

# Conosci i tuoi anziani



Sostegno agli anziani



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



# Contenuti del corso



01

Introduzione e definizione di invecchiamento

02

Sfide dell'invecchiamento

03

Cambiamenti sociali e fisici

04

L'ABC per invecchiare bene



**TEAM 4**  
excellence

**deses3**

voluntariat  
pentru viață

petit pas

**INBIE**

Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union





# Modulo 01

Al completamento di questo modulo, sarai  
in grado di :

- Comprendere il concetto di invecchiamento
  - Definire cos'è la gerontologia
- Comprendere come viene percepito l'invecchiamento in tutto il mondo
- Scoprire le fasi della vita e le teorie
  - Definire l'invecchiamento



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



# A quale età si è considerati «vecchi»?

***A seconda di chi chiedi, la definizione di «vecchio» può variare in base all'opinione e all'età della persona a cui viene chiesto. La ricerca di ciò che è considerato "vecchio" può sembrare irrilevante in quanto riceverai sempre una risposta soggettiva.***



- ***L'Organizzazione Mondiale della Sanità ritiene che i paesi più sviluppati del mondo caratterizzino la vecchiaia a partire dai 60 anni e oltre.***



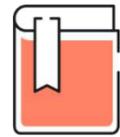
Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



# Gerontologia

*La gerontologia è lo studio dei processi di invecchiamento degli individui nel corso della vita.*

*Include:*



Lo studio dei cambiamenti fisici, mentali e sociali nelle persone che invecchiano



L'indagine sui cambiamenti nella società derivanti dall'invecchiamento della nostra popolazione



L'applicazione di questa conoscenza a politiche e programmi



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



# La vecchiaia in tutto il mondo

- *Poco meno di un decennio fa in **Gran Bretagna**, le persone credevano che la vecchiaia iniziasse a 59 anni. Tuttavia, una ricerca condotta nel 2018 ha scoperto che i britannici credevano che una persona fosse considerata vecchia a 70 anni.*
- *In **America**, un ricercatore ha scoperto che sei considerato vecchio tra i 70 ei 71 anni per gli uomini e tra i 73 ei 73 anni per le donne.*
- *Dieci anni fa, la **Turchia** considerava i 55 anni l'inizio della vecchiaia, perché l'aspettativa di vita media del paese all'epoca era di 72 anni. Ora, con un inaspettato boom di persone di età superiore ai 65 anni, si è considerati vecchi quando si raggiunge l'età di 70 anni.*
- *In **Cina**, l'età pensionabile è 60 anni per gli uomini e 50 per le lavoratrici o 55 per le dipendenti pubbliche.*
- *L'**India** ha una delle età di pensionamento più basse in Asia, con 58 anni considerata l'età per andare in pensione.*
- *In **Libia** l'età pensionabile è stata innalzata da 65 a 70 anni.*
- *In **Australia**, l'età pensionabile attuale è 67 anni, tuttavia, si prevede che aumenterà nei prossimi anni.*

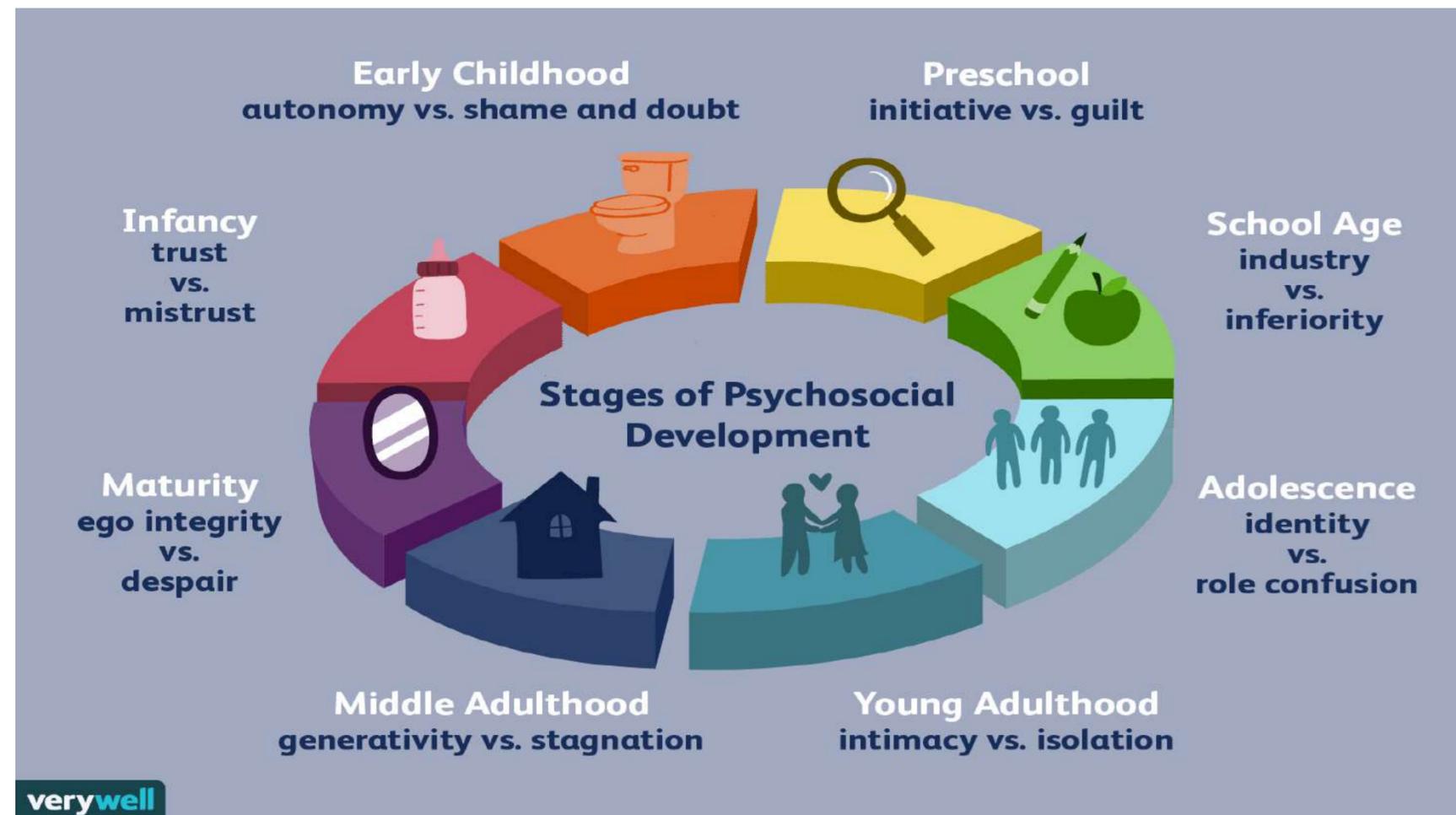


Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



# Fasi della vita e teorie

*La teoria delle fasi della vita di Erikson è uno dei suoi modelli più riconosciuti. Ha stabilito 8 fasi che presuppongono un cambiamento o un'evoluzione nell'identità personale durante il ciclo di vita.*



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



# Fasi della vita



## Infanzia - Fiducia vs sfiducia

- da 0 a 1 anno;
- si devono sviluppare un atteggiamento di fiducia nei confronti dei propri genitori



## Prima infanzia - Autonomia vs vergogna e dubbi

- 2-3 anni;
- costretti a compiere passi verso la loro autonomia
- imparare a mangiare, vestirsi e cominciare ad opporsi ai propri genitori in modo indipendente



## Scuola materna – Iniziativa vs Senso di colpa

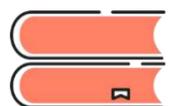
- 3-6 anni
- prendere l'iniziativa per cercare di raggiungere obiettivi personali



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



# Fasi della vita



## Età scolare – Industria vs. Inferiorità

- dai 7 ai 12 anni;
- deve imparare a gestire gli strumenti culturali confrontandosi con i propri coetanei;



## Adolescenza – Identità vs. Confusione di ruolo

- durante l'adolescenza.
- una serie di cambiamenti fisici insieme alla comparsa di nuove esigenze sociali;
- creerà confusione sui ruoli e sul concetto di sé;



## Giovane età adulta: intimità vs. isolamento

- prima età adulta o giovinezza;
- deve radicare l'identità per raggiungere un legame con altre persone;
- deve trovare legami "tra il resto degli individui" per ottenere una fusione di identità mantenendo l'identità personale;



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

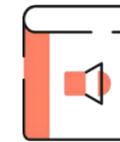


# Fasi della vita



## Età media: **generatività vs. stagnazione**

- gran parte dell'età adulta media;
- deve impegnarsi con gli altri, con il lavoro, con i bambini, realizzando così una vita produttiva;
- la necessità di raggiungere una vita produttiva li protegge dalla stagnazione e li aiuta ad andare avanti con i loro obiettivi e intenzioni;



## Maturità - **Integrità dell'io vs. Disperazione**

- tarda età adulta o vecchiaia.
- per raggiungere la soddisfazione della propria vita, l'individuo deve guardare indietro e fare pace con le decisioni di vita che ha preso;



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



# Cos'è l'invecchiamento?

***L'invecchiamento è definito come "un processo continuo, universale e irreversibile che determina cambiamenti morfologici, funzionali e psicologici, che portano ad una progressiva perdita di adattabilità".***



## Caratteristiche dell'invecchiamento:

- Universalità
- Irreversibilità
- Eterogeneità e individualità



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



# Perché invecchiamo?



## La teoria programmata

- Invecchiamento per programma
- Teoria dei geni
- Teoria autoimmune



## La teoria del danno o dell'errore

- Teoria dell'usura
- Teoria del tasso di vita
- Teoria dei legami incrociati



## La teoria dei radicali liberi



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



# Com'è essere vecchi?

*In genere si può affermare che una persona anziana subisce un degrado del proprio corpo. Tutte le funzioni e le abilità che ha dispiegato durante la giovinezza, che ha raggiunto al massimo grado di sviluppo nell'età adulta, iniziano a deteriorarsi. Pertanto, è normale che un anziano abbia difficoltà ad aggiornarsi e problemi di memoria, ad esempio.*



L'aumento dell'aspettativa di vita e il miglioramento della qualità della vita hanno portato alla crescita del numero di anziani nel mondo negli ultimi decenni. Anche se è l'ultima fase della vita, non è più associata alla passività, si ricerca sempre di più che gli anziani mantengano una vita attiva con i mezzi a loro disposizione e che siano integrati nella comunità.



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



# Sommario

## A che età si è considerati vecchi?

L'Organizzazione Mondiale della Sanità ritiene che i paesi più sviluppati del mondo caratterizzino la vecchiaia a partire dai 60 anni e oltre.

## Gerontologia

La gerontologia è lo studio dei processi di invecchiamento e degli individui nel corso della vita.

## Perché invecchiamo?

Tutti gli studi scientifici dimostrano che per l'invecchiamento esiste una base genetica su cui agiscono vari agenti esterni, che vanno dal tabacco o dall'alcol alle patologie più diverse, che accorciano o accelerano l'invecchiamento.



## Fasi della vita

Secondo la teoria delle fasi della vita di Erikson ci sono 8 fasi che presuppongono un cambiamento o un'evoluzione nell'identità personale durante tutto il ciclo di vita.

## Cos'è l'invecchiamento?

L'invecchiamento è definito come "un processo continuo, universale e irreversibile che determina cambiamenti morfologici, funzionali e psicologici, che portano ad una progressiva perdita di adattabilità".



# Grazie!



## Riconoscimenti

Questo documento ha ricevuto finanziamenti dalla Commissione europea nell'ambito della convenzione di sovvenzione numero 2020-1-RO01-KA204-080320, progetto ERASMUS+ Strategic Partnership “Supporting Elderly Needs Is Our Responsibility”.



## Contattaci

office@team4excellence.ro  
<https://courses.trainingclub.eu/>  
<https://trainingclub.eu/senior>

Disclaimer: Il supporto della Commissione Europea per la produzione di questa pubblicazione non costituisce un avallo del contenuto che riflette solo le opinioni degli autori, e la Commissione non può essere ritenuta responsabile per qualsiasi uso che potrebbe essere fatto delle informazioni ivi contenute.



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

