

Stare bene insieme aps e il segreto per non “vivere morendo”

Pubblicato: Martedì 16 Giugno 2026



Contrastare l'isolamento sociale, promuovere l'invecchiamento attivo e offrire nuove opportunità ai giovani. Sono questi gli obiettivi di **Stare Bene Insieme APS**, l'associazione protagonista di una nuova puntata di **Soci All Time**, la trasmissione realizzata da Radio Materia in collaborazione con CSV Insubria. Ospite della puntata è Stefano Bottelli, che racconta una realtà attiva tra le province di Varese e Milano e impegnata a costruire relazioni e comunità attraverso progetti dedicati a diverse fasce della popolazione.

L'associazione opera oggi in circa una dozzina di comuni, coinvolgendo complessivamente un migliaio di persone. Un'attività che si fonda su tre grandi aree di intervento: **l'invecchiamento attivo, il sostegno ai giovani e l'internazionalizzazione attraverso i programmi Erasmus.**

Invecchiamento attivo: il movimento come occasione di incontro

La principale attività dell'associazione riguarda gli over 65. L'obiettivo non è soltanto favorire il benessere fisico, ma creare occasioni di socialità e ascolto in una società sempre più segnata dalla solitudine e dalla frammentazione delle relazioni.

Per questo Stare Bene Insieme organizza corsi di ginnastica dolce, yoga, Tai Chi e camminate, trasformando l'attività motoria in un'opportunità per costruire nuovi legami.

«L'attività fisica è spesso una scusa per stare insieme, ascoltarsi e creare relazioni. Un modo per

“morire da vivi”, uso un’espressione forte ma significativa» – racconta Stefano Bottelli. Tra le iniziative più significative c’è il progetto Migliorianni, ispirato a un’esperienza portoghese, che propone attività sportive adatte alle esigenze delle persone più anziane. Un modo per valorizzare il ruolo attivo degli anziani e favorire una partecipazione continua alla vita sociale.

Molto apprezzato anche il progetto Camminando con gusto, che unisce movimento, scoperta del territorio e momenti conviviali, attraverso passeggiate e visite a luoghi di interesse storico e naturalistico.

Giovani, competenze e spazi di ascolto

Il secondo pilastro dell’associazione è rivolto alle nuove generazioni. Stare Bene Insieme promuove percorsi dedicati allo sviluppo delle competenze personali e professionali dei ragazzi, accompagnandoli nel passaggio dalla scuola al mondo del lavoro.

L’associazione offre occasioni di confronto e ascolto, creando ambienti nei quali i giovani possano esprimersi senza il timore di essere giudicati dagli adulti. L’obiettivo è aiutarli a sviluppare capacità relazionali e strumenti utili per affrontare il proprio percorso di crescita.

Erasmus e apertura internazionale

La terza area di attività riguarda i progetti europei. Grazie a una rete internazionale consolidata, Stare Bene Insieme partecipa a programmi Erasmus che favoriscono gli scambi tra giovani provenienti da diversi Paesi.

L’associazione collabora con partner europei e organizza incontri sul territorio che permettono ai partecipanti di confrontarsi con nuove esperienze e modelli organizzativi. Tra gli esempi citati durante la trasmissione ci sono meeting internazionali che hanno coinvolto decine di ragazzi provenienti da tutta Europa.

Secondo Bottelli, questi percorsi rappresentano un’opportunità per portare sul territorio nuove idee e prospettive, contribuendo alla crescita personale dei partecipanti e all’innovazione delle pratiche sociali.

Una risposta ai cambiamenti della società

Nel corso della puntata emerge una riflessione sul cambiamento demografico che interessa l’Italia e l’Europa. Con l’aumento dell’aspettativa di vita, diventa sempre più importante costruire occasioni che permettano alle persone di restare attive, coinvolte e protagoniste della propria comunità.

L’esperienza di Stare Bene Insieme mostra come attività semplici, dalla ginnastica alle passeggiate, possano trasformarsi in strumenti efficaci per creare relazioni autentiche e migliorare la qualità della vita a ogni età.

Redazione VareseNews

redazione@varesenews.it