

SITUAZIONI E STRATEGIE PER AFFRONTARE L'INVECCHIAMENTO IN MODO ATTIVO

1

European Cinema for Active Ageing

CINAGE

LUCI,
MOTORE,
AZIONE!

65+

Narrazione di un anziano sull'invecchiamento attivo (Portogallo)

Più volte mi sono posto domande in merito alla questione chiave qui discussa: Quali eventi mi hanno portato oggi ad essere questa persona e non un'altra? Che cosa mi ha dato questa scelta di vita piuttosto che un'altra? Fino a che punto le esperienze e le influenze giovanili influenzano il nostro modo di vivere e l'età? Suppongo che ci siano stati due o tre fatti che sono stati importanti in questo cammino. Partendo dall'inizio: sono nato e cresciuto in una piccola città di provincia, con le virtù e i vincoli di tutti i piccoli paesi. Tutti conoscono l'un l'altro, c'è una grande solidarietà tra le persone, ma, d'altra parte, la vita diventa soffocante e noiosa. A 6 anni ho perso mia madre. Mio padre si è risposato e sono cresciuto in una famiglia della piccola borghesia, senza grandi preoccupazioni esistenziali. Quando avevo sedici anni, mio padre morì. Lo choc è stato enorme. Abbiamo perso l'elemento conciliatore del conflitto; il nostro nucleo familiare è stato ridotto ai fratelli e alla mia matrigna. Credo che da lì cominci la grande trasformazione della mia vita. Da un lato, sono diventato un giovane introverso e un po' disgustato. Il "ragazzo del coro" comincia a dubitare delle verità religiose e indiscutibili. Lentamente si è rafforzato il mio spirito nelle convinzioni atee che guideranno la mia vita adulta. A questo contribuisce vivere con una delle persone più importanti della mia formazione: un avvocato rispettato, membro clandestino del Partito Comunista Portoghese, che mi inizia a leggere Sartre discutendo su temi di attualità, e soprattutto che mi inculca i principi della convivenza civile e della solidarietà. Una curiosa ironia: sarà la convivialità che io e gli altri giovani abbiamo mantenuto con lui, che porterà al secondo fattore, e che a mio parere condiziona la mia formazione: questa stretta relazione non sfugge agli occhi e alle orecchie del PIDE che, un paio di mesi dopo il mio 20° compleanno, decide di arrestare me e altri due miei compagni, nel tentativo di saperne di più sul nostro mentore e fino a che punto noi stessi fossimo già impegnati in attività contro la sicurezza dello Stato (questo era l'epiteto usato ...). Questo episodio, piuttosto voluto dal potere costituito, ha rafforzato le mie convinzioni democratiche e si è rivelato fondamentale per le mie scelte politiche future. Un'altra persona che ha avuto una grande influenza nella mia formazione è stato il vecchio professore di portoghese. Egli era un ex seminarista e sostenitore del regime. Aveva, però, un background profondamente aristotelico, con un enorme desiderio di conoscere e un distacco totale per le mondane vanità. Era un uomo che ha collezionato percorsi senza mai aver completato nessuno di loro. Da lui ho imparato il gusto per la scrittura e il fascino della filosofia. Credo che questi siano stati gli episodi che hanno segnato la mia vita adulta, comprese le attività professionali che seguirono. E' stata la sete di conoscenza che mi ha portato a frequentare uno dei primi corsi di informatica aperti presso l'istituto dove ho lavorato; sono stati i principi civici e di solidarietà che mi hanno portato a partecipare a varie organizzazioni civiche. Più di recente, e dopo il ritiro dall'attività professionale, ho potuto finalmente trovare il tempo per dedicarmi alla mia grande passione: la fotografia. Poi è venuta la scoperta di UNISBEN e il magnetismo dei corsi di fotografia. Posso finalmente trasmettere agli altri qualcosa della mia esperienza e la conoscenza che la vita mi ha dato. Questo, per me, è il concetto fondamentale dell'invecchiamento attivo: continuare ad imparare e trasmettere agli altri il meglio di ciò che la vita ci ha dato. In sostanza, il coinvolgimento e la partecipazione in forma attiva nel processo di invecchiamento sono inevitabili.

(Armando, 68 anni)

Strategia per far fronte all'invecchiamento attivo

Questa storia di vita mette in evidenza le figure significative per la nostra crescita e i processi strutturali, e il fatto che la solidarietà e il piacere di condividere la conoscenza con gli altri siano rafforzati nella lotta contro i regimi antidemocratici, in quanto castranti per la piena realizzazione personale.

SITUAZIONI E STRATEGIE PER AFFRONTARE L'INVECCHIAMENTO IN MODO ATTIVO

2

European Cinema for Active Ageing



LUCI,
MOTORE,
AZIONE!

65+

Narrazione di un anziano sull'invecchiamento attivo (Portogallo)

Quando sono nata, sono andata a vivere in un albergo a conduzione familiare, dove i miei genitori lavoravano. Sono cresciuta in mezzo a molte persone, e soprattutto giocando con i ragazzi. Ho sentito la mancanza di una casa tradizionale e la cura della famiglia, però, mi è stato rovinato da un piccolo mondo di persone. I miei vestiti sono venuti dai miei cugini ricchi, ma mi sentivo bene con essi ... I miei pasti erano per lo più consumati in solitudine, poiché quando tornavo dalle lezioni tutti avevano già pranzato.

Ho iniziato a lavorare a 18 anni, nello stesso albergo in cui sono cresciuta. Mi sono sposata a 20 anni. Mio marito è stato mio collega in azienda e l'ho conosciuto quando ha iniziato a lavorare lì; avevo nove anni e lui ne aveva 14. Sono diventata madre di un ragazzo a 22 anni. Ho divorziato a 25 anni. Nel matrimonio non ho trovato il calore della famiglia. Ma l'amicizia è rimasta sempre. Il fatto di non aver avuto un'infanzia comune, la mancanza di socializzazione e di una famiglia di supporto mi ha forse reso una persona ribelle, bisognosa e talvolta solitaria. Dopo la separazione, sono tornata con mio figlio a casa dei miei genitori. Mia madre è morta quando avevo 28 anni e mio padre si è risposato. Quando mio figlio aveva 9 anni, e ho 31, ho ripreso gli studi e creato nuove amicizie. Entrai nella Facoltà di Giurisprudenza. Ho vissuto con i più giovani, ballato e riso. E' stata la mia esperienza dell'adolescenza "fuori dal tempo". Professionalmente, ho seguito passo dopo passo la progressione di un'azienda. La morte di due membri della famiglia ha portato alla sua cessione parziale, dandomi l'opportunità di diventare la segretaria di uno dei direttori. Sono stata invitata a creare e guidare il reparto della gestione del credito di una catena di quattro alberghi. E' stato l'apice della mia carriera e una realizzazione personale. Il mio tempo alla facoltà di legge si è concluso al 3° anno. Pochi anni più tardi, l'intera società è stata venduta a un gruppo che è stato accompagnato dal personale amministrativo di loro fiducia. Gli amministratori e i dirigenti, sono stati messi sullo "scaffale". Ho lasciato, ho cercato di continuare gli studi, ma le difficoltà economiche mi hanno costretta a cercare rapidamente un nuovo impiego. Tre giorni dopo il colloquio, ho iniziato a lavorare presso il Dipartimento di formazione professionale, che mi è piaciuto molto. Ma la mancanza di condizioni positive di lavoro e il fatto di trovarmi in un ambiente che non apprezzava il mio lavoro, mi ha portato ad uno stato depressivo. Sono stati 18 anni di frustrazione. Avevo bisogno di lasciare, di riservare i miei valori e vivere nel presente, investendo in me stessa e, ancora una volta, sentire il piacere di essere viva, fare nuove amicizie, senza cadere nel vuoto dei 44 anni sentendomi vicina all'"invecchiamento".

Lo psicologo, che mi ha aiutato nel mio stato di difficoltà, sapeva che dovevo avere altre motivazioni per cambiare quel percorso, ma aveva bisogno di una soluzione per un nuovo inizio. Mi ha parlato dell'esistenza di UNISBEN, mi ha suggerito di informarmi, ed è stato così che ho deciso di andare in pensione con la sanzione e iscrivermi. Ho provato un forte desiderio di sentirmi di nuovo viva, di riprendermi la gioia, incontrare persone belle e interessanti, e condurre una vita nella quale mi sentissi impegnata. E' stato UNISBEN che mi ha fatta uscire di casa, vivere, ridere, imparare e lavorare per scelta e convinzione, essere me stessa e il riflesso delle persone che incontro, avere più salute, in quanto gli ambienti sani ci danno una migliore qualità della vita. L'integrazione in una Università per anziani mi ha fatto scoprire che l'invecchiamento non è il punto di partenza della vita, ma che piuttosto è l'obiettivo di partenza per avere la vita.

(Maria Antonia, 65 anni)

Strategia per far fronte all'invecchiamento attivo

L'apprendimento in età avanzata come una via privilegiata per creare una nuova vita con nuovi significati, maggiore equilibrio emotivo e una migliore qualità della vita stessa.

SITUAZIONI E STRATEGIE PER AFFRONTARE L'INVECCHIAMENTO IN MODO ATTIVO

3

European Cinema for Active Ageing

CINAGE

LUCI,
MOTORE,
AZIONE!

65+

Narrazione di un anziano sull'invecchiamento attivo (Portogallo)

Sono nato a Lisbona nel 1933. Proveniente da una famiglia borghese, ho condotto i miei studi iniziali a Lisbona, alcuni di loro nella scuola Voz do Operário. Dal lato materno ho avuto una famiglia tradizionale, mentre la famiglia di mio padre era di natura repubblicana con influenza comunista. Nei decenni degli anni 30 e 40, alcuni di questi membri della famiglia sono stati arrestati e hanno subito forti torture da parte della politica del regime fascista. Nel frattempo, mi sono iscritto ad una scuola nella capitale, dove ho avuto i primi contatti politici, avendo aderito al MUD - Gioventù. Più tardi, presso l'Istituto Commerciale di Lisbona, mi sono iscritto al Partito Comunista Portoghese. Ho collaborato con il quotidiano "Repubblica", sono diventato un membro degli Amatori del Coro della Musica (diretto da Fernando Lopes Graça). Sono rimasto attivo nelle campagne elettorali del 1957 e del 1958 e sono stato membro della campagna del Generale Humberto Delgado. Sono stato arrestato nel settembre 1958, torturato e condannato a due anni e due mesi, sono stato imprigionato circa sei anni. Deportato, con residenza fissa a Capo Verde (San Vincenzo), ho unito le attività del PAIGC e successivamente sono stato rimandato, con residenza fissa, a Lisbona, da dove sono scappato. A Parigi, ho completato i miei studi superiori e mi sono unito a varie manifestazioni antifasciste, comprese quelle di Budapest e Mosca. Il ritorno in Portogallo (nel cosiddetto Marcelista Spring), ha cambiato la mia vita professionale, poiché sono entrato in una società di economisti (quasi tutti "registrati" per motivi politici). Il 25 aprile 1974, sono stato invitato come docente presso la Facoltà di Giurisprudenza di Lisbona, presso l'Università di MUD e ESAI. Sono stato candidato come consigliere del Comune di Lisbona e ho sviluppato diverse attività culturali. Allo stato attuale, sono legato al movimento delle Università per Anziani, essendo il presidente della UNISBEN.

(Carlos, 81 anni)

Strategia per far fronte all'invecchiamento attivo

Una vita dura, con deportazioni e torture che rafforzano le convinzioni politiche di solidarietà e di lotta per migliori condizioni di vita e partecipazione culturale e civile. Un riferimento al movimento delle università della terza età, in Portogallo, il cui esempio di invecchiamento attivo, di ricerca e la condivisione di conoscenze ed esperienze e forme di leadership impegnate e collettive e senza dubbio ispirano l'azione di molti anziani del paese.

SITUAZIONI E STRATEGIE PER AFFRONTARE L'INVECCHIAMENTO IN MODO ATTIVO

4

European Cinema for Active Ageing

CINAGE

LUCI,
MOTORE,
AZIONE!

65+

Narrazione di un anziano sull'invecchiamento attivo (Regno Unito)

Un ospedale in un campo. Svetta dall'alto e intorno tutto sembra un enorme cigno. Tutto è nebuloso. Ali spiegate. Una montagna di droghe farmaceutiche viene continuamente portata da una coda di autocarri con cassoni ribaltabili che si estendono fino all'orizzonte. Un gruppo di medici sta lì intorno, desiderosi di operare, implementi appropriati a portata di mano. Henry, 75 anni, interessante, fragile, trasandato, si siede ad un tavolo da gioco dove c'è una scacchiera. Indossa una sciarpa di seta rossa, ha un nebulizzatore in mano, gli occhiali e una maschera tragica di bronzo pesante che gli pende al collo. Poco lontano c'è Min, 70 anni, eccentrica, che indossa stivali neri, una giacca a vento militare sopra una lunga veste floreale che la copre fino alle caviglie. Lei guarda Henry tramite il suo binocolo. La mano destra di Henry poggia su un telaio Zimmer. Un infermiere pone pillole nella bocca di Henry, e pulisce la saliva che scorre nel mento. Un'altra infermiera preleva il sangue. Henry sputa fuori le pillole poi si alza in piedi, rimuovendo tutti i tubi dal suo corpo. Getta via il telaio Zimmer, e inizia a calpestare. Ora Min ha il cigno al guinzaglio. Sta seduta al tavolo degli scacchi e muove il cavaliere bianco in B5. Nessun pezzo nero è sul tavolo, tranne il re. Henry indossa ora la maschera della Commedia. Bacia Min sulle guance, sale in bicicletta e va a gran velocità giù per la collina. Min lo guarda mentre si dirige verso il bordo della scogliera. Alza le braccia come stesse volando ed è affiancata dal cigno, le ali sono aperte. Henry sulla sua moto si libra nel cielo tra le avvolgenti ali nuvolose del cigno. Una piuma bianca galleggia verso il mare.

(Storia raccontata da Ray, 73 anni)

Strategia per far fronte all'invecchiamento attivo

La strategia chiave qui è la salute, ma anche di benessere emotivo. Il riconoscimento del fatto che l'invecchiamento non significhi solo accettare passivamente ciò che è considerato migliore per un individuo, ma che occorre continuare attivamente a fare scelte riguardo la salute, l'amicizia e circa i propri bisogni emotivi. Anche l'apprendimento è essenziale in questo, l'apprendimento permanente è esattamente questo, è la vita, così come la sua durata, e la durata della vita è una scelta che può essere fatta.

SITUAZIONI E STRATEGIE PER AFFRONTARE L'INVECCHIAMENTO IN MODO ATTIVO

5

European Cinema for Active Ageing

CINAGE

LUCI,
MOTORE,
AZIONE!

65+

Narrazione di un anziano sull'invecchiamento attivo (Regno Unito)

Stavo guardando la televisione. Una TV locale. C'era un tizio che stava facendo un discorso, era in pensione. Stava parlando del suo libro sul terrorismo, sulla base della sua esperienza come poliziotto. Guardare i sospetti, "il nemico interno". Lo guardai di nuovo. Non poteva essere. Ma era. Era il mio ex. Mark, è morto il 15 maggio 1987. Lui era lì che si vantava di come si fosse infiltrato in organizzazioni terroristiche. I terroristi. Questo è uno scherzo. Non eravamo terroristi. Eravamo manifestanti. Una campagna contro le armi nucleari, guerre all'estero. Eravamo cittadini che si occupavano di quello che stava accadendo nel nostro Paese. Abbiamo pensato che fosse uno di noi. Ho pensato che fosse uno di noi. Era uno di noi. Ha vissuto con me, abbiamo avuto due figli. E poi è scomparso. E ripeto scomparso. Appena scomparso. Uno dei suoi compagni, un altro poliziotto suppongo, mi ha detto più tardi che era morto in un incidente d'auto da qualche parte all'estero. Solo un'altra storia per le copertine. Ancora. L'avevo riavuto indietro, no? Anche se avevo 70 anni. Mia sorella mi ha detto di lasciar perdere, che ero troppo vecchia per iniziare a farmi coinvolgere di nuovo nella politica. Ma non vorrei lasciare che la faccia franca. Non solo io, i miei figli pure. Così ho scritto il mio libro - su ciò che significa essere infiltrato, sul fatto che qualche bastardo tolga la propria identità. Ora lui non è più un eroe. Ma io sì, io sono un'eroina. Non è mai troppo tardi per fare ciò che è giusto.

(Storia raccontata da Jean, 75 anni)

Strategia per far fronte all'invecchiamento attivo

Le strategie principali sono volte a sviluppare un senso di forte benessere emotivo, la necessità di continuare a impegnarsi in questioni civili e comunitarie, il riconoscimento che il benessere emotivo sia legato al coinvolgimento del proprio passato con il guardare avanti al futuro.

SITUAZIONI E STRATEGIE PER AFFRONTARE L'INVECCHIAMENTO IN MODO ATTIVO

6

European Cinema for Active Ageing

CINAGE

LUCI,
MOTORE,
AZIONE!

65+

Narrazione di un anziano sull'invecchiamento attivo (Regno Unito)

Ho ottanta anni e vado ancora a nuotare. A volte mi rendo conto di quanti anni abbia il mio corpo, come sembri crespo, e come tutti mi guardino come se stessi sul bordo della piscina trovando il coraggio di saltare. Non perché io abbia paura, ma ho sempre lo shock dell'acqua fredda. I ragazzi mi guardano, e nel momento in cui mi trovo lì e ho appena cominciando a tremare, una bella giovane donna passeggia lungo il lato della piscina e vi ci tuffa nuotando con facili bracciate. Mi abbasso nella piscina, non riesco più a tuffarmi e nuotare fino alla fine. La giovane donna mi guarda e quando la raggiungo mi dice il suo nome. Le avevo insegnato a scuola. Le ho insegnato a leggere, dice. Lei si ricorderà sempre di me, mi dice. Si volta e nuota lontano. La guardo andare, e inizio poi a nuotare lentamente dopo di lei.

(Storia raccontata da Liz, 86 anni)

Strategia per far fronte all'invecchiamento attivo

Si tratta in parte di mantenere la salute attraverso lo sport. Ma si tratta anche di impegnarsi con la comunità. E' bello andare in una piscina che viene utilizzata da molti secoli. Si incontra e ci si coinvolge con le persone, sia del tutto sconosciute, sia persone del passato, che forniscono un senso di benessere emotivo e di realizzazione.

SITUAZIONI E STRATEGIE PER AFFRONTARE L'INVECCHIAMENTO IN MODO ATTIVO

7

European Cinema for Active Ageing

CINAGE

LUCI,
MOTORE,
AZIONE!

65+

Narrazione di un anziano sull'invecchiamento attivo (Italia)

Mara (81anni), si descrive come il simbolo dell'invecchiamento attivo, senza essere pienamente consapevole di cosa significhi realmente invecchiamento attivo. In realtà, lei è sempre stata "attiva" per tutta la vita e non riesce ad immaginare un altro modo di essere. E' nata e cresciuta in una famiglia non convenzionale, popolata da molte culture e persone diverse, nonostante l'atteggiamento sempre più individualistico della società europea di quegli anni. Ha sposato un musicista indiano e ha trascorso un lungo periodo della sua vita in molti luoghi diversi. Anche se lei è stata molto coinvolta nella comunità e in attività sociali quando il marito era vivo, quando egli è venuto a mancare, al fine di rimanere attiva ha fatto quello che conosceva meglio: aiutare ed assistere coloro che sono in difficoltà. Sempre sorridente e sempre di corsa all'età di 81, Mara è convinta che gli stereotipi possano essere superati solo se si parla di loro, e questo è particolarmente vero in relazione alle diverse culture che convivono insieme.

(Mara, 81 anni)

Strategia per far fronte all'invecchiamento attivo

L'apprendimento informale è un aspetto fondamentale dell'invecchiamento attivo. Fare tesoro di ciò che avete imparato dalla vostra famiglia e dagli ambienti di vita precedenti, può risultare una buona strategia per rimanere attivi, contribuendo al miglioramento della vostra comunità.

SITUAZIONI E STRATEGIE PER AFFRONTARE L'INVECCHIAMENTO IN MODO ATTIVO

8

European Cinema for Active Ageing

CINAGE

LUCI,
MOTORE,
AZIONE!

65+

Narrazione di un anziano sull'invecchiamento attivo (Italia)

Ernesto (69 anni) è un uomo che ha recentemente perso la moglie e, non riuscendo a reagire alla perdita, egli sta rapidamente degenerando sia dal punto di vista fisico che mentale. Sta prendendo peso, seduto tutto il giorno davanti alla televisione, senza preoccuparsi più dei suoi problemi di salute e della vita sociale. La sua unica figlia, Cristina, si è trasferita all'estero più di 20 anni fa e, dopo un periodo trascorso a casa per stare vicina a suo padre, gli ha proposto di seguirla e di trasferirsi in un appartamento più vicino a casa sua. Ernesto inizialmente ha rifiutato, ma dopo qualche settimana, mentre stava facendo visita a lei e ai suoi nipoti per le vacanze di Natale, per fortuna ha incontrato un vecchio amico (Giulio 79 anni) che si è anche spostato nella stessa città in cui la figlia sta vivendo. Decidono di andare fuori a cena prima che Ernesto parta e, quando Giulio lo passa a prendere qualche giorno più tardi, Ernesto scopre che Giulio ha una nuova compagna molto più giovane di lui, Yelena (55 anni, Russa), che ha incontrato dopo la perdita della moglie Maria. Piuttosto che andare al ristorante, Giulio li porta in una sala da ballo e, anche se in un primo momento Ernesto si era mostrato un po' "riluttante", hanno passato una bella serata insieme ballando e ricordando i vecchi tempi. Quando iniziano a discutere della vita attuale di Ernesto, egli comincia a sentirsi triste e colpevole nei confronti della moglie scomparsa. Lascia gli amici nella sala da ballo e va al bar con la speranza di rimanere da solo per un po'. Ma non appena si siede al tavolo, si accorge che una signora vicina a lui e quasi sua coetanea, non sembra sentirsi molto bene e lui le chiede se ha bisogno di bere qualcosa. Adelaide (69 anni) ha dimenticato le medicine per l'aritmia cardiaca, la stessa medicina che Ernesto prende due volte al giorno. Iniziano a parlare e ora vivono insieme in Italia, trascorrendo le giornate a prendersi cura del giardino della loro casa di campagna ... quando non vanno a trovare i loro 12 nipoti in tutta Europa!

(Ernesto, 69 anni)

Strategia per far fronte all'invecchiamento attivo

Invecchiamento attivo significa accogliere il supporto e i suggerimenti delle persone che ci circondano quando siamo di fronte a problemi e non siamo abbastanza forti per affrontarli da soli. Questa può essere una strategia per uscire da situazioni dolorose che possono presentarsi troppo in fretta e che ci vietano di vivere il periodo migliore della nostra vita.

SITUAZIONI E STRATEGIE PER AFFRONTARE L'INVECCHIAMENTO IN MODO ATTIVO

9

European Cinema for Active Ageing

CINAGE

LUCI,
MOTORE,
AZIONE!

65+

Narrazione di un anziano sull'invecchiamento attivo (Italia)

Alfredo (68 anni) sa che presto dovrà smettere di fare l'allenatore di calcio delle squadre giovanili e questo non lo rende molto felice. Il calcio è la sua più grande passione e, soprattutto negli ultimi 10 anni, egli si è sempre sentito più giovane, soprattutto a causa del fatto che egli trascorrevva molto tempo con i giovani. La sua più grande preoccupazione, comunque, è quella di non aver fatto qualcosa di importante per qualcun altro, come quello che è successo a lui, quando egli era un ragazzo emigrato a Milano per lavoro. Infatti, in quel momento, Alfredo si era trasferito da un villaggio e non era ben attrezzato per vivere in una grande città come Milano. Non sapeva molte cose, solo due: come lavorare come falegname e giocare a calcio. E indovinate una cosa? La sua squadra di calcio preferita era il Milan! Grazie alla sua passione sportiva è riuscito a farsi alcuni amici, almeno per giocare una partita settimanale in un campo nelle vicinanze del suo alloggio. Questo lo ha aiutato ad espandere la sua rete di contatti e, infine, a trovare un lavoro e aumentare la sua autostima. Tuttavia, il punto di svolta per la sua piena realizzazione è stato l'incontro con un uomo più anziano che lo ha visto giocare e gli ha chiesto se fosse interessato ad allenare una squadra di giovani nel suo tempo libero. Alfredo ha accettato e, in meno di due anni, ha vinto il campionato regionale. Egli era così amato da tutti i membri che in quell'occasione i giovani calciatori hanno deciso di riconoscere il suo fondamentale contributo al raggiungimento di un risultato così importante regalandogli una felpa con il suo soprannome di calciatore scritto su di essa. Alfredo ha continuato a giocare a calcio e ad allenare per molti anni, e in una delle ultime partite della sua squadra ha deciso di dare la felpa ad un giovane giocatore di talento con problemi economici e familiari. Inoltre, Alfredo ha organizzato un provino presso il club della gioventù di Milano, dove è stato selezionato e attualmente sta giocando. Anche se egli non sarà in grado di insegnare direttamente a giocare a calcio, Diego ha deciso che egli continuerà ad essere attivo in questo campo, diventando un talent scout di giocatori giovani con minori opportunità.

(Alfredo, 68 anni)

Strategia per far fronte all'invecchiamento attivo

L'invecchiamento, a volte, non consente di continuare a fare quello che una persona ha fatto per molti anni. Tuttavia, ricordate che ci sono sempre modi alternativi per rimanere attivi sfruttando ciò che avete imparato, anche grazie al supporto di altre persone aiutandole a trovare l'ispirazione per la loro vita futura.

SITUAZIONI E STRATEGIE PER AFFRONTARE L'INVECCHIAMENTO IN MODO ATTIVO

10

European Cinema for Active Ageing



LUCI,
MOTORE,
AZIONE!

65+

Narrazione di un anziano sull'invecchiamento attivo (Slovenia)

Per sette anni, Peter (81anni) è stato premuroso nei confronti di Ani, sua moglie (78 anni), un'attrice alla quale è stata diagnosticato l'Alzheimer in stato avanzato. Sperava che la donna fosse ammessa in un'istituzione specializzata, ma allo stesso tempo aveva paura che si sarebbe sentita abbandonata nelle mani di aiutanti professionali. Dopo molte esitazioni, ha deciso che lui stesso si sarebbe preso cura di lei insieme ad un aiutante che avrebbe assunto per tenere Ani a casa. Organizzò tutta la vita della sua famiglia intorno a lei. La sua memoria ha mantenuto immagini e impressioni solo per alcuni brevi momenti. Così, Peter scattava foto a sua moglie durante tutto il tempo al fine di aiutarla con la sua memoria immediata. Lei aveva capogiri, ma lui la portava a passeggio ogni giorno anche per poco tempo; la donna si appoggiava al suo braccio, alla ricerca di stabilità. Anche se a lei non piaceva, andavano a passeggio ogni giorno, e ogni volta Peter cercava disperatamente di trovare qualcosa che avesse attirato l'attenzione della moglie: libri, musica, riviste, film. Ogni volta che incontravano un conoscente l'avrebbe aiutata a riconoscerlo, dicendole il nome. La portava a teatro, scegliendo con cura le rappresentazioni. Peter si chiedeva se Ani fosse cosciente del suo stato. Per stimolarla, continuava a chiederle "ti ricordi la storia delle banane? (...) Ti ricordi la storia della donna che stava parlando tutto il tempo?" Di volta in volta Ani sembrava presente, sembrava di ricordare, ma nella maggior parte del tempo sprofondava nel suo mondo separato da Peter e da quello di altre persone. Peter ha sofferto vedendo sua moglie, che aveva ammirato molto, perdere la sua memoria, il bene più importante che possiede un attore. All'inizio ha dimenticato un titolo di un libro, un film. Poi ha dimenticato alcuni movimenti di base e lei non sarebbe in grado di arrampicarsi fuori dal mare sulle rocce intorno, che aveva conosciuto perfettamente per due decenni e altro ancora. Non ha ancora geografiche. E' successo che pensava di trovarsi a Mosca, mentre in realtà stava a Lubiana. E' successo che lei stava cercando la porta d'ingresso dove non c'era una porta. Peter ha trascorso molto tempo osservando sua moglie. Ha studiato libri e articoli scientifici sul morbo di Alzheimer. E' diventato membro di una società a sostegno di parenti e pazienti. Ha partecipato a conferenze e a negoziati con i politici per quanto riguarda la nuova politica nazionale sulla malattia dell'Alzheimer. Tutta la sua vita è stata organizzata attorno ad Ani, alla sua malattia e al suo vivere meglio. Quella che per lui doveva essere una tragedia, si è trasformata in un'opportunità per invecchiare attivamente, per sentirsi impegnato con la moglie e con la comunità. Peter avrebbe potuto decidere di ricoverare Ani in un istituto, ma non lo ha fatto. Egli stava diventando vecchio e la situazione stava diventando sempre più difficile per lui, ma ciononostante ha trascorso il suo tempo apprendendo, lavorando, socializzando con gli altri membri della società dell'Alzheimer. I suoi giorni, le sue settimane, i suoi mesi sono stati strutturati e questo ha dato senso alla sua vita. Le relazioni sono state importanti per lui. Il prendersi cura di Ani ha causato la sua crescita personale e ha potenziato la sua fiducia.

(Peter, 81 anni)

Strategy to cope with Active Ageing

L'invecchiamento attivo non è possibile senza che una persona sia impegnata in rapporti di dare e ricevere, senza imparare e lavorare per superare se stessi e la propria condizione.

SITUAZIONI E STRATEGIE PER AFFRONTARE L'INVECCHIAMENTO IN MODO ATTIVO

11

European Cinema for Active Ageing

CINAGE

LUCI,
MOTORE,
AZIONE!

65+

Narrazione di un anziano sull'invecchiamento attivo (Slovenia)

Dopo che sono andato in pensione non sapevo cosa fare, mi sentivo perso. Mio fratello, che era disoccupato, ha suggerito di stabilire un'associazione e lavorare su giardini comunitari. Così abbiamo costituito una nuova associazione. Creiamo orti comunitari; noi li coltiviamo, noi, tutti i membri della nostra associazione ecologica, dove si organizzano conferenze e incontri. Siamo tutti volontari, ovviamente, e condividiamo le nostre conoscenze e la nostra gioia con gli abitanti della nostra comunità locale. I nostri membri hanno riacquisito il loro senso della vita, le abitudini lavorative, hanno iniziato di nuovo a "pensare in modo chiaro". Abbiamo inoltre creato idee per un lavoro retribuito e nuovi posti di lavoro. Condividiamo i prodotti del nostro lavoro, sperando che questo giardino si trasformi in un giardino comunitario reale - ci sarebbero: formazione, eventi formativi, cooperazione intergenerazionale, e soprattutto il sentimento di appartenenza ad una comunità.

(Zdenka, 60 anni)

Strategia per far fronte all'invecchiamento attivo

Plasmare la comunità locale:

- Coinvolgere altri abitanti per diventare attivi, scoprendo i propri bisogni, incontrandoli e co-plasmarli nella comunità, non essendo solo passivi nei servizi comunitari;
- Prendere insieme decisioni pertinenti al modello dell'ambiente e della comunità;
- Sostenere la comunità locale e la sua visione di sviluppo;
- Apprendimento intergenerazionale e cooperazione.

SITUAZIONI E STRATEGIE PER AFFRONTARE L'INVECCHIAMENTO IN MODO ATTIVO

12

European Cinema for Active Ageing

CINAGE

LUCI,
MOTORE,
AZIONE!

65+

Narrazione di un anziano sull'invecchiamento attivo (Slovenia)

Quando lavoravo, avevo molte attività e interessi nel tempo libero così, dopo il pensionamento, mi sono subito iscritto a U3A, dove anche mia madre aveva studiato e io stesso avevo fatto molte interviste interessanti quando lavoravo presso la televisione nazionale. Mi è sempre piaciuto l'apprendimento. Imparare e studiare alla U3A per me ha significato anche apprendere il dialogo, rispettando le differenze tra le persone, conoscerle e fidarmi. Ho scoperto che la comunicazione è un processo permanente e che non smettiamo mai di imparare su questo argomento. Ho preso parte ad un circolo di studio sulla mediazione. Ho imparato a conoscere una comunicazione costruttiva e una comunicazione non costruttiva, a risolvere i conflitti, ecc. Ma acquisire conoscenza senza avere la possibilità di utilizzarla non ha senso. Così ho iniziato ad utilizzarla alla corte, dove sono attivo come mediatore tra il giudice e l'imputato. Li aiuto a raggiungere una comprensione comune.

(Jasna, 65 anni)

Strategia per far fronte all'invecchiamento attivo

- Le attività pubbliche sono necessarie per strutturare la propria vita;
- Responsabilità del volontariato, individuale e sociale;
- Cooperazione intergenerazionale.