



Salute, partecipazione e sicurezza: i pilastri dell'invecchiamento attivo

Da un secolo Pro Senectute si prende cura del benessere e dell'autonomia delle persone anziane e contribuisce a sviluppare percorsi e processi in grado di migliorare la qualità della vita anche in età avanzata. Nel 2040 gli over 65 in Svizzera saranno il 27% della popolazione.



Autrice:
Laura Tarchini,
responsabile
comunicazione
Pro Senectute
Ticino e Moesano



Quando parliamo di **invecchiamento attivo**, ci riferiamo a uno slogan indicato dall'**Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS)** nel lontano 2002 per un problema emergente, quello dei **costi dell'invecchiamento globale della popolazione**. Già allora l'OMS ribadiva l'importanza di mantenere la popolazione anziana attiva e in salute: "L'invecchiamento attivo è il processo di ottimizzazione delle opportunità per la salute, la partecipazione e la sicurezza al fine di migliorare la qualità della vita man mano che le persone invecchiano". I pilastri di questo processo sono: **salute, partecipazione e sicurezza**.

Secondo l'OMS, con riferimento al pilastro "**salute**", questa viene intesa come **salute fisica e benessere mentale e sociale**. La "**partecipazione**", a sua volta, è intesa come **una serie di attività da parte delle persone anziane negli affari sociali, economici, culturali e civili**, oltre alla loro partecipazione alla forza lavoro. La "**sicurezza**" riguarda l'**accesso delle persone anziane a un ambiente fisico e sociale sicuro e protetto**, nonché la sicurezza di un reddito che possa permettere una vita dignitosa.

Fatta questa premessa, la promozione dell'invecchiamento attivo è centrale per organizzazioni come Pro Senectute, che **si prende cura del benessere e dell'autonomia delle persone anziane tramite attività e servizi da 100 anni in Ticino**.

Le sfide che ci attendono sono importanti, il ritmo di crescita degli anziani è in costante aumento, **in Svizzera nel 2040 vi sarà il 27% di popolazione over 65**. In Ticino questa percentuale sarà maggiore, **attorno al 32%**. Una persona su tre sarà an-



ziana e questo deve far riflettere non solo chi lavora sul fronte, ma anche le autorità e chi si occupa di politiche sociali e di territorio.

Per sapere invecchiare bene occorre innanzitutto favorire un passaggio sereno dal mondo del lavoro alla vita di pensionati. Troppo spesso questo cambiamento viene sottovalutato, la persona lavora intensamente fino al suo ultimo giorno di attività, trovandosi poi catapultata in una nuova avventura senza essersi realmente preparata soprattutto dal punto di vista psicologico. Non a caso sono frequenti i **caso di "depressione post pensione"**. Questo può accadere per chi aveva messo il lavoro al centro del proprio quotidiano e dei propri interessi, senza andare a coltivare troppo delle attività extra lavoro. Esistono dei **seminari, in Svizzera proposti da Pro Senectute in collaborazione con AvantAge**, che hanno come scopo di preparare le persone che si trovano a meno di 5 anni dalla pensione a questo importante cambiamento, con lo scopo di ridurre questi fenomeni negativi e permettere alle persone di affrontare questo importante cambiamento di vita in maniera serena.

La popolazione tende a invecchiare in maniera repentina: secondo le stime, nel 2040 in Ticino vi sarà il 32% di popolazione over 65.



al prossimo è caratterizzato dalla costanza nel tempo e dalla voglia di dare, ma anche di ricevere. Non è affatto un luogo comune affermare che **ogni volontario ribadisce che nel suo operato riceve molto più di quanto offre** alla persona (o alle persone) che segue. Sul territorio sono numerose le possibilità offerte di mettere il proprio tempo a disposizione del prossimo, l'invito è unicamente quello di attivarsi, una piattaforma (volontariato-ticino.ch) raggruppa numerose organizzazioni che cercano costantemente persone volenterose.

Un ultimo tema, strettamente legato al concetto dell'invecchiamento attivo, è quello inerente l'abitare e, più in particolare, il quartiere in cui si vive.

Abbiamo appena visto l'importanza della partecipazione delle persone anziane alla società. Su questo punto è interessante rilevare la **centralità della partecipazione di tutta la comunità, nei progetti di quartiere**. Da poco sviluppati anche in Ticino, ma da tempo trattati oltre Gottardo, **i progetti di quartiere fanno sì che si crei all'interno degli stessi una forma di solidarietà e una conoscenza reciproca** che purtroppo in molte situazioni è carente. Si stimolano in questo modo **dinamiche di auto-aiuto e iniziative solidali e di socializzazione** interessanti che con il tempo si rendono autonome, la persona in questo modo si sente parte di una comunità, cosa che infonde anche un sentimento importante di sicurezza. In Ticino, forse, avremo in futuro molti quartieri solidali anche nei centri urbani, con la certezza che andranno a favorire un **invecchiamento attivo e in salute**. ●

La partecipazione è un elemento centrale dell'invecchiare in maniera attiva. **Partecipare nella società dove si vive significa dare il proprio contributo anche in età avanzata**. Questo può esser fatto in diversi modi. Molte persone si dedicano al volontariato, spontaneo o strutturato. Vi sono un'infinità di possibilità di mettere a disposizione il proprio tempo e le proprie competenze a favore del prossimo o della comunità. Nel nostro paese l'impegno dei volontari è importante: **ogni anno sono oltre 650 milioni di ore spese per la collettività che vanno a favorire coesione e integrazione sociale**. Molte persone scelgono un ambito legato all'attività lavorativa alla quale si sono dedicate per anni, altre preferiscono cambiare radicalmente. **La nostra Fondazione conta oltre 270 volontari**, attivi in ambiti molto diversi, dal servizio fiduciario alla compagnia dell'anziano a domicilio e altri ancora. L'impegno per chi si dedica



Partecipare nella società in cui si vive vuol dire garantire il proprio contributo anche in età avanzata, per esempio attraverso le attività di volontariato

