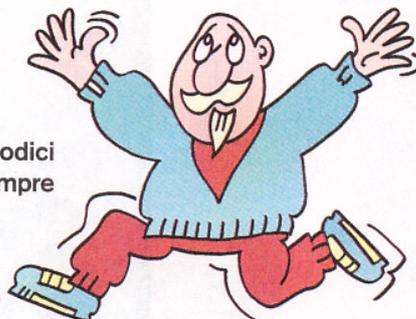


# Anziani attivi

**IN ITALIA LE PERSONE** con più di 65 anni sono circa dodici milioni. Un piccolo esercito di persone che manifestano sempre più la voglia e la determinazione di restare attive

a cura di Paola Maria Taufer

psicologa dell'invecchiamento [paola.taufer@sipaa.it](mailto:paola.taufer@sipaa.it)



In Italia gli anziani con più di 65 anni sono circa dodici milioni e rappresentano un piccolo esercito di persone che manifestano – in misura sempre maggiore – la voglia e la determinazione di restare attive. In effetti l'invecchiamento, oltre che

una sfida, può rappresentare una grande opportunità di crescita e di miglioramento personale e sociale. E sono in costante crescita gli anziani che dopo il pensionamento esprimono il desiderio

di continuare ad apprendere: il *lifelong learning* (invecchiamento attivo) rientra nell'educazione permanente ed è un modo per non abbandonare la vita "produttiva", quanto piuttosto imparare cose nuove anche per poter iniziare nuove attività che garantiscano all'anziano di non sentirsi "parcheggiato", ma in grado di imboccare nuove e appaganti vie di miglioramento. Sgretolando un vecchio stereotipo, i nuovi studi sull'invecchiamento confermano che gli anziani sono in grado di apprendere

anche abilità complesse. Gli over 65 che frequentano corsi di ogni tipo (ad esempio di potenziamento della memoria, del benessere, di autostima o di arti varie), sono in numero sempre maggiore e solitamente sono allievi attenti, partecipi ed entusiasti. Attraverso il *lifelong learning* è possibile mantenere o riattivare le funzioni cognitive mediante una capacità di apprendimento legata a una riserva cognitiva; e una plasticità che viene evidenziata anche a livello cerebrale. Inoltre ricordiamo che una persona di 65 anni di oggi ha caratteristiche fisiche, cognitive e potenzialità produttive paragonabili a una persona che negli anni Sessanta ne aveva dieci di meno.

L'apprendimento di nuove conoscenze porta a un miglioramento del benessere ed è un aspetto importante dello stile di vita che ci permette di puntare direttamente e in salute fino ai cento anni. Non meno importante è considerare ogni generazione come portatrice di saperi e di abilità che se comunicati e condivisi, portano a una crescita delle competenze individuali, ma danno anche un valore aggiunto in maniera più ampia all'intera società.



## QUESTO È L'ANNO GIUSTO

La Commissione europea ha stabilito che il 2012 è l'anno europeo per l'invecchiamento attivo. L'iniziativa intende aiutare a creare opportunità occupazionali per il crescente numero di anziani in Europa, aiutarli ad avere un ruolo attivo nella società e rimanere in buona salute più a lungo e continuare a contribuire al bene della società in altri modi, ad esempio attraverso il volontariato.

