



Photo / Luigi Pullano

# WHO RUNS THE MALL?

## I protagonisti dei centri commerciali?

by / di RITA SIMONETTA

### Italian seniors take their *passeggiata* to shopping centres

Sensible walking shoes are essential accessories on weekday mornings at Greater Toronto Area malls.

They're donned by silver-haired Italian-Canadian seniors who stroll, socialize and pass the time as part of the time-honoured tradition of the *passeggiata*, North American style. "[Malls are] the indoor piazza," says Stefano Muzzatti, a sociology associate professor at Ryerson University. "They have become the new public sphere."

But these privately-owned commercial spaces are a world apart from Italy's publically-owned town squares that are steeped in history and culture. "The underpinning is quite different; the surroundings are different," Muzzatti says. "Malls are very much a product of post-Second World War consumerism and suburban sprawl. There is no public art or architecture. There are no temples for consumption."

But no matter. Toronto's Italian seniors who trek the polished corridors of shopping centres are masters of adaptation and reinvention.

Unlike Italians who enjoy a *passeggiata* with family, friends and lovers situated in a particular town, these seniors aren't bound by Italy's geographical limits. In GTA malls, Calabrese walk alongside Sicilians, Abruzzese and Friuliani. This interaction among their peers is the reason they return each day.

When Active Aging Canada first developed its mall-walking program, Mall Movers, it conducted research on how to encourage seniors to start exercising. "Seniors weren't thinking about the physiological benefits primarily," recalls Patricia Clark, national executive director. "They said they wanted to be social, have fun and feel good about themselves." When the organization received feedback from participants who had taken part, the focus was the same. "They felt stronger and more independent and they liked that they had been able to meet other people and had made new friends."

Mississauga resident Antonio Gianfelice walks Square One Shopping Centre as often as he can. "I don't want to stay home all the time," says the 74-year-old. "I like to walk and get some exercise. And I see some Italians who I know."

### È qui che gli anziani italiani fanno la loro *passeggiata*

Scarpe da ginnastica comode sono accessori indispensabili nei centri commerciali della Greater Toronto Area nelle mattinate infrasettimanali.

Ad indossarle sono gli anziani italo-canadesi dai capelli brizzolati. In perfetto stile nordamericano, se ne vanno a spasso, socializzano e trascorrono il tempo insieme durante la loro consueta *passeggiata*. "[I centri commerciali] sono come una piazza al chiuso," dice Stefano Muzzatti, professore associato di sociologia alla Ryerson University. "Sono diventati il nuovo luogo d'incontro."

Questi spazi commerciali privati, tuttavia, non hanno niente a che vedere con le piazze italiane intessute di storia e cultura. "Le basi sono piuttosto diverse, così come è diverso il contesto," sostiene Muzzatti. "I centri commerciali sono un prodotto del consumismo del secondo dopoguerra e dell'espansione urbana. Non c'è arte o architettura pubblica. Non c'è niente da ammirare".

Ma non fa niente. Gli anziani italiani di Toronto che percorrono i corridoi tirati a lustro dei centri commerciali sono maestri nell'arte dell'adattarsi e del reinventarsi.

A differenza degli italiani di una qualunque città che se ne vanno a passeggio con i famigliari, gli amici o il proprio innamorato, gli anziani in questione non si ritrovano vincolati dai confini geografici dell'Italia. Nei centri commerciali della GTA, calabresi, siciliani, abruzzesi e friulani camminano tutti fianco a fianco. Ed è proprio questa interazione la ragione per cui ritornano ogni giorno.

Per creare Mall Movers, un programma volto ad incoraggiare le *passeggiate* nei centri commerciali, Active Aging Canada ha condotto delle ricerche per capire come incentivare gli anziani a fare movimento. "I benefici fisiologici non erano il loro primo pensiero," ricorda Patricia Clark, direttrice esecutiva nazionale. "Dicevano di voler socializzare, di volersi divertire e sentirsi bene con se stessi." Una volta ricevuto riscontro da parte dei partecipanti, l'organizzazione ha rilevato che il comun denominatore rimaneva lo stesso. "Si sentivano più forti e più indipendenti ed erano contenti di aver incontrato altre persone e fatto amicizia."

Antonio Gianfelice, residente a Mississauga, passeggia al centro commerciale Square One il più spesso possibile. "Non voglio rimanere sempre a casa," dice il 74enne. "Mi piace camminare e fare un po' di attività fisica. E in più, incontro degli italiani che conosco."

Gianfelice, a native of Sonnino, Latina, in the region of Lazio, says he's always been on the go. A few decades back he played soccer and ran six miles an evening. Although he notes that he's "slowed down" considerably, he walks his local mall for over an hour each day to get his daily dose of exercise. He particularly relishes going on Monday evenings when the mall isn't busy. "I walk fast," he points out. "So that's when I can walk the way I like."

Strolling seniors like Gianfelice are on to a good thing. According to The Canadian Government's 2014 Report on the Social Isolation of Seniors, "social isolation is associated with higher levels of depression, and socially isolated seniors have a four-to-five times greater risk of hospitalization."

First generation Italian-Canadians have the additional challenge of getting older in a country that's not their birth-country and navigating in a language that's not their native tongue. "When [Italians] immigrated, the place they came to was very white, very *inglese*," explains Muzzatti. "It wasn't a comfortable place to be if you were Italian. So it's not surprising they still gravitate toward one another and want to bond."

And they bond in pairs or small groups. They speak Italian, English and *Italiense* in equal parts. Topics of conversation range from blood pressure readings to soccer, politics, children, grandkids and the "new generation," all of which elicit the same passion.

Some, more spry than others, move with impressive agility. Others hobble, no thanks to that bad knee or bothersome hip that's plagued them after decades spent paving cement or constructing doorway frames.

Whatever way they move, they're on the right track. The Cardiac Health Foundation of Canada says walking for a minimum of 30 minutes a day five days a week reduces the risk of cardiovascular problems by 31%. It has less impact on the joints than running, a particularly important advantage for the elderly or those with cardiovascular conditions, points out John A. Sawdon, the public education and special projects director at Cardiac Health Foundation of Canada. "And mall walking is safer than walking outdoors."

This is all good news to Gianfelice who looks forward to his daily *passaggiata*. "I enjoy it," he says. "I come home and I feel so good."

Gianfelice, nato a Sonnino, Latina, nella regione Lazio, dice di essere sempre stato un tipo attivo. Tanti anni fa giocava a calcio e correva per sei miglia tutte le sere. Sebbene sottolinei di aver decisamente "rallentato il ritmo", ogni giorno cammina nel centro commerciale locale per più di un'ora, è la sua dose quotidiana di attività fisica. Ama andarci soprattutto il lunedì sera quando il centro commerciale è più tranquillo. "Cammino veloce," fa notare. "Quindi è quello il momento in cui posso camminare come preferisco."

Gli anziani che come Gianfelice vanno a passeggio, non potevano fare scelta migliore. Secondo un rapporto del 2014 ad opera del Governo canadese sull'isolamento Sociale degli Anziani, "l'isolamento sociale è associato a livelli maggiori di depressione e per gli anziani socialmente isolati il rischio di un ricovero è quattro-cinque volte maggiore."

Gli italo-canadesi di prima generazione hanno poi l'ulteriore difficoltà di dover invecchiare in un paese diverso da quello natale e di doversi far strada in una lingua diversa dalla loro lingua madre. "Quando [gli italiani] sono immigrati, il posto in cui sono venuti era molto 'borghese', molto inglese," spiega Muzzatti. "Non era un posto in cui ci si sentiva a proprio agio se si era italiani. Non sorprende quindi che ancora oggi gli italiani si facciano compagnia a vicenda e che vogliano instaurare relazioni."

Si incontrano due a due o in piccoli gruppi. Parlano italiano, inglese e 'italiese' in egual misura. Gli argomenti di conversazione spaziano dai valori della pressione sanguigna al calcio, alla politica, ai figli, ai nipoti e alla "nuova generazione", tutte cose che suscitano la stessa passione.

I più arzilli si muovono con incredibile agilità. Altri arrancano per via dei dolori al ginocchio o di una fastidiosissima anca che li tormenta adesso dopo decenni passati ad asfaltare strade o a costruire stipiti di porte.

Dovunque vadano, sono sulla buona strada. La Cardiac Health Foundation of Canada dice che camminare 30 minuti al giorno, cinque giorni alla settimana riduce il rischio di complicazioni cardiovascolari del 31%. Ha un impatto minore sulle articolazioni rispetto alla corsa, un vantaggio particolarmente significativo per gli anziani o per chi soffre di malattie legate al cuore, fa notare John A. Sawdon, direttore della pubblica educazione e dei progetti speciali presso la Cardiac Health Foundation of Canada. "Inoltre, passeggiare nei centri commerciali è più sicuro che camminare fuori."

Buone notizie dunque per Gianfelice, che non vede l'ora di fare la sua passeggiata quotidiana. "Mi piace," dice. "Torno a casa e mi sento alla grande."

Flor de Sal



Sal

RESTAURANT

AT THE CORNER HOUSE

ROMANCE  
OF FINE DINING

Modern cuisine influenced by  
the foods of Southern Europe



501 Davenport Road, Toronto  
flordesalrestaurant.ca  
info@flordesalrestaurant.ca  
416.923.2604

Cristina da Costa  
Owner

Flor de Sal wishes you all the joy  
of the season and a wonderful  
and prosperous 2019

Boas Festas

