



Cofinanziato dal
programma Erasmus+
dell'Unione europea



Cominciamo!

Una guida pratica per pensare al tuo futuro fin da ora!



Indice

1. Introduzione	2
2. Pianifica il tuo domani – se non adesso, quando?	6
2.1. Aspetti finanziari	8
2.2. Circostanze emergenziali ed eccezionali	11
2.3. Benessere psicofisico	14
2.4. Alloggio	17
2.5. La cura dell'aspetto estetico	19
2.6. Relazioni sociali	21
2.7. Salute	23
2.8. Tempo libero e stile di vita	29
2.8.1. Volontariato e nuove opportunità	33
3. Consigli utili per la pianificazione	35
Note editoriali	39

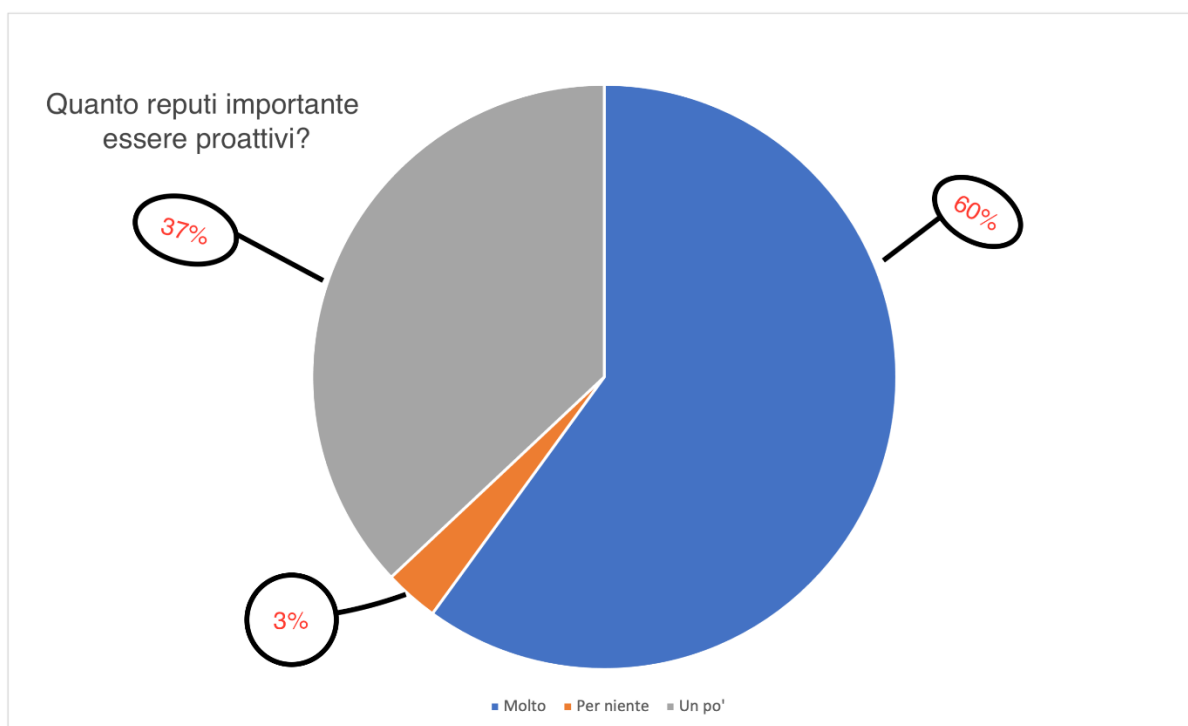
1. Introduzione

"...Dentro ogni persona anziana c'è una persona più giovane che si sta chiedendo cosa diavolo sia successo."

Terry Pratchett, Autore britannico

Le persone vivono più a lungo. Le statistiche ufficiali rivelano che l'aspettativa di vita è aumentata, in media, di oltre due anni ogni decennio dagli anni '60. Oggi è relativamente normale invecchiare ben oltre i 70, gli 80 o anche i 90 anni d'età. È bene chiedersi se vivere più a lungo implichi di per sé un miglioramento (o quantomeno una raggiunta buona stabilità) della qualità della vita. Difficile dare una risposta affermativa.

Il regime previdenziale e sanitario pubblico, pur essendo presupposti rilevanti, non sono di per sé dati sufficienti per garantire il mantenimento di un buon tenore di vita: è opportuno e indispensabile comprendere l'importanza in tal senso di una preparazione individuale. Svitati studi in materia mostrano come una pianificazione attiva del proprio futuro e una presa di consapevolezza dei cambiamenti legati all'età possano incidere significativamente sul benessere di una persona.



Su 125 persone intervistate nella fascia d'età tra i 40 e i 75 nei paesi partner del progetto SenQuality (Cipro, Germania, Grecia, Italia, Polonia, Slovenia e Spagna) ben il 97% degli intervistati pensa che un atteggiamento proattivo nella pianificazione del futuro possa fare la differenza in termini di qualità della vita.

Tuttavia, solo il 43% ha già adottato misure in tal senso. Percentuale che scende ulteriormente in relazione alla fascia più giovane degli intervistati. Il 70% ha invece sottolineato l'esigenza di un maggiore sostegno in relazione alla pianificazione di un futuro.

"So che sarebbe utile pianificare il mio futuro, ma francamente non saprei da dove cominciare. Le persone tendono a non preoccuparsi di questo aspetto, finché non diventa troppo tardi per farlo".

(Testimonianza di un partecipante tedesco, Aprile 2021)

La pianificazione del futuro è un argomento complesso concernente una serie di problematiche (dal benessere psico-fisico ad aspetti più legati alla sfera economica e alla disciplina normativa). Sebbene non sia dato pianificare al punto da garantire un controllo permanente sul futuro, è tuttavia possibile dare una direzione alle scelte che si compiono, incidere in maniera significativa su alcuni aspetti.

Anna E. Kornadt, docente di Psicologia presso l'Università del Lussemburgo, e Klaus Rothermund, Cattedra di Psicologia Generale presso l'Università di Jena, intendono la pianificazione del futuro come un processo continuativo e pluridimensionale che va ben oltre una mera preparazione finanziaria.

I due docenti nei propri studi hanno individuato nove ambiti di vita rilevanti per un approccio al futuro, di cui ci occuperemo anche in questa pubblicazione:



Aspetti finanziari



Circostanze emergenziali ed eccezionali



Benessere psicofisico



Alloggio



La cura dell'aspetto estetico



Relazioni sociali



Salute



Tempo libero e stile di vita



Occupazione lavorativa.

Ogni aspetto potrebbe avere una diversa rilevanza in base ad attitudini ed esigenze personali, né potrebbe darsi una pianificazione generale e uguale per tutti.

"Argomento interessante, ma complesso. Ho già superato la soglia dei quaranta, dovrei preoccuparmi?" (Testimonianza di un partecipante polacco, Aprile 2021)

Chiedersi quando iniziare a pianificare il proprio futuro non comporta pertanto una risposta univoca. Al tempo stesso bisogna tener presente che un'adequata e tempestiva preparazione non può che essere di supporto al proprio futuro.

Questa pubblicazione si propone l'obiettivo di compendiare un approccio pratico all'approfondimento degli aspetti concernenti la pianificazione e il processo decisionale riguardo il futuro.

Consultando gli allegati è possibile reperire i risultati ottenuti dal sondaggio proposto a 125 partecipanti. Inoltre viene fornito un quadro generale sulle variazioni demografiche nei paesi UE, in particolare nei paesi partner del progetto SenQuality (Cipro, Germania, Grecia, Italia, Slovenia e Spagna), ivi comprese informazioni circa l'applicazione di buone prassi a livello nazionale in materia di invecchiamento attivo.

È bene tenere presente che, sebbene non sia necessario approfondire ogni aspetto nell'ordine esposto pocanzi, una pianificazione a più ampio spettro consentirà di raggiungere un effettivo miglioramento della qualità della vita.

Sei pronto a pianificare il tuo futuro? Di seguito qualche consiglio che può tornarti utile!

Fonti & approfondimenti

Eurostat. *Mortality and life expectancy statistics*. https://ec.europa.eu/eurostat/statistics-explained/index.php?title=Mortality_and_life_expectancy_statistics

Kornadt, Anna E.; Rothermund, Klaus. "Preparation for old age in different life domains: Dimensions and age differences." *International Journal of Behavioral Development*, vol. 38, no. 3, 2014, pp. 228–38, doi:10.1177/0165025413512065.

2. Pianifica il tuo domani – se non adesso, quando?

“Sono stato impressionato dall'urgenza del fare. Conoscere non è abbastanza; dobbiamo applicare. Essere volenteroso non è abbastanza; dobbiamo fare.”

Leonardo da Vinci, Eclettico – Pittore, scienziato, ingegnere, scultore...

Considerazione forse ovvia, ma che vale la pena sottolineare: non può esistere un modello standard di pianificazione del proprio futuro che sia valido per tutti e da tutti implementabile in ogni dettaglio.

I tuoi interessi così come le tue esigenze sono e saranno diversi da quelli di tutti gli altri. Questo tipo di preparazione dipende necessariamente dai desideri e dalle circostanze contingenti di ognuno. Elementi quali il luogo in cui vivi (un appartamento o una casa, una zona rurale anziché urbana, lo stile di vita, etc.) determinano nel complesso un approccio personale alla questione del proprio futuro.



Tieni presente che **pianificare il domani non significa decidere o sapere ora cosa accadrà, altresì è in tuo potere modellarlo al meglio delle tue possibilità attuali.**

A prescindere dalla tua età attuale, pianificare il tuo domani non è un mero esercizio teoretico, ma comporta un cambio di abitudini e un'implementazione graduale di azioni fin da adesso.

Quando si fa riferimento a un concetto generico di età avanzata, è bene tenere in considerazione che esso include tanto il periodo prossimo a quando si dismette un'occupazione lavorativa per sopraggiunti fattori legati all'età e si acquisisce pertanto la pensione di vecchiaia, periodo che coincide indicativamente con la cosiddetta “terza età”, tanto il vero e proprio periodo finale della vita, dove emergono questioni attinenti alla salute e all'autonomia quotidiana, alias “quarta età”.

In questa fase sperimenterai – o avrai già sperimentato – cambiamenti rilevanti: per fare qualche esempio, si passa dall'essere una parte attiva della forza lavoro di una società al percepire la pensione, dall'essere un genitore al diventare nonni, dall'essere proprietari di una casa all'andare a vivere in un appartamento. Generalmente, la terza età implica un'idea di invecchiamento attivo, del godere delle relazioni sociali e delle attività per le quali prima non si aveva tempo. Con riferimento alla c.d. quarta età, l'impatto di alcuni cambiamenti biologici diventa più evidente: il deterioramento della salute e l'inevitabilità della morte mettono in primo piano altre necessità rispetto alla terza età.

Pertanto, i nove ambiti sopra elencati saranno diversamente rilevanti a seconda della fascia d'età per la quale ci si prepara: se la per terza età aspetti quali il tempo libero e la forma fisica hanno la loro importanza, per età successive assumeranno rilevanza questioni attinenti alla salute o alla gestione autonoma di necessità quotidiane.

Ragion per cui riflettere sul proprio futuro e pianificarlo comporta un approccio che ha a che vedere con le speranze e le paure di ciascuno, aspetti del tutto personali. Di seguito, tentiamo di approfondire gli aspetti sopra elencati per meglio comprendere come prepararsi al domani.

Fonti & approfondimenti

Kim-Knauss, Yaeji, and Frieder R. Lang. "Late-Life Preparedness and Its Correlates: A Behavioral Perspective on Preparation." *The Journals of Gerontology: Series B*, edited by Shevaun Neupert, July 2020, p. gbaa088, doi:10.1093/geronb/gbaa088.

Kornadt, Anna E., and Klaus Rothermund. "Contexts of Aging: Assessing Evaluative Age Stereotypes in Different Life Domains." *The Journals of Gerontology: Series B*, vol. 66b, no. 5, Sept. 2011, pp. 547–556.

---. "Preparation for Old Age in Different Life Domains: Dimensions and Age Differences." *International Journal of Behavioral Development*, vol. 38, no. 3, 2014, pp. 228–38, doi:10.1177/0165025413512065.

Noone, Jack H., et al. "Preretirement Planning and Well-Being in Later Life: A Prospective Study." *Research on Aging*, vol. 31, no. 3, 2009, pp. 295–317, doi:10.1177/0164027508330718.

Preston, Claire, et al. *Planning and Preparing for Later Life*. Centre for Ageing Better, 2018.

Wang, Mo, and Junqi Shi. "Psychological Research on Retirement." *Annual Review of Psychology*, vol. 65, no. 1, Jan. 2014, pp. 209–33, doi:10.1146/annurev-psych-010213-115131.

Yeung, Dannii Y., and Xiaoyu Zhou. "Planning for Retirement: Longitudinal Effect on Retirement Resources and Post-Retirement Well-Being." *Frontiers in Psychology*, vol. 8, July 2017, p. 1300, doi:10.3389/fpsyg.2017.01300.

2.1. Aspetti finanziari



"Forse i soldi non comprenderanno la felicità, ma calmano i nervi."

Joe E. Louis, Autore e cantante statunitense

L'importanza attribuita agli aspetti finanziari è da sempre al centro delle preoccupazioni della vita futura. È una delle questioni ritenute più rilevanti nel processo di pianificazione del proprio futuro. Eppure, dal momento che spesso le persone non nutrono alte aspettative in merito, questo risulta anche l'aspetto di fatto meno curato.

"Non posso permettermi di accumulare chissà quanti risparmi, quello che posso fare è sfruttare al meglio questo periodo, sperare di stare bene e di poter continuare a lavorare." (Testimonianza di un partecipante tedesco, Marzo 2021)

Dal momento in cui inizi a percepire la pensione, le entrate così come le spese iniziano a mutare gradualmente. Potresti (dovresti) smettere di lavorare, e al contempo potresti comunque voler vivere in un appartamento più grande, andare in vacanza o mangiare in un ristorante, prenderti cura dei tuoi cari o aver bisogno di fondi per l'assistenza a lungo termine.

Pertanto, se non ti è possibile riuscire ad accumulare grandi risparmi, è bene comprendere come puoi gestire fin da adesso gli aspetti finanziari.

Cominciamo con un po' di alfabetizzazione finanziaria di base. L'illustrazione di seguito riportata, che richiama sostanzialmente la più nota "piramide di Maslow" e tratta dal libro "Retirement Income Redesigned", fornisce una buona idea circa la priorità delle nostre spese, dai bisogni di base alla piena affermazione dei propri obiettivi a lungo termine:



- Fondi per bisogni fisiologici: l'ammontare occorrente per sopravvivere e soddisfare esigenze basilari.
- Sicurezza e protezione: per esempio, costi dell'assistenza sanitaria, assicurazione sanitaria o pianificazione delle spese.
- Affetto ed appartenenza: cura del tempo libero e di aspetti quali viaggi, istruzione, hobby.

Fonti & approfondimenti

Evensky, Harold; Katz, Deena & Updegrave, Walter. *Retirement Income Redesigned. Master plans for Distribution – An advisor's guide for funding boomers' best years.*

“Selfmate.eu.” *Digital Financial Literacy to Count in the Moments That Count*, <http://selfmate.eu>

Warren Elizabeth, *All Your Worth: The Ultimate Lifetime Money Plan*

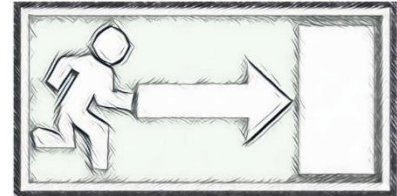
2.2. Circostanze emergenziali ed eccezionali



"Non lasciare che le circostanze ti controllino. Padroneggia ciò che ti accade."

Jackie Chan, attore e artista marziale cinese di Hong Kong

La quotidianità è costellata di eventi per loro natura imprevedibili: sai bene quante volte hai dovuto far fronte a circostanze del tutto eccezionali. Sebbene non si possa pianificare ogni cosa che accadrà, possiamo tuttavia trovare il modo per reagire a eventi inattesi, con una giusta dose di resilienza e motivazione.



Di seguito andiamo ad illustrare le principali problematiche per ciascun ambito:

SCENARI IPOTIZZABILI

EMERGENZE SANITARIE:

- Hai accesso alle cure mediche? Quali sono i numeri di telefono per le emergenze?
- Hai redatto una disposizione anticipata di trattamento del paziente (conosciuta anche come *testamento biologico*) nella quale viene espressa la tua volontà circa le cure da ricevere in uno stadio di menomazione della capacità di intendere e di volere? Parlane con il tuo medico e informati per bene su evenienze quali la rianimazione, la nutrizione artificiale, la respirazione artificiale, la donazione degli organi etc. Un altro punto: ti sei accertato che il testamento biologico sia depositato nei termini e nelle modalità previste dalla legge?
- Chi dovrebbe decidere per te in caso di emergenza? Di chi ti fidi al 100% su questo punto? Ricordati di fare affidamento su una persona che sia presumibilmente in grado di assumere decisioni in tal senso se e quando dovesse rendersi necessario.
- Chi si prenderà cura della tua casa/animale domestico/coniuge se sei in ospedale?
- Come affronterai gli impedimenti/restrizioni sanitarie a lungo termine o permanenti?
- Chiediti quali saranno le modalità di un'eventuale assistenza.

DECESSO (SIA IL PROPRIO CHE QUELLO DI PERSONE VICINE):

- Hai già provveduto a redigere testamento?
- Chi si prenderà cura dei tuoi figli o delle persone a carico di cui ti sei preso cura?
- Ti sei premunito di pianificare organizzazione e costi del funerale o di eventuale celebrazione? In alcuni paesi vi sono compagnie assicurative che possono provvedere in tal senso.

**PROBLEMI ECONOMICI –
CRISI IMPREVISTE SUL
MERCATO
OCCUPAZIONALE,
IMMOBILIARE, ETC.**

- Come farai fronte a un cambiamento drastico e chi potrà aiutarti?
- Le assicurazioni possono coprire i costi?
- Come gestirai i tuoi risparmi?
- Necessiti di un prestito?

**DISASTRI AMBIENTALI /
INCERTEZZE POLITICHE E
RISCHI CONNESSI:**

- Vivi in una zona con noti rischi ambientali (terremoti, inondazioni, etc.)? La situazione politica nel tuo luogo di residenza può garantirti una certa serenità?
- Presumi che sussista un rischio legato alla perdita dell'alloggio o dei beni di prima necessità?
- Hai a disposizione una certa quantità di acqua, cibo e materiale di primo soccorso?
- Sei provvisto di un buon piano assicurativo?
- Puoi fare affidamento su una situazione finanziaria in ordine, anche relativamente ai beni di valore in tuo possesso?

**CAMBIAMENTI NELLA VITA
FAMIGLIARE:**

La vita familiare è sempre contrassegnata da cambiamenti di ogni genere (nascite, divorzi, traslochi).

- Chiediti come questi cambiamenti potranno impattare sulla tua quotidianità?
- Chiediti se e come questi nuove circostanze rappresenteranno eventuali oneri finanziari.

Per quanto alcune decisioni possano apparire difficili da assumere o alcuni scenari possano sembrare al di fuori di ogni previsione più ragionevole, è bene prepararsi al meglio non solo sotto un punto di vista per così dire “pratico”, ma anche sotto un profilo più emotivo o psicologico che dir si voglia. In tal senso un’adeguata e informata pianificazione sarà il primo passo per permetterti di gestire al meglio anche il piano emozionale, comunque ineludibile quando si tratta di affrontare una nuova fase della vita, contrassegnata da novità e problematiche prima del tutto ignorate.

Essere resilienti o comunque essere in grado di reagire agli eventi in modo anche preventivo e tempestivo, è un fattore cruciale nella quotidianità e lo è tanto più davanti a sfide così importanti e nuove.

L'American Psychological Association (Associazione Americana Psicologi) ha delineato così

10 modalità per essere resilienti:

1. Crea rapporti: Intrattenere buone relazioni con gli altri, a cominciare dai nuclei più prossimi (famiglia e amici), ed essere bendisposti ad accettare un aiuto.
2. Non pensare che i momenti di crisi o i problemi imprevisti siano insormontabili. Sebbene tu non possa evitare che accadano eventi stressanti, puoi altresì decidere come interpretarli, come gestirli, come reagire. Resta concentrato su una visione a lungo termine, evitando di farti ingabbiare dalle paturne del presente.
3. Il cambiamento fa parte della vita. È bene comprendere il prima possibile che non abbiamo il potere di controllare e cambiare ogni cosa, ma che vi sono invece situazioni che possiamo riuscire a gestire.
4. Non dimenticare i tuoi obiettivi. Definisci i tuoi obiettivi e fasi precise per conseguirli.
5. Agisci. Assumere una decisione e realizzarla è sempre preferibile a un approccio passivo.
6. Sii curioso: cogli ogni opportunità per imparare e superare nuove sfide.
7. Coltiva l'autostima. Abbi fiducia nella tua capacità di risolvere i problemi e gestire gli imprevisti.
8. Adotta una visione a lungo termine.
9. Abbi fiducia. Agisci in prospettiva con i tuoi obiettivi più che con le tue paure.
10. Abbi cura di te. Presta attenzione ai tuoi bisogni e alle tue emozioni.

Per conoscere maggiori aspetti sulla resilienza, puoi scoprire questa [breve e pratica guida](#).

Fonti & Approfondimenti

The American Psychological Association, The Road to Resilience, https://www.uis.edu/counselingcenter/wp-content/uploads/sites/87/2013/04/the_road_to_resilience.pdf.

“The Resilience Project.” *Breakthrough for Resilience: People, Places, and Communities*, <http://resilienceproject.eu/>.

2.3. Benessere psicofisico



"Il nostro corpo è un giardino – la nostra volontà è il giardiniere."

William Shakespeare, drammaturgo, poeta e attore inglese

Prendersi cura di sé, sia sotto l'aspetto fisico che in senso più ampio psicologico o emozionale, è la chiave del benessere quotidiano, né si potrebbe o si dovrebbe mai prescindere da questo dato di fatto, per quanto i cambiamenti e gli imprevisti possano stressarci o indurci a dimenticarci. Vediamo insieme il modello GROW per prendersi cura di sé.

Il modello GROW rimanda all'omonimo termine inglese che tradotto vuol dire "crescere". L'acronimo sta per:

*G*oal (Obiettivi)

*R*eality (Realtà)

*O*ptions/Obstacles (Opzioni o anche Ostacoli)

*W*ill (Volontà)

Come viene implementato questo modello di sviluppo del proprio benessere?

1. Definisci gli obiettivi. In primo luogo, è bene definire gli obiettivi o le sfide da perseguire. Assicurati che gli obiettivi siano SMART, (acronimo che sta per *Specific, Measurable, Attainable, Realistic/Relevant, Time-bound*) ovvero:
 - Specifico
 - Misurabile
 - Raggiungibile
 - Realistico
 - Definito nel tempo
2. Prendi in considerazione la realtà (ovvero le circostanze attuali ed effettive): questo è un passo importante. Uno degli errori più comuni nel perseguimento di un obiettivo consiste proprio nel non tenere conto del contesto o del reale punto di partenza. Meglio si considerano gli aspetti concreti, altrettanto efficaci saranno le azioni intraprese.
3. Esamina le opzioni e/o gli ostacoli: definisci al meglio la gamma delle possibilità – *in quanti e quali modi posso raggiungere quell'obiettivo?*
4. Assumi decisioni consapevoli e ponderate. Pianifica e implementa una strategia alla luce di quanto esaminato nelle fasi precedenti.

La vera e propria fase finale, non esente comunque da una successiva revisione e valutazione dei progressi, consiste nell'implementare quanto pianificato in una serie di azioni effettive.

Per fare un esempio, se il tuo obiettivo è quello di migliorare la prestanza fisica, è bene non ricadere negli errori tipici del principiante. È bene porsi un obiettivo realistico, come correre 5 km entro la fine dell'estate, iniziare gradualmente, seguire un programma, evitare che la costanza diventi un fattore stressante, tenere conto dei miglioramenti e delle possibilità. Ciò che conta è iniziare a farlo!



Potrebbe tornarti utile la regola 21/90, in base alla quale occorrono 21 giorni per creare una nuova abitudine e 90 giorni affinché si consolidi in modo permanente nella quotidianità! Questo criterio può rappresentare una motivazione in più nel superare le inevitabili esitazioni.

Quando si comincia a curare la propria forma fisica, ciò potrebbe sembrare un'impresa difficile e faticosa. Tuttavia, si tratta di un'impresa più fattibile di quanto si creda. Prendersi cura del proprio corpo non vuol dire automaticamente iscriversi in palestra e sollevare tot chili di pesi ogni settimana, a meno che non si voglia fare esattamente questo. In realtà sono le piccole abitudini che fanno la differenza: tenere d'occhio il proprio peso, scegliere le scale anziché l'ascensore, seguire un'alimentazione sana e fare un po' di esercizio fisico ogni giorno. Inoltre potrebbe essere più stimolante intraprendere alcune attività in compagnia (trovare qualcuno con il quale frequentare un corso di yoga, o pranzare insieme per provare una nuova ricetta o un giro in bici nelle vicinanze). Né si dovrebbe tralasciare il proprio benessere psicologico (un corso di danza, imparare a navigare, visitare nuove città).

Esiste un proverbio inglese secondo il quale "Non puoi insegnare a un vecchio cane nuovi trucchi". Niente di meno vero per quanto riguarda le persone. L'apprendimento permanente è un ottimo modo per mantenere la mente attiva e in forma. Che si tratti di imparare una nuova lingua, un corso di scacchi o di equitazione, un approccio aperto e curioso verso il mondo consente di star bene con se stessi e gli altri, nonché di esplorare parti di sé prima trascurate.

Ho 45 anni e intendo tornare all'università per studiare tutte quelle cose che non ho avuto il tempo di studiare! È ora di ripartire! (Testimonianza di un partecipante greco, Marzo 2021)



Che si tratti di frequentare lezioni universitarie o seguire corsi formativi online, la tua mente non potrà che trarre beneficio dai nuovi input, a prescindere dall'età. Riavvicinarsi all'apprendimento come abitudine è una sfida che inizialmente potrebbe costarti un po' di sforzo, ma i vantaggi sono certamente apprezzabili.

La cura del proprio benessere psicofisico è sempre trasversale su tanti ambiti applicativi. Coltivare un hobby con una certa costanza, per fare un esempio, avrà altresì effetti positivi sulla salute. Nondimeno, il lavoro, il tipo di alimentazione, l'ambiente nel quale si vive, sono tutti fattori determinanti per la propria salute mentale e fisica.

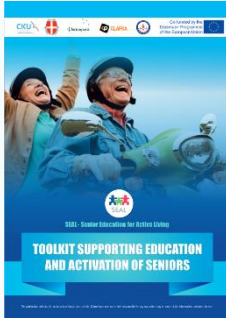
Va da sé che mantenere relazioni sociali stimolanti così come conoscere nuove persone è cruciale ai fini del personale equilibrio psicofisico.

Di seguito alcune domande utili per cominciare a lavorare sul proprio benessere psicofisico:

- Perché e come vorresti mantenerti in forma?
- Puoi iniziare a migliorare la tua forma fisica a partire da ora?
- Ritieni ci siano problemi specifici che devi affrontare, magari con l'aiuto di un medico?
- Quali sono gli elementi della tua vita che ti garantiscono una certa stabilità e serenità?
- Cosa ti interessa, cosa ti piace?

Non è mai troppo tardi per cominciare

Buone pratiche dalla Polonia: Autovalutazione del benessere psicofisico



Durante il progetto Erasmus+ SEAL-Senior Education for Active Living, CKU Sopot ha sviluppato una tabella di autovalutazione per le persone in età avanzata. Questo strumento è utile per comprendere quali abitudini risultano più salutari per la quotidianità e quali meno. Si ritiene infatti che un miglioramento generale del tono dell'umore non può che incidere positivamente sull'attività quotidiana, sul grado di autonomia personale e in generale sulla salute. Inoltre, riuscire ad autovalutare i propri comportamenti è alla base di uno stile di vita consapevole e di una pianificazione efficace per accrescere il proprio benessere psicofisico.

Questo processo di autovalutazione comprende la redazione di un proprio diario personale nell'arco di 2 settimane, nel quale vengono annotate le attività svolte e le sensazioni vissute ogni giorno. In questo modo la valutazione è costante e consente di focalizzare meglio eventuali cambiamenti da apportare in fase di pianificazione.

In definitiva la domanda ultima (e prima dalla quale partire) è: cosa ti fa stare bene?

Per approfondimenti: <https://sealproject.eu/en/results-en/>

Buone pratiche dalla Slovenia: Esercizio fisico mattutino

L'Associazione School of Health è composta da 230 gruppi attivi distribuiti in 86 comuni in tutta la Slovenia per un totale di oltre 4.000 membri. L'età media dei partecipanti è di 69 anni. L'esercizio mattutino all'aria aperta dal nome "1000 movements" (tradotto: *1000 movimenti*) ha inizio alle 7.30 in varie aree pubbliche (parchi sportivi, campi sportivi, in riva al mare, fiumi, laghi, nei parchi, parcheggi, campi da gioco, etc.) Viene eseguito tutti i giorni tranne la domenica e i giorni festivi. L'attività fisica si svolge all'aperto, all'aperto, preferibilmente vicino casa in tutte le condizioni atmosferiche e in tutte le stagioni.

Le esercitazioni sono svolte con l'ausilio di volontari formati da personale professionalmente preparato. Gli esercizi non sono troppo impegnativi e non richiedono una particolare forma fisica di partenza o costose attrezzature sportive. Si tratta di 30 minuti ogni giorno.

Gli esercizi sono svolti preferibilmente in orario mattutino, il che migliora le condizioni fisiche e mentali dell'individuo, incide sulla perdita di peso e altri problemi di salute. La socializzazione di gruppo in spazi aperti migliora l'umore e costituisce senz'altro una valida risposta a problematiche quali solitudine, esclusione sociale, depressione.

Insieme al consolidamento di una rete di relazioni sociali, i partecipanti diventano più consapevoli circa un percorso di invecchiamento attivo e sulle risorse locali utili al proprio benessere psicofisico.

Ti sembra una buona idea? Se sì, ti consigliamo di provare a metterla in pratica cominciando a creare un tuo piccolo gruppo.

Per approfondimenti: <https://solazdravja.com/>

2.4. Alloggio



"La casa è dove si trova il cuore!"

Plinio il Vecchio, scrittore romano e filosofo naturalista

Inizia con il porti alcune domande riguardo il luogo nel quale abitualmente vivi o trascorri le tue giornate: ritieni sia lo spazio più adatto alle tue esigenze in questo periodo della tua vita? Puoi permettertelo? La cura della casa e di un eventuale giardino non ti richiede forse uno sforzo eccessivo? Quando hai bisogno di spostarsi devi avvalerti di un'automobile o puoi fare affidamento sui mezzi pubblici? I centri medici e le strutture per il tempo libero sono facilmente raggiungibili?

Dove e come si vive rappresentano due fattori cruciali per la propria salute, fisica e mentale, il che incide in genere sul grado di autonomia personale, sul senso di sicurezza, sulle relazioni sociali, sulle risorse finanziarie. L'ampio ventaglio di opzioni consente di pianificare scrupolosamente questa scelta.

1. Immagina come e dove ti piacerebbe vivere in tarda età:



- Ti vedi ancora nella tua attuale abitazione?
- Vivrai da solo o in compagnia (partner, amici)?
- Di quante stanze o metri quadrati intendi disporre?
- Quali sono gli ambienti domestici dei quali non vuoi fare a meno (es. terrazzo, piccolo giardino, sala hobby)?
- Preferisci vivere nelle vicinanze della tua famiglia?
- Prediligi un'area più rurale o più urbana?

2. Valuta pertanto la fattibilità delle tue intenzioni e procedi a una prima pianificazione.

- Accertati del fatto che la nuova abitazione non rappresenti un onere finanziario e/o fisico non sostenibile.
- Accertati che non si tratti di un luogo del tutto isolato, distante da familiari e amici, nonché da risorse utili quali farmacie, un punto di primo soccorso e luoghi di ritrovo.
- Verifica fin da ora se sia necessario procedere a delle ristrutturazioni e/o cambiamenti (es. spostare la camera da letto dal piano superiore a quello inferiore).

In genere sono due le opzioni di partenza:

Restare nel luogo nel quale vivi tuttora.	Traslocare.
<p>Verifica se e quali adattamenti sia necessario apportare:</p> <ul style="list-style-type: none">• In quali condizioni sono i sanitari; per fare un esempio, la soglia d'ingresso della doccia è sufficientemente bassa?• Hai a portata di mano gli oggetti che usi abitualmente?• Ci sono scale all'ingresso o in qualsiasi altra area? È possibile installare una ringhiera o un	<ul style="list-style-type: none">• Ci sono appartamenti senza barriere architettoniche?• Sono previsti sussidi speciali per gli alloggi oltre una certa fascia d'età?• Sono previsti servizi di cura/assistenza in loco?• Se dovessero rendersi necessarie, hai individuato quali case di cura sono le più appropriate?

montascale? Puoi ricevere aiuto per la casa, il giardino, etc.?	<ul style="list-style-type: none">• Com'è il quartiere e quali opportunità ricreative offre?
---	--

La popolazione di “anziani attivi” registra una netta crescita in Europa, ragione per cui si sono moltiplicati i servizi e le opportunità per queste fasce d’età.

Se lo ritieni utile, prova a rivolgerti a organizzazioni o associazioni che operano nel settore della cosiddetta terza o quarta età e che possono supportarti nel muovere i primi passi nel pianificare il tuo futuro prossimo.

2.5. La cura dell'aspetto estetico



"Non so cosa sia la bellezza, ma aderisce a molte cose."

Albrecht Dürer, pittore, incisore e teorico tedesco del Rinascimento

La cura dell'aspetto estetico potrebbe non sembrare da subito un campo degno di attenzione in questo ambito. Bisognerebbe però chiedersi quante e quante volte ci siamo trovati di fronte allo specchio intenti a osservare quel capello bianco che prima non c'era, quella ruga che si sta formando, la linea del ventre che non è quella di un tempo.

Semmai è proprio in questo ambito, forse più degli altri, che è dato riflettere meglio sugli stereotipi legati all'età e sui propri standard di bellezza.

In questo ambito, il processo di pianificazione passa dall'accettazione dei cambiamenti che attraversa il proprio corpo, da come intendiamo viverlo consapevolmente e dalla rappresentazione che vogliamo comunicare.

Tieni presente che questa sezione affronta tematiche trasversalmente trattate in "Benessere psicofisico", "Salute", "Tempo libero e stile di vita".

La cura dell'aspetto estetico concerne di due macro-argomenti:

- Percezione di sé o immagine corporea (cioè come vedo il mio corpo e come mi sento al riguardo)
- Aspetto, cioè come io (vorrei) apparire agli altri.

La cura della propria immagine è una tematica che suscita attenzione soprattutto tra i giovani (lì dove acquisisce una rilevanza sociale, di mercato, psicologica etc.). Altrettanto non può dirsi per le fasce d'età avanzata, dove questo tema riceve meno interesse, malgrado siano proprio queste persone a doversi adattare a drastici cambiamenti fisici da un lato e, dall'altro, a dover fare i conti con un mutevole atteggiamento nei confronti del proprio corpo e di quello altrui. V'è anche da dire che il genere di appartenenza incide inevitabilmente su un certo modo di reagire ai cambiamenti, tuttavia, infine, tanto gli uomini che le donne si trovano nella necessità di venire a patti con i cambiamenti legati al processo di invecchiamento.

"È già autunno? Per me è primavera..." (Testimonianza di un partecipante polacco, Aprile 2021)

Mettere in discussione il tuo modo di percepire l'avanzare dell'età e i connessi cambiamenti fisici è un ottimo approccio iniziale per prepararsi al meglio in questo ambito. Nella nostra società, dove i giovani ricorrono largamente a filtri e modifiche delle immagini tramite Photoshop o Instagram, non né facile né scontato pervenire a una rappresentazione realistica del corpo che invecchia. Proprio osservando le persone anziane che già stanno facendo i conti con questi cambiamenti, puoi riuscire ad abbattere alcuni stereotipi.



Una fotografia dell'età

Esempi di buone prassi dalla Germania: The Beauty of Age & Age Images

Per la mostra fotografica virtuale "The Beauty of Age", la fotografa Laura Zalenga ha conosciuto trenta persone di età compresa tra 75 e 98 anni. L'intento dell'artista è quello di far comprendere che la bellezza non ha un limite d'età, ma acquisisce di volta in volta nuove forme, nuovi significati. Il tour virtuale dovrebbe così incoraggiare a familiarizzare con tematiche e persone di una certa fascia d'età, stimolando interesse e curiosità.

Di seguito puoi dare un'occhiata alle fotografie esposte: <https://beautyofage.myportfolio.com/>.



Il programma "Altersbilder" (Age Images), avviato dal Ministero federale tedesco per la famiglia, gli anziani, le donne e i giovani, si focalizza sulla vita odierna delle generazioni più anziane. Il progetto si propone la finalità di illustrare nuove prospettive di vita per i più anziani e incoraggiarli ad assumere un ruolo non marginale nell'odierna società. Altresì i giovani sono incoraggiati a prendere atto di una percezione più consapevole e socialmente utile delle persone più adulte.

Puoi farti un'idea in proposito visitando il seguente link:

[https://www.programm-altersbilder.de/fileadmin/de.programm-altersbilder/content.de/Wanderausstellung/Englisch/Illustrated Book What s old anyway -_english.pdf](https://www.programm-altersbilder.de/fileadmin/de.programm-altersbilder/content.de/Wanderausstellung/Englisch/Illustrated_Book_What_s_old_anyway_-_english.pdf)

Come immagini il tuo aspetto tra qualche tempo e cosa è prioritario per te? Quali sono invece le cose che vorresti evitare? Per rispondere a queste domande, può esserti d'aiuto osservare le persone anziane e comprendere se applichi lo stesso metro di giudizio. Questa semplice ma attenta osservazione è un esercizio che ti consente di acquisire una certa consapevolezza sull'aspetto estetico. È bene essere gentili con se stessi e con il proprio corpo. A ben guardare, non sono le rughe o altri fattori del tutto naturali che incidono significativamente sulla qualità della vita quotidiana, e di conseguenza su come tu percepisci te stesso. L'attrattiva relazionale può prescindere dai cambiamenti inevitabili che ogni corpo attraversa, se sei pronto ad assumere coscienza di quei cambiamenti. Ciò ha a che vedere con questo sei in pace con te stesso: curare l'aspetto estetico non prescinde da una cura del proprio benessere interiore o psicologico che dir si voglia.

Accettare i cambiamenti significa pertanto non fare a meno della cura del tuo corpo, ma instaurare una relazione sana e consapevole con esso.

2.6. Relazioni sociali



“L'amore è la più grande fonte di ristoro della vita.”

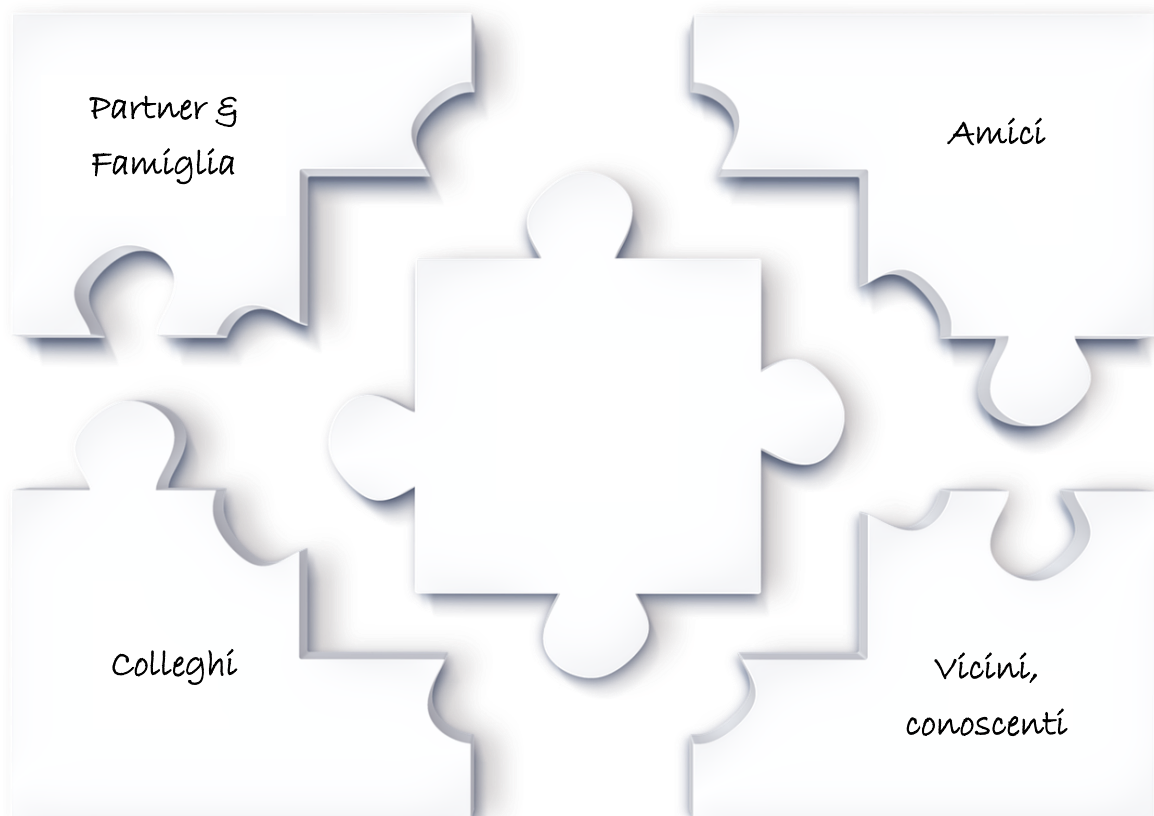
Pablo Picasso, pittore e scultore spagnolo

L'essere umano è, per definizione consolidata, un animale sociale: dagli albori dell'umanità abbiamo vissuto insieme, cacciato insieme e condiviso storie nei nostri clan. Sentirsi socialmente connessi è un'esigenza quasi primordiale, soprattutto perché le nostre vite sono cambiate, sono più veloci, ci trasferiamo più spesso e i nostri ambienti e le nostre relazioni cambiano più frequentemente rispetto alle generazioni precedenti. Una sintesi conclusiva di 148 studi (che hanno coinvolto un numero di 308.849 partecipanti) ha indicato che gli individui con relazioni sociali più forti avevano una probabilità di sopravvivenza aumentata del 50%.



Un dato quest'ultimo più che sufficiente per spingerci a sviluppare e mantenere una solida rete sociale.

Le relazioni sociali possono essere raggruppate in diverse tipologie:



1. Poni attenzione al quadro attuale delle tue relazioni sociali e cerca di proiettarlo nel futuro prossimo, tanto per quanto riguarda i tuoi colleghi, che i tuoi familiari o amici. Chiediti per esempio se, dopo la fine dell'esperienza lavorativa, il rapporto con quel collega muterà in un'amicizia.

2. Valuta quanto sono importanti per te queste relazioni e quale sforzo sei disposto a compiere per mantenerle vive.
3. Quali reti sociali possono acquisire importanza? Quali vorresti mantenere o intensificare e come potrai raggiungere questo obiettivo? Ad esempio, potresti considerare di trasferirti per stare più vicino ai figli o ai nipoti. Ciò richiederà un certo impegno per mantenere le amicizie nel vecchio luogo di residenza o per coltivarne di nuove.
4. Pensa a come conoscere nuove persone! Coltivare nuove relazioni sociali ti manterrà attivo e fornirà nuovi input. Non sempre è facile intrattenere nuovi legami, pertanto è bene partecipare ad attività formative o di volontariato che consentano di stringere nuove amicizie, visti gli interessi o gli obiettivi in comune.

Le situazioni della vita cambiano, anzi potremmo ben dire che per certi versi la vita è cambiamento. E non sempre le circostanze cambiano in meglio: è il caso, ad esempio, dell'insorgere di una malattia grave, che ti riguardi direttamente o che coinvolga un tuo familiare. In casi simili fare affidamento su una forte rete di relazioni sociali è quantomeno un buon viatico, se non salvifico. Va da sé che occorre un approccio proattivo per stringere nuove e mantenere nuovi legami e ottenere aiuto se e quando necessario.

L'isolamento sociale comporta serie implicazioni per la salute mentale e fisica, tant'è che non è il numero di contatti a tua disposizione che tutela o no da uno stato di emarginazione. È la qualità delle relazioni che sceglierai di avere, pertanto anche il *come* le porterai avanti, che potrà salvaguardarti da una solitudine quotidiana.

Non è mai troppo tardi per fare amicizia

Esempi di buone prassi da Cipro: "A Pleasant Company"

Per promuovere l'invecchiamento attivo, il Comune di Nicosia e i Servizi di assistenza sociale del Ministero del lavoro, del welfare e delle assicurazioni sociali hanno implementato il programma "A Pleasant Company". Il progetto persegue lo scopo di migliorare la qualità della vita dei destinatari fornendo loro una serie di servizi. Il programma è aperto ai residenti del Comune di Nicosia che hanno compiuto i 65 anni. L'offerta prevede un'ampia gamma di servizi quali lezioni di musica, arti e mestieri, laboratorio di parrucchiere, conferenze divulgative, incontri su tematiche spirituali, corsi di aerobica presso la piscina comunale durante i mesi estivi, corsi di yoga, escursioni etc. Inoltre un assistente sociale, responsabile del programma, è quotidianamente disponibile per fornire supporto di tipo logistico nonché motivazionale ai partecipanti.

Per maggiori informazioni è possibile consultare il link di seguito: <https://www.nicosia.org.cy/el-GR/municipality/multipurpose-centre/elderly-people/>

Offerte analoghe a quelle del Comune di Nicosia sono reperibili anche in altri Paesi. Informati se nella tua area sono previsti progetti simili: l'unione fa la forza.

Fonti & approfondimenti

Holt-Lunstad, Julianne; Layton, J. Bradley; Smith, Timothy. *Social Relationships and Mortality Risk: A Meta-analytic Review.*

<https://journals.plos.org/plosmedicine/article?id=10.1371/journal.pmed.1000316>

2.7. Salute



"La salute non ha valore finché non arriva la malattia."

Thomas Fuller, ecclesiastico e storico inglese

È un dato di fatto che all'aumentare dell'età, aumentano tendenzialmente alcuni rischi legati alla salute. Il tema della salute è tra i più gettonati dai media (dalle riviste cartacee, al web, ai programmi televisivi). Basti pensare che ben il 92% degli intervistati nella fase preparativa del progetto SenQuality ha indicato la salute quale primo elemento da tenere presente in una pianificazione del proprio futuro. Tuttavia, bisogna fare i conti ancora una volta con la parte più debole di se stessi.

Quali fattori incidono sul nostro stato di salute?



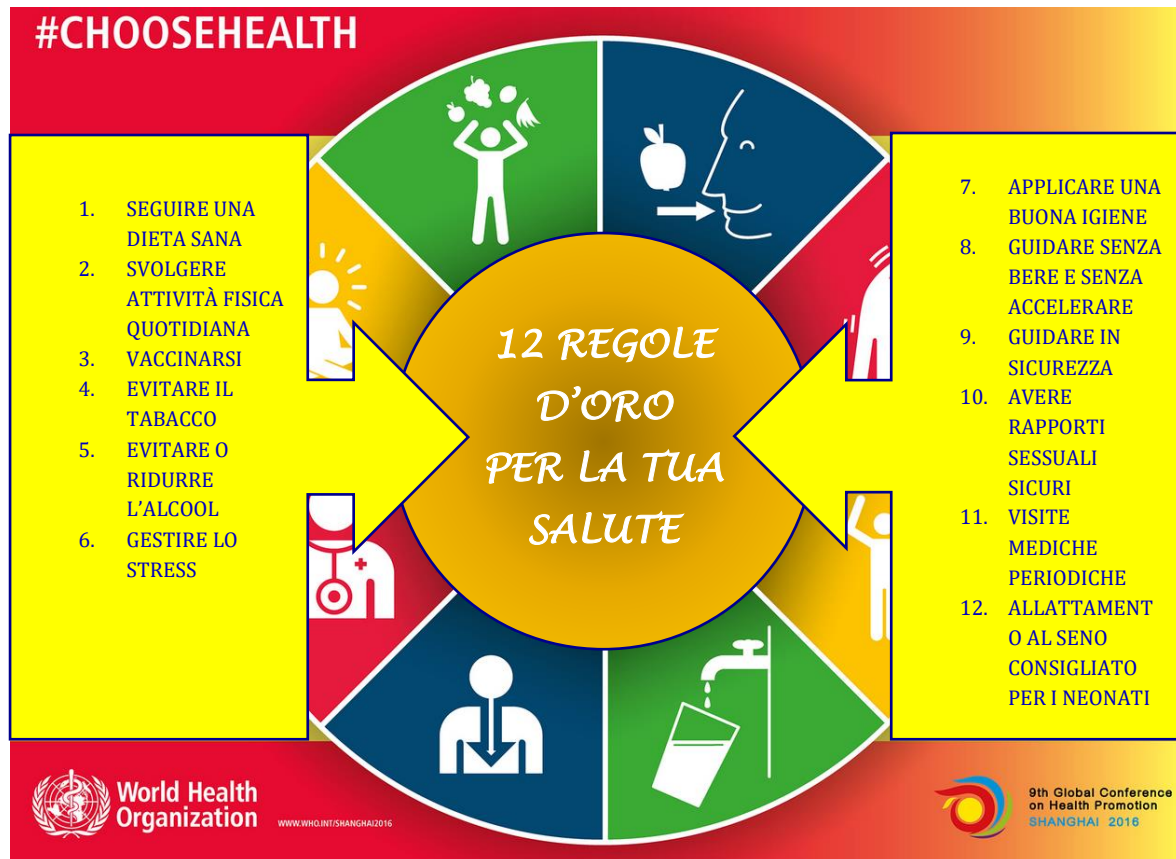
Come puoi ben vedere, anche l'aspetto della salute non può essere trattato se non tenendo conto dei punti in comune con altri ambiti, dal benessere psicofisico alle risorse finanziarie, dal contesto sociale all'accesso alle cure. Inoltre non tutti i fattori che incidono sulla salute dipendono dalle nostre scelte (in primis, le caratteristiche genetiche).

Pertanto è bene concentrarci su quegli aspetti che possiamo controllare o modificare:

Giòva ripetere alcune considerazioni:

- Cura la forma fisica
- Cura la forma mentale
- Goditi la vita

L'Organizzazione Mondiale della Sanità ha individuato 12 suggerimenti per un sano stile di vita:



Vediamo un po' più da vicino alcune di queste regole!

1. Tieni d'occhio il tuo livello di stress:

Lo stress è senz'altro un fattore contingente ed entro certi limiti tollerabile. Tuttavia, specie con i ritmi dell'attuale società, può accadere che non riconosciamo in tempo il superamento della soglia critica, il che può facilmente incidere sulla salute fisica e mentale. Individuare le cause che sono alla base dello stress e intervenire di conseguenza mettendo ordine nella vita di ogni giorno, compresa quella lavorativa, può aiutare a ridurre lo stress.

Inizia pertanto a individuare le cause all'origine dello stress e chiediti se stai facendo più attività di quante ne riesca normalmente a fare, valuta se sia il caso di delegare o rinunciare a qualche compito, stabilisci delle priorità.

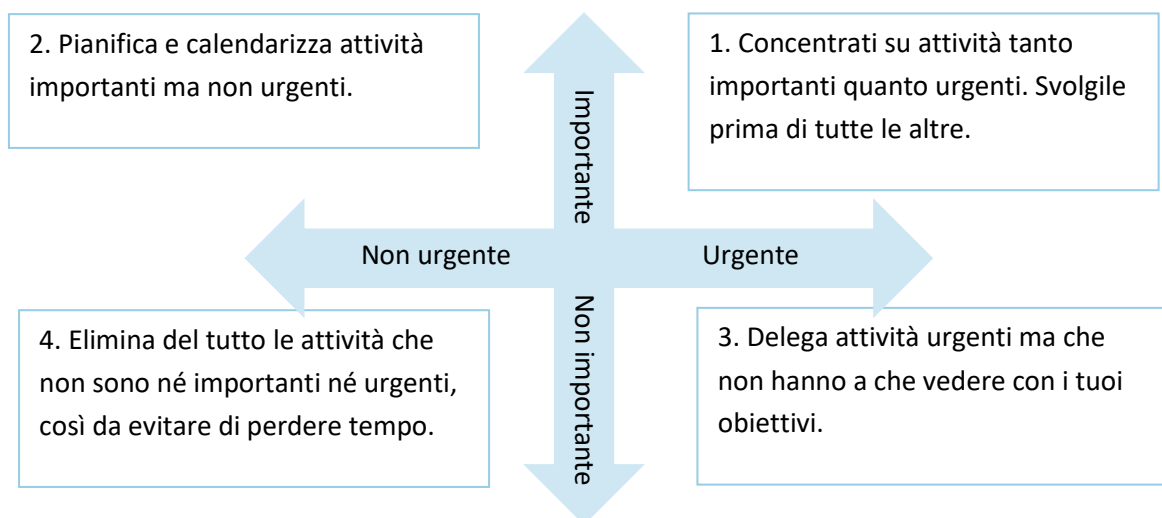
La matrice di Eisenhower (o di Covey, nota anche come Eisenhower box) consente la gestione delle priorità applicando un diagramma a quattro quadranti. Puoi organizzare le tue attività stabilendo (e rappresentando graficamente) cosa sia importante o no, cosa sia urgente o no.

- Quadrante 1 o **QUADRANTE FOCUS**: in questo quadrante andremo ad elencare le attività che vanno svolte con una certa urgenza e che non sono delegabili. Pertanto è meglio focalizzarsi secondo un criterio qualitativo e urgente, evitando che la quantità diventi fonte di stress.

- Quadrante 2 o **QUADRANTE DELLA PROGRAMMAZIONE**: alcune attività sono sì importanti, ma non altrettanto urgenti. Questo è un quadrante cruciale perché qui sta il perno della pianificazione delle attività e qui si misura la nostra proattività nel programmare (e a suo tempo portare a termine quanto prefissato).
- Quadrante 3 o **QUADRANTE DEL DELEGABILE**: alcune attività possono altresì essere urgenti ma non importanti, il che significa che consumano inutilmente il nostro tempo e le nostre risorse. Possiamo delegare questo tipo di attività e impedire che costituiscano un ostacolo a quanto individuato nei quadrati 1 e 2.
- Quadrante 4 o il **QUADRANTE DELL'ELIMINABILE**: trattandosi in genere di attività né urgenti, né importanti, costituiscono un'assoluta perdita di tempo che andrebbe evitata (navigare sul web senza motivo, controllare compulsivamente le notifiche sullo smartphone o sui social, etc.)

Vediamo di seguito come implementare la matrice di Eisenhower al caso specifico:

- Individua l'area di stress sulla quale intendi intervenire (può riguardare l'area lavorativa, o quella affettiva, o avere a che fare con altri cambiamenti in corso etc.). In alcuni periodi i fattori di stress si moltiplicano e si sovrappongono, aumentando il carico di pressione generale e impedendoti di vivere serenamente.
- Classifica e disponi tutte le attività pertinenti l'area individuata secondo gli assi della matrice (urgente/importante)
- Confrontati con un amico, un parente, un collega sulle migliori strategie applicabili secondo i quattro quadranti:
 - Focus
 - Programmazione
 - Delegabile
 - Elimicabile



2. Prenditi cura della tua alimentazione:

Mangiare sano è importante in ogni fase della vita, tanto più quando raggiungiamo la mezza età e oltre. Una dieta sana ed equilibrata non va comunque vissuta come una sofferenza, bensì come un'occasione di gustare cibi freschi, buoni e genuini, magari in compagnia. Cucinare e mangiare insieme rende questo momento certamente più piacevole e salutare.

L'Università di Harvard ha pubblicato un semplice modello da seguire per una sana alimentazione:



Copyright © 2011, Harvard University. Per maggiori informazioni consultare *The Nutrition Source*, Department of Nutrition, Harvard T.H. Chan School of Public Health, www.thenutritionsource.org, e Harvard Health Publications, www.health.harvard.edu.

Frutta e verdura dovrebbero costituire metà del tuo piatto, a seguire cereali integrali e proteine e con moderazione oli vegetali sani. Inoltre, non dimenticare di bere abbastanza acqua, tè o caffè e mantenerti idratato e attivo.

Sulla carta appare tutto molto semplice, e di fatto non c'è alcunché di complesso. Tieni presente che, più che una pedissequa e rigida applicazione dei sani modelli alimentari, non si tratta di essere perfetti, ma equilibrati, concedendosi qualche golosità extra o qualche strappo alla regola di tanto in tanto.

An individuo in salute per una società in salute

Esempi di buone prassi dall'Italia: Portale dello stile di vita sano



Il Ministero della Salute italiano mette a disposizione una raccolta online di buone prassi sanitarie e opuscoli su diversi argomenti nell'ambito di una campagna per uno stile di vita sano. Gli utenti possono reperire una quantità ampia e diversificata di materiale informativo in diversi ambiti (sport, dieta, prevenzione dell'obesità, campagne contro il tabagismo e per la riduzione dell'alcool, etc). Le infografiche aiutano a comprendere rapidamente gli aspetti cruciali dei molti argomenti

affrontati.

Per maggiori informazioni:

https://www.salute.gov.it/portale/documentazione/p6_2_5.jsp?lingua=italiano&dataa=2021/12/31&datada=2015/01/01

Uno stile di vita sano è alla base non solo del benessere dell'individuo, ma dell'intera società. Basti riflettere sul costo dell'assistenza sanitaria in ogni Paese per comprendere quanto possa giovare anche sotto il profilo economico una cultura di nutrizione consapevole.

3. Prevenzione e cura:

Il servizio sanitario varia da paese a paese, pertanto è cruciale dapprima raccogliere quante più informazioni possibili in materia sul luogo in cui si deciderà di trascorrere gli anni avvenire:

- Quali visite mediche a fine di prevenzione sono coperte dalla vostra assicurazione sanitaria?
- Ci sono vaccinazioni consigliate per la tua fascia d'età, etc.?
- Sei a conoscenza del tuo stato di salute pregresso e attuale nonché di malattie ereditarie in famiglia?
- Quali misure benefiche per la salute sei disposto a prendere?

Segui i consigli del tuo medico per implementare un piano di controlli periodici al fine di prevenire eventuali problematiche.

E se ti ammali, concediti del tempo per rilassarti e rimetterti in sesto. Alcuni consigli utili: andare dal medico, informarsi sulla malattia, attenersi al piano farmacologico, cercare e accettare aiuto nonché assumere decisioni importanti anche in caso di malattie gravi. Sei informato circa le decisioni che puoi assumere riguardo il fine vita (accanimento terapeutico, cure farmacologiche, testamento biologico)?

Disposizioni sul fine vita.

Le disposizioni sul fine vita, spesso chiamate testamento biologico, ti consentono di esprimere la tua volontà sul rifiuto in futuro di ricevere cure mediche anche se ciò potrebbe portare alla morte. Sono legalmente vincolanti e utilizzate nel caso in cui non sia più possibile assumere o comunicare autonomamente decisioni in tal senso.

La legislazione sul fine vita non è la stessa in tutti i Paesi, scontando di fatto il confronto con varie e complesse sensibilità culturali vista anche la delicatezza del tema. Pertanto, informati se e quali limiti sussistono in tal senso nell'ordinamento giuridico in vigore nel luogo in cui intendi vivere.

Le disposizioni sul fine vita riguardano argomenti come la nutrizione e l'idratazione clinicamente assistite, la ventilazione artificiale o meccanica, gli antibiotici e la rianimazione.

Sebbene non sia affatto facile ragionare su questi quesiti, ciò potrebbe far risparmiare ai tuoi cari tempo e angosce sulle eventuali decisioni da assumere.

Fonti & approfondimenti

Mental Health Foundation. *How to manage and reduce stress*. 2 Nov. 2016, <https://www.mentalhealth.org.uk/publications/how-manage-and-reduce-stress>.

Together Counts. *An Adult Guide to An Active, Healthy Lifestyle*. National Osteoporosis Foundation, <https://cdn.nof.org/wp-content/uploads/2016/04/Adult-Guide-to-an-Active-Healthy-Lifestyle.pdf>.

World Health Organisation. 12 tips how to be healthy, https://www.who.int/healthpromotion/conferences/9gchp/infographic_health_promotion_12_tips.jpg?ua=1

---. "Healthy Diet", <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>

2.8. Tempo libero e stile di vita



“Lo scopo del lavoro è guadagnarsi il tempo libero.”

Aristotele, filosofo, scienziato e logico greco

Non sempre il momento del pensionamento, ovvero della cessazione effettiva del tempo lavorativo, coincide con il godersi la gran quantità di tempo libero a disposizione. Questo avviene per vari motivi, primo dei quali consiste nel fatto che spesso la noia e l'impreparazione a gestire questi nuovi giorni hanno la meglio sulle intenzioni. Ecco perché è fondamentale un approccio proattivo, proprio di chi non attende passivamente il trascorrere del tempo ma si dà da fare per spendere quelle ore in qualcosa di nuovo e stimolante.

Per chi arriva al pensionamento non si tratta della prima volta in cui attraversa una fase di transizione: basti pensare al momento in cui i figli hanno lasciato la casa o quando sono venute a mancare persone che facevano parte della propria routine quotidiana. Anche in queste situazioni c'è stato bisogno di ritrovare un equilibrio, di ricalibrare alcuni aspetti.

In questo ambito più che negli altri ha un peso la tua autodeterminazione, ovvero la tua libera scelta di stabilire ciò che per te è significativo e come intendi trascorrere il tempo libero.

Facciamo il punto:

Occorre valutare

- quali attività preferiresti abbandonare,
- quali proseguire
- e quali ampliare o cominciare.

Inizia redigendo un elenco comprensivo delle attività che svolgi attualmente. Ragiona in prospettiva futura, decidendo quali di queste abitudini preferiresti abbandonare e quali no, il che non significa troncarle anzitempo. Per fare un esempio: se attualmente nel tempo libero alleni una squadra di calcetto, probabilmente tra 15 anni non vorrai continuare a farlo (o forse sì, dipende dalla direzione che fin d'ora intendi dare al tuo futuro).

A questo punto prepara una lista delle cose che non hai ancora fatto e ti piacerebbe fare una volta in pensione: un giro dell'Europa in camper, un corso di giardinaggio o uno da sommelier, concerti e rappresentazioni teatrali e quant'altro.

“Dopo i 65 ho un solo piano: godermi la vita!” (Testimonianza di un partecipante greco, Marzo 2021)

Perché non cominciare fin da adesso a realizzare alcuni dei tuoi sogni? In fin dei conti si vive nel qui e ora!



Anastasia Gerolymatou dalla Grecia ha iniziato a fare surf all'età di 41 anni. “Ho trovato chi affittava le tavole da surf e quando gli ho detto che volevo provare mi ha guardata dubitando che potessi farcela. (...) Ho deciso di crederci e di non arrendermi!”. Oggi Anastasia Gerolymatou ha 82 anni. L'anno scorso ha navigato per 18 miglia nautiche in 6 ore non-stop e ha portato a casa il Guinness World Record per il windsurfer più anziano del pianeta. Se non è questo un esempio abbastanza motivante!

Nel compilare la lista dei desideri, sii realistico e poni domande quali:

- Potrò permettermelo?
- Sarò fisicamente e mentalmente in grado di farlo?
- Avrò il tempo per farlo?
- Cosa devo fare per realizzare i miei piani?

Rispondere a queste domande ti aiuterà a scegliere cosa e come realizzarlo con un certo criterio di preparazione. Se non hai idea di come vorrai gestire il tempo libero, puoi sempre trovare ispirazione da quanto offre il territorio in termini di servizi o attività dedicate.

Giardinaggio di comunità: esercizio all'aperto, aria fresca, verdure coltivate in casa e contatti sociali per tutte le età!

Esempi di buone prassi dalla Spagna: orti urbani.



Nella città di Barcellona, le persone di età pari o superiore a 65 anni possono essere amministratori di piccoli appezzamenti agricoli urbani (huertos urbanos) distribuiti in tutta la città. Possono coltivare i propri terreni seguendo pratiche di agricoltura biologica. Ogni appezzamento misura 25 per 40 metri quadrati e le persone possono piantare tutto ciò che vogliono, comprese erbe, fiori e verdure. Questi appezzamenti agricoli servono sia come attività per il tempo

libero sia come un modo per migliorare lo stile di vita delle persone anziane, incoraggiandole a stare in spazi aperti e a contatto con la natura, incoraggiando l'attività fisica e l'integrazione sociale. Per prendersi cura di un appezzamento è necessario avere più di 65 anni ed aver stabilito la residenza nel comune in cui si trova l'azienda agricola. Dovresti anche essere fisicamente in grado di svolgere lavori agricoli leggeri.

Per maggiori informazioni: <https://ajuntament.barcelona.cat/personesgrans/es/canal/horts-urbans>

Gli orti urbani e comunitari si stanno diffondendo in tutta Europa, anche per più giovani. Queste realtà costituiscono una grande opportunità per scambiare idee con persone che la pensano allo stesso modo al di là dell'età, per imparare gli uni dagli altri, per prendersi cura insieme di qualcosa. Sono previsti spesso anche corsi ed eventi dedicati. Il giardinaggio di comunità è una pratica basta soprattutto sulla collaborazione e sulla condivisione. Se non riesci a trovarne nel tuo territorio, puoi sempre pensare di avviare un'esperienza simile. Di seguito alcuni suggerimenti per cominciare:

- Trova persone interessate a fare quest'esperienza
- Organizza un incontro con gli interessati
- Effettua un bilancio preventivo dei costi e delle risorse (dalle materie prime, quali terra, acqua, semi all'attrezzatura; possono tornare utili iniziative come ricerca degli sponsor, fundraising, workshop, eventi informativi).
- Scegli un terreno adatto e inizia a prepararlo, organizzando il giardino
- Diffondi l'iniziativa anche per un pubblico in età scolare
- Stabilisci un regolamento
- Comunica e divulga

Per approfondire:

<https://www.gardeneurope.com/en/quick-news/13261/starting-a-community-garden>

Fonti & Approfondimenti

Anastasia Gerolymatou on facebook.

https://www.facebook.com/AnastasiaGerolymatouWindsurferOfficial/?tn-str=k*F

Kraterou, Aliki. "Silver Surfer! Gran-of-Three, 81, Is the Oldest Windsurfer in the World."

Storytrender, 28 Aug. 2019, <http://www.storytrender.com/102049/silver-surfer-gran-of-three-81-is-oldest-windsurfer-in-the-world/>.

Urban Gardening Project. *Results*. <http://edu-urban-gardening.eu/results.html>

2.8.1. Volontariato e nuove opportunità



"Lavorare con gioia equivale a non invecchiare."

Pearl S. Buck

Una delle transizioni più critiche nell'arco di vita di una persona ha a che vedere con il pensionamento. Significa passare da uno stipendio a una pensione, abbandonare vecchie abitudini lavorative in favore di un'improvvisa quantità di tempo libero, il che incide sulla percezione di sé e sul proprio benessere psicofisico.

Se la definizione della tua persona derivava soprattutto dal tuo lavoro, da quelle attività, dai contatti con i colleghi, ciò aumenta il rischio di un passaggio quantomeno traumatico alla fase di pensionamento.

Pianificare questa fase della vita ha a che vedere con due aspetti:



Arrivare a uno standard pensionistico dignitoso è certamente un obiettivo comune a tutti gli interessati. Pertanto, è bene informarti per tempo sulla soglia di età pensionabile e sulla pensione prevista, quindi desumere una stima in relazione alle aspettative e al tenore di vita che desideri avere. Per approfondimenti in materia consulta il precedente capitolo 2.1 [Aspetti finanziari](#).

Pianificare un proprio stile di vita ha invece a che vedere con hobby, interessi, forma fisica e mentale, relazioni sociali: tutti elementi che concorrono a un invecchiamento attivo, il cui presupposto consiste proprio in una preparazione agli eventi e alla gestione del proprio futuro.

Alcuni se non molti possono sentire l'esigenza di continuare a lavorare anche dopo il pensionamento, in forme specifiche quali il lavoro part-time o il volontariato, non tanto per fini di natura economica, ma soprattutto per continuare in qualche modo a sentirsi socialmente utili e a non perdere i contatti con gli altri. Questa è un'opportunità per trovare al tempo stesso qualcosa che ti piaccia fare.

"Se sei felice al lavoro, questo è un beneficio per la tua salute."

Nicole Maestas, Professore Associato di Politiche Sanitarie presso la Harvard Medical School

Volontariato con e per i propri coetanei

Un esempio di buone prassi dalla Grecia: Croce Rossa greca



La Croce Rossa greca è stata fondata nel 1877 e si prefigge lo scopo di prendersi cura e sostenere persone ferite, malati, anziani, rifugiati, persone in difficoltà finanziarie e in generale supportare i gruppi più vulnerabili della popolazione. È possibile svolgere attività di volontariato presso la Croce Rossa greca, ad es. in qualità di infermieri volontari o assistenti sociali, il che consente a chi lo svolge di sentirsi parte attiva della società e aiutare chi ne ha bisogno.

Per maggiori informazioni: <http://www.redcross.gr/default.asp?pid=19&la=1>

Molte organizzazioni senza scopo di lucro offrono possibilità di volontariato a supporto dei più deboli e bisognosi. Ciò rappresenta un'opportunità per sentirti socialmente utile e affrontare nuove esperienze di vita.

Fonti & Approfondimenti

“Retirement Ages.” *Finnish Centre for Pensions*, <https://www.etk.fi/en/work-and-pensions-abroad/international-comparisons/retirement-ages/>. <https://www.etk.fi/en/work-and-pensions-abroad/international-comparisons/retirement-ages/>

“Working Later in Life Can Pay off in More than Just Income.” *Harvard Health*, 1 June 2018, <https://www.health.harvard.edu/staying-healthy/working-later-in-life-can-pay-off-in-more-than-just-income>.

3. Consigli utili per la pianificazione

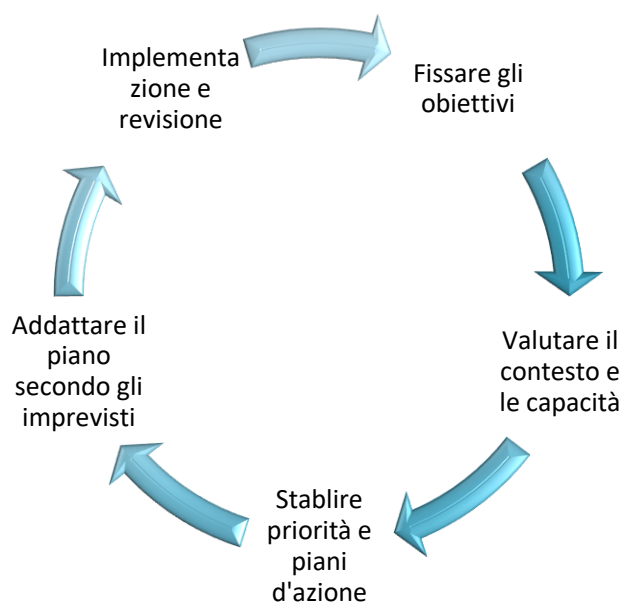
"Un obiettivo senza un piano è solo un desiderio."

Antoine de Saint-Exupéry, scrittore, poeta e aviatore pionieristico francese

Nei capitoli precedenti sono stati forniti svariati suggerimenti relativi a determinati ambiti. Una volta stabilite idee e motivazioni, resta una domanda cruciale alla quale dare risposta: come si pianifica?

La pianificazione consiste nel decidere in anticipo cosa deve essere fatto, chi lo farà, come e quando. Una buona pianificazione tiene in debita considerazione le esperienze pregresse, le opportunità future e le possibili minacce o rischi.

Un processo di pianificazione include 5 fasi:



Abbiamo già avuto modo di parlare degli obiettivi c.d. **SMART** (ovvero un tipo di obiettivo specifico, misurabile, raggiungibile, realistico e definito nel tempo). È fondamentale che gli obiettivi che ti poni siano formulati nel modo più chiaro e specifico possibile. Un obiettivo non può essere generico, altrimenti non sarebbe misurabile. Per fare un esempio, non basta dirsi "Farò più sport" o "Risparmierò un po' di soldi": qual è la soglia che in questi casi determina quando hai raggiunto quell'obiettivo? Inoltre deve trattarsi di un obiettivo raggiungibile, non una fonte di frustrazione e stress sul lungo periodo. Nondimeno è bene che sia un obiettivo realistico, ragionevole e definito in un arco di tempo stabilito, con traguardi e scadenze.

Tanto meglio avrai valutato il tuo contesto, le tue capacità, le tue risorse, tanto più sarai in grado di porti un obiettivo che sia realistico e attuabile, non invece astratto e indefinito.

Infine, una buona pianificazione mette in conto eventuali imprevisti: alcuni obiettivi potrebbero essere riconsiderati, il piano potrebbe subire delle modifiche in corso d'opera, alcune priorità

potrebbero essere ridefinite nuovamente. Nella definizione di urgenze e scadenze può tornarti utile la [Matrice di Eisenhower](#).

Riepilogando:

- Prendi nota dei tuoi obiettivi.
- Definisci una serie di attività e classificale per priorità.
- Stabilisci scadenze e traguardi.
- Raccogli le risorse che ritieni più utili.
- Prevedi una certa flessibilità per eventuali imprevisti.
- Verifica regolarmente la realizzazione del piano.
- Non demotivarti e non desistere!



La pianificazione per il futuro implica il farsi carico di decisioni non sempre facili da assumere.

Il processo decisionale è il processo di selezione di una scelta logica tra le opzioni disponibili, ponderando gli aspetti positivi e negativi di ciascuna opzione e considerando tutte le alternative per determinare quale sia la migliore per quella particolare situazione.

Di seguito ti consigliamo un paio di modelli applicativi per un qualsivoglia processo decisionale.

Modello pro e contro

Redigere un elenco di pro e contro può aiutare a comprendere vantaggi e svantaggi di una serie di scelte possibili. Spesso le scelte che compiamo sono dettate dall'abitudine o dall'istinto, tuttavia considerarle sotto un profilo più analitico e consapevole aiuta a determinare l'alternativa migliore. La lista dei pro e dei contro è utile soprattutto per quelle decisioni del tipo sì/no, fare/non fare. Pensa a una decisione da assumere nel prossimo futuro e prenditi un quarto d'ora di tempo per stabilire i pro e i contro come di seguito.

1. Scrivi i pro e i contro riguardo la decisione da assumere, suddividendoli in due colonne distinte.
2. Annota tutti gli aspetti che ti vengono in mente.
3. Terminato ciò, attribuisce un punteggio per ciascuno elemento da 1 a 5, (dove 1 equivale a non importante e 5 a molto importante).
4. Compara i punteggi totali tra le due colonne.

Completata la lista, rispondi ai seguenti quesiti:

- Il risultato finale è quello che ti aspettavi? Se no, perché?
- Cosa pensi adesso della decisione da assumere? Hai riconsiderato alcuni aspetti?
- Cosa deciderai?

"Sai, le difficoltà fanno parte della vita. Penso che a volte sarebbe utile confrontarsi con chi ha più esperienza di me per trovare insieme delle soluzioni. Ma la timidezza spesso mi frena..."

(Testimonianza di un partecipante italiano, Aprile 2021)

Tieni presente che non è necessario fare tutto da solo. Chiedere aiuto non è un segno di debolezza, anzi! Confrontarsi con persone fidate o professionisti o semplicemente con chi potrebbe avere più esperienza, si rivela spesso un'ottima idea. Un punto di vista neutro e distaccato sulla questione potrebbe costituire un insospettato arricchimento per il proprio piano.

Modello dell'intelligenza emotiva

Per assumere una buona decisione è bene seguire una serie logica e ordinata di passaggi. Un tipico processo decisionale prevede: definizione del problema, raccolta delle informazioni, individuazioni dei possibili piani, scelta tra le alternative, implementazione e valutazione finale.

Il c.d. modello dell'intelligenza emotiva prevede 8 passaggi. Il modello presuppone la razionalità per la definizione del piano e il coraggio per assumere certe decisioni. La finalità di questo metodo consiste nel pervenire efficacemente a una decisione di cui possa sentirti il più sicuro e fiducioso possibile.

Dedica 20 minuti allo svolgimento di questo esercizio e confrontati con amici e/o colleghi sui risultati.

Il modello prevede 8 fasi:

1. Ci rendiamo conto che dobbiamo assumere una decisione.
2. Raccolta delle informazioni: è bene raccogliere quante più informazioni possibili utili e pertinenti alla decisione da assumere.
3. Analisi delle informazioni con strumenti appropriati: se si tratta di un problema finanziario, con un'analisi finanziaria; se si tratta di un conflitto con un quadro di risoluzione dei conflitti, etc.
4. Definizione del problema: questo è il punto chiave. Un problema ben definito è un problema quasi risolto. È bene descrivere nel dettaglio ogni aspetto della questione.
5. Valutazione del problema: occorre stabilire se sia un problema urgente che richiede o meno una decisione rapida; quanto sia importante prendere una decisione oppure no; quanto e su cosa incide questa decisione eventualmente assunta.
6. Generazione di alternative: individuato il problema in tutti i suoi aspetti, possiamo generare possibili soluzioni volte a risolverlo, basate sulla nostra creatività.
7. Valutazione delle alternative: formulate le possibili soluzioni, dovremo valutare quali siano le più praticabili per risolvere il problema.

8. Decisione: valutate le alternative, saremo pronti a prendere una decisione ragionevole e basata su un solido quadro di riferimento.

An ultimo consiglio...

Non sempre sarà facile o scontato pianificare il proprio futuro. Non si tratta di decidere e attenersi per sempre a un piano perfetto. Si vive pur sempre nel presente, quindi è consigliabile evitare di trasformare un'opportunità di preparazione del proprio futuro in una preoccupazione costante e fonte di ansia o stress. È bene pertanto iniziare a piccoli passi, facendoci consigliare da chi ci è già passato o da persone che ci conoscono e delle quali ci fidiamo.

Speriamo di averti dato la giusta ispirazione e qualche buona idea per riuscire a pensare al meglio al tuo futuro!

Note editoriali

Main Editor:

Sabine Roehrig-Mahhou | Wisamar Bildungsgesellschaft gemeinnützige GmbH

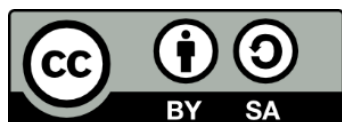
Con il contributo della partnership SenQuality



Questa guida può essere scaricata dal sito: www.senquality.eu e da <https://www.polygonal.ngo/moodle>



“Il supporto della Commissione Europea per la produzione di questa pubblicazione non costituisce un'approvazione dei contenuti che riflette il punto di vista solo degli autori e la Commissione non può essere ritenuta responsabile per qualsiasi uso che possa essere fatto delle informazioni in essa contenute.”



Quest'opera è rilasciata sotto la licenza Creative Commons Attribuzione-Condividi allo stesso modo 4.0 Internazionale.

Si prega di citare come segue: “A practical guide for later life preparation” a cura del progetto SenQuality

Per visualizzare una copia di questa licenza, visitare <http://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/> oppure contattare Creative Commons, PO Box 1866, Mountain View, CA 94042, USA.



Pensa ecologico!

Prima di stampare qualsiasi materiale divulgativo, pensa se è davvero necessario. Nel caso in cui qualcosa debba essere stampato, vale la pena pensare a dove stamparlo (es. tipografia locale, tipografia online ecofriendly, etc.), su che tipo di carta (es. carta riciclata, carta erba, altre alternative al solito bianco carta) e con quali tipologie di colori.

Proteggiamo l'ambiente!

