con serenità. Con un numero di telefono sempre a portata di mano per ogni evenienza, con un unico interlocutore che interviene in ogni situazione.

Ricordate quella pubblicità che diversi anni fa faceva cantare a squarciagola "Gigante pensaci tu!/? Sta accadendo qualcosa di simile. Guardate qui.

Progetto Silver



IN QUESTO SPECIALE

"ABITARE LEGGERO" E LA CASA SORRIDE

Quale residenza per essere felici: via Giovanni Battista Fauché 40

Nuovo Progetto Silver: via Sofonisba Anguissola 20

Felici di vivere, prota casa propria

Vivere qui senza per

Permettete, parliamo d'amore e di sesso

○ Pubblicato il 11 luglio 2016 in **Speciali**

L'argomento è sicuramente serio e delicato e noi, come si sa, abbiamo sempre grande rispetto per le persone, le emozioni, i sentimenti. Abbiamo accettato di preparare questo Speciale, dunque, ben sapendo che le richieste che ci erano pervenute avevano motivazioni diverse: si va dagli amori che finiscono dopo anni di matrimonio o convivenza ad improvvisi fuochi di passione: come vedete, un terreno ampio e articolato che non può certo esaurirsi in poche (o molte) pagine web. Ecco allora il sommario di quello che abbiamo voluto inserire, invitando tutti fin d'ora ad aggiungere del proprio, sia in termini di letture e di fonti, sia sotto il profilo dell'esperienza personale. Gli amici registrati possono postare in fondo a ogni articolo



IN QUESTO SPECIALE

Permettete, parliamo d'amore e di sesso

Il posto del sesso nella vita degli italiani

L'amore a 60 anni fa bene anche alla prostata

Se il tempo spegne il piacere, prof. Alessandra Graziottin*

Storie vere di gente perbene, raccolte da Olga Orlandi

L'amore in età avanzata, di Simonetta Diana*

In questo Speciale ci sono:

1) **Il posto del sesso nella vita degli italiani**: un commento di Marco Danelli al volume di Marzio Barbagli - Giampiero Dalla Zuanna-Franco Garelli "La sessualità degli italiani"-Il Mulino contemporanea

2) **L'amore a 60 anni fa bene anche alla prostata**: Risultati di un'indagine condotta dalla Società Italiana di Urologia (SIU) su un campione di 16mila persone, illustrata a Roma durante il Congresso della società scientifica (Settembre 2008).

3) **Se il tempo spegne il piacere**: un'interessante spiegazione della professoressa Alessandra Graziottin, Direttore del Centro di Ginecologia e Sessuologia Medica H. San Raffaele Resnati, Milano

Incontinenza urinaria, eliminando ogni tabù

○ Pubblicato il 11 aprile 2017 in **Speciali**

L'avrete notato anche voi: ormai, in tv, si parla tranquillamente di incontinenza, al femminile, ma anche al maschile, argomento assolutamente ignorato in passato. Così, accanto a giovani ragazze alle prese per le prime volte con il ciclo, si affiancano, negli spot pubblicitari, nonne sprint che affrontano senza incertezze giornate campali con i nipotini, grazie a fantastici pants molto confortevoli e discreti, e c'è da pensare che presto saranno anche gli uomini, almeno negli spot, a discutere tranquillamente di come, dietro ai soliti "problemi di prostata", ci siano in realtà difficoltà di questo tipo.

A milioni di persone capita, nel corso della vita, di vivere piccoli episodi di incontinenza, specie a partire dai 50 anni. È un fenomeno molto più frequente di quanto si pensi, può accadere in gravidanza o nel post-partum, per un'attività sportiva molto intensa, ad esempio praticata a livello agonistico, in seguito ad interventi chirurgici o in concomitanza con menopausa e andropausa.

Eppure, quando succede, a molti sembra di essere soli al mondo. Si prova un senso di disagio e quasi di vergogna, che fa chiudere in se stessi. Si tende a ripiegare su soluzioni non specifiche, già abitualmente utilizzate, come gli assorbenti femminili, scegliendo un formato maxi, e a posticipare il momento in cui affrontare davvero il problema. Ma questo spesso induce a imporre limitazioni al proprio stile di vita. E noi, invece, attivissimi grey-panther, non vogliamo rinunciare neanche un po' alla nostra mobilità, vero?



IN QUESTO SPECIALE

Incontinenza urinaria, eliminando ogni tabù

I primi rimedi, senza troppi sacrifici

Tossificare i muscoli, facile, ovunque

Visto anche dalla parte di "Lui"

Per saperne di più: letti sul tema

La bellezza degli over 50

○ Pubblicato il 24 marzo 2010 in **Speciali**

Salute, benessere e bellezza: sono questi alcuni degli obiettivi importanti che rendono serena l'esistenza. È il parere delle donne tra i 50 e i 70 anni, secondo una ricerca di GfK Eurisko (2007) che ha interpellato sull'argomento un campione di 1000 casi, controllato per area geografica, ampiezza di centro, età e istruzione.

Se il 98% delle intervistate dichiara che è importante avere una buona forma fisica (per il 71% lo è "molto"), solo il 36% in realtà fa continuamente attività fisica; più solerte, invece, il controllo sull'alimentazione, che coinvolge il 60% del campione esaminato.

I segni del tempo sono un problema? A questa domanda l'86% del campione dichiara che non lo sono e che hanno imparato a convivere (ma l'11% è deciso a fare qualcosa per attenuarli).

Alla domanda "È importante dimostrare meno dei propri anni?" il 23% è molto d'accordo con questa affermazione, il 27% lo è abbastanza.



IN QUESTO SPECIALE

La bellezza degli over 50

Dal 1938...Folqui non solo confetto, ma studia, ricerca e innovazione!

Shine Skin siero vitale

Tante buone ragioni per provarlo

Come si usa

Bellezza: over 50 è meglio?

GIOVANI DESIGNER, IN GARA PER UNA MIGLIORE SENIORITY

○ Pubblicato il 3 aprile 2017 in **Speciali**

Nella settimana del Design, che vede il capoluogo lombardo mobilitato tra Salone e Fuori Salone, in una sarabanda di presentazioni di nuovi concept e nuovi prodotti, siamo andati a "rispecchiare" le idee di un gruppo di giovani Designer (tra il 2012, oggi hanno cinque anni di più e ci piacerebbe sapere in quali progetti si stanno smentendo) che parteciparono, al Politecnico di Milano, a un workshop, dedicato alle esigenze di una Seniority colta e di gusto, che nell'arredo vuole trovare creatività, bellezza e funzione. Fummo coinvolti, allora, nel presentare uno scenario completo del mondo senior a giovani che, al massimo, avevano un nonno ottantenne. La risposta della platea fu entusiasta e collaborativa. I progetti sono tutti qui. In questo Speciale che volentieri dedichiamo a loro, rammentandoci soltanto che nessuno di questi disegni, a distanza di cinque anni, abbia raccolto l'adesione delle aziende.



IN QUESTO SPECIALE

GIOVANI DESIGNER, IN GARA PER UNA MIGLIORE SENIORITY

Progetto n. 1: La poltrona per il senior massimo

Progetto n. 2: L'angolo anti stress

Progetto n. 3: Fitness non invecchiare

Progetto n. 4: Golden Age, dalla zia nuova bella

Progetto n. 5: Giusto esaltazione per coltivazione fai da te

Progetto n. 6: Massimo confort per la lettura

Progetto n. 7: Il tappeto per ogni altezza

VACANZE SMART PER “GRANDI SENIOR”

○ Pubblicato il 14 giugno 2017 in

La zia ultra ottantenne, ancora vivace e brillante, che si ostina a vivere da sola, con il solo aiuto di una colf a ore, e che d'estate vorrebbe "andare in vacanza", ma non sa ancora dove e come. Il padre 75enne che quest'inverno è stato operato all'anca e ora, riabilitato e rin vigorito, sogna un soggiorno estivo in autonomia, in un luogo gradevole, ma un po' protetto. I genitori alla soglia di una vera terza età che devono decidere soluzioni alternative alla solita vacanza in alta montagna, ormai insostenibile.

Diciamolo francamente: quanti amici grey-panther devono affrontare, in questo periodo, problematiche simili a quelle qui accennate? Quanti sono i 45-65enni alle prese con parenti



longevi? Molti, dicono le ultime statistiche (e pensiamo, per esempio, anche ai dati rilasciati da Carla Facchini, Professore Ordinario di Sociologia della Famiglia presso l'Università degli Studi di Milano-Bicocca, in un recente seminario su "Differenze di genere e invecchiamento"-Associazione Nestore - Milano-). "In particolare", spiega la professoressa Facchini, "se si considerano le specifiche classi di età, si rileva che, finché si tratta di 'giovani anziani', la tipologia familiare dominante è costituita, per gli uomini e per le donne, dalla coppia, con o senza figli conviventi nel nucleo, ma che nelle classi d'età più elevate la tipologia prevalente diventa quella del single. Ciò

IN QUESTO SPECIALE

VACANZE SMART PER “GRANDI SENIOR”

Nel cuore di Brescia, benessere vero e qualità di vita al top

A Genova, il richiamo irresistibile del mare...

A Tarzo, vacanza tra il verde delle belle colline Trevigiane

Freschi giardini fioriti, nella quiete della Laguna veneta

A Bari, una Residenza moderna e ordinata, vicino al Lungomare



**Futuro prossimo venturo:
INNOVAZIONE
e CREATIVITÀ al servizio
di un target
esigente e raffinato**



INNOVAZIONE e CREATIVITÀ → FELICITÀ

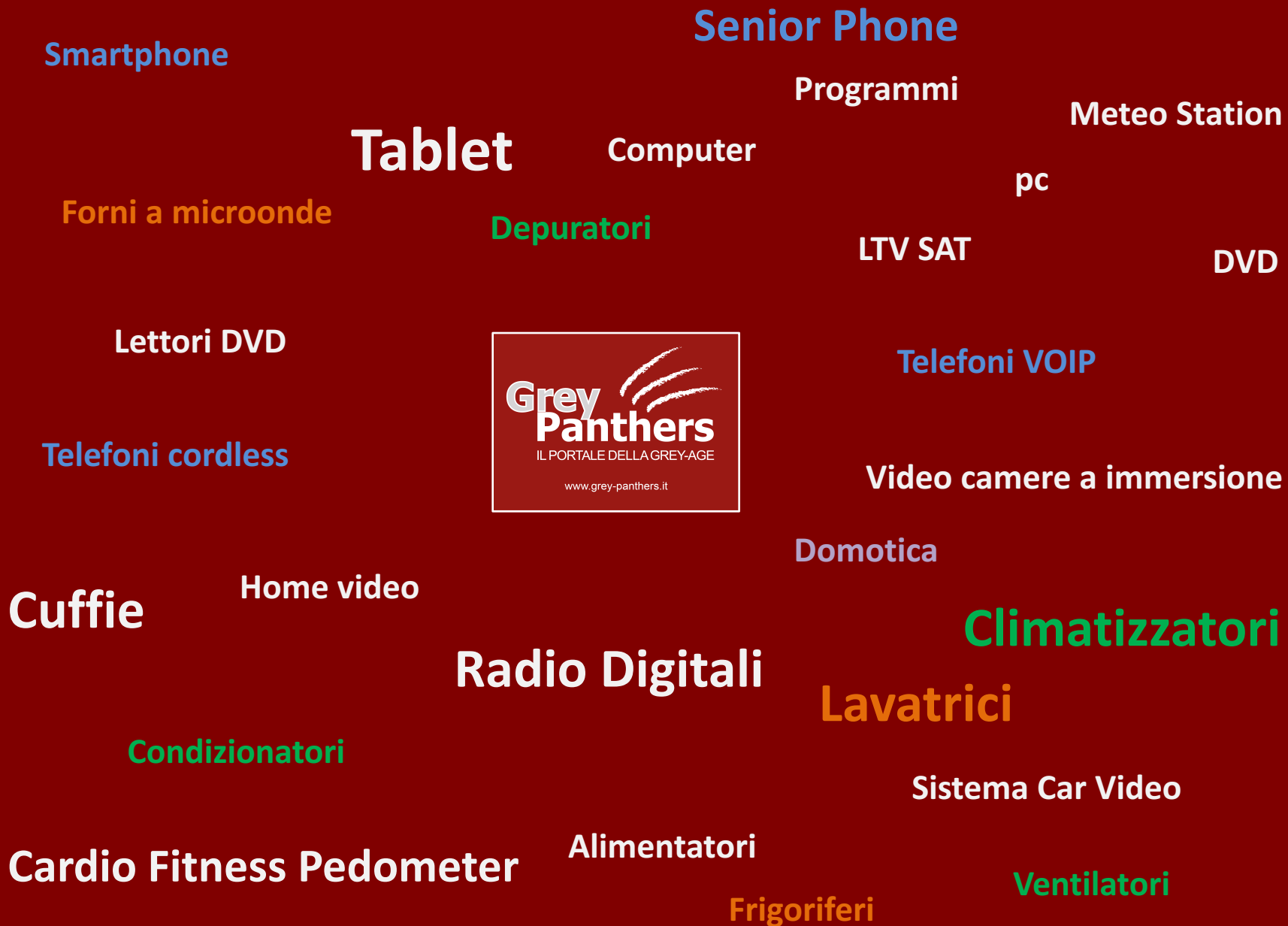
- Amo le novità 77% → 60%
- E' importante imparare sempre nuove cose 85% → 73%
- Mi piace una vita di sfide, novità e cambiamenti 44% → 32%
- Il tempo è più importante del denaro → 55% → 39%

IL COMPITO DI PARLARE A QUESTO PUBBLICO NON È SEMPLICE

Sono necessarie nuove competenze che **allarghino il perimetro della Customer Satisfacion**

L'individuo nella sua totalità dovrà essere **capito e anticipato nei suoi desideri e nelle sue frustrazioni**

Fornendo indicazioni sul futuro come realtà prossima possibile, da capire e vivere nei suoi contesti, aiutando i segmenti più in affanno con un **WELFARE DELLE AZIENDE E DELLE MARCHE**



SENIOR ALLA CONQUISTA DEL WEB





Grazie

Vitalba Paesano