



Associazione Nazionale delle Università della Terza Età  
siglata UNITRE - Università delle Tre Età

# Le Università della Terza Età fra "archivi" delle tradizioni e "laboratori" del futuro: il ruolo della memoria e dei rapporti intergenerazionali



*a cura di*

**Irma Maria Re  
Luciano Peirone  
Elena Gerardi**

**Irma Maria Re** è Presidente della UNITRE (Associazione Nazionale delle Università della Terza Età siglata UNITRE - Università delle Tre Età), avente sede legale a Torino. Lavora per la UNITRE sin dalla nascita di questa istituzione. È presidente onoraria di alcune sedi locali della UNITRE ed il suo nome figura, in qualità di socio fondatore, in molte delle 320 sedi che operano in Italia e alcune all'estero.

Per anni ha ricoperto il ruolo di Segretario generale nazionale dell'Unione Movimenti Pensionati ed Anziani. Ha fatto parte del Consiglio Regionale del Piemonte della Società Italiana Medici ed Operatori Geriatrici.

È membro del Comitato Esecutivo e del Consiglio di Amministrazione della FIAPA (Fédération Internationale des Associations de Personnes Agées) e della AIUTA (Association Internationale des Universités du Troisième Âge). È membro onorario dello IEIAS (Institut Européen Interuniversitaire de l'Action Sociale con sede a Marcinelle). Intrattiene rapporti operativi con la AGE (Piattaforma Europea degli Anziani).

È stata responsabile di un Gruppo Pilota Pensionati ed Anziani, autogestito, fondato nel 1975 dal marito, che è stato fondatore di iniziative all'avanguardia fra cui corsi culturali e di ginnastica per la terza età. Svolge attività di volontariato per e con gli anziani. Fin da giovane ha partecipato ai lavori di importanti Convegni e seminari di aggiornamento sui problemi della terza età, fra cui il più significativo è stato quello dell'Assemblea Mondiale sull'invecchiamento, tenutosi a Vienna nel 1982. Collabora con le più importanti associazioni che si occupano del "pianeta anziano".

Nel 1997 è stata nominata "Donna torinese dell'anno" con la seguente motivazione: "Per il vivace spirito di iniziativa con cui da oltre quarant'anni si occupa in Italia ed all'estero dei problemi della terza età e la valorizzazione della città di Torino". Nel 1999 ha ricevuto al Maschio Angioino di Napoli un prestigioso premio alla carriera, consegnatole da Susanna Agnelli con la motivazione: "Per una vita spesa per la società e per 50 anni di volontariato culturale e sociale".

Molte delle sue relazioni sono state pubblicate in Italia e all'estero. Alcuni volumi che parlano dell'anziano portano i suoi interventi, e 16 volumi della collana delle *"Perle della memoria"* dell'edizione 50 & Più FENACOM portano la sua prefazione. Coordina il Laboratorio degli Inquieti 1 presso l'UNITRE di Torino. Ha organizzato e presieduto un cospicuo numero di congressi nazionali ed internazionali. In particolare, è stata Presidente del Convegno Internazionale UNITRE (Torino, 9-10 ottobre 2009) *Le Università della Terza Età fra "archivi" delle tradizioni e "laboratori" del futuro: il ruolo della memoria e dei rapporti intergenerazionali*. È autrice di varie pubblicazioni sulla terza età e sull'invecchiamento.



© 2010 UNITRE (Associazione Nazionale delle Università della Terza Età  
siglata UNITRE - Università delle Tre Età)  
Corso Francia 5 - 10138 Torino - Italy  
Tel. (+39) 011 433 75 94 - Fax (+39) 011 434 96 33  
[www.unitre.net](http://www.unitre.net) - [unitre@unitre.net](mailto:unitre@unitre.net)

*In copertina:*

Giuliano Ottaviani, *Le tre età* (2003), per gentile concessione del Maestro



**Le Università della Terza Età  
fra “archivi” delle tradizioni e “laboratori” del futuro:  
il ruolo della memoria e dei rapporti intergenerazionali**

**Les Universités du Troisième Âges  
entre “archives” des traditions et “laboratoires” de l’avenir:  
le rôle de la mémoire et des rapports intergénérationnels**

**The Universities of the Third Age:  
“archives” of tradition and “testing grounds” for the future.  
The role of memory and of the relationship between the generations**

## **RIASSUNTI / RÉSUMÉS / ABSTRACTS**

*Convegno Internazionale / Conférence Internationale / International Conference*

Torino / Turin / Turin (Italia / Italie / Italy)  
9-10 Ottobre / 9-10 Octobre / 9-10 October 2009  
Lingotto Fiere Sala Gialla Via Nizza 294 - Torino

Organizzato da / Organisé par / Organized by  
**UNITRE**  
(Associazione Nazionale delle Università della Terza Età  
siglata UNITRE - Università delle Tre Età)

*L'UNITRE è affiliata a: FIAPA (Federazione Internazionale delle Associazioni delle Persone Anziane), AIUTA (Associazione Internazionale delle Università della Terza Età), AGE (Piattaforma Europea degli Anziani).*

*L'UNITRE est affiliée à: FIAPA (Fédération Internationale des Associations de Personnes Âgées), AIUTA (Association Internationale des Universités du Troisième Âge), AGE (Plate-forme Européenne des Personnes Âgées).*

*UNITRE is affiliated with: FIAPA (Fédération Internationale des Associations de Personnes Âgées), IAUTA (International Association of the Universities of the Third Age), AGE (European Older People's Platform).*

UNITRE Nazionale  
Corso Francia 5 - 10138 Torino - Italy  
Tel. (+39) 011 433 75 94 - Fax (+39) 011 434 96 33  
www.unitre.net - unitre@unitre.net

Presidente UNITRE Nazionale Italia e Presidente del Convegno Internazionale  
UNITRE Torino 2009:

Présidente de la UNITRE Nazionale Italia et Présidente de la Conférence Internationale  
UNITRE Turin 2009:

President of UNITRE Nazionale Italia and President of the UNITRE International  
Conference Turin 2009:

IRMA MARIA RE

# UNITRE

Convegno Internazionale / Conférence Internationale /  
International Conference

*Patrocini e Sponsorizzazioni per Eventi di Alta Qualità*  
*Patronages et Sponsors pour Événements de Haute Qualité*  
*High Quality Events Patronages and Sponsorships*

**Sotto l'Alto Patronato del Presidente della Repubblica Italiana**  
**Sous le haut Patronage du Président de la République Italienne**  
**Under the High Patronage of the Italian Republic President**

## *Sponsorships*

**Regione Piemonte**

**Provincia di Torino**

**Città di Torino**

**Unione Industriale Torino**

**Gruppo Fondiaria SAI**

**Ansaldo STS. A Finmeccanica Company**

**MSC Crociere**

**Patrocini / Patronages**

**MIUR Ministero dell'Istruzione, dell'Università e della Ricerca (Direzione Ufficio Scolastico Regionale del Piemonte)**

**Ministero del Lavoro, della Salute e delle Politiche Sociali**

**Rettorato dell'Università degli Studi di Torino**

**Facoltà di Medicina dell'Università degli Studi di Torino**

**Facoltà di Psicologia dell'Università degli Studi di Torino**

**Facoltà di Farmacia dell'Università degli Studi di Torino**

**Facoltà di Economia dell'Università degli Studi di Torino**

**Scuola Superiore di Formazione Rebaudengo di Torino, affiliata alla Facoltà di Scienze dell'Educazione dell'Università Pontificia Salesiana di Roma**

**Ordine dei Medici Chirurghi e Odontoiatri della Provincia di Torino**

**Ordine degli Psicologi Consiglio Regionale del Piemonte**

**Ordine dei Farmacisti della Provincia di Torino**

**Ordine dei Giornalisti Consiglio Regionale Piemonte**

**FOFI (Federazione degli Ordini dei Farmacisti Italiani)**

**Associazione Titolari di Farmacia della Provincia di Torino**

**ANDI (Associazione Nazionale Dentisti Italiani) Sezione Torino**

**Centro di Studi e Ricerche "Mario Pannunzio"**

**Lions Clubs Distretto 108/Ia1**



# INDICE

INTRODUZIONE E SALUTO ( <i>Irma Maria Re</i> ) .....	pag. 9
THE GLOBAL COMMUNITY OF LATER LIFE LEARNERS ( <i>Stanley Miller</i> ) .....	» 13
IL BENESSERE DELLA PERSONA TRA MEMORIA E PROGETTUALITÀ ( <i>Guido Lazzarini</i> ) .....	» 14
SCENARI PSICOLOGICI FUTURI PER LA TERZA ETÀ: I “SENIORES”, UN TEMPO SENZA ETÀ? ( <i>Luciano Peirone</i> ) .....	» 16
PAZIENTE ANZIANO E PAZIENTE GERIATRICO ( <i>Carmine Macchione</i> ) ..	» 21
TERZA ETÀ E MIGLIORAMENTO DELL’EFFICIENZA FISICA. Modificazioni dell’efficienza fisica, della composizione corporea e della densità ossea in soggetti anziani in funzione dell’esercizio fisico programmato ( <i>Piero Astegiano, Gian Pasquale Ganzit, Giuseppe Carriglio</i> ) .....	» 23
MEMORIA E IDENTITÀ NELL’INTERAZIONE TRA GIOVANI E ANZIANI ( <i>Giuseppe Benelli</i> ) .....	» 28
CRESCERE E INVECCHIARE: EVOLUZIONE E INTEGRAZIONE ( <i>Marcello Cesa-Bianchi, Carlo Cristini, Giovanni Cesa-Bianchi</i> ) .....	» 30
LA MÉMOIRE, LA SAGESSE POPULAIRE ET L’EUROPE ( <i>Paulin Duchesne</i> ) .....	» 32
GIOVANI E ANZIANI NELL’EUROPA DOPOMODERNA ( <i>Maria Caterina Federici</i> ) .....	» 36
LA PSICOLOGIA DELLA SALUTE NEL SOLE DELLA SERA: COME IMPARARE A CONSEGUIRE E VIVERE IL BEN-ESSERE ( <i>Elena Gerardi</i> ) .	» 38
NONNI E NIPOTI ( <i>Giuseppe Andreis</i> ) .....	» 42
DIMENSIONES CULTURALES DEL ENVEJECIMIENTO: ARTE Y SALUD ( <i>Norma Pozzo</i> ) .....	» 44



# INTRODUZIONE E SALUTO

**Irma Maria Re**

*Presidente UNITRE Nazionale Italia  
Presidente del Convegno*

Buongiorno a tutti.

Benvenuti al nostro Convegno Internazionale sul tema:

***“Le Università della Terza Età fra “archivi” delle tradizioni e “laboratori” del futuro: il ruolo della memoria e dei rapporti intergenerazionali”.***

A nome del Consiglio Nazionale e mio personale porgo un ringraziamento vivissimo a quanti ci hanno onorato della loro presenza e a quanti, non potendolo fare - per impegni professionali e di salute - ci hanno inviato il loro saluto ed il loro apprezzamento.

L'Associazione Nazionale ha ritenuto opportuno partecipare a questa manifestazione condividendo “lo spirito dei giovani” per riunire i rappresentanti delle proprie Sedi italiane e di quelle fondate all'estero, donando loro la possibilità di essere legate in un operare comune alla loro terra di origine, alle sue tradizioni ed alla sua lingua.

Le Sedi aperte in Argentina e Svizzera sono oggi rappresentate dai loro coordinatori che ringraziamo unitamente a quelli delle regioni d'Italia.

Ringrazio tutti coloro che ci hanno aiutato, a partire dalle istituzioni, nel realizzare questo evento che ci darà la possibilità di scambiare esperienze reciproche, di confrontarsi, di ascoltare ed attingere dalla voce dei relatori sapienza e conoscenze e di diventare a nostra volta protagonisti partecipando domani ai seminari altrettanto interessanti.

L'UNITRE ha sempre considerato la Terza Età non come un problema, ma come una delle risorse della società. La Terza Età è un'età che - uscita dal ciclo produttivo - dovrà spostare la sua forza: da forza lavoro a forza cultura. All'interno del ruolo sociale, essa dovrà operare nella società

attuale come cinghia di trasmissione intergenerazionale. Orientata verso il futuro potrà far valere i propri diritti senza dimenticarne i doveri, valutando il peso dell'esperienza, della saggezza, del buon senso e della cultura stessa.

Memoria e tradizioni, cultura ed umanità dovranno costituire i pilastri di questo rinnovamento dell'agire della Terza Età nella società attuale.

Nella sua funzione di testimone privilegiato della società globale, l'UNITRE in questi 34 anni di vita lo ha già messo in atto, aiutando la Terza Età a diventare attiva ed a produrre sapere ed una migliore qualità della vita intesa come fonte di cultura, di salute e di benessere sociale.

La prima idea di dar vita ad una Università della Terza Età nacque nel 1973 in Francia a Tolosa.

La prima Università della Terza Età in Italia è stata fondata a Torino nel 1975. Siglata UNITRE, intende però aprire a tutte le età per favorire un colloquio intergenerazionale.

L'UNITRE è basata sul volontariato di tutti gli aderenti e si è rifatta all'Universitas del Medio Evo, la cui organizzazione faceva capo agli studenti, mentre i Docenti, dal canto loro, prestavano la loro opera gratuitamente perché ritenevano il sapere un dono da trasmettere.

Per ben operare, l'UNITRE segue due piste particolarmente importanti: quella della Cultura in mano ai Docenti e quella dell'Accademia d'Umanità in mano agli Studenti, che diventano protagonisti ed oltre a seguire corsi e laboratori donano il loro tempo libero al territorio.

Sono presenti negli ospedali, non per sovrapporsi alle associazioni di assistenza, ma per portare cultura, umanità ed amicizia; nelle residenze anziani - in qualità di animatori - operano in contatto con le assistenti sociali per portare - nei luoghi dove più si soffre - una parola di conforto, d'amore, d'affetto e di compagnia.

Sono presenti nei musei in qualità di monitori, nelle scuole per tramandare filastrocche, favole, tradizioni, usi e costumi.

Collaborano con il personale ospedaliero là dove ci sono degli screening da fare.

Sono presenti nelle Segreterie delle loro Sedi coprendo ogni necessità e svolgono ai corsi un servizio di assistenza qualificato.

L'UNITRE è ormai conosciuta ed apprezzata in tutto il mondo come

“progetto di vita” che dona alla Terza Età la gioia di tornare ad essere protagonista scoprendo nella società ruoli nuovi che hanno allontanato l’amarezza dello “shock da pensionamento” e la “sindrome da nido vuoto”, rivalutando i valori del passato in parte racchiusi nel logo dell’UNITRE che, con la sua “U” stilizzata e la cifra romana “III” accanto alla lettera “E”, stanno a significare Universalità, Umanità, Umiltà e Unione di Tre Età, stimolando tutti a donare agli altri parte di loro stessi.

Il Convegno di oggi si propone di far conoscere meglio la nostra struttura mettendo in luce le prerogative, la filosofia e le finalità che sono: educare - formare - informare - fare prevenzione nell’ottica di una educazione permanente, ricorrente e rinnovata e di un invecchiamento attivo - promuovere la ricerca - aprirsi al sociale ed al territorio - operare un confronto ed una sintesi tra le culture delle precedenti generazioni e quella attuale al fine di realizzare una “Accademia d’Umanità” che evidenzi l’Essere oltre che il Sapere - valorizzare l’esperienza ed il sapere di chi ha già percorso una parte del cammino della vita per trovare la giusta modalità comunicativa con le generazioni che, avendo da poco intrapreso lo stesso cammino, sono portatrici di novità e nuovi modelli sociali.

Un proverbio africano recita che quando muore un anziano brucia una biblioteca.

L’UNITRE affronta il problema della comunicazione intergenerazionale: fa da filo conduttore per far rivivere i ricordi del passato, legandoli al presente e raccoglie questo patrimonio per tramandarlo alle generazioni future.

Unita con una convenzione ed una collaborazione con la 50 & Più FENACOM, mediante l’appoggio dei Docenti ed in modo particolare sollecitando gli Studenti a trasformarsi in intervistatori ed intervistati, ci ritroviamo tra i protagonisti di una “Collana della Memoria” di 16 volumi che circolano anche nelle biblioteche e nelle scuole.

Altre Sedi per conto proprio hanno dato alle stampe pubblicazioni sulla memoria.

L’Associazione Nazionale è affiliata alla FIAPA (Federazione Internazionale delle Associazioni delle Persone Anziane) e all’AIUTA (Associazione Internazionale delle Università della Terza Età), con statuto consultivo all’ONU, all’OMS, all’UNESCO, all’Unione Europea ed al

Consiglio Europeo, e alla AGE (Piattaforma Europea delle Persone Anziane).

Lo ripeto, le finalità di questo Convegno, oltre a quelle già citate prima, sono quelle di far conoscere l'operosità delle Università di tutto il mondo, farci incontrare, scambiarsi idee e programmi, far conoscere la nostra bella Torino, ricca di storia e di memorie (è stata la prima capitale d'Italia), ammirarne i suoi meravigliosi palazzi, i suoi musei, le sue bellezze naturali.

Scambiandoci idee ed esperienze reciproche, sapere e conoscenze, ci auguriamo che possa ravvivarsi il desiderio che all'orizzonte possa sorgere, al più presto possibile, l'alba di una società migliore, più giusta e più umana, costruita con l'apporto di tutte le generazioni unite dal desiderio di amarsi vicendevolmente.

Nell'augurarvi buon lavoro, passo la parola ai Presidenti mondiali della FIAPA e dell'AIUTA, Prof. Tomàs Nofre i Ollé e Prof. Stanley Miller, ed al rappresentante dell'AGE Platform, Dott. Elio D'Orazio.

## **Bibliografia**

Re I.M. (1990). Le Università della Terza Età. In Abate G. et al. *La terza età futura: teoria e prospettive*. Milano: Mursia.

Re I.M. (1994). L'UNITRE: una proposta di relazionalità. In Lazzarini G. (ed.) *Anziani e generazioni*. Milano: Angeli, 435-440.

Re I.M. (2004). UNITRE: radici e prospettive di un 'progetto di vita'. In Cugno A. (ed.) *Il dialogo tra le generazioni. Formazione e comunicazione oltre le frontiere*. Milano: Angeli, 307-334.

# THE GLOBAL COMMUNITY OF LATER LIFE LEARNERS

**Stanley Miller**

*Presidente AIUTA, Evesham, Gran Bretagna*

This powerpoint presentation will briefly examine the changing demographics of old age, noting that increasing longevity is a worldwide phenomenon. The presentation will show that old age has traditionally been seen as having largely negative attributes for both the individual and society, particularly at a time of decreasing numbers of younger people able to support older “dependents”. This negative view is countered by those who show that this deficit model of old age is out-dated.

An examination of the notion of the 3<sup>rd</sup> Age will follow, with examples of the way in which this is put into practice in different situations and locations. Emphasis will be placed on activities involving older people in learning.

Among the organisations involved, a significant proportion is to be found within the Universities of the Third Age. Here the presentation will give an account of the development of this movement and of the ways in which U3A (Universities of the Third Age) operate in different countries. The role and function of AIUTA, the international association, will also be described, as seen by its current President. This section will conclude with examples of the programmes and activities undertaken by U3A with some verbatim comments made by individual participants.

The presentation concludes with some discussion of various current issues in the field of active ageing and Third Age learning.

# IL BENESSERE DELLA PERSONA TRA MEMORIA E PROGETTUALITÀ

**Guido Lazzarini**

*Sociologo  
Università degli Studi di Torino*

Parlare di persona, anziché di individuo, mette immediatamente al centro dell'attenzione il soggetto nella sua dimensione relazionale, con se stesso, con gli altri, con il mondo. Le relazioni costituiscono dunque una condizione imprescindibile dell'esperienza umana e ne determinano, in ultima analisi, la qualità ed il benessere.

La memoria, di cui l'uomo fa esperienza dentro di sé, è segnata essenzialmente dalle emozioni che le relazioni più significative hanno impresso in essa, siano queste piacevoli, sgradevoli o incomprensibili. Sia le neuroscienze che la psicologia ci dicono che la memoria non è un "deposito inerte" del nostro passato, ma continua a "orientare" il nostro presente recuperando le informazioni immagazzinate, in risposta alle sollecitazioni: per tutti la memoria è esperienza che arricchisce la persona e la orienta nel presente. Ma per l'anziano, nel momento in cui non può darsi una progettualità soddisfacente, il passato - familiare, lavorativo, esperienziale - ritorna non più solo come storia di vita, ma arriva a confondersi con il presente, con tutta la sua carica emotiva, in quanto è unico elemento che ha a disposizione per comunicare la propria identità sociale.

La persona, per sentirsi vitale, ha necessità di proiettarsi fuori di sé, la progettualità è proprio questo ponte verso l'esterno, verso la società: è l'esserci, è creare continuità tra il sé e l'altro da sé. Appare evidente quindi come, ad ogni età, custodire spazi di progettualità possibile diventi dirimente per il benessere e una qualità soddisfacente della vita.



Da queste considerazioni appare chiaro che l'ultimo elemento imprescindibile per una vita degna, a qualsiasi età, sia mantenere relazioni significative in cui memoria e progettualità si intrecciano per costruire un presente in cui la persona è riconosciuta come soggetto attivo. L'isolamento è anche definito "morte sociale" e non a caso, in quanto rende la persona un individuo, impossibilitato a partecipare alla vita della comunità. Se questa condizione è drammatica in ogni fase della vita, nell'età anziana diventa un richiamo esplicito al proprio stato di impotenza e di svuotamento.

# SCENARI PSICOLOGICI FUTURI PER LA TERZA ETÀ: I “SENIORES”, UN TEMPO SENZA ETÀ?

**Luciano Peirone**

*Psicologo e Psicoterapeuta.*

*Professore a contratto di Psicologia Clinica Gerontologica  
alla Facoltà di Psicologia dell'Università degli Studi*

*“G. d'Annunzio” di Chieti-Pescara.*

*UNITRE di Torino.*

## **Scenari futuri?**

In realtà siamo di fronte a scenari già attuali, perché il futuro si intravede nel presente. E questo non solo per i dati oggettivi ma anche per i dati soggettivi, quelli di ordine psicologico. *Nell'esperienza soggettiva del senior il tempo appare annullato, come in certi positivi aspetti della sua vita quotidiana.* Gli anni ci sono, ma non contano più di tanto. La cronologia cede il passo alla psicologia.

## **Un po' di demografia, un po' di economia, un po' di medicina**

Italia e Giappone sono i paesi più “vecchi” del mondo: gli ultrasessantenni (terza, quarta e quinta età) superano il 24%. Nel 2050 in Italia gli over 65 saranno un terzo della popolazione: teoricamente pensionati, e quindi con un enorme costo economico per l'intera società. E non basta: l'allungamento della vita, grande conquista del benessere economico e della medicina, comporterà purtroppo un enorme incremento di forme patologiche, sia organiche sia mentali, e quindi un notevole sviluppo della fragilità umana.

## **Molta sociologia, molta psicologia (soprattutto psicologia della salute)**

La crisi della famiglia (perdita di funzioni, società senza padre, società senza madre, società senza genitori, famiglia “inesistente”) produce il disagio adolescenziale-giovanile, con la crisi sia della prima età (gli iuniores) sia della seconda età (i genitori). Ne derivano enormi problemi psicologici; tuttavia, esistono anche *importanti risorse scientifiche connesse alla psicologia della salute (informazione, prevenzione, sensibilizzazione, educazione, promozione)*.

## **La nascita del senior**

Uno dei fenomeni positivi più rilevanti è la transizione dall’“anziano” al “senior”. Il senior è un anziano sano e sereno, nonché desideroso di acculturarsi e di intraprendere un percorso di apprendimento teoricamente infinito.

## **Il tempo libero e le sue opportunità**

La grande ricchezza del senior è il tempo libero. Non vanno sprecate le opportunità che da ciò derivano. Ma quali sono? In primo luogo, il benessere dell’individuo; in secondo luogo, il benessere della terza età intesa come fascia sociale; in terzo luogo, la costruttiva interazione con le altre fasce d’età.

## **La intergenerazionalità**

Proprio la seniorship e la terza età possono (e dovrebbero) assumere il ruolo di “cinghia di trasmissione”, di “collante sociale”. Le Università della Terza Età sono il potenziale/reale bacino di tale ambizioso progetto. Un “anziano non malato”, un “ex-anziano”, insomma un senior ben preparato e ben formato, può venire in soccorso, può aiutare le altre fasce sociali in difficoltà.

## **Serenità e salute in un tempo senza età**

Il tempo liberato (rispetto allo studio obbligatorio ed al lavoro obbligatorio) costituisce la risorsa principale per il senior, il quale, per sua

natura psicologica profonda, avverte, come nell'inconscio, la sospensione del tempo. *La serenità e la salute, come pure la saggezza, sono strettamente intrecciate con una persona "senza età"*.

## **Bibliografia**

- Antonini F.M. (1997). *I migliori anni della nostra vita*. Milano: Mondadori.
- Cesa Bianchi M. (1987). *Psicologia dell'invecchiamento. Caratteristiche e problemi*. Roma: La Nuova Italia Scientifica.
- Cesa Bianchi M. (1998). *Giovani per sempre? L'arte di invecchiare*. Roma-Bari: Laterza.
- Cesa Bianchi M., & Cristini C. (2009). *Vecchio sarà lei! Muoversi, pensare, comunicare*. Napoli: Guida.
- Cugno A. (ed.) (2004). *Il dialogo tra le generazioni. Formazione e comunicazione oltre le frontiere*. Milano: Angeli.
- Di Prospero B. (ed.) (2004). *Il futuro prolungato. Introduzione alla psicologia della terza età*. Roma: Carocci.
- Gerardi E., & Peirone L. (1991). UNITRE, ovvero educare alla salute. In Regione Piemonte (ed.) *Convegno Nazionale di Studio "Cultura e Terza Età" (Torino, 17-18 novembre 1989)*. Torino: Regione Piemonte, 105-117.
- Goldberg E. (2005). *The wisdom paradox. How your mind can grow stronger as your brain grows older*. New York: Elkhonon Goldberg (trad. it. *Il paradosso della saggezza. Come la mente diventa più forte quando il cervello invecchia*. Milano: Ponte alle Grazie, 2005).
- Laicardi C. (ed.) (1987). *Psicologia e qualità della vecchiaia. Idee, rassegne e ricerche operative nella prospettiva della psicologia sociale e di comunità*. Roma: Il Pensiero Scientifico.
- Laicardi C., & Pezzuti L. (2000). *Psicologia dell'invecchiamento e della longevità*. Bologna: il Mulino.
- Laslett P. (1989). *A fresh map of life: the emergence of the third age*. London: Weidenfeld & Nicholson (trad. it. *Una nuova mappa della vita. L'emergere della terza età*. Bologna: il Mulino, 1992).
- Lazzarini G. (ed.) (1994). *Anziani e generazioni*. Milano: Angeli.

- Levi Montalcini R. (1998). *L'asso nella manica a brandelli*. Milano: Baldini & Castoldi.
- Macchione C. (1994). *Vecchi o anziani?* Padova: UPSEL.
- Peirone L., & Gerardi E. (2009). *Il sole della sera. La ricerca del benessere nella terza età e non solo...* Torino: Antigone Edizioni.
- Petter G. (2003). La verde vecchiaia. *Psicologia Contemporanea*, 179: 58-63.
- Qualls S., & Abeles N. (eds.) (2003). *Psychology and the aging revolution: how we adapt to longer life*. Washington, DC: American Psychological Association.
- Re I.M. (2004). UNITRE: radici e prospettive di un 'progetto di vita'. In Cugno A. (ed.) *Il dialogo tra le generazioni. Formazione e comunicazione oltre le frontiere*. Milano: Angeli, 307-334.
- Snowdon D. (2001). *Aging with grace*. New York: Bantam Books.
- Trabucchi M. (1992). *Invecchiamento della specie e vecchiaia della persona. Dal pessimismo all'ottimismo*. Milano: Angeli.
- Turrini O. (ed.) (1987). *Le università della terza età*. Roma: Edizioni Lavoro.
- Università Primo Levi (ed.) (2001). *Il sapere nella terza età*. Bologna: Università Primo Levi.
- Vecchi T., & Cesa Bianchi M. (eds.) (2002). *Elementi di psicogerontologia*. Milano: Angeli.
- Vergani C. (1999). *La nuova longevità*. Milano: Mondadori.

L'impegno che tante persone e istituzioni hanno profuso per la realizzazione del Convegno è stimabile in:

**ORE DI LAVORO in ATTIVITÀ DI VOLONTARIATO: circa 2.500**

**Per un CONTROVALORE ECONOMICO**

(stimato sulla base di compensi professionali medi)

**di circa 150.000 / 200.000 Euro**

Tutto questo costituisce un **RISPARMIO SOCIALE** per l'INTERA COLLETTIVITÀ, la quale può quindi beneficiare di informazioni essenziali per la vita quotidiana. Vengono pertanto in tal modo testimoniate sia la vitalità sia il valore dell'economia del TERZO SETTORE.

**Ecco allora dimostrato, numeri alla mano,**

**un esempio delle RISORSE DELLA TERZA ETÀ.**

**Ecco ciò di cui è capace la**

**TERZA ETÀ,**

**nel mettere a frutto il proprio**

**“TEMPO LIBERO E LIBERATO”!**

# PAZIENTE ANZIANO E PAZIENTE GERIATRICO

**Carmine Macchione**

*Geriatra  
Università degli Studi di Torino*

Giulio Boscagli, Assessore alla Famiglia della Regione Lombardia, recentemente, in una sua intervista, ha detto “C’è una bomba demografica al contrario, riguarda gli anziani. Ed è sottovalutata, trovo che non ci sia un’adeguata percezione del problema”. Chi si interessa di problemi geriatrici e gerontologici, non può non condividere tale affermazione. Ma per parlare del problema di un soggetto anziano malato, è necessario affrontare prima il fenomeno demografico e cercare di capire se l’invecchiamento della popolazione sia un dato di nicchia o, per contro, un processo generalizzato.

Gli anziani, a seguito della transizione demografica (meno nascite e meno morti), sono in continuo aumento. L’invecchiamento della popolazione comporta una senilizzazione progressiva, la femminilizzazione della vecchiaia, un allungamento del periodo di morbilità e un conseguente incremento dei soggetti disabili e dipendenti. In Italia gli over 60 rappresentano ormai oltre il 20% della popolazione e si assiste anche ad un significativo incremento dell’invecchiamento: gli ultraottantenni cresceranno del 233% nei prossimi trent’anni e i centenari, che oggi sono circa 11.000 saranno nel 2050, 200.000, di cui l’85% donne. Aumenteranno i soggetti fragili, per motivi anagrafici, medici, sociali, psicologici. Gli anziani non autosufficienti, affetti da malattie croniche disabilitanti cresceranno sempre più (oltre il 5% della popolazione anziana) e nel contempo avremo sempre meno strutture e servizi modellati sui bisogni effettivi di questa fetta della popolazione. In che modo si differenzia un paziente anziano da uno geriatrico? Si può affermare che un

paziente anziano, pur con le riduzioni età-correlate delle funzioni dei suoi organi ed apparati, di cui un medico attento deve sempre tenere conto, poco si discosta da un soggetto adulto. Ricordiamo che il numero di ultrasessantacinquenni in buona salute è in continuo aumento.

Il paziente geriatrico, per contro, è un soggetto di età superiore ai 75 anni, affetto di co-morbidità, con quadro clinico atipico nella presentazione della malattia e dei sintomi, con frequenti complicanze e facile insorgenza di scompensi a cascata, facile perdita dell'autosufficienza e incremento della dipendenza, embricazione tra i problemi medici, sociali e psicologici. Tipico di un paziente geriatrico fragile per antonomasia, sono la presenza delle sindromi geriatriche, caratterizzate, in sintesi, dall'immobilità, incontinenza, instabilità, isolamento, insonnia, impotenza, iatrogenicità, deficienza immunitaria, declino intellettuale, deprivazione sensoriale. Fabrizio Fabris ha scritto "Non è l'età che fa categoria. La categoria si forma in presenza di perdita grave di salute fino alla dipendenza. Questa evenienza cresce con il crescere dell'età. I fattori ambientali, economici e sociali sfavorevoli la possono rendere drammatica".



# TERZA ETÀ E MIGLIORAMENTO DELL'EFFICIENZA FISICA

*Modificazioni dell'efficienza fisica,  
della composizione corporea  
e della densità ossea in soggetti anziani  
in funzione dell'esercizio fisico programmato*

**Piero Astegiano  
Gian Pasquale Ganzit  
Giuseppe Carriglio**

*Istituto di Medicina dello Sport - FMSI di Torino*

## **Introduzione**

Dall'analisi delle aspettative che caratterizzano il vivere quotidiano di un anziano emerge che il tempo libero, nei soggetti privi di un'occupazione, rischia di diventare tempo inutile. Ciò è dovuto anche al nostro tipo di società, nella quale l'anziano è spesso condannato ad un ruolo passivo, da cui deve cercare di uscire attraverso degli spazi di libertà costruttiva: tra questi spazi possiamo annoverare, senza dubbio, lo spazio motorio e lo spazio culturale, facendo in modo che il tempo libero sia veramente tale e non diventi tempo inutile.

L'attività fisica in generale acquisisce centralità nell'ambito della gestione del tempo libero degli anziani, e questo sostanzialmente per due motivi: il primo è dovuto ai benefici che comporta un buono stato di efficienza fisica; il secondo è dato dalla possibilità che offre l'incontro con altre persone, *“che rimano nella stessa direzione”*, e quindi il poter intrecciare e consolidare positive relazioni sociali. In sintesi, l'attività

fisica, anche sportiva, non deve essere vista solo come momento per curare il proprio benessere, ma altresì come momento per socializzare, per condividere esperienze e per utilizzare il tempo “in movimento”.

## **Materiali e metodi**

Sono stati costituiti due gruppi: Gruppo di Controllo di 50 soggetti con età media 66,98 anni (GC); i componenti di questo gruppo non hanno svolto attività motoria programmata. Il Gruppo Sperimentale, 42 soggetti con età media di 66,12 anni (GS), ha svolto un programma di tre ore settimanali (un'ora / die a giorni alterni) di attività motoria specifica per la terza età organizzata e pianificata dal nostro Istituto.

Questo secondo ciclo nasce con l'intento di verificare il miglioramento dell'efficienza fisica negli anziani di entrambi i sessi appartenenti al gruppo di controllo nella prima ricerca, rapportandolo alle modificazioni rilevate precedentemente nel gruppo sperimentale, in questa fase divenuto gruppo di controllo.

Tutti i soggetti sono stati sottoposti all'inizio ed alla fine di ogni anno (dal settembre - ottobre 2003 al maggio - giugno 2007) ad una valutazione funzionale che è stata completata con visita clinica, traumatologico-posturale e controlli ematochimici. La valutazione comprendeva: misure antropometriche, spirometria a riposo, esame cardiologico, dinamometria isometrica, dinamometria isocinetica, valutazione della flessibilità articolare delle principali articolazioni, stabilogramma: determinazione del controllo posturale, con sistema computerizzato, osteodensitometria total-body.

- ❖ Attività in palestra per il GS: programmi di lavoro individuali ricavati dalle indicazioni della prima valutazione. I soggetti hanno frequentato le palestre tre volte la settimana ed ogni seduta della durata di 60 minuti era così suddivisa:
- ❖ 10' di esercitazioni a corpo libero; 5-10' di ginnastica propriocettiva; 15-20' di esercitazioni di forza a carico naturale e mediante sovraccarico con un'intensità pari al 70% della massima forza dinamica di ciascun soggetto; 20-30' di attività di tipo aerobico svolta ad intensità del 60-85% della massima frequenza cardiaca teorica per l'età.

Nella presente ricerca si rileva, tendenzialmente a carico dei vari parametri funzionali esaminati, una riduzione progressiva nel gruppo di controllo ed un mantenimento o addirittura un miglioramento per alcuni nel gruppo sperimentale tra il controllo iniziale (Ottobre 2003) e quello finale (Giugno 2007).

In particolare, analizzando in dettaglio i vari apparati, si rileva che:

- i parametri respiratori valutati (CV-VEMS-MVV) sono significativamente migliorati mediamente del +3%. Quindi dobbiamo pensare ad una migliore mobilità dell'apparato toraco-addominale, il cui peggioramento è considerato "parafisiologico" (older lung), ma che contribuisce a determinare una marcata riduzione dell'efficienza fisica nell'anziano;
- il  $VO_2$  max, risulta anch'esso nettamente migliorato (+20%): dato importante in termini assoluti per indicare un recuperato e quindi recuperabile livello di efficienza fisica non condizionato oltre misura dagli anni, con un preciso riferimento anche alla riduzione dei fattori di rischio cardiovascolare quale la prevenzione di ictus e infarti;
- la forza muscolare appare migliorata alla dinamometria isometrica per tutti i gruppi muscolari esaminati: per gli arti inferiori, sia a livello dei flessori (+18%) che degli estensori (+18%) della gamba, mentre per gli arti superiori il miglioramento è più marcato per i flessori ed estensori dell'avambraccio (+36% e +24% rispettivamente);
- la dinamometria isocinetica ha evidenziato un miglioramento nel rapporto tra i muscoli flessori ed estensori del tronco, dato ottimale per prevenire quadri di lombalgia, in cui lo squilibrio fra queste due entità muscolari può giocare un effetto patologico;
- la flessibilità articolare è significativamente migliorata, evidenziando dei valori più rilevanti a livello della flessione del tronco, dell'iperestensione del tronco (+50%) e dell'iperestensione delle spalle (+48%).
- nella valutazione stabilografica emergono diversi parametri posturografici fra i quali i più significativi sono l'area di oscillazione

(area) che indica le dimensioni dell'oscillazione posturale, la lunghezza della traccia (lunghezza), la quale definisce la misura del percorso compiuto dal centro di pressione stesso. Dall'analisi dei dati emergono dei miglioramenti significativi, anche se una parte di questi va attribuita ad una migliore adattabilità dei soggetti alla esecuzione dei vari test: nei componenti del GS sono risultati di grande importanza gli esercizi di ginnastica propriocettiva;

- la valutazione della composizione corporea con la tecnica total-body non evidenzia modificazioni della massa ossea, della massa magra, mentre si apprezza una riduzione della massa grassa che si è verificata nel primo anno e poi è rimasta stabile nel gruppo sperimentale.

È interessante notare come per tutti i parametri, anche quelli inerenti forza, resistenza e funzionalità respiratoria, vi sia tendenzialmente un miglioramento fra i controlli di ottobre e quelli di giugno, mentre i valori si stabilizzano o si riducono fra i controlli di giugno e ottobre, quando i soggetti cessano l'attività programmata.

## **Conclusioni**

I risultati ottenuti sono da considerarsi, nel complesso, veramente importanti e significativi: dopo quattro anni ci si trova di fronte ad un campione di popolazione (numericamente tutt'altro che trascurabile come si rileva nella valutazione di studi similari, apparsi in letteratura) fisicamente migliorato in modo rilevante per tutte le funzioni valutate (inclusa quella osteodensitometrica che è, comunque, stabile nel tempo, visto che sono pur sempre trascorsi quattro anni dall'inizio della ricerca).

La sola corretta esecuzione del lavoro in palestra è ciò che fa la differenza tra i due gruppi presi in esame, tenuto conto che i soggetti del GC non sono stati lasciati in balia di se stessi, ma anzi nel corso delle visite è stato loro consigliato di svolgere una attività fisica in maniera costante dando anche indicazioni dietetiche e suggerimenti di vita quotidiana (salire la scale anziché prendere l'ascensore, lunghe passeggiate a ritmo sostenuto, sedute di cyclette nel corso della giornata). I risultati ottenuti

rilevano che durante il periodo invernale il GS modellava la propria efficienza fisica e nel periodo estivo si rilassava dalle “fatiche invernali”, perdendo alcuni dei vantaggi acquistati, mentre il GC ha presentato un lento declino dei parametri funzionali durante tutto l’anno, senza apparenti influssi stagionali. Quindi è soltanto l’attività fisica programmata e seguita con costanza che permette di ottenere risultati così buoni ed efficaci come quelli sin qui ottenuti, a conferma di presupposti noti, ma oggi dimostrati e quantificati in termini numerici.

## **Bibliografia**

- Daley M.J., Spinks W.L., *Exercise, mobility and aging*. Sports Med 2000, 1: 1-12.
- Mazzeo R., Cavanagh P., Evans W.J., et al., *Exercise and physical activity for older adults*. The Physician and Sportsmedicine 1999, 27: 115-142.
- Perini R., Milesi S., Fisher N.M., et al., *Heart rate variability during dynamic exercise in elderly males and females*. Eur J Appl Physiol 2000, 82: 8-15.
- Shephard R.J., *Aging, respiratory function, and exercise*. Journal of Aging and Physical Activity. 1993, 1: 59-83.
- Wood R.H., Reyes-Alvarez R., Maraj B. et al., *Physical fitness, cognitive function, and health-related quality of life in older adults*. J of Aging and Physical Activity 1999, 7: 217-230.

# MEMORIA E IDENTITÀ NELL'INTERAZIONE TRA GIOVANI E ANZIANI

**Giuseppe Benelli**

*Docente di filosofia del linguaggio  
Università degli Studi di Genova*

La memoria appare oggi come un concetto manifestamente depotenziato, non più in grado di recuperare gli episodi chiave attorno ai quali ricostituire l'identità collettiva. Il Novecento, sviluppatosi all'insegna del mito del progresso, si è caratterizzato come il secolo del movimento, della velocità, dello spostamento sempre più agevole di persone, merci, denaro e informazioni. Sotto la spinta dell'evoluzione scientifica e tecnologica la dimensione del presente è finita con l'apparire autosufficiente, senza bisogno di riferirsi ad un passato dal quale trarre orientamento. Ma, nonostante tutta questa esaltazione del presente e forse proprio per questo, l'incertezza verso il futuro si afferma e prevale sulle prospettive rassicuranti degli anni della crescita continua e della crisi controllata.

Il primo risultato tangibile è l'emergere dello scetticismo e dell'involuzione della socialità. Questa sorta d'inquietudine diffusa comincia ad avere un'influenza allarmante non solo nelle relazioni tra politica, economia e società civile, ma soprattutto nella vita quotidiana. La famiglia, le relazioni di gruppo, il lavoro, l'individuo sono le entità che assorbono, proiettano, annullano di volta in volta l'ordine o il disordine generati dagli eventi di risonanza nazionale ed internazionale. Apparentemente esiste un minore bisogno di memoria collettiva, ma nello stesso tempo è forte la richiesta di identità in un mondo globalizzato e

multiculturale. Emerge, infatti, l'urgenza di reperire una memoria storica di fatti e di avvenimenti capaci di porre in rilievo l'identità collettiva e di elaborare valori intesi come criteri di riferimento.

Un tempo i rapporti tra giovani e anziani era un rapporto funzionale, nel senso che i giovani trovavano negli anziani il patrimonio di conoscenza, esperienza, competenza da cui potevano costruire le proprie conoscenze. Il rapporto tra giovani e anziani si può recuperare? Si tratta di sperimentare progetti, ma non di tentare di replicare il passato, perché il passato non può tornare, non possiamo riproporre un rapporto giovani-anziani come esisteva nelle società agricole o industriali. Oggi si tratta di ripensarlo in termini completamente diversi. Certo esiste anche un rischio autobiografico, cioè un ulteriore ripiegamento del soggetto su di sé, una ulteriore fuga dal collettivo, dal sociale.

Le ricerche sull'identità nazionale sono il sintomo di questa crisi, ma al tempo stesso esprimono una vitalità sana della collettività intellettuale, perché testimoniano l'esigenza di recuperare il filo continuo della storia ridiscutendo il proprio passato. La tradizione, infatti, può essere una fonte straordinaria di esperienza solo se è interpellata criticamente, se è reinvestita di nuovi significati. Rivivere ciò che ci è stato tramandato significa allora reinventarlo nelle forme dell'oggi, farlo davvero nostro, non come un racconto da ripetere secondo una liturgia prestabilita, come una recita da rappresentare perennemente secondo il copione fissato dall'"eterno ieri", che è la pigrizia della tradizione, non la sua vita.

# **CRESCERE E INVECCHIARE: EVOLUZIONE E INTEGRAZIONE**

**Marcello Cesa-Bianchi**

**Carlo Cristini**

**Giovanni Cesa-Bianchi**

*Università degli Studi di Milano*

L'invecchiamento non è più inteso come un processo caratterizzato da perdite progressive e irreversibili di quanto acquisito nell'accrescimento, ma come progressione - in termini estremamente variabili - dell'accrescimento nell'attuarsi dello sviluppo umano.

La sua evoluzione è influenzata da molteplici fattori: genetici, educativi, culturali, sanitari, economici, familiari, sociali, caratterologici e risente in modo determinante dell'integrazione che interessa il cervello e l'attività mentale.

I progressi delle neuroscienze hanno consentito di superare i dogmi del passato (come quello delle tre enne: nessun nuovo neurone) e di precisare le possibilità riparative svolte dal sistema nervoso, mentre Arnheim ha documentato nel suo "profilo" la possibilità di una continuativa crescita mentale.

Nell'invecchiare opera incisivamente - in termini di psicologia positiva - l'attività creativa, la quale si esprime e si rafforza nel rapporto transgenerazionale, in cui nonno e nipote stabiliscono una interazione e riconoscono la propria identità.

Il vecchio completa sul piano psicologico la funzione svolta dai genitori del bambino, che a sua volta fornisce al nonno gli strumenti per continuare a credere in se stesso.

La creatività si rivela una potenzialità presente in tutti gli individui e per



tutta la durata dell'esistenza e si può manifestare non soltanto nelle forme tradizionalmente conosciute come artistiche, ma anche nelle espressioni più varie della vita quotidiana, ed è in grado di esprimersi, alla fine della vita, come ultima creatività, a complemento della propria autorealizzazione.

## **Bibliografia**

- Cesa-Bianchi M., & Cristini C. (2009). *Vecchio sarò lei! Muoversi, pensare, comunicare*. Napoli: Guida.
- Cesa-Bianchi M., Cristini C., & Giusti E. (2009). *La creatività scientifica. Il processo che cambia il mondo*. Roma: Sovera.
- Cesa-Bianchi M., Porro A., & Cristini C. (2009). *Sulle tracce della psicologia italiana. Storia e autobiografia*. Milano: Angeli.

# LA MÉMOIRE, LA SAGESSE POPULAIRE ET L'EUROPE

**Paulin Duchesne**

*Presidente Comitato Scientifico AIUTA*

*Presidente UTA, Namur, Belgio*

Où finit L'Europe?

Au kilomètre 1777 de la ligne de chemin de fer du Transsibérien se trouve un obélisque sur lequel sont gravées deux flèches. L'une est orientée vers l'est et mentionne "Asie", l'autre orientée vers l'ouest indique "Europe". La ligne de démarcation entre l'Europe et l'Asie passe-t-elle bien là? Pourquoi pas un peu plus à gauche ou un peu plus à droite? L'emplacement est évidemment arbitraire.

A Istanbul, sur le Bosphore, vous avez un pont (plusieurs même, aujourd'hui) qui relie Istanbul à Istanbul, la Turquie et la Turquie, car d'un côté comme de l'autre vous êtes en Turquie et vous êtes à Istanbul mais à une extrémité du pont vous êtes en Europe et à l'autre en Asie.

Certains, dont le général de Gaulle, prétendent que l'Oural fait frontière entre l'Asie et l'Europe. Difficile à imaginer lorsqu'on sait que l'Oural est une chaîne de montagnes qui culmine à 1894 mètres alors que le sommet des Alpes atteint 4808 mètres au Mont Blanc.

Certaines provinces russes, à cheval sur le massif montagneux, sont donc en partie en Europe et en partie en Asie.

Il est clair que du point de vue géographie physique, l'Europe peut difficilement être distinguée de l'Asie. L'Europe constitue plutôt aux yeux de l'observateur ignorant de l'Histoire et des cultures une péninsule

accrochée au massif asiatique. Mais l'homme cultivé lui sait que c'est par sa culture que l'Europe se distingue de l'Asie. Cette culture qui est héritière de Rome et d'Athènes et qui est parvenue aussi à assimiler les apports slaves, celtiques, germaniques, scandinaves et judéo-arabes peut, seule, définir l'Europe en tant que continent.

La culture populaire, élément important de la culture nous éclaire à ce sujet.

### **1/ Il y a certes une culture universelle: ainsi les proverbes.**

“La barbe ne fait pas le philosophe” (Plutarque)

“L'habit ne fait pas le moine” (français)

“Une vache noire donne du lait blanc” (portugais)

“Ce n'est pas parce que le cabri fait des crottes comme des pilules qu'il est pharmacien” (antillais)

“Bel enterrement n'est pas paradis” (créole)

etc.

venant d'horizons divers expriment tous la même idée qu'il ne faut pas se fier aux apparences.

Vous voulez d'autres exemples? En voici.

“Chat échaudé craint l'eau froide” (français, belge)

“Qui a été mordu par un serpent a peur d'une corde” (turc)

“L'aveugle ne perd sa canne qu'une fois” (ouzbek)

“Le chien qui s'est brûlé le nez ne flaire plus les cendres” (africain)

etc.

Tous ces proverbes à nouveau sont d'accord pour exprimer une même idée : *Experientia docet, Expérience est mère de science.*

### 1<sup>ère</sup> Conclusion

“À tous les proverbes qui viennent de bien loin, nous reconnaissons nos

propres inclinations, nos propres façons de penser, et comme l'émouvant écho de la pièce où s'agitent les personnages toujours renaissants de notre comédie humaine" (Samuel, Noah Kramer).

## **2/ Il y a aussi une sagesse populaire typiquement européenne. Qu'est-ce qui explique cela?**

a/ L'Europe est de civilisation judéo-chrétienne.

Je n'en veux pour preuve que ces centaines de maximes et proverbes issus des Écritures et présents dans tous les pays européens qu'ils soient d'orientation catholique, protestante ou orthodoxe, où les mêmes récits sont écoutés ou lus depuis 2000 ans.

Exemples:

"Le vin réjouit le cœur de l'homme" (Psaumes IV, 15)

"Vanité des vanités et tout est vanité" (L'Ecclésiaste I, 2)

"Malheur à l'homme seul" (L'Ecclésiaste IV, 10)

"Tel arbre, tel fruit" (Luc VI, 43)

"La chair est faible" (Matthieu XXVI, 41)

"On ne récolte que ce qu'on a semé" (St. Paul, Épître aux Galates)

b/ L'Europe est de culture gréco-latine

"L'argent n'a pas d'odeur" (Vespasien)

"Carpe diem" (Horace)

"In vino veritas"

"O tempora! o mores!" (Cicéron)

"Le loup est un loup pour l'homme" (Pline)

"Festina lente"

Ce type de proverbes existe aussi par dizaines pour la bonne et simple raison que les Romains ont occupé l'Europe pendant de longs siècles; ils sont allés jusqu'au Danube, ils ont occupé Vienne, ils sont allés en Grande-Bretagne... Cela laisse des traces. La sagesse populaire en est témoin.

c/ Les grands auteurs européens du Moyen Age (Dante, Pétrarque, Boccace...), de la Renaissance (Machiavel, Rabelais, Érasme...), du siècle

des Lumières mais aussi les Classiques, les Romantiques et jusqu'aux contemporains ont été traduits et lus dans les différentes langues européennes.

“Ce qui plaît au monde n'est qu'un songe rapide” (Pétrarque)

“Plus étroits que ceux du sang et de la famille sont les liens d'amitié” (Boccace)

“Laisse se gratter ceux qui ont la galle” (Dante)

“Diviser pour régner” (Machiavel)

“Le rire est le propre de l'homme” (Érasme)

“Une vie inutile est une mort anticipée” (Goethe)

“Celui qui n'est plus ton ami ne l'a jamais été” (Shakespeare)

“Un pays qui écrit dieu avec des minuscules et K.G.B. avec des majuscules ne s'impose pas au respect des gens” (Soljenitsyne)

## 2<sup>ème</sup> Conclusion

Il existe une sagesse populaire universelle, ce qui montre bien que les peuples peuvent s'entendre pour autant qu'ils le souhaitent.

Il y a aussi une sagesse populaire propre à l'Europe. Elle a donc une culture propre. Ce qui ne signifie pas qu'elle veut en être prisonnière, mais qu'elle tient à l'enrichir au contact de ce qu'il y a de mieux dans la culture des autres.

# GIOVANI E ANZIANI NELL'EUROPA DOPOMODERNA

**Maria Caterina Federici**

*Sociologa*

*Università degli Studi di Perugia*

Giovani e anziani si confrontano nell'Europa odierna in due distinti momenti:

- a livello di coscienza intesa come comprensione dei rapporti tra il proprio corpo e il mondo esterno,
- a livello di linguaggio la cui comprensione permette di unire, in un'unica narrazione autobiografica, memorie, emozioni e pensieri creando identità.

Le parole chiave risultano essere: memoria, corpo, identità.

Sant'Agostino ha scritto che la memoria è un grande potere per creare opinioni.

La persona, sub specie sociale, quantitativamente *signata hic et nunc*, studiata empiricamente dalla sociologia, va anche "intuita" con bergsoniani "colpi di sonda" per rendersi conto della realtà situazionale. A partire da ciò si percorrono le vie della scienza privilegiando l'essere umano integrale, sistematico, al di là delle generazioni e delle gerarchie che sono una ricchezza non certo meramente una differenza. Le nuove tecnologie, l'apertura dei confini, la globalizzazione pur criticamente vissuta, sono realtà di fatto che danno un posto preminente alla conoscenza. Proprio per il carattere fortemente differenziato che la società post-industriale ha assunto, si aprono grandi opportunità agli individui che richiedono forti strategie di adattamento di cui gli anziani sapranno dare

prova. In conclusione direi che la persona, nelle sue forme simboliche, nella sua espressività, nella sua realizzazione personale, sociale e culturale, non un corpo, non un'anima, ma un uomo, una donna, come ammoniva Montaigne, si configura come un'unità, un complesso vivente, dinamico, evolutivo, congiunto ad altri uomini e donne e con essi interagente.

Le persone si interpretano come umanità storica da cui vi escono ed entrano, in cui operano e nello stesso tempo, problematicamente, vivono. Vivere dunque il proprio tempo in una dimensione personale anche nei confronti dei mutamenti dell'epoca presente. Quello che preme sottolineare è che la *persona* non è un *flatus vocis* bensì un universo, un microcosmo di componenti dinamici ed evolutivi, *versus* altri universi che agiscono nella realtà in tutte le sue dimensioni.

# LA PSICOLOGIA DELLA SALUTE NEL SOLE DELLA SERA: COME IMPARARE A CONSEGUIRE E VIVERE IL BEN-ESSERE

**Elena Gerardi**

*Psicologa e Psicoterapeuta.*

*Professore a contratto di Psicologia Clinica Gerontologica  
alla Facoltà di Psicologia dell'Università degli Studi*

*“G. d'Annunzio” di Chieti-Pescara.*

*UNITRE di Torino.*

## **Ci fu un tempo...**

Affermava Terenzio “*Senectus ipsa est morbus / La vecchiaia è di per se stessa una malattia*”. E ribadiva Seneca “*Senectus enim insanibilis morbus est / La vecchiaia di fatto è una malattia insanabile*”. In tal modo per gran tempo la vecchiaia è stata considerata una malattia *inguaribile ed incurabile*.

## **I tempi sono cambiati...**

Oggi, invece, in un'ottica finalmente positiva, appare la nuova concezione della terza età: *come vivere un tempo senza età, arricchito di cultura, saggezza e salute*.

Nel 1989 Peter Laslett, nel suo famoso libro *A fresh map of life: the emergence of the third age*, teorizza per l'appunto sull'emergere di una “fresca mappa di vita”: quella relativa alla terza età.

E oggi, con i vantaggi dell'apprendimento “senza limiti”: Terza età = studente... per una *continuing education*.



## Anziano vs Senior

Dal punto di vista sociale e demografico, sempre più si evidenzia una rivoluzionaria terza età. Ne deriva il confronto fra il vecchio e il nuovo modello. Ieri: “Anziano”, con *connotazione negativa*: “vecchio, bacucco, rimbambito, malato, deteriorato, inutile”. Oggi: “Senior”, con *connotazione positiva*: “giovane dentro”, sano, attivo (fisicamente, mentalmente, culturalmente).

Prende corpo, oggi sempre più, il nesso fra *life-long learning* e *salute*. Nell’*“apprendimento che dura tutta la vita”*, risiede il “segreto”, lo stratagemma per fare psicologia della salute nella terza età. Per cui: *“Anziano + Cultura = Senior”*.

Problemi, risorse e soluzioni si intrecciano fittamente: l’ansia, il futuro, la depressione, la ricerca di nuove identità, la sessualità, l’amore, la coppia, la gratificazione affettiva, la triste solitudine, la partecipazione, la risocializzazione, ed infine il trinomio *“Cultura, humanitas, salus”*.

Alcune regole per un sano stile di vita? Eccole. Contro l’isolamento: assieme agli altri nel mondo. Conoscere se stessi. Leggere, pensare, memorizzare. Superare le delusioni. Partecipare. Realizzarsi collaborando. Puntare sulla cultura. Non entrare in conflitto con i giovani. Pianificare per tempo la anzianità e la vecchiaia. Non temere la notte, che inevitabilmente segue la sera.

In fondo, Johann Wolfgang Goethe sentenziava *“Quando si è vecchi bisogna essere più attivi che da giovani”*. E Cesare Pavese affermava: *“L’unica gioia al mondo è cominciare. È bello vivere perché vivere è cominciare, sempre, ad ogni istante”*.

## Malattia, salute, terza età

L’Organizzazione Mondiale della Salute pone oggi l’accento *più sulla presenza di salute che sulla assenza di malattia*. Ne deriva un deciso spostamento a favore della soggettività umana, la quale viene valorizzata nel pensare, nel provare emozioni, nell’acquisire una nuova sensibilità: *tutto ciò fa emergere la psicologia della salute e del benessere, con interessanti ed operative conseguenze per la terza età*.

## La dorata luce del lentissimo tramonto

La metafora de “il sole della sera” significa allora: cultura, sapere e salute *nella* terza età e *per* la terza età. In altre parole, vuol dire educare, formare, informare e prevenire: con la finalità di promuovere l’Essere (con la iniziale maiuscola) ed il Ben-Essere (con le due iniziali maiuscole).

I concetti-cardine sono pertanto i seguenti:

- ❖ terza età come concetto più funzionale che cronologico, vale a dire aperto verso le altre età: per cui si ha “*terza età + tre età*”;
- ❖ *interpretazione dinamica* (e non statica) della terza età: movimento e apertura (invece di chiusura e isolamento);
- ❖ *valorizzazione della cultura*, e quindi degli input informativi e delle elaborazioni cognitive;
- ❖ senior quale “*anziano sano e sereno*”;
- ❖ *psicologia della salute e del benessere*, per un “nuovo soggetto anziano”, attivo protagonista della propria esistenza quotidiana, “psicologicamente vivo”.

In conclusione, si può affermare che la nuova concezione della terza età risiede in quanto segue: *come vivere un tempo sereno, quando l’età del corpo conta meno dell’età della mente e dell’anima.*

## Bibliografia

- Bertini M. (ed.) (1988). *Psicologia e salute. Prevenzione della patologia e promozione della salute*. Roma: La Nuova Italia Scientifica.
- Cesa Bianchi M. (1998). *Giovani per sempre? L’arte di invecchiare*. Roma-Bari: Laterza.
- Cesa Bianchi M., & Cristini C. (2009). *Vecchio sarà lei! Muoversi, pensare, comunicare*. Napoli: Guida.
- Grano C., & Lucidi F. (2005). *Psicologia dell’invecchiamento e promozione della salute*. Roma: Carocci.

- Laslett P. (1989). *A fresh map of life: the emergence of the third age*. London: Weidenfeld & Nicholson (trad. it. *Una nuova mappa della vita. L'emergere della terza età*. Bologna: il Mulino, 1992).
- Lucchetti M. (1999). *Invecchiare bene. Lo stile di vita positivo per la salute e nella dipendenza*. Bologna: il Mulino.
- Oblitas L.A. (ed.) (2006). *Atlas de psicología de la salud*. E-book. Bogotá: PSICOM Editores.
- Peirone L., & Gerardi E. (2009). *Il sole della sera. La ricerca del benessere nella terza età e non solo...* Torino: Antigone Edizioni.
- Re I.M. (2004). UNITRE: radici e prospettive di un 'progetto di vita'. In Cugno A. (ed.) *Il dialogo tra le generazioni. Formazione e comunicazione oltre le frontiere*. Milano: Angeli, 307-334.
- Zani B., & Cicognani E. (2000). *Psicologia della salute*. Bologna: il Mulino.

# NONNI E NIPOTI

**Giuseppe Andreis**

*Psicogerontologo e Psicoterapeuta  
Università degli Studi di Torino*

La famiglia presenta una dimensione che tiene insieme l'individuo come unico, e nello stesso tempo come "appartenente" a una rete di relazioni.

Credo di osservare e ascoltare dai giovani in università un nuovo registro, rispetto a ciò che tradizionalmente si sa, che il nonno vede il nipote come colui che continuerà la sua vita, e verso di lui sarà dolce e comprensivo, e che proprio ciò verrà accolto dal giovane come prezioso e importante per diventare adulto. Tutto molto vero, ma la novità della nostra epoca parrebbe essere che oggi il nipote non reinveste sul nonno solo per la tenerezza ricevuta, ma per una nuova necessità, una supplenza di identificazione, imposta dal nostro legame sociale attuale. Ma "cosa" avrebbero "soltanto" i nonni, e di così atto a sostenere la "scoperta del dentro" da parte dei nipoti? E perché pare che i nipoti "credano" ai nonni proprio a partire da quello che sembra un difetto, il fatto che sono vecchi?

Nella nostra realtà dell'immagine, dell'economia di mercato, proprio perché i vecchi sono vecchi, perciò sono reali, non virtuali. E per i nipoti, diversamente dai loro genitori, adulti, che appaiono più concentrati sui nonni in quanto portatori di deficit, può invece essere scoperto un loro esclusivo modo di sentire che "...mio nonno è mio nonno!".

In questa prospettiva, che è fatta di presenza "reale", da parte del nonno, di "interiorizzazione di valori" da parte del nipote, e di una conseguente importante "scoperta", da parte sua, che alcuni oggetti del mercato possono anche essere presi "non sul serio", la posizione del nonno sarà

capace di unire il desiderio alla legge. Al punto che al centro del suo esempio non si porrà più solo il “giovanilismo”, per quanto prevenire gli acciacchi, curare la qualità della vita sia importantissimo, ma una nuova e antica esperienza: che “il vecchio sano non è necessariamente il vecchio non malato”.

# **DIMENSIONES CULTURALES DEL ENVEJECIMIENTO: ARTE Y SALUD**

**Norma Pozzo**

*Psicologa*

*Presidente UNITRE Buenos Aires, Argentina*

Dada la visión de la UNITRE desde su creación, de las posibilidades generacionales de un desarrollo permanente, se ha advertido la necesidad de favorecer y estimular la mutua solidaridad intergeneracional, rescatando ineludiblemente los principios fundacionales de la UNITRE sobre la posibilidad de “cursos de aprendizaje” sino de la realización de proyectos comunitarios de aplicación práctica, reforzados por un despertar de la Conciencia Artística en cada una de las creaciones, sea de la obra o del proyecto. Para ello es indispensable abordar los principios de la Andragogía, como disciplina de enseñanza adaptada para las personas adultas.

Esta forma de educación fundamental por proyectos de aplicación es para todas las edades (la pedagogía solo para niños). La capacitación docente es indispensable.

El clima de la Andragogía es informal, cálido y colaborativo y los asuntos a tratar se convienen entre alumnos protagonistas y profesores facilitadores. Como toda creación no puede enseñarse formalmente sino acompañando al dueño de la creación (el alumno). Nuestro fundamento científico de esta aplicación se encuentra en los postulados de Viktor Emil Frankl y el desarrollo de una vida con sentido, para disfrutar en plenitud y alimentar a lo que Frankl llama “Inconciente Espiritual”, elemento esencial que convierte al hombre en Persona.

El Arte y la Educación de adultos guardan los principios enunciados, son creaciones que deleitan tanto al emisor como al receptor, aportando el refuerzo inmunológico que preserva y desarrolla la salud física y espiritual. Estamos hablando de psicoimmunoneuroendocrinología y el sistema límbico.

De esta manera resultan las Dimensiones Culturales del envejecimiento, una proyección que vincula positivamente el Arte con la Salud.





Composizione e stampa:  
Tipografia Impronta - Nichelino (To) - Tel. 011/6800713



**Luciano Peirone e Elena Gerardi**, psicologi psicoterapeuti, lavorano a Torino. Sono Professori a contratto di Psicologia Clinica Gerontologica alla Facoltà di Psicologia dell'Università degli Studi "G. d'Annunzio" di Chieti-Pescara.

Hanno creato **Anthropos** ([www.anthropos1987.org](http://www.anthropos1987.org) - [info@anthropos1987.org](mailto:info@anthropos1987.org)), una "rete" informativa, un progetto di ricerca e intervento incentrato su Salute, Cultura, Psicologia e Benessere Psico-Fisico. Si occupano di psicologia clinica, psicologia della salute, psicoanalisi, sessualità, vita di coppia, processi culturali nella terza età, training autogeno, psicosomatica, disturbi del comportamento alimentare.

**Luciano Peirone** ha firmato centotrenta saggi scientifici, centotrenta note scientifiche, centoventi articoli divulgativi, nonché undici libri, fra i quali: *Emancipazione, responsabilità, psicoanalisi e scienza* (CLEUP, Padova). *Cultura e terza età. Università della Terza Età fra integrazione ed emarginazione* (Regione Piemonte, Torino). *Viaggio attraverso l'arcipelago. Una ricerca sulla psicologia clinica e la psicoterapia in Italia* (Angeli, Milano). *Psicologia sociale della droga. Metodi e percorsi per la ricerca* (Giuffrè, Milano). *Questioni di metodo e ricerche di psicologia clinico-sociale* (Istituto Superiore di Psicologia Sociale, Torino). *Psicoterapia e criteri di formazione* (Giuffrè, Milano). *Psicologia oggi: paradigmi e metodi, ricerche e applicazioni* (Angeli, Milano). *L'identità corporea in crisi. Dimensioni cliniche del vissuto sul corpo nella prospettiva del Sé* (Giuffrè, Milano). Ha coordinato il Comitato Scientifico del Convegno Internazionale UNITRE (Torino, 2009), lavorando inoltre nel Comitato Organizzativo.

**Elena Gerardi** ha firmato trenta saggi scientifici, cento articoli divulgativi e quattro libri, fra i quali *Training autogeno e salute. Fra Oriente e Occidente una via verso il benessere* (Edizioni L'Arciere, Cuneo). Ha fatto parte del Comitato Scientifico-Organizzativo del Convegno Internazionale UNITRE (Torino, 2009).

**Luciano Peirone e Elena Gerardi** annoverano quaranta pubblicazioni scientifiche in Psicologia Clinica e della Salute nella Terza Età. Sono docenti alla UNITRE di Torino, rivestendo più volte il ruolo di Preside e Vice Preside del Collegio Medico-Psicologico. Sono membri della Commissione Psicogerontologica dell'Ordine degli Psicologi della Regione Piemonte. Scrivendo assieme a quattro mani, hanno firmato i libri *Vivere sani, vivere sereni. Per una psicologia della salute* (Edizioni L'Arciere, Cuneo), *Anoressia. La ribellione muta e i sentimenti repressi* (Edizioni Psiconline, Francavilla al Mare), nonché *Il sole della sera. La ricerca del benessere nella terza età e non solo...* (Antigone Edizioni, Torino), frutto quest'ultimo di oltre trent'anni di attività di ricerca e intervento nel settore della Terza Età e della UNITRE.

**Considerata non solo come problema ma anche come risorsa, la terza età può essere un "ruolo sociale aperto", comunicativo verso le altre età. All'interno del ciclo vitale, la terza età può funzionare quale "cinghia di trasmissione intergenerazionale".**

**Sempre più orientata verso il futuro (verso nuovi ruoli e nuove identità), la terza età può far valere il peso dell'esperienza e della saggezza. Memoria e tradizione ne costituiscono i pilastri.**

**Nella sua funzione di "testimone privilegiato della società globale", l'UNITRE produce sapere, nonché una migliore qualità di vita. L'Università della Terza Età è un progetto finalizzato all'educazione: è una istituzione intesa quale fonte di cultura, fonte di salute, fonte di benessere esistenziale.**

**Numerose ed articolate sono le finalità dell'UNITRE: educare; formare; informare; fare prevenzione nell'ottica di una educazione permanente, ricorrente e rinnovata e nell'ottica di un invecchiamento attivo; promuovere la ricerca; aprirsi al sociale e al territorio; operare un confronto e una sintesi fra le culture delle precedenti generazioni e quella attuale, al fine di realizzare una "Accademia di Umanità" che evidenzi "l'Essere oltre il Sapere".**

**Irma Maria Re** è Presidente della UNITRE (Associazione Nazionale delle Università della Terza Età siglata UNITRE - Università delle Tre Età), avente sede legale a Torino. Lavora per la UNITRE sin dalla nascita di questa istituzione, fondando molte delle 320 sedi che operano in Italia e alcune all'estero. È membro del Comitato Esecutivo e del Consiglio di Amministrazione della FIAPA e della AIUTA. È membro onorario dello IEIAS. Intrattiene rapporti operativi con la AGE. È stata Presidente del Convegno Internazionale UNITRE (Torino, 9-10 ottobre 2009) *Le Università della Terza Età fra "archivi" delle tradizioni e "laboratori" del futuro: il ruolo della memoria e dei rapporti intergenerazionali*. È autrice di varie pubblicazioni sulla terza età e sull'invecchiamento.

**Luciano Peirone**, psicologo psicoterapeuta, lavora a Torino. È Professore a contratto di Psicologia Clinica Gerontologica alla Facoltà di Psicologia dell'Università degli Studi "G. d'Annunzio" di Chieti-Pescara. È Docente alla UNITRE di Torino. Ha firmato undici libri, fra i quali *Cultura e Terza Età. Università della Terza Età fra integrazione ed emarginazione* (Regione Piemonte, Torino) nonché *Il sole della sera. La ricerca del benessere nella terza età e non solo...* (Antigone Edizioni, Torino), frutto di oltre trent'anni di attività di ricerca e intervento nel settore della Terza Età e della UNITRE.

**Elena Gerardi**, psicologa psicoterapeuta, lavora a Torino. È Professore a contratto di Psicologia Clinica Gerontologica alla Facoltà di Psicologia dell'Università degli Studi "G. d'Annunzio" di Chieti-Pescara. È Docente alla UNITRE di Torino. Ha firmato quattro libri, fra i quali *Il sole della sera. La ricerca del benessere nella terza età e non solo...* (Antigone Edizioni, Torino), frutto di oltre trent'anni di attività di ricerca e intervento nel settore della Terza Età e della UNITRE.