



**PREVENIRE L'ISOLAMENTO SOCIALE:
2010-2025, 15 ANNI DI ESPERIENZE DEL CLUB DELLA RISATA "RIDERE È BENESSERE"
NEL RHODENSE (Rho e altri 11 Comuni di Città Metropolitana Milano)**

***Bruna Ferrarese¹, Antonio Di Gregorio², Nadia Bevilacqua³, Dianella Chiapponi⁴, Laura Leardi⁵, Laura Scarabello⁶, Claudia Voria⁷**

1. Bruna Ferrarese, consulente senior gestione Risorse Umane e formazione soft-skill, Laughter & International Ambassador Laughter Yoga, Presidente Semi di Felicità APS
2. Antonio Di Gregorio, militare ora in pensione, Laughter Yoga Leader, Vice Presidente Semi di Felicità APS
3. Nadia Bevilacqua, insegnante ora in pensione, Laughter Yoga Leader, consigliere Semi di Felicità APS
4. Dianella Chiapponi, impiegata ora in pensione, cultrice Yoga della Risata, consigliere Semi di Felicità APS
5. Laura Leardi, impiegata ora pensione, cultrice Yoga della Risata, Tesoriere Semi di Felicità APS
6. Laura Scarabello, impiegata ora in pensione, cultrice Yoga della Risata, consigliere Semi di Felicità APS
7. Claudia Voria, impiegata ora in pensione, insegnante yoga, cultrice Yoga della Risata, consigliere Semi di Felicità APS

Introduzione: Ad Arese il Club della Risata è nato nel 2010 condotto da Bruna Ferrarese con l'obiettivo di offrire una attività legata al benessere psicofisico personale che fosse, nel contempo, una valida opportunità di socializzazione soprattutto per le persone che non sono più impegnate da una attività lavorativa continuativa e hanno ormai figli grandi e spesso residenti all'estero o comunque molto lontani. Due condizioni che possono essere all'origine di forme di progressivo isolamento sociale con il rischio di provocare forme di depressione più o meno accentuate.

Yoga della Risata, attraverso le proposte promosse dal Club della Risata a carattere gratuito, è uno straordinario strumento per offrire occasioni di incontro che favoriscono il benessere psicofisico, di apertura verso nuove relazioni sociali, di rilassamento e leggerezza.

La partecipazione è stata fin da subito molto incoraggiante anche se il gruppo è sempre stato molto dinamico con continui avvicendamenti (andate e ritorni) delle persone provenienti da diversi comuni della zona Rhodense nel milanese ma anche dalla provincia di Varese e di Como.

Dal 2010 al 2018 Bruna Ferrarese ha gestito individualmente il Club, sostenendo personalmente tutti i costi per offrire la partecipazione a titolo gratuito, con numerose difficoltà nel reperimento di sedi idonee e a prezzi contenuti.

Perciò, per poter ottenere il riconoscimento nell'Albo delle Associazioni del Comune di Arese, il patrocinio delle iniziative e accedere a spazi comunali a prezzi convenzionati, nel 2018 l'attività è proseguita prima attraverso l'associazione Stringhe Colorate (online ma con frequenza settimanale durante la pandemia) e dal 9 gennaio 2024 attraverso "Semi di Felicità – Stare Insieme, Fare Insieme A.P.S." che persegue gli stessi scopi sociali.

Metodologia/descrizione dell'esperienza: il Club ha iniziato l'attività nel 2010 proponendo incontri a cadenza quindicinale ma, dopo una sperimentazione di circa sei mesi, la scelta si è orientata sulla cadenza mensile sia perché la zona (a pochi chilometri da Milano) offre un ventaglio molto ampio di offerte per il benessere e il tempo libero, sia perché la giornata libera da impegni di lavoro di Bruna Ferrarese è la domenica e questo qualche volta confligge con gli impegni familiari o le vacanze dei potenziali partecipanti al Club.

Una attenzione particolare è sempre stata riservata alla comunicazione e divulgazione delle proposte soprattutto attraverso i canali social, la collaborazione con gli enti locali (assessorati servizi sociali e cultura, biblioteca), l'invio periodico di una Newsletter, la presenza agli eventi pubblici come la Festa delle Associazioni e la partecipazione a progetti aventi per oggetto il "Welfare" locale.



La conduzione, da quando si sono formati come Leader altri appassionati di Yoga della Risata, viene spesso condivisa.

Le sessioni, della durata di circa 75 minuti, includono sempre un insieme di attività che – oltre allo Yoga della Risata – vanno ad esempio dalla danza libera ai giochi teatrali, dal Gibberish alla Mindfulness.

Le sessioni, per effetto delle esperienze professionali di Bruna Ferrarese, vengono progettate per offrire esperienze interattive di coinvolgimento, di espressione creativa e di crescita personale oltre che di benessere psicofisico.

Per quanto riguarda la pratica, l'obiettivo che viene tenuto ben presente è quello di evitare che la sessione sia uno "spettacolo comico dove la risata è fine a sé stessa", bensì impegnarsi per trasferire la capacità di ridere in modo incondizionato come strumento utilizzabile individualmente, nella vita quotidiana.

Accanto agli incontri periodici del Club della Risata, negli anni sono state attivate collaborazioni, sempre a titolo volontaristico, come ad esempio, con il gruppo "Colazione delle mamme" riservato alle neo-mamme e ai loro bambini (da neonati a tre anni) che ha lo scopo di creare una rete di supporto fra donne che stanno vivendo situazioni simili di vita e di... isolamento.

Nello stesso spirito per circa due anni (2018-2019) sono state organizzate sessioni mensili presso la Casa di Riposo Gallazzi Vismara di Arese riservate agli ospiti del diurno e ai loro familiari. Il progetto è stato molto apprezzato e diversi familiari hanno iniziato a frequentare anche le sessioni domenicali del Club riportando commenti molto positivi sull'effetto che gli incontri avevano su di loro e sugli anziani di cui si occupano. Le sessioni sono state sospese forzatamente a causa della pandemia.

Risultati: attualmente le sessioni del Club sono frequentate da una media di circa 30 persone, non sempre le stesse perché il bacino al quale ci rivolgiamo è di circa 600 persone che – almeno una volta – hanno sperimentato l'attività. Il gradimento è molto elevato e i riscontri sul piano dell'effetto prodotto dalla partecipazione alle sessioni rivela che il seme del buonumore e del pensiero positivo pian piano mettono radici.

L'età va dai 35 agli 80 anni ma la media in genere è intorno ai 65, ci sono diverse coppie ma i frequentatori abituali sono soprattutto donne e singole.

Le persone si sentono accolte, a loro agio in un contesto non giudicante dove possono realmente lasciarsi andare e apprezzano la professionalità e la qualità di ciò che viene proposto e, oltre alla conoscenza e acquisizione di uno strumento di benessere come la risata incondizionata, abbiamo constatato l'instaurarsi di relazioni fra i partecipanti che sappiamo vengono coltivate anche dopo le sessioni di Yoga della Risata.

Conclusioni: aver inserito il Club della Risata nel contesto di una associazione con finalità istituzionali coerenti rappresenta un vantaggio considerevole sotto tutti i punti di vista: dal riconoscimento pubblico che ne aumenta l'autorevolezza e, di conseguenza, l'accettazione da parte dei potenziali fruitori, alle agevolazioni che compensano le difficoltà burocratiche che riguardano la gestione di una Associazione di Promozione Sociale, anche se piccola come Semi di Felicità, alla rete di collaborazioni con altre organizzazioni "vicine" agli stessi scopi, come nel caso del progetto "HoldOn2.0" che stiamo definendo proprio in questi giorni con la sede di Arese della Fratellanza delle Misericordie.

Non disponiamo di dati per misurare l'impatto che questi 15 anni di Yoga della Risata hanno prodotto ma sono certa che si tratti di una realtà ormai riconoscibile e con una reputazione di affidabilità e serietà che ci permette di rappresentare una buona risposta ad alcune problematiche sociali che, come l'isolamento, si stanno sempre più diffondendo anche tra i giovani (il nostro prossimo impegno).

Bibliografia

1. B. Ferrarese – A. Terzi - Leader della Risata. Essere professionisti del ridere. La Meridiana edizioni.
Disponibile su: <https://amzn.to/4iJCNhh>

DICHIARAZIONE: l'Autore speaker* che invia l'abstract dichiara sotto la propria responsabilità che l'abstract è approvato da tutti gli Autori e autorizza la pubblicazione dello stesso su Internet. Tale autorizzazione potrà essere revocata (e l'abstract rimosso) in qualunque momento su richiesta tramite mail a:
fusco.dott.vittorio@gmail.com