

Pensionati & Società

*Parliamo di aspettativa di vita
attività fisica,
sana alimentazione,
partecipazione sociale
e molto altro*



Vivere e invecchiare...

FELICI, ATTIVI E IN SALUTE

PENSIONATI & SOCIETÀ È TORNATO!

EDITORIALE

Nel percorso che ha portato, all'inizio di quest'anno, alla formazione dell'attuale segreteria della Fnp Veneto, da più parti ci veniva la sollecitazione di tornare ad avere un nostro "giornalino", che arrivasse nelle case dei pensionati Cisl. Il nome ce l'avevamo già: Pensionati&Società, testata storica della Fnp Veneto sin dagli anni Novanta. Ma era necessario pensare a un nuovo tipo di pubblicazione, che non fosse solo la condivisione di attività sindacali che, dati i tempi di redazione e distribuzione, sarebbero già diventate superate una volta che il giornale fosse finito tra le vostre mani. State quindi sfogliando il nuovo Pensionati&Società, che rappresenta anche un progetto altrettanto nuovo per la Fnp: realizzare periodicamente delle monografie su temi di interesse per il nostro mondo di anziani e pensionati. Pubblicazioni da leggere e rileggere, da conservare e, magari, condividere. Partiamo con il dedicare questo primo numero ai temi dell'invecchiamento attivo. Con i colleghi di segreteria, Giancarlo Pegoraro e Ivano Cavallin, mi auguro che il nuovo Pensionati&Società vi piaccia.

Tina Cupani
segretaria generale Fnp Veneto

SOMMARIO

3
Invecchiamento attivo, vecchiaia attiva o entrambi?

4
Vivere e invecchiare in salute è possibile

Invecchiamento attivo è...

6
Attività fisica

8
Buona alimentazione

10
Socialità e cultura

12
Idee dal volontariato

13
Cosa fa il sindacato per te

14
Test: Quanto ti prendi cura di te?

PENSIONATI E SOCIETÀ
anno I, num. 1 - periodico

Direttrice responsabile
Antonella Scambia

Progetto grafico
Gilberto Sartorel, Antonella Scambia

Redazione di questo numero
Ivano Cavallin, Antonella Scambia, Maria Trentin

Proprietario ed editore - Fnp Cisl Veneto

Stampa - Mediagraf Spa - Padova

Numero chiuso il 28 luglio 2022

FONTI CONSULTATE PER GLI ARTICOLI

- **Ocse 2021**, "Profilo della sanità in Italia" (dati 2019)
- **Osservasalute 2019**, "Indagine sulla cronicità"
- **Istat 2021**, "Le condizioni di salute della popolazione anziana" (dati 2019)
- **Istat 2021**, "Il benessere equo e sostenibile in Italia" (rapporto BES 2021)
- **Istituto Superiore di Sanità**, sorveglianza "Passi d'Argento" (dati 2017-2020)
- **Ministero della Salute 2021**, "La corretta alimentazione non ha età"
- **Centro di ricerca Alimenti e Nutrizione del CREA** (Consiglio per la ricerca in agricoltura e l'analisi dell'economia agraria, ente vigilato dal Mipaaf), "Linee guida per una sana alimentazione", ultima edizione 2018

INVECCHIAMENTO ATTIVO, VECCHIAIA ATTIVA O ENTRAMBI?

In Italia la popolazione sta invecchiando molto. Già oggi **un Italiano su 5 ha più di 65 anni**, e fra questi gli ultraottantenni sono il 7%. Si pone, perciò, il problema di individuare **azioni e interventi che aiutino le persone stesse** a far tutto ciò che serve per mantenersi il più possibile in salute a 360 gradi. Per questo si parla di invecchiamento attivo.

Date le implicazioni sociali, sanitarie ed economiche, l'invecchiamento attivo è entrato nell'agenda degli organismi internazionali: l'**Onu**, su proposta dell'**Oms**, ha dichiarato il **2021-2030 "Decennio dell'invecchiamento in buona salute"**, proponendo agli Stati membri obiettivi e strategie. Anche la Ue e l'Italia stanno facendo la loro parte con questa spinta. A livello locale ci sono esperienze diverse.

Alcune Regioni si sono dotate di una legge regionale sul questo tema: **in Veneto** è in vigore la **legge n. 23 del 2017 "Promozione e valorizzazione dell'invecchiamento attivo"**. La definizione che troviamo in questa legge è illuminante per spiegare come esso **non riguardi solo gli aspetti sanitari**. Si intende, infatti, come invecchiamento attivo *«il processo che promuove la **continua capacità del soggetto di esprimere la propria identità e ridefinire e aggiornare il proprio progetto di vita in rapporto ai cambiamenti inerenti la propria persona e il contesto di vita attraverso azioni volte ad ottimizzare il benessere, la salute, la sicurezza e la partecipazione alle attività sociali, economiche, culturali e spirituali, allo scopo di migliorare la qualità della vita e di affermare il valore della propria storia ed esperienza nel corso dell'invecchiamento e favorire un contributo attivo alla propria comunità**»*. Come Fnp Veneto siamo presenti nella Consulta regionale, organismo previsto dalla legge.

L'espressione "invecchiamento attivo", quindi, è molto ampia e rappresenta un processo che dura tutta la vita. Forse per noi della Fnp, già "anziani", ha più senso parlare di **vecchiaia attiva**. Cioè fare tutto ciò che serve per stare bene fisicamente e psicologicamente, e vivere una vita socialmente partecipata. Nella pratica, invecchiamento attivo e vecchiaia attiva coincidono. Gli spunti sono moltissimi, ma una parola ne comprende molti ed è **PREVENZIONE**. Lo **stare bene dipende soprattutto da noi stessi**, e non sono solo i farmaci ad aiutarci, ma anche lo stile di vita. Una vita sana nel movimento, sana nel cibo, sana socialmente e mentalmente.

Per arrivare ad essere anziani in salute bisogna **cominciare presto ad avere cura di sé**: alle fasce di età più giovani devono arrivare **informazioni e azioni** che evidenziano che la salute dipende molto dai nostri comportamenti. Ecco, il nostro impegno è anche qui: divulgare conoscenza e creare condizioni perché ciò si avveri.

Maria Trentin
rappresentante dei sindacati dei pensionati
nella Consulta regionale per l'invecchiamento attivo



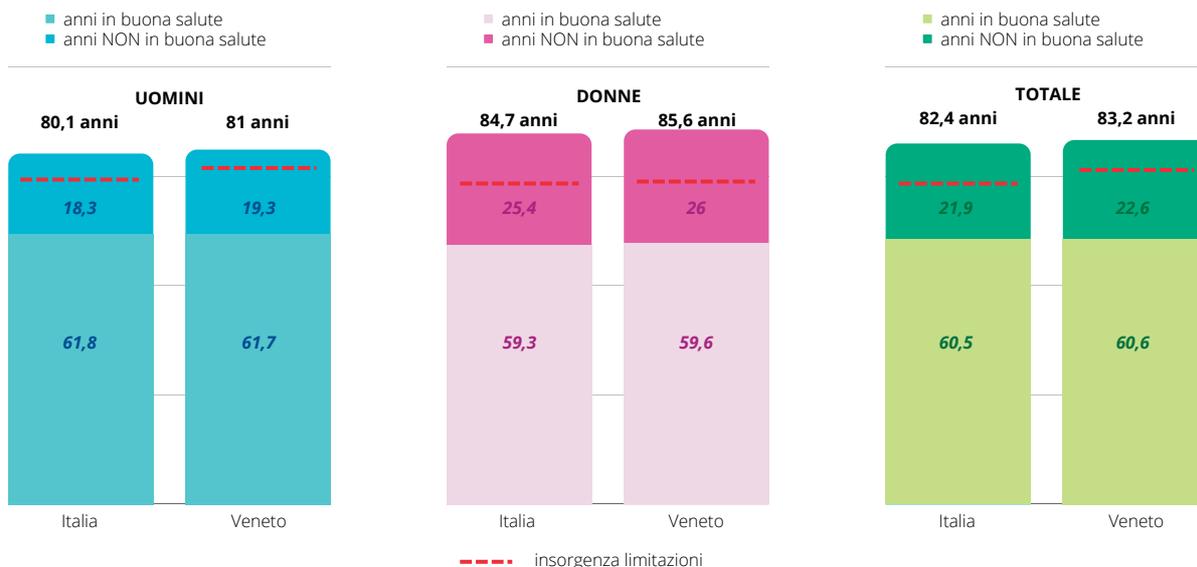
VIVERE E INVECCHIARE IN SALUTE È POSSIBILE

In ogni momento si possono intraprendere comportamenti virtuosi per migliorare la qualità di vita

Noi italiani siamo fra le popolazioni **più longeve al mondo**, ma siamo anche fra quelli che **invecchiano peggio**, e su questo dato influiscono soprattutto gli stili di vita. Andando alle estreme conseguenze, il **Rapporto Ocse 2021** sul profilo della sanità in Italia ci dice che un terzo di tutti i decessi nel 2019 può essere attribuito a fattori di rischio comportamentali: **fumo, dieta scorretta, eccesso di alcolici e scarsa attività fisica**. «Come geriatra, io vedo il risultato degli errori di gioventù e dell'età adulta», commenta il **dott. Vincenzo Di Francesco**, direttore dell'unità operativa di Geriatria dell'**Azienda ospedaliera universitaria di Verona**. «Ma non è che i giochi siano fatti quando si arriva alla terza età. In ogni momento si può intraprendere un comportamento virtuoso per migliorare la propria salute e la qualità di vita».

QUANTO VIVIAMO E VIVREMO

Nonostante l'impatto del Covid, l'aspettativa di vita in Italia resta elevata: **80,1 anni gli uomini, 84,7 le donne**, dei quali i primi 60 in media si trascorrono in buona salute. Gli anziani sono una fetta importante della popolazione: l'Istat ci dice che **oggi gli over 65 in Veneto sono 1,1 milioni** su 4,8 milioni di abitanti (23%), e prevede che nel 2050 saranno 1,6 milioni su ancora 4,8 milioni (35%), mentre nel 2070 saranno 1,4 milioni su una popolazione contratta a 4,2 milioni (33%). Sono i **grandi anziani ad aumentare di più** in proporzione: se gli **over 80 quasi raddoppiano da qui al 2050** (da 358mila a 693mila), i 90enni sono oggi 64mila, saranno 140mila nel 2050 e 191mila nel 2070. Interessante il dato dei centenari: sono oggi 1.100, saranno quasi 6.400 nel 2050 e ben 13.700 nel 2070.



SPERANZA E QUALITÀ DELLA VITA

La speranza di vita in Veneto è leggermente superiore alla media nazionale, sia nel dato globale che di genere. La condizione di "cattiva salute" (es. patologie croniche) si manifesta prima nelle donne che, vivendo di più, hanno

anche più anni in prospettiva da "malate". L'insorgenza di limitazioni avviene nella media nazionale fra i 74 e i 75 anni. In Veneto questo dato è molto differente fra uomini (a 76,2 anni) e donne (74,7). Fonte: rapporto BES 2021 Istat.

COME STANNO GLI ANZIANI

"Migliora la salute degli anziani, ma cresce la domanda di cura e assistenza": è questa la sintesi fatta nel 2021 da un report dell'Istat. Migliora la salute, perché l'insorgenza di patologie severe si sta spostando verso età più avanzate. Ma cresce la domanda di cura e assistenza perché **un terzo degli over 75** presenta una **grave limitazione dell'autonomia**, e perché **aumenta la cronicità**, grave e meno grave: meno di 2 anziani su 10, infatti, non sviluppano malattie croniche. Quanto alla **salute mentale**, nel report 2017-2020 di "Passi d'Argento" (monitoraggio dell'Istituto Superiore Sanità) si dice che circa **2 anziani su 10** vivono in una condizione di **isolamento sociale**; il 21% si dice insoddisfatto della propria vita; il 13% mostra sintomi di depressione e quasi **3 anziani su 4 non hanno vita sociale** che li porti fuori casa.

LA CRONICITÀ È "GIOVANE"

Una cattiva salute in terza età, si diceva, è strettamente collegata a **cattive abitudini in gioventù e in età adulta**, e alla **mancanza di prevenzione**. Le malattie croniche più comuni nella terza età (diabete, ipertensione, artrosi/artrite,

osteoporosi, problemi cardiaci), infatti, manifestano **le prime avvisaglie ben prima di diventare anziani**. Qualche esempio dal rapporto Osservasalute del 2019: l'**ipertensione** interessa il 4,5% dei 35-45enni e il 12% dei 45-55enni. L'**osteoporosi** colpisce prima le donne: il 4,9% delle 45-55enni contro lo 0,9% dei coetanei. I **problemi cardiaci** affliggono il 2,1% degli uomini 45-55enni contro l'1,9 delle donne, per poi salire allo 5,9% dei 55-65enni rispetto allo 2,7% delle coetanee.

LA SFIDA DI OGGI E DEL FUTURO

Dobbiamo entrare nell'ottica che è molto probabile, vivendo a lungo, **sviluppare e poi convivere con delle patologie**. La sfida è crearci, come singoli e come società, le condizioni affinché arriviamo a trascorrere **meno anni possibili in condizione di non autosufficienza**. È scientificamente provato, e lo approfondiremo in questa pubblicazione, che una **vita non sedentaria**, una **dieta corretta** e il **mantenimento delle relazioni sociali** abbattano il rischio di sviluppare patologie progressivamente invalidanti e anche le demenze. O le ritardano in modo importante.

INVECCHIAMENTO ATTIVO È... ATTIVITÀ FISICA

Il movimento è un toccasana per la salute e il buonumore

"Mens sana in corpore sano", dicevano gli antichi. E pare, purtroppo, che ce lo siamo dimenticati: considerando la popolazione dai 14 anni in su, **in Italia una persona su 3 è sedentaria**. Significa che non svolge **alcun tipo di sport né abitualmente né saltuariamente**, e non pratica **nel tempo libero alcun tipo di attività fisica**, come ad esempio una passeggiata. La sedentarietà, poi, aumenta al crescere dell'età: dal 20% degli adolescenti al 65% degli ultra 75enni. «**La malattia del nostro tempo è proprio la sedentarietà**, che è peggio del colesterolo e della glicemia», sentenzia il geriatra **dott. Vincenzo Di Francesco**, «una persona sedentaria ha una possibilità di ammalarsi molto maggiore di una persona attiva».

ATTIVITÀ FISICA ED ESERCIZIO FISICO

Con il passare degli anni diminuiscono oggettivamente le capacità e le possibilità di muoversi, ma questo non giustifica il fatto di diventare da anziani completamente inattivi, a nostro danno. Anche perché **le possibilità di movimento sono infinite**. Come attività fisica, infatti, si intende qualsiasi movimento del corpo che determina l'utilizzo dei muscoli e un dispendio energetico. Anche il giardinaggio, per esempio. L'esercizio fisico, invece, è una sequenza pianificata e strutturata di movimenti volti a migliorare o mantenere le proprie capacità. Fare ginnastica o praticare uno sport, insomma. **Attività ed esercizio fisici servono entrambi nella nostra routine**. Per quanto riguarda il secondo,



ATTIVITÀ ED ESERCIZIO FISICO

MODERATI

Sforzo moderato con significativa accelerazione del battito cardiaco

- Camminare velocemente
- Danzare
- Fare giardinaggio
- Lavori domestici
- Portare a spasso il cane
- Giocare con figli/nipoti
- Bricolage e "fai-da-te"
- Trasportare piccoli pesi (<20 kg)

ATTIVITÀ ED ESERCIZIO FISICO

VIGOROSI

Sforzo considerevole con aumento della respirazione e notevole accelerazione del battito cardiaco

- Correre
- Camminare in salita
- Arrampicata
- Pedalare velocemente
- Nuotare
- Sport di squadra (calcio, pallavolo, basket...)
- Trasportare grossi pesi (>20 kg)



QUANTA ATTIVITÀ FISICA DOBBIAMO FARE?

Gli adulti e gli anziani dovrebbero svolgere 2 ore e mezza di esercizio moderato distribuito nell'arco della settimana, o 1 ora e 15 minuti di esercizio vigoroso (o combinazioni equivalenti delle due) in sessioni di almeno 10 minuti per volta. Due volte a settimana si devono prevedere esercizi di

rafforzamento muscolare. E dai 64 anni si devono introdurre anche esercizi specifici per il miglioramento dell'equilibrio allo scopo di prevenire le cadute.

Fonte: CREA, Linee guida per una sana alimentazione

ci sentiamo di consigliare, soprattutto in presenza di patologie o se non si è abituati, di **farsi seguire inizialmente da un istruttore**, che saprà valutare e consigliare le giuste frequenze e intensità commisurate alle effettive possibilità di ciascuno.

COSA SUCCEDDE SE STIAMO FERMI

La sarcopenia, cioè la **diminuzione della massa muscolare** dovuta al naturale invecchiamento, comincia già attorno ai 45-50 anni, ma **il ritmo galoppa dopo i 60-65**: 2 kg per decennio negli uomini, 1 kg nelle donne. E ciò ha ovviamente **implicazioni sull'intero benessere dell'organismo**, dalla forza fisica alla capacità di autonomia. Una vita sedentaria non fa altro che favorire questo processo di decadimento. Prendiamo ad esempio uno studio pubblicato nel 2004 sull'*American Journal of Clinical Nutrition*: un anziano che consuma con l'attività fisica più di 500 calorie alla settimana vedrà ridursi in 10 anni la circonferenza della coscia di circa 2 cm. Un anziano che si attesta sulle 500 calorie alla settimana "bruciate" avrà una riduzione di 3 cm. Un anziano, invece, che sta sotto le 500 calorie alla settimana avrà una diminuzione di 4,5 cm!

VERSO IL BENESSERE CON DUE PASSI

Oltre all'impatto sul fisico, la scienza ha dimostrato che **la sedentarietà è un fattore di rischio** a se stante per lo **sviluppo o il peggioramento di numerose malattie** croniche, malattie cardiovascolari, diabete, ipertensione, osteoporosi, etc. Per ridurre il rischio cardiovascolare, per esempio, è sufficiente camminare con regolarità: fare le scale invece di prendere l'ascensore, o uscire a piedi per le commissioni sono azioni quotidiane che già aiutano. Ma **l'attività fisica** ha un effetto diretto anche nel **contrastare l'incidenza della demenza** dopo i 65 anni, o rallentarne il decorso, e nello **scongiorare o allontanare il rischio di sviluppare disabilità**. Una vita fisicamente attiva in tarda età, inoltre, **stimola l'appetito**: se lo soddisfiamo con un'alimentazione corretta, avremo il giusto apporto di vitamine, minerali e altri nutrienti essenziali che tendiamo da anziani a "perderci per strada". Ma di questo parleremo meglio nel prossimo approfondimento. Infine, se riusciamo anche a **condividere i momenti di attività fisica**, avremmo anche creato un'occasione di socialità che influisce notevolmente sul nostro buonumore.

INVECCHIAMENTO ATTIVO È... BUONA ALIMENTAZIONE

La dieta mediterranea è la più bilanciata e salutare

La scienza prende la dieta mediterranea come modello di **alimentazione sana**. Ma cosa significa alimentazione "sana"? Significa mangiare in modo **equilibrato e variato**, consumando gli alimenti nelle **quantità adeguate** e con la **frequenza opportuna**, garantendo così all'organismo il fabbisogno dei **principi nutritivi essenziali** nella giusta proporzione: carboidrati, proteine, grassi, vitamine, sali minerali, acqua. La **dieta mediterranea**, con i suoi 5 pasti quotidiani caratterizzati da una **abbondanza di prodotti di origine vegetale**, da un **moderato consumo di prodotti animali** e dall'uso dell'olio extravergine di oliva come condimento, è considerata perfetta perché in essa sono **presenti in modo bilanciato tutti i gruppi alimentari**: cereali (e derivati) e

tuberi; frutta e verdura; carne, pesce, uova e legumi; latte e derivati; grassi da condimento. I capisaldi della sana alimentazione sono validi a tutte le età, con alcuni accorgimenti man mano che si invecchia. E una buona alimentazione, nel contesto di una vita sana e attiva, è **uno dei pilastri per una buona salute, fisica e mentale**: «È dimostrato - precisa ad esempio il geriatra **dott. Vincenzo Di Francesco** - che se pure a 80 anni c'è una iniziale demenza, posso rallentare il decadimento cognitivo anche cambiando il modo di mangiare».

ECCESSO PONDERALE E OBESITÀ

Nonostante la dieta mediterranea sia un patrimonio "nostro", nella pratica noi italiani ci siamo allontanati da questo

GRASSI DA CONDIMENTO

Fanno parte della **cucina quotidiana**, ma è opportuno limitare i grassi animali (p. es. burro) a favore di quelli vegetali, soprattutto **olio extravergine di oliva**. Moderare la quantità per cucinare e **privilegiare l'uso a crudo**.



DOLCI,
ALCOL



FRUTTA
A GUSCIO



UOVA, PATATE



FORMAGGI



CARNE, PESCE



LEGUMI



LATTE, YOGURT



PASTA, CEREALI A CHICCO, PANE



FRUTTA E VERDURA



ACQUA



CONSIGLI UTILI

- ✔ Coltiva il **piacere di preparare i pasti**: non è tempo "perso", ma tempo che fa bene alla tua salute.
- ✔ Se mangi spesso da solo o da sola, **invita** di tanto in tanto **un familiare o un amico/a a pranzo**: avrai un buon motivo per cucinare e, soprattutto, della buona compagnia.
- ✔ Se puoi, fai la **spesa più volte** e compra piccole quantità: sarà un modo per **uscire spesso di casa e fare una passeggiata**, se non hai altre occasioni.
- ✔ **Tritare, frullare e grattugiare** gli alimenti aiuta a non rinunciare a cibi difficili da masticare.

ERBE AROMATICHE

Rosmarino, basilico, timo, origano... con le **erbe aromatiche** si possono insaporire i piatti, **limitando il sale!**



modello. Il report BES 2021 dell'Istat dice che **il 44,4% dei maggiorenni è in sovrappeso**, e più di 1 su 10 è obeso. Tenere sotto controllo il peso, invece, è importante: l'eccessivo accumulo di grasso, che provoca l'eccesso ponderale, **favorisce l'insorgenza o l'aggravarsi di patologie**, oltre a influire sulla qualità della vita. Per quanto riguarda gli anziani, il monitoraggio "Passi d'Argento" stima che **il 58% degli ultra 65enni è in eccesso ponderale**, con il 44% in sovrappeso e il 14% obeso. Man mano che si va avanti con l'età la percentuale diminuisce: il sovrappeso passa dal 46% della fascia 65-74 anni al 37% negli ultra 85enni; l'obesità cala dal 15% al 12% nelle stesse fasce. Ma si verificano altri problemi.

COSA SUCCEDDE AGLI ANZIANI

È molto frequente, infatti, riscontrare negli anziani italiani uno **squilibrio nutrizionale**: al **sovrappeso** si accompagna la **malnutrizione** con carenza di nutrienti, come calcio, ferro e vitamina D. Queste carenze hanno la loro causa principale in una scorretta alimentazione, e possono essere **aggravate da malattie o farmaci** che interferiscono con l'assorbimento dei nutrienti. Nell'alimentazione degli anziani si deve tenere conto dei **cambiamenti fisiologici** della terza età: il **metabolismo di base** si riduce, e aumenta il **rischio di disidratazione** perché diminuisce il senso di sete, con tutte le complicità che ciò comporta. Il **fabbisogno di proteine** è più elevato, per contrastare la perdita di massa muscolare, ma va allo stesso tempo **ridotto il consumo di grassi animali**: i legumi, ricchi di proteine, sono una risposta ottima a queste esigenze. Un **fattore negativo da non sottovalutare è la monotonia**, frequente fra gli anziani che vivono soli, o che hanno difficoltà a fare la spesa o, ancora, che hanno problemi di **masticazione**. Si "cede" con facilità ai piatti pronti o agli alimenti di facile consumo, magari dalla grande sapidità, come salumi e formaggi.

Questi, però, modificano il senso del gusto (che cercherà sapori simili a scapito di quelli più "naturali") e introducono nell'organismo quantità esagerate di **sale**, che invece **andrebbe diminuito**.

QUANDO E COSA MANGIARE?

Non diamo indicazioni di quantità o frequenze specifiche per ogni tipo di cibo, soprattutto per l'alimentazione degli anziani: proprio perché essa dipende anche da altri fattori, è opportuno che se uno riconosce di non nutrirsi in modo adeguato, o un suo familiare vede che c'è un problema, **chieda al proprio medico un consiglio**. Come con il proprio medico va chiarita l'eventuale supplementazione con integratori: **mai cedere al fai-da-te**. Tuttavia l'importanza degli alimenti è ben evidenziata nella piramide alimentare degli adulti raffigurata nello schema: **alla base di tutto c'è l'acqua**, bisogna bere nell'arco dell'intera giornata almeno 1,5 litri. Poi, ci sono **alimenti (frutta, verdura, cereali, latte)** che dobbiamo sicuramente consumare **tutti i giorni**. Per le fonti proteiche (carne, pesce, uova, legumi, formaggi), le indicazioni sono tarate sulla settimana perché è opportuno alternarne i tipi. Altri cibi, come le fonti di zuccheri semplici, è meglio considerarli degli sfizi da toglierci di tanto in tanto. Essenziale, poi, è **non saltare e saper combinare i pasti**. La **colazione** deve essere semplice ma dare un buon avvio alla giornata: non basta bere un caffè. I **pasti principali** devono contenere nella giusta proporzione carboidrati, proteine, grassi e fibre, in un piatto unico o nella classica divisione "primo" e "secondo". La cena deve essere più leggera del pranzo, per favorire il riposo notturno. Lo **spuntino di metà mattina** e la **merenda di metà pomeriggio** sono momenti molto importanti e spesso sottovalutati: servono a interrompere il digiuno da un pasto all'altro, evitando di avere pesanti cali energetici nell'arco della giornata.



INVECCHIAMENTO ATTIVO È... **SOCIALITÀ E CULTURA**

Il benessere mentale è alimentato da relazioni e interessi

Che cos'è la felicità e come si misura? Se lo è chiesto anche la statistica, che da alcuni anni registra l'andamento della **felicità negli italiani, intesa come soddisfazione della propria vita**. Una soddisfazione che è il risultato di molti fattori e che, per quanto riguarda gli anziani, si associa più che in altre fasce d'età alle condizioni di salute e alla partecipazione alla vita sociale. Il **benessere mentale**, infatti, è altrettanto importante di quello fisico, e si alimenta con la **qualità delle relazioni sociali** che intratteniamo, e gli **interessi che coltiviamo**. Gli anziani italiani, usando un modo di dire popolare, se la cavano "bene, ma non benissimo": abbiamo già visto che un ultra 65enne su 5 si dichiara insoddisfatto della propria vita, però 2 su 5 si dicono molto soddisfatti. Tuttavia le conseguenze della pandemia, purtroppo non finita, si cominciano a vedere.

CURA DELLE RELAZIONI PERSONALI

Dire che le relazioni e la partecipazione sociale sono uno strumento di benessere è intuitivamente molto chiaro, ma nella pratica può risultare astratto. Quando possiamo dire che un'amicizia funziona o no? Cosa si intende per partecipazione sociale? Ci facciamo aiutare proprio dalla statistica, mettendo insieme il monitoraggio Passi d'Argento e Istat: le loro domande danno molti spunti su come guardare alla propria vita con la lente della "socialità e cultura". A partire dalle **relazioni personali, familiari e amicali**: circa il **29,5%** degli anziani italiani si dichiara **molto soddisfatto dei rapporti familiari, ma solo il 13% lo è delle amicizie**. Da considerare che nel primo anno di pandemia la rete sociale è stata il vero cuscinetto per alleviare le difficoltà: le stesse percentuali nel 2020 erano maggiori di 1,5-2 punti.

PARTECIPAZIONE SOCIALE, COS'È?

Per partecipazione sociale si intende quel **complesso di attività** che contemplano la **dimensione economica** (un lavoro), la **dimensione civica** (p. es. associazionismo "impegnato", come il sindacato), la **dimensione sociale** (p. es. lavoro di cura, volontariato) e la **dimensione culturale** (dal leggere un libro o il giornale, al vedere una mostra, al fare una gita etc.) e viene calcolata sugli ultimi 12 mesi rispetto al questionario. In questo contesto così sfaccettato è evidente la botta della pandemia, soprattutto fra le attività più civiche e culturali e sul volontariato, per le restrizioni anticontagio. Registra Istat, infatti, che se l'interesse per l'attualità rimane stabile per il 60% degli anziani, la **partecipazione** in una qualche forma **alla vita pubblica è calata dal 12,1% del 2020 all'8% del 2021**. Parallelamente, se la lettura di libri e quotidiani resta un'attività comune al 35% degli anziani, è crollata la **partecipazione a eventi culturali fuori casa**: dal 15% del 2020 (già in calo del 3% rispetto al 2019) **al 4,7% del 2021**. Il **volontariato** degli anziani non è mai stato elevato e **con il Covid ha subito un altro colpo**: coinvolgeva nel 2020 il 10% dei giovani anziani (65-74 anni) e il 4,5%

ANZIANI COME RISORSA

L'"anziano-risorsa" (definizione dell'OMS del 1996) è colui che partecipa ad attività per mantenere la salute fisica e mentale, accrescere le relazioni personali e migliorare la qualità della propria vita, riducendo il livello di dipendenza dagli altri e allo stesso tempo rappresentando una risorsa per la collettività. Dai dati 2017-2020 di Passi d'Argento emerge che quasi il 29% degli anziani è una risorsa per i propri familiari o per la collettività: il 18,6% si prende cura

Età

65-74: 36,4%
75-84: 25,5%
85 e più: 9,3%

Sesso

uomini: 23,7%
donne: 32,4%

Istruzione

nessuna o elem.: 23%
media inf.: 30%
media sup.: 37,4%
laurea: 38,7%

Difficoltà economiche

molte: 25,4%
qualche: 26,9%
nessuna: 30,8%

Vivere soli

sì: 30,1%
no: 23,1%

Area

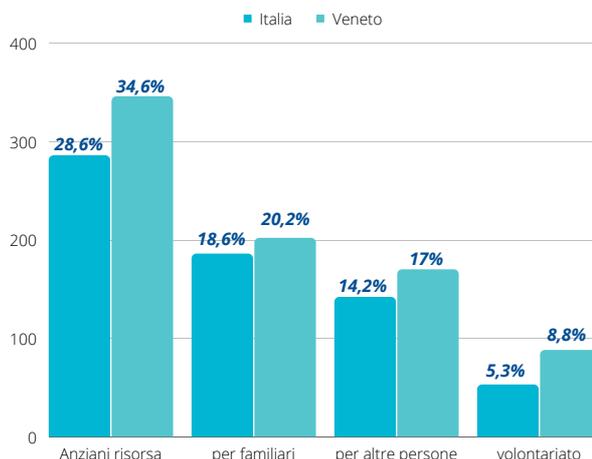
Nord: 30,8%
Centro: 25,2%
Sud e isole: 27,3%

degli over 75, nel 2021 le percentuali sono passate all'8,3% e al 3,8%.

RISCHIO DI ISOLAMENTO SOCIALE

Non è una novità che per gli anziani la solitudine è uno **spettro da non sottovalutare**. La statistica la quantifica così: si parla di rischio di isolamento sociale se una persona in una settimana non ha frequentato punti di incontro e aggregazione (come il centro anziani, la parrocchia, il bar etc.), o non ha nemmeno fatto quattro chiacchiere con altre persone. Nel quadriennio 2017-2020, Passi d'Argento stima che il 71% degli anziani non ha frequentato alcun punto di ritrovo e **il 20% non ha avuto contatti neppure telefonici** con altre persone nel corso di una settimana normale. E la situazione peggiora con l'avanzare dell'età: **gli over 80 sono quattro volte più a rischio dei 65-74enni** e due volte di più dei 75-84enni. L'isolamento sociale incide in modo notevole sulla qualità della vita da un punto di vista molto pratico, per lo svolgimento delle attività quotidiane, ma soprattutto mentale: recenti studi stanno mettendo in diretta relazione **la solitudine con il decadimento cognitivo** precoce o accelerato.

di congiunti, il 14% di altre persone non conviventi e il 5% fa volontariato. Sono più attive le donne (32%) degli uomini (24%) e l'impegno si riduce con l'avanzare dell'età: il 36% dei 65-74enni, ma il 9% degli ultra 85enni. Esso è minore fra le persone con un basso livello di istruzione e tra chi ha difficoltà economiche. Il dato veneto della partecipazione sociale degli anziani è migliore del dato nazionale. *NB Passi d'Argento non ha ancora dati per il 2021.*



IDEE DAL VOLONTARIATO

ORTI URBANI A VICENZA

Il Comune di Vicenza ha destinato **134 aree verdi** a orti urbani **per anziani, per famiglie e a scopo civico** (p. es. per progetti scolastici): vengono assegnati con bando e la gestione è affidata all'**associazione Orti Urbani**, affiliata Anteas. Coltivare un orto risponde sia al bisogno di produrre cibo "in proprio", risparmiando, ma è anche un modo per recuperare momenti di incontro e il piacere di socializzare.

LETTURE "VIRTUALI" A VENEZIA

Il progetto "**Leggiamo prima noi o leggete prima voi?**", partito con il Covid, è un'occasione di intrattenimento "online". Il Gruppo di lettura Anteas San Donà, con la collaborazione degli alunni delle elementari di Fossalta di Piave, ha donato le proprie voci per la **video-lettura** di testi tratti da **Dante, Calvino, Esopo, Perrault** e molti altri. Sono stati realizzati **120 video** disponibili sul canale YouTube di Anteas Venezia.

ESTATE ATTIVA A TREVISO

Il **progetto "Sole sì, soli no"** a Treviso, promosso da diverse associazioni Anteas della Marca, propone una serie di attività nell'arco dell'estate per tutti i gusti e con la socialità come denominatore comune. Dalla **ginnastica leggera** o i **gruppi di cammino**, agli incontri di **allenamento della memoria**, ai corsi di **cucina**, al corso di **teatro**. Al Centro Sociale Anziani, inoltre, è presente il servizio di **assistenza psicologica**.

L'ABC DI INTERNET A PADOVA

Anteas collabora con l'associazione **Formazione Continua dell'Università** di Padova per organizzare corsi di **alfabetizzazione digitale** rivolti a chi ha la necessità di impraticarsi con gli strumenti tecnologici oggi a disposizione. I corsi si sono concentrati in particolare sull'uso degli **smartphone** e le app di utilizzo necessario (p. es. SPID, IO, IMMUNI), oltre che le principali app di messaggistica.

VUOI PARTECIPARE ANCHE TU?

In Veneto **Anteas** (associazione nazionale tutte le età attive per la solidarietà) è presente con **250 associazioni** impegnate ogni giorno in attività di tipo sociale, culturale e ricreativo. Contatta i coordinamenti provinciali per conoscere **la realtà più vicina a te e ai tuoi interessi!**

ANTEAS VENETO

Via Torino - 103 - 30175 Mestre - VENEZIA
email: anteasveneto@virgilio.it
Tel. 041-5330845, 041-5330811

ANTEAS BELLUNO

Via Vittorio Veneto 284 32100 BELLUNO
email: Anteascoord.belluno@libero.it
Tel.0437-212841

ANTEAS TREVISO

Via Cacciatori del Sile 21/A 31100 TREVISO
email: info@anteas.tv.it
Tel. 0422-580209

ANTEAS VICENZA

Via Carducci 23 36100 VICENZA
email: anteasvicenza@gmail.com
Tel. 0444-228895

ANTEAS PADOVA

Passeggiata del Carmine, 3 - 35137 PADOVA
email: vicepresidente.alfier@anteas.org
Tel. 049-8750453

ANTEAS ROVIGO

Viale Tre Martiri 87/a 45100 ROVIGO
email: anteas-prov.ro@libero.it
Tel.0425-399220

ANTEAS VENEZIA

Via Ca' Marcello 10 30170 Mestre - VENEZIA
email: luana.moras@libero.it
Tel.041-2905032

ANTEAS VERONA

Via Lungadige Galtarossa 22/D 37133 VERONA
email: anteasverona@gmail.com
Tel. 045-8781050, 045-8096055

COSA FA IL SINDACATO PER TE

Per la Fnp Veneto, l'invecchiamento attivo rappresenta uno dei principali filoni di lavoro a lungo termine: **abbiamo costituito un gruppo regionale di approfondimento** e ricerca che, dopo un primo periodo di formazione, inizierà a confrontarsi con gli enti locali, a partire dalle amministrazioni locali e dalle Ulss, per **arrivare a concrete azioni sociali nell'interesse della popolazione anziana**. Un lavoro nel territorio, che affianca la nostra partecipazione a livello istituzionale alla Consulta regionale per l'invecchiamento attivo.

Lo strumento principe sarà la **concertazione sociale**, nell'ambito della quale la Fnp Veneto si pone non solo come interlocutrice, ma anche come soggetto che promuove **reti virtuose**, che tiene i **collegamenti con le amministrazioni pubbliche, con il volontariato, con il terzo settore**. Intendiamo, inoltre, concorrere a progettare il futuro poiché la richiesta di "sociale" aumenterà in parallelo all'aumento dell'aspettativa di vita.

Molti sono gli **ambiti di confronto** in cui come sindacato possiamo portare il nostro contributo: dobbiamo valutare i **luoghi dove viviamo**, in modo che nelle nostre comunità vi **siano spazi fruibili dalle persone anziane, privi di rischi e in sicurezza**. In tema di sicurezza, poi, servono azioni di sensibilizzazione sulla **sicurezza domestica** e sulla **sicurezza stradale**, due aspetti che con l'avanzare dell'età diventano una preoccupazione crescente. Dobbiamo lavorare con le istituzioni per favorire tutte quelle iniziative che fanno **uscire la persona anziana da un contesto di isolamento**, deleterio per la salute psichica e fisica. C'è anche la necessità di aiutare gli anziani a **rimanere "al passo coi tempi"**: progetti di formazione continua mirata a far crescere le competenze sull'**uso degli strumenti informatici**, come lo smartphone, sono formidabili per favorire la partecipazione sociale e, ancora, ridurre l'isolamento. Questi sono solo alcuni esempi.

Come sindacato vogliamo, inoltre, **promuovere il volontariato**, inteso sia come **servizio di aiuto** a coloro che hanno dei bisogni, ma soprattutto come strumento per l'anziano di continuare ad **essere socialmente attivo**. Le iniziative che vogliamo sollecitare e sostenere hanno preferibilmente come **obiettivo lo scambio intergenerazionale**, affinché il prezioso bagaglio di esperienze e valori dei "nonni" possa essere messo a disposizione delle nuove generazioni.

Ma vogliamo anche **affiancare il sindacato "degli attivi"** per promuovere la cultura della prevenzione e dell'invecchiamento attivo: la **contrattazione di secondo livello** e il **welfare aziendale** sono i terreni dove si possono costruire in modo innovativo anche questo tipo di relazioni sindacali.

Ivano Cavallin
segretario regionale Fnp Veneto
con delega alle politiche socio-sanitarie

IL TEST

QUANTO TI PRENDI CURA DI TE?

Quante volte alla settimana fai una passeggiata?

- Esco a piedi solo quando è strettamente necessario
- Faccio una passeggiata quando esco per delle commissioni che posso compiere vicino casa
- Tutti i giorni faccio due passi

Fai ginnastica?

- No, non mi è mai venuto in mente di farla.
- Faccio ginnastica in casa seguendo i corsi trasmessi sulle tv locali
- Seguo i corsi di ginnastica per anziani organizzati da un'associazione. Gli istruttori controllano che svolgiamo correttamente i movimenti!

Bevi regolarmente acqua?

- Bevo solo quando ho sete
- Ho sempre una borraccia con me, ma spesso non la finisco tutta
- Tengo sempre a portata di vista una bottiglia: bevo un bicchiere quando ci passo davanti e a sera la bottiglia è vuota!

Quante porzioni di frutta e verdura mangi al giorno?

- 1/2: un contorno a un pasto e al massimo un frutto
- 3/4: preparo i contorni e spezzo l'appetito con un frutto
- 4/5: mangio frutta spesso, a colazione, dopo i pasti o negli spuntini. Contorni sempre presenti

Chiacchieri spesso con familiari o amici?

- A volte passano giorni senza che senta qualcuno, ma mando e ricevo messaggi su Whatsapp
- Faccio lunghe telefonate, ma non li vedo spesso
- Sì, mi vengono a fare visita regolarmente. Oppure fissiamo degli appuntamenti fuori casa

Hai un hobby o un interesse particolare che coltivi nel tempo libero?

- Nel tempo libero guardo la tv
- Mi piace leggere e fare le parole crociate
- Con gli amici ci troviamo spesso a giocare a carte

MAGGIORANZA DI ●

Sei una persona che dimostra di avere a cuore non solo la sua salute fisica, ma anche quella mentale. È evidente che ti impegni ad avere una vita attiva e a mantenere vivaci le tue relazioni personali, e tutto ciò ti porta anche a trascorrere parte del tuo tempo fuori casa.

MAGGIORANZA DI ●

Non si può dire che il tuo stile di vita non sia attivo, sia sul piano fisico che sul piano delle relazioni sociali. Tuttavia, se hai risposto spesso col "semaforo giallo", significa che vivi una bella fetta del tuo tempo libero in solitudine, anche se stai svolgendo attività interessanti.

MAGGIORANZA DI ●

Se hai risposto spesso col "semaforo rosso", questo giornale e tutti i suoi spunti fanno proprio al caso tuo. Perché significa che stai conducendo una vita poco attiva e monotona. Il lato positivo è che hai ampi margini di miglioramento!

NB Questo test non ha validità scientifica: vuole essere uno spunto di riflessione sul proprio stile di vita e sulla sua qualità, per valutare se è possibile adottare nuovi comportamenti per migliorarli

La Fnp Veneto è sempre con te!

La nostra sede fisica

via Torino 103, Mestre (Venezia), tel. 041-5330819

La nostra email

pensionati.veneto@cisl.it

e poi...



Il nostro sito

Su www.pensionaticislveneto.it pubblichiamo ogni settimana notizie che riguardano anziani e pensionati, e vi aggiorniamo sulle attività sindacali che portiamo avanti.



Il nostro giornale

Pensionati&Società
Lo stai sfogliando!



I nostri social @FnpVeneto

Ogni giorno pubblichiamo su Facebook e Twitter post con segnalazioni utili dal mondo del sindacato e non solo.

Hai messo un like?



La nostra trasmissione in tv

Parliamo di... su TV7 (can. 19)

In mezz'ora approfondiamo un tema di attualità dal punto di vista degli anziani e dei pensionati, consultando anche esperti. Ci trovi su TV7 (can. 19) il **sabato alle 18.30**, la **domenica alle 11.25** e il **martedì alle 11**. Le puntate sono disponibili anche sul nostro sito nella sezione Notizie/Servizi tv.



La nostra newsletter

Ogni due settimane nella tua casella di posta elettronica da newsletter.fnpveneto@cisl.it ricevi un notiziario con gli aggiornamenti più importanti per anziani e pensionati e sulle attività della Fnp Veneto.

Non ti arriva? Verifica di aver comunicato il tuo indirizzo email alla Fnp territoriale alla quale sei iscritto/a.



Fnp per te

Le nostre convenzioni

Far parte della Fnp Cisl significa poter usufruire di molti servizi, li conosci? In caso di **furto** o **scippo**, con il **Fondo di solidarietà** hai un sostegno per affrontare l'immediata situazione di difficoltà. La convenzione con **Unipol** ti assicura contro gli infortuni, mentre con **Zurich** hai tariffe vantaggiose per la Rc Auto. E le Fnp locali possono stringere altri accordi vantaggiosi per gli iscritti del loro territorio.

Contatta la tua Fnp per conoscere tutti i servizi di cui puoi usufruire!

La Fnp nel Veneto

In Veneto le **Rappresentanze Locali Sindacali** (RLS) della Fnp sono **42**:
10 nel comprensorio di Belluno-Treviso,
10 in quello di Padova-Rovigo,
6 a Venezia, **6** a Vicenza e **10** a Verona.

**FNP CISL VERONA
SEDE TERRITORIALE**
LUNGADIGE GALTAROSSA, 22,
37133 VERONA
TEL. 045-8096928
EMAIL: PENSIONATI.VERONA@CISL.IT

**FNP CISL BELLUNO
SEDE TERRITORIALE**
VIA VITTORIO VENETO, 284,
32100 BELLUNO
TEL. 0437-212811
EMAIL: FNP.BELLUNO.TREVISO@CISL.IT

**FNP CISL TREVISO
SEDE TERRITORIALE**
VIA CACCIATORI DEL SILE, 21A,
31100 TREVISO
TEL. 0422-410245
EMAIL: FNP.BELLUNO.TREVISO@CISL.IT

**FNP CISL VICENZA
SEDE TERRITORIALE**
VIALE GIOSUÈ CARDUCCI, 23,
36100 VICENZA
TEL. 0444-228888, 0444-228889
EMAIL: PENSIONATI.VICENZA@CISL.IT

**FNP CISL PADOVA
SEDE TERRITORIALE**
PASSEGGIATA CARMINE, 1,
35137 PADOVA
TEL. 049-8755807
EMAIL: FNP.PADOVA.ROVIGO@CISL.IT

**FNP CISL VENEZIA
SEDE TERRITORIALE**
VIA CÀ MARCELLO, 10,
30172 VENEZIA
TEL. 041-2905927
EMAIL: PENSIONATI.VENEZIA@CISL.IT

**FNP CISL ROVIGO
SEDE TERRITORIALE**
VIALE TRE MARTIRI, 87
45100 ROVIGO
TEL. 0425-399211
EMAIL: FNP.PADOVA.ROVIGO@CISL.IT