

# Conosci i tuoi anziani



Sostegno agli anziani



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





# Modulo 04

Al completamento di questo modulo, sarai  
in grado di:

- Comprendere il concetto di invecchiamento attivo
  - Imparare ad affrontare l'invecchiamento
  - Comprendere il concetto di fare amicizia
    - Fornire esempi di risultati raggiunti dai pensionati



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



# Invecchiamento attivo

***L'invecchiamento attivo è il processo di ottimizzazione delle opportunità di salute, partecipazione e sicurezza al fine di migliorare la qualità della vita mentre le persone invecchiano.***

L'invecchiamento attivo riguarda sia gli individui che la popolazione in generale. Consente alle persone di realizzare il loro potenziale di benessere fisico, sociale e mentale durante tutto il corso della vita e di partecipare alla società secondo i loro bisogni, desideri e capacità fornendo loro protezione, sicurezza e assistenza adeguate quando necessitano di assistenza (Galiana & Haseltine , 2019).

Il termine "invecchiamento attivo" è stato adottato dall'Organizzazione Mondiale della Sanità alla fine degli anni '90. Ha lo scopo di trasmettere un messaggio più inclusivo rispetto a "invecchiamento in buona salute" e di riconoscere i fattori oltre all'assistenza sanitaria che influenzano l'invecchiamento degli individui e delle popolazioni (Kalache & Keller, 1999).



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



# Come affrontare l'invecchiamento

## Step 1: Prenditi cura di te

- Mangia sano
- Fai esercizio
- Esercita la tua mente
- Socializza
- Visita un medico per uno screening di routine

## Step 2: Coltiva la tua interiorità

- Continua ad imparare e crescere
- Mantieni vivo il tuo entusiasmo e la tua curiosità
- Mantieni una mente aperta, sii aperto al cambiamento, sii creativo
- Divertiti, RIDI!

## Step 3: Pensa positivo

- Gli anziani hanno bisogno di sviluppare una visione positiva della vita. Non fissarti sul fatto che stai invecchiando, ma impegnati per vivere la vita al massimo.
- Ricordati di pensare a tutte le grandi cose che si possono fare come trascorrere del tempo con i nipoti, scrivere le tue memorie o persino viaggiare.

## Step 4: Agisci secondo la tua età e accetta di invecchiare bene

- Impara ad accettare che invecchierai, è inevitabile. La negazione non funzionerà.
- Lascia perdere il parrucchino, non comprare quella nuova macchina sportiva da crisi di mezza età, non lasciare il tuo coniuge per qualcuno con la metà dei tuoi anni, o cercare di infilarti vestiti destinati agli adolescenti, sembrerai solo sciocco.
- Smettila di ossessionarti, più diventi consapevole di invecchiare, più le altre persone se ne accorgeranno.



# Fare amicizia – il servizio Befriending



**L'amicizia è generalmente definita come una relazione tra due o più individui che è iniziata, supportata e monitorata da un'organizzazione che ha definito una o più parti come suscettibili di trarne beneficio.** Idealmente, la relazione è non giudicante, è reciproca, propositiva e c'è un impegno nel tempo. I servizi Befriending per fare amicizia sono stati sviluppati da organizzazioni di volontariato per fornire alle persone opportunità di interazione sociale e un senso di appartenenza ad una comunità.



**Fare amicizia offre compagnia alle persone isolate, la possibilità di sviluppare nuove relazioni e opportunità di partecipare ad attività sociali.** Il Regno Unito è il paese in cui il Befriending è diventato molto popolare e dove ci sono molte organizzazioni che oltre ad altri servizi forniscono anche quelli di Befriending per fare amicizia. Vedendo l'amicizia come un complemento sia agli altri servizi dell'organizzazione che ai servizi legali, e non come un sostituto dell'assistenza domiciliare o di altro supporto continuo. Befriending è utilizzato da persone di tutte le età e con tutti i tipi di esigenze di supporto.



**Il match tra organizzazioni Befriending, volontari e utenti tutti insieme è stata la chiave per il successo.** L'incontro è spesso basato su interessi condivisi ed entrambe le parti che vivono nella stessa area. I servizi per gli anziani hanno maggiori probabilità di avere problemi per il match. Befriending è apprezzato in modi diversi dagli utenti e dai befriender volontari. Gli utenti considerano il befriender come il loro "amico" e apprezzano le diverse opportunità di svago offerte dall'amicizia. I volontari apprezzano la relazione ma vedono differenze tra fare amicizia e "amicizia".



# Pensionati di grande successo

## Ritorna a scuola

- L'ex combattente Mau Mau Kimani Maruge si è iscritto al primo anno di scuola all'età di 84 anni il 12 gennaio 2004. Ha detto che l'annuncio del governo keniota dell'istruzione elementare gratuita e universale nel 2003 lo ha spinto ad imparare a leggere. E non si è fermato qui. Nel 2005 Maruge è stato eletto rappresentante degli studenti.

## Scrive un libro

- Bernstein è nato a Stockport, in Inghilterra nel 1910, e ha iniziato la sua formazione come architetto. Ma quando il suo insegnante ha scoraggiato la sua scelta professionale, ha deciso di intraprendere la carriera di scrittore e si è trasferito a New York per raggiungere il suo obiettivo. Nel 2007, all'età di 97 anni, ha scritto un romanzo autobiografico, *The Invisible Wall*, che ha ricevuto il plauso della critica. A 99 anni ha pubblicato il terzo libro della serie, *The Golden Willow: The Story of a Lifetime of Love*, sul suo matrimonio con Ruby e sugli anni successivi.

## Fa pubblicare un libro

- Bertha Wood, nata nel 1905, ha fatto pubblicare il suo primo libro, *Fresh Air and Fun: The Story of a Blackpool Holiday Camp* il 20 giugno 2005 il giorno del suo centesimo compleanno. Il libro è basato sulle sue memorie, che ha iniziato a scrivere all'età di 90 anni.

## Corre in una maratona

- La donna più anziana a completare una maratona è stata Gladys Burrill dalle Hawaii, che aveva 92 anni. Ha camminato e fatto jogging alla maratona di Honolulu in nove ore e 53 minuti, guadagnandosi il soprannome di "Gladiatore". Aveva corso la sua prima maratona a 86 anni.



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



# Grandi successi di persone pensionate

## Scalata dell' Everest

- Un alpinista giapponese di 80 anni ha raggiunto la vetta dell'Everest - e incredibilmente lo ha fatto anche dopo un intervento chirurgico al cuore. Yuichiro Miura, ha scalato l'Everest prima a 70 anni e poi di nuovo a 75. Dopo la sua ultima salita, ha detto: "Penso che tre volte bastino". Nel 1970, quando era ancora un giovane, Miura scivolò sull'Everest, usando un paracadute per rallentare la sua discesa.

## Fa bungee jumping

- A 96 anni, il sudafricano Mohr Keet è diventato il più vecchio bungee jumper di sempre. Smentendo qualsiasi mito secondo cui diventi più pauroso con l'avanzare dell'età, è saltato dal Capo Occidentale del Sud Africa, che ha un dislivello di 216 metri. Era il suo quinto salto e il pensionato ha anche ammesso di godersi il rafting e il paracadutismo. Si vive una volta sola!

## Ottiene la licenza di pilota

- Il tenente colonnello in pensione James C Warren è un ex navigatore dei Tuskegee Airmen, i primi aviatori militari afroamericani nelle forze armate degli Stati Uniti. Alla veneranda età di 87 anni, è diventato la persona più anziana del mondo a ricevere la licenza di pilota.

## Va nello spazio

- John Glenn ha fatto la storia quando, all'età di 77 anni, è diventato la persona più anziana a viaggiare nello spazio. Nato il 18 luglio 1921, l'americano era stato pilota e senatore degli Stati Uniti quando fu selezionato per il Mercury Seven, il pilota collaudatore militare d'élite scelto dalla NASA per utilizzare la navicella spaziale Mercury e diventare il primo astronauta statunitense.



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





# Grandi successi di persone pensionate

**Cosa hanno tutte queste persone in comune, secondo gli autori di «Persone che hanno realizzato i loro sogni dopo i 60 anni» sono le 3 P:**



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



# Sommario

## Invecchiamento attivo

L'invecchiamento attivo è il processo di ottimizzazione delle opportunità di salute, partecipazione e sicurezza al fine di migliorare la qualità della vita mentre le persone invecchiano.

## Befriending

Fare amicizia offre compagnia alle persone isolate, la possibilità di sviluppare una nuova relazione e opportunità di partecipare ad attività sociali.

## Come affrontare l'invecchiamento

Per far fronte all'invecchiamento è necessario seguire i seguenti passaggi:

- Prenditi cura di te
- Coltiva la bellezza interiore
- Pensa positivo
- Agisci secondo la tua età e accetta di invecchiare con grazia



## Pensionati di grande successo

Ciò che accomuna tutti i pensionati che hanno realizzato grandi cose è: passione, prospettiva sulla vita e tenacia.



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



# 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](mailto: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

