



ASSOCIAZIONE NAZIONALE TUTTE LE ETÀ ATTIVE PER LA SOLIDARIETÀ - APS

ARGENTO VIVO – percorsi di active ageing

RETE DI PARTENARIATO

**Anteas Lecce – Cisl Fnp Lecce – Spi Cgil Lecce – Auser Lecce – G.V.P.C. Anps Lecce -
Gruppo di Cammino ‘ Camminando...Insieme’ – Fondazione di Comunità del Salento -**

(Avviso Pubblico emanato per la presentazione di specifici progetti di prevenzione sul territorio della Asl di Lecce finalizzati alla *‘promozione e valorizzazione dell’invecchiamento attivo e della buona salute’*)



È stato presentato il 12 gennaio 2024 presso il Polo Didattico dell'Asl di Lecce il progetto **Argento Vivo – percorsi di active ageing** risultato vincitore dell'Avviso Pubblico emanato per la presentazione di specifici progetti di prevenzione sul territorio della Asl di Lecce finalizzati alla *'promozione e valorizzazione dell'invecchiamento attivo e della buona salute'*.

Il progetto è stato presentato in occasione della **Giornata di Promozione dell'Invecchiamento Attivo nella Asl di Lecce** dopo i saluti istituzionali del Direttore dell'Asl di Lecce Stefano Rossi e gli interventi di Valentina Romano, Direttrice del Dipartimento Welfare della Regione Puglia, Alberto Fedele, direttore del Dipartimento di Prevenzione dell'Asl di Lecce, Sonia Giausa, Direttrice Uosvd Comunicazione Istituzionale dell'Asl di Lecce, Valerio Aprile e Stefania Di Noia, Dirigenti Medici del Servizio Igiene e Sanità Pubblica dell'Asl di Lecce.

Il progetto *Argento Vivo – percorsi di active ageing* è stato presentato da Romeo Delle Donne, presidente di Anteas, soggetto capofila della rete di partenariato che ha condiviso il progetto, rete di partenariato composta da:

- **Anteas Lecce**
- **Cisl Fnp Lecce**
- **Spi Cgil Lecce**
- **Auser Lecce**
- **G.V.P.C. Anps Lecce**
- **Gruppo di Cammino 'Camminando...Insieme'**
 - **Fondazione di Comunità del Salento**

Alla tavola rotonda su *'Stili di vita sani attivi, salute e benessere, contrasto alla solitudine'* sono intervenuti anche i referenti degli altri progetti premiati dal bando: Antonietta De Gabriele (Centro Auser Poggiardo – Vaste), Piero Muci (Odv Portatori sani di sorrisi), Eupremio Luigi Greco (Odv Associazione C.A.Sa), Claudia Nestola (Odv La Chiave d'Argento).

Le politiche sull'invecchiamento attivo sono decisive per fare fronte ad uno straordinario cambiamento demografico in atto e per favorire un futuro di benessere personale, di inclusione sociale e di nuovo protagonismo per le persone over 65.

I cambiamenti demografici stanno modificando in profondità, in modo strutturale, la composizione sociale e certamente avranno un impatto ancora maggiore per il futuro. La popolazione sta invecchiando progressivamente e velocemente a causa dell'aumento dell'aspettativa di vita e della riduzione della natalità.

È necessario prendere atto che dobbiamo misurarci con una società sempre più longeva.

La questione demografica impatta sul futuro del Paese, sulla sua sostenibilità sociale ed economica.

Il fatto che le persone vivano più a lungo non è un aspetto negativo, anzi va letto come un dato positivo, come una conquista sociale. Tuttavia non possiamo sottovalutare le conseguenze che questo fenomeno, sempre di più strutturale, determina sui modelli e sugli standard di vita personali e comunitari, sui sistemi di welfare e di protezione sociale previdenziale e sanitaria, sul mercato del lavoro.

Un dato per tutti: si calcola che nel 2050 le spese pubbliche per le cure della popolazione anziana raddoppieranno.

Pertanto invecchiare bene ed in salute non è solo un obiettivo personale ma diventa una responsabilità sociale.

L'Oms dice che "mantenere la popolazione attiva è dunque una necessità e non un lusso"; pertanto è necessario avviare percorsi di invecchiamento attivo che contrastino le potenziali conseguenze negative determinate dalla crisi demografica e, laddove sia possibile, le trasformino in nuove opportunità con benefici per i singoli individui, per le organizzazioni, per le comunità e per la società.

Che cos'è l'invecchiamento attivo?

Il concetto di invecchiamento attivo è sempre più presente all'interno del dibattito pubblico perché, a ragion veduta, è considerato uno strumento fondamentale per affrontare alcune delle principali sfide legate al processo di invecchiamento della popolazione.

Le definizioni sono tante ma quella dell'Oms può inquadrare meglio il fenomeno nella sua complessità.

L'oms ha definito l'invecchiamento attivo come "il processo di ottimizzazione delle opportunità di salute, partecipazione e sicurezza per migliorare la qualità della vita delle persone che invecchiano".

Dobbiamo lavorare tutti insieme per creare una cultura dell'invecchiamento attivo e ci dobbiamo porre il problema della qualità dell'invecchiamento.

L'aspettativa di vita per chi oggi ha 65 anni mediamente è di altri 20 anni di vita. In molti casi l'allungamento della vita media non ha coinciso con la qualità della stessa, perché a fronte di una durata della vita media di oltre 80 anni (79,7 per gli uomini- 84,4 per le donne) abbiamo una durata della vita media in salute di 50 anni.

La sfida non è quella di invecchiare, bensì di invecchiare bene.

L'obiettivo è "di aggiungere vita agli anni e non anni alla vita" come diceva il Premio Nobel Rita Levi Montalcini.

Per queste ragioni, insieme alla rete dei partner, abbiamo presentato il **progetto 'argento vivo - percorsi di active ageing'**, finalizzato alla promozione e alla valorizzazione dell'invecchiamento attivo e della buona salute.

Il progetto sarà avviato il prima possibile e interesserà tutti i distretti socio sanitari.



ARGENTO VIVO – PERCORSI DI ACTIVE AGEING: ABSTRACT DI PROGETTO

Premessa

La nostra società vive anni di profondi mutamenti che richiedono la nascita di nuovi paradigmi di comprensione e di nuovi stili di azione. Certamente la **transizione demografica** appare essere come un'autentica novità con cui interfacciarsi. Da tempo l'Istat certifica una costante riduzione della popolazione e, soprattutto, un progressivo **invecchiamento** della stessa.

Per invecchiamento demografico si intende la diminuzione della proporzione di bambini e giovani a fronte dell'aumento di quella degli anziani all'interno della popolazione.

Il fenomeno risulta inquietante per tutta l'Italia, ma per il Mezzogiorno le prospettive sono di fatto catastrofiche. Le stime dicono che nelle 8 regioni del Sud avremo nei prossimi vent'anni una **riduzione della popolazione** di circa 4 milioni di persone (praticamente come se sparisse l'equivalente dell'intera Puglia).

Entro il 2050, si prevede che più di un quarto (27%) della popolazione europea avrà 65 anni o più (WHO, 2019). Sia in Italia, considerato uno dei paesi più vecchi al mondo, che in Europa, i cittadini anziani rappresentano già ora e sempre più rappresenteranno una fascia consistente di popolazione, alla luce del fatto che anche le aspettative di vita per donne e uomini sono aumentate.

Le donne costituiscono la grande maggioranza degli anziani, soprattutto di quelli di età più avanzata: prendendo come riferimento la fascia di età *'85 anni e più'* attualmente ad ogni uomo corrisponde la presenza di 2,5 donne e tale divario è destinato ad aumentare nel prossimo futuro (WHO, 2019).

Sebbene il processo di invecchiamento della popolazione sia un fattore fisiologico e inevitabile nella transizione demografica di un Paese, l'attuale andamento demografico presenta trend patologici con conseguenze negative di tipo economico, sociale e sanitario.

Molti anziani infatti vivono in una condizione di fragilità, vulnerabilità, solitudine e isolamento, come riportato nel **“Libro bianco 2012. La salute dell'anziano e l'invecchiamento in buona salute. Stato di salute, opportunità e qualità dell'assistenza nelle regioni italiane”** e nel rapporto del programma nazionale *Passi d'Argento* (ISS, 2013).

Gli anziani sono una delle categorie di popolazione più colpite dalla povertà, più esposta a fenomeni di abbandono e di istituzionalizzazione, più soggetta a malattie invalidanti e degenerative e più coinvolta negli incidenti domestici e nelle cadute. Soprattutto nei contesti urbani, al peggioramento dello stato di salute, si accompagna l'emarginazione dal tessuto sociale, la difficoltà a spostarsi e la percezione di insicurezza.

Il rapido e prossimo invecchiamento della società imporrà a tutti i Paesi vincoli sociali ed economici più estesi.

Le persone anziane, tuttavia, costituiscono una risorsa preziosa, seppur spesso misconosciuta, che fornisce un contributo rilevante al tessuto sociale.

Affinché l'invecchiamento demografico contribuisca in maniera positiva al benessere e alla coesione sociale della nostra società, è fondamentale che siano urgentemente adottati politiche e programmi di **active ageing**, che favoriscano la salute, la partecipazione e la sicurezza dei cittadini in età avanzata.

È necessario che una vita più lunga sia vissuta in buona salute e all'insegna della partecipazione sociale e della sicurezza. Nuovi stili di vita e performanti azioni di *active ageing* designeranno un nuovo processo che si snoderà verso un nuovo concetto dell'invecchiamento. Il tema delle persone anziane e dell'invecchiamento attivo deve dunque essere strettamente connesso, come detto, alle politiche contro la povertà, alle politiche a favore della salute e a nuovi stili di vita più includenti. Invecchiare rimanendo attivi è più difficile per chi versa in condizioni di povertà che per altri in età di pensionamento. Questa disparità ovviamente non nasce però solo dopo il pensionamento; piuttosto sembrerebbe che gli svantaggi nell'ambito della salute e della partecipazione sociale con cui sono confrontate le persone povere in età lavorativa si accentuino dopo il pensionamento.

L'attuale organizzazione degli ambienti di vita sembra essere poco adatta alle caratteristiche della persona anziana, così come il sistema di prestazioni socio-sanitarie dedicate agli anziani non sempre è in grado di rispondere in modo efficiente ed efficace ai bisogni correlati all'invecchiamento. Nonostante la presenza di numerose iniziative rivolte agli anziani da parte di enti pubblici e privati, spesso questi ultimi non sono a conoscenza di tali risorse a causa dell'isolamento in cui vivono oppure non ne usufruiscono per difficoltà di accessibilità e di mobilità.

Sul fronte della non autosufficienza la forte contrazione di risorse economiche di provenienza statale e regionale, ha ridotto la possibilità di garantire risposte a valenza sociosanitaria da parte degli Enti gestori, a fronte di una continua crescita della richiesta di interventi, dovuti all'invecchiamento della popolazione e al peggiorare delle condizioni di salute, con la conseguente frequente ricaduta sulle famiglie dell'impegno della cura nei confronti del congiunto.

È quindi fondamentale adottare un approccio sociale alla condizione anziana e individuare e sperimentare soluzioni innovative, fattibili, sostenibili ed accessibili in grado di rispondere in maniera adeguata alle esigenze degli anziani. Il tutto promuovendo stili di vita, soprattutto per ciò che concerne il rapporto con l'alimentazione e la fruizione del tempo libero, in linea con le nuove aspettative di vita e con le legittime aspirazioni alla felicità di ogni individuo.

Obiettivi di progetto:

- Promuovere la diffusione di stili di vita che favoriscano l'invecchiamento attivo con particolare riferimento al rapporto con l'alimentazione e con la cultura nutrizionistica e alla fruizione del tempo libero;
- Valorizzare l'anziano come risorsa sociale per la comunità;
- Rendere quanto più pratica possibile la conoscenza di una cultura alimentare finalizzata alla buona salute e alla pratica della dieta mediterranea attraverso la realizzazione di show cooking partecipativi.
- Promuovere azioni di attività ricreative ed aggregative.

Le azioni di progetto:

- INCONTRI SULLA SALUTE E SUL BENESSERE

Si organizzeranno, in modalità partecipata e informale, n. 3 incontri con professionisti della salute e del benessere (psicologi, geriatri, nutrizionisti). Saranno incontri di sostegno, interazione, confronto, analisi ed elaborazione degli aspetti emozionali e gestionali delle persone più anziane. Si promuoverà la nascita di un gruppo di auto mutuo aiuto.

Output dell'azione: la definizione di un camp sull'invecchiamento attivo. Si allestirà un luogo accessibile in cui invitare la cittadinanza a fare indagini diagnostiche di prevenzione: misurazione dei parametri vitali, misurazione della glicemia, visite senologiche, visite neurologiche, altro.

- PASSEGGIATE DI COMUNITÀ

Si individueranno dei luoghi accessibili e percorribili per passeggiate esperienziali di gruppo, con l'aiuto di una guida esperta. Ogni passeggiata sarà occasione di socializzazione e inclusione e terminerà con la visita di una struttura ristorativa che valorizza le produzioni a chilometro zero per una cucina sana ed economica. (n. 3 passeggiate).

- SHOW COOKING

Al termine di ogni passeggiata, il gruppo coinvolto si soffermerà in una struttura ricettiva per essere protagonista di uno show cooking che valorizzi le produzioni agricole dell'area territoriale di riferimento che siano in linea con gli standard di sana alimentazione a cui si ispirerà tutta l'architettura progettuale.

Ogni azione di progetto sarà declinata presso gli ambiti di zona individuati.

Lecce, 12 gennaio 2024