



UNIVERSITÀ
DEGLI STUDI
FIRENZE

Da un secolo, oltre.



Imparare ad usare
il computer?! Alla
mia età, non ce la
posso fare...

Ad una certa età,
è così difficile fare
nuove amicizie...



PROGETTO
GE.  .A.S.

CONTRASTARE L'AGEISMO

Generare Risorse per Abbattere gli Stereotipi



Proponenti e partner coinvolti

Progetto Ge.R.A.S è stato proposto e promosso da

Università degli Studi di Firenze

e realizzato in collaborazione con

Azienda Usl Toscana Sud Est (referente: *Dott. Renzo Paradisi*),

Auser Toscana (presidente: *Sig. Renato Campinoti*)

Auser Territoriale Arezzo (referente: *Dott.ssa Giuseppina Stellitano*).

Ricercatori coinvolti nel progetto:

- **Prof.ssa Manila Vannucci**, Coordinatrice scientifica del progetto, Dipartimento di Neuroscienze, Psicologia, Area del Farmaco e Salute del Bambino (NEUROFARBA), email: manila.vannucci@unifi.it
- **Prof. Bruno Bertaccini**, Dipartimento di Statistica, Informatica, Applicazioni (DiSIA), email: bruno.bertaccini@unifi.it
- **Prof. Mauro Di Bari**, Dipartimento di Medicina Sperimentale e Clinica (DMSC), email: mauro.dibari@unifi.it
- **Prof.ssa Ersilia Menesini**, Dipartimento di Formazione, Lingue, Intercultura, Letterature e Psicologia (FORLILPSI), email: ersilia.menesini@unifi.it

Ideazione e coordinamento testi: **Prof.ssa Manila Vannucci**

Grafica a cura di **Simone Rossi (TIPHYS Srl)**


Il Progetto è stato finanziato dall'Università degli Studi di Firenze - UNIFI EXTRA 2024



10

1. Prevenire la malattia (e i danni)

GERAS



I dolori son come
i soldi: chi ce li ha
se li tiene!

Progetto Ge.R.A.S. **si presenta**

Cos'è l'ageismo

L'ageismo è l'insieme degli stereotipi, pregiudizi e discriminazioni verso le persone sulla base della loro età, e in particolare verso le persone anziane. L'ageismo è diffuso e insidioso, in quanto in gran parte socialmente tollerato, se non accettato. L'ageismo può essere internalizzato, ovvero le stesse persone anziane possono "fare propri" gli stereotipi e pregiudizi sull'invecchiamento: le credenze distorte sull'età entrano a far parte del proprio modo di vedere l'invecchiamento e rischiano di diventare una profezia che si autoavvera, in quanto influenzano negativamente il comportamento, le scelte e quindi anche la salute e il ruolo sociale delle persone anziane.

Obiettivi

Valorizzando l'attività scientifica dei ricercatori proponenti, il progetto Ge.R.A.S. si è posto il duplice obiettivo di: **I** - sensibilizzare sugli stereotipi e pregiudizi sull'età e sulla loro internalizzazione; **II** - contrastare le false credenze sull'invecchiamento (relative a funzionamento cognitivo, salute fisica e benessere globale), per favorire un invecchiamento consapevole e libero da stereotipi.

Il progetto è stato realizzato nel territorio della Valdichiana ed ha coinvolto attivamente cittadine e cittadini, soprattutto ultra65enni, le associazioni e gli enti di 5 comuni del territorio: Cortona, Foiano della Chiana, Lucignano, Marciano della Chiana e Sinalunga.

Azioni

Per raggiungere questi obiettivi, nel progetto sono state realizzate 3 azioni:

- **Azione 1:** Ascolto e analisi dei bisogni del territorio sul tema dell'ageismo e della percezione dell'invecchiamento ("Dicci la tua sull'età");
- **Azione 2:** Eventi culturali aperti alla cittadinanza e finalizzati alla sensibilizzazione sull'ageismo e alla promozione di un invecchiamento in salute;
- **Azione 3:** Percorso formativo laboratoriale rivolti ai volontari (ultra65enni) delle associazioni, finalizzato al contrasto alle false credenze e stereotipi sull'età

"Dicci la tua sull'età"¹

Azione 1

Le persone ultra65enni percepiscono ageismo intorno a sé e nei loro confronti? Si sentono considerate, guardate, attraverso la lente degli stereotipi e dei pregiudizi? Le persone che sono maggiormente vittima di ageismo hanno percezioni e convinzioni più negative e stereotipate sull'invecchiamento?

Per rispondere a queste domande, fra maggio e luglio 2024 è stata condotta un'indagine a cui hanno partecipato **431 ultra65enni** (età media 73,3 anni; 31% ultra75enni; 64% femmine) dei comuni coinvolti nel progetto e di altri comuni limitrofi.

Organizzati a piccoli gruppi, i partecipanti hanno compilato un questionario consistente in una scheda socio-demografica per la raccolta di informazioni relative alla persona, al suo ambiente sociale e alla sua salute e in una serie di strumenti psicometrici volti a indagare la consapevolezza circa l'invecchiamento, la soddisfazione di vita, la percezione dei cambiamenti associati all'invecchiamento e la percezione di ageismo nella propria vita quotidiana.

¹L'indagine è stata condotta in collaborazione con il Prof. Carlo Chiorri (Università di Genova), la dott.ssa Viola Tarricone e la dott.ssa Laura Favilli (Università degli Studi di Firenze).

Dai dati emerge che l'ageismo ha una presenza non trascurabile nel vissuto degli intervistati: Il 37% ha riferito di aver sperimentato almeno 4 forme di ageismo, percentuale che sale al 54% nelle persone ultra75enni.

Fra le forme più diffuse di ageismo, vi è lo scarso interesse verso le persone anziane e verso l'invecchiamento, il sarcasmo sull'invecchiamento e considerare gli anziani, solo sulla base dell'età anagrafica, incapaci di utilizzare strumenti tecnologici (fig. 1).

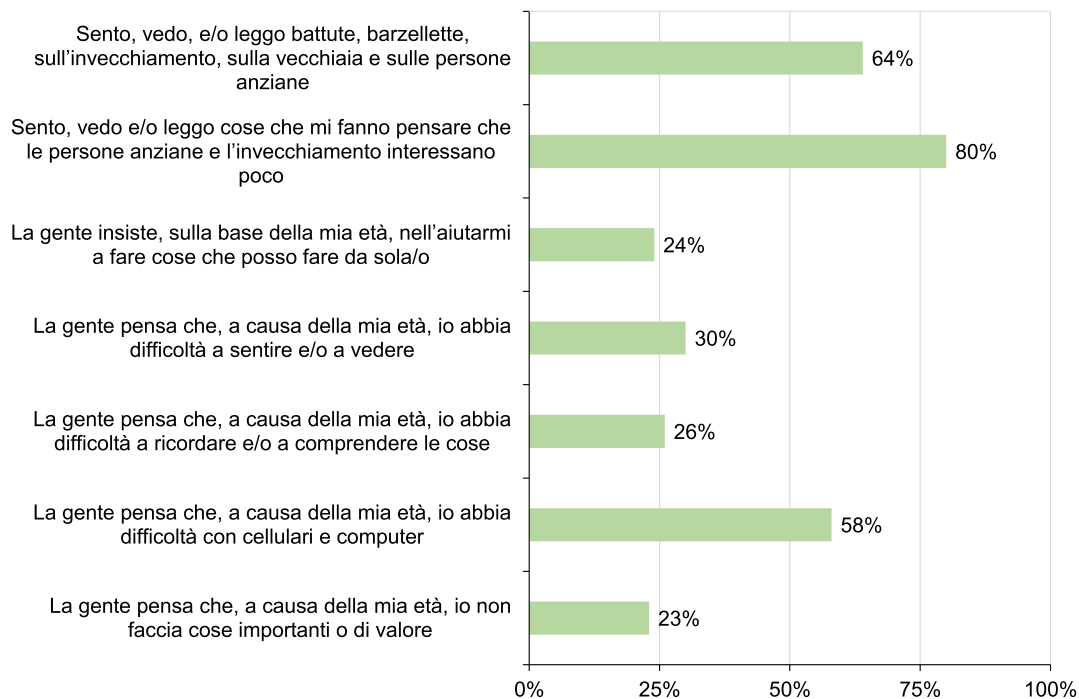


Fig. 1 - Percentuali di risposta "A volte" o "Spesso" sulla frequenza di esperienza delle forme di ageismo.

Gli items inseriti in figura non possono essere riprodotti e usati senza autorizzazione da parte degli autori.



Form with multiple sections and checkboxes, held by a person on the left side of the table.

Form with multiple sections and checkboxes, held by a person at the top of the table.

Form with multiple sections and checkboxes, held by a person on the right side of the table.

Form with multiple sections and checkboxes, held by a person at the bottom of the table. Visible text includes:
1. Informazioni generali
Nome e cognome: _____
Indirizzo: _____
Città: _____
Prov.: _____
Tel.: _____
E-mail: _____
2. Informazioni sulla visita
Data: _____
Orario: _____
3. Informazioni sulla visita
Motivo della visita: _____
Data: _____
Orario: _____
4. Informazioni sulla visita
Motivo della visita: _____
Data: _____
Orario: _____
5. Informazioni sulla visita
Motivo della visita: _____
Data: _____
Orario: _____



Per quanto riguarda le opinioni sui cambiamenti che si verificano con il progredire dell'età, da un lato emerge una percezione di benefici associati al progredire dell'età, come diventare più saggi, e la convinzione che sia possibile mantenere il cervello "in forma", dall'altro, si manifestano anche idee più rigide e negative, almeno in parte veicolate da paure e preoccupazioni, come il pensare che con l'avanzare dell'età si vada incontro ad un globale declino mentale, che la capacità di apprendere si riduca moltissimo e che si diventi più tristi e depressi (fig. 2). Le persone che sperimentano livelli più elevati di ageismo mostrano anche una percezione più negativa del proprio invecchiamento (maggiori perdite) e convinzioni più negative sull'invecchiamento.

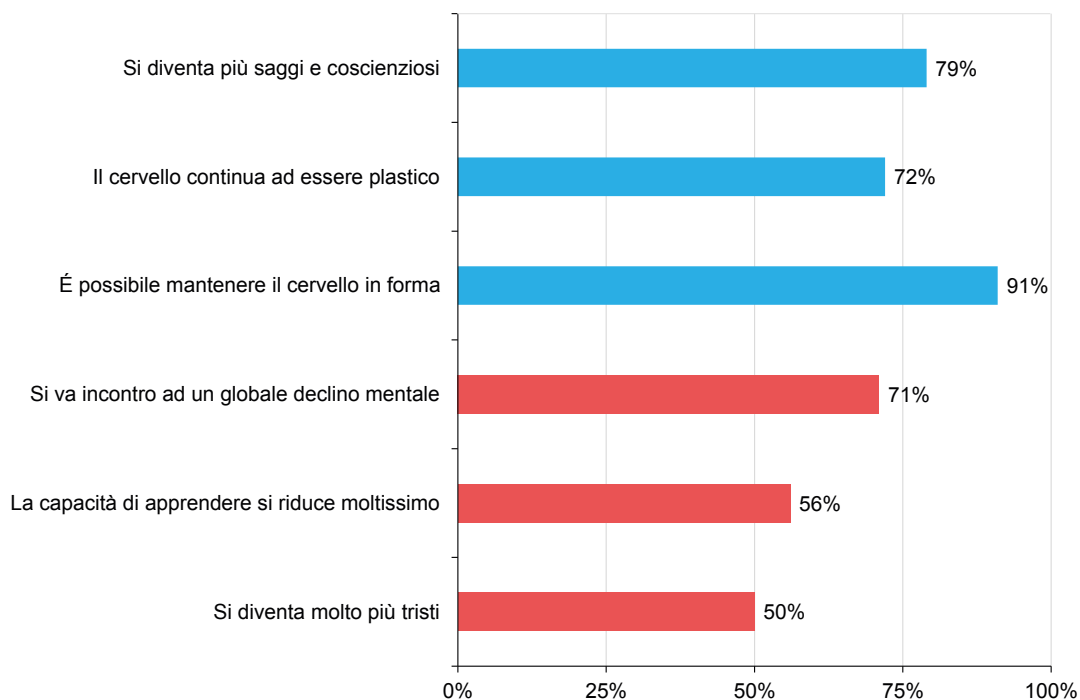


Fig. 2 - Percentuale di risposte "Abbastanza d'accordo" o "Completamente d'accordo" con ciascuna affermazione. *In azzurro* le affermazioni relative a cambiamenti "in positivo", *in rosso* quelli "in negativo".

Gli items inseriti in figura non possono essere riprodotti e usati senza autorizzazione da parte degli autori.

Le scienze dell'invecchiamento **contro** gli stereotipi

Azione 2



Nei due eventi culturali che si sono tenuti nel comune di Foiano della Chiana il 10 Ottobre 2024 e nel comune di Cortona (frazione di Terontola) il 21 Ottobre 2024, il progetto Ge.R.A.S. è stato presentato alla cittadinanza. Nei due incontri sono stati descritti e discussi i risultati dell'indagine "Dicci la tua sull'età", ed è stato illustrato, con alcuni interventi scientifici, il contributo, "in pillole", delle scienze dell'invecchiamento nel contrasto all'ageismo e nella promozione di un invecchiamento in salute.





Contrastare l'ageismo

Generare Risorse per Abbattere gli Stereotipi

Progetto Ge.R.A.S.

10 Ottobre 2024
ore 09-12

Sala Furlo del Furlo
via Solfenno 7
52045 Foiano della Chiana (AR)

9.00 - 9.30
Accoglienza dei partecipanti

9.30 - 10.00
Salotti interattivi

Erilia Mennuni | Psicologa alla Caritas, Università degli Studi di Firenze

Raffaella Pirelli | Dottoranda U.O.S. Educazione alla Salute Area Provinciale Arezzo, ANIERSI, IRES, Toscana Sud Est

Domenico Primavera | Psicologo Auser Nazionale

Elena Sestini | Assistente Pratica Sociale, Comune di Foiano della Chiana

Raffaella Galvucci | Responsabile Area Scuole e Servizi, Comune di Foiano della Chiana

10.00 - 11.30
Il Progetto Ge.R.A.S. si presenta

Le sfide di Ge.R.A.S.: liberarci dagli stereotipi nell'età
Marta Varvaro, Università degli Studi di Firenze

La scienza e l'arte dell'invecchiare bene
Marta Di Bari, Università degli Studi di Firenze;
Pierluigi Castrogiovanni, Università G. Galilei







Erilia Mennuni | **Invecchiamento attivo e di successo: mito o realtà?**





Qualche risultato di Ge.R.A.S.
Erilia Mennuni, Università degli Studi di Firenze

L'esperienza creativa nel contrasto agli stereotipi
Chiara Galati, ANIERSI Arezzo e Sismatica

11.30 - 12.00
Discussioni e conclusione lavori

in diretta streaming per le sedi Auser Toscana

PROGETTO **GE.R.A.S.** **Auser** **SSI** **UNIVERSITÀ DEGLI STUDI DI FIRENZE**
 Da un secolo, altro.

Dell'arte di **invecchiare bene**

A cura di Prof. Mauro Di Bari

Nei paesi occidentali, l'aspettativa di vita ha raggiunto traguardi impensabili fino a pochi anni fa. Fattori ambientali, stile di vita in primis, contano per il 70-75% della longevità e della qualità della vita in età avanzata. Mantenere una dieta equilibrata, non fumare e praticare attività fisica riduce il rischio cardiovascolare, migliora (o almeno preserva) la performance muscolare, respiratoria, osteoarticolare e cognitiva e riduce sintomi depressivi e dolore cronico. Effetto favorevole ha anche mantenersi intellettivamente e socialmente attivi. Per garantirci una vecchiaia migliore, dobbiamo contrastare gli stereotipi ageisti che svalorizzano l'anziano in quanto associano all'avanzare dell'età un declino marcato e ineluttabile delle capacità delle persone e della loro qualità di vita.

Invecchiamento attivo: **mito o realtà?**

I benefici dell'invecchiamento

A cura di Prof.ssa Ersilia Menesini

L'invecchiamento è spesso percepito come un periodo caratterizzato da declino fisico e mentale. Tuttavia, è importante riconoscere anche gli aspetti positivi che questa fase della vita può offrire. Il pensionamento o il ridotto carico di lavoro lasciano agli anziani più tempo libero, che può essere utilizzato per esplorare interessi personali, intraprendere nuovi studi, dedicarsi al volontariato, mantenere relazioni sociali significative. Una vita sociale attiva aiuta a mantenere vivo il senso di comunità e rafforza i sentimenti positivi su sé e sul proprio ruolo. Il segreto sta nell'imparare ad invecchiare valorizzando i benefici e definendo via via nuovi progetti ed obiettivi.

Nel Laboratorio di Progetto Ge.R.A.S.

Azione 3

Per favorire un processo più capillare di sensibilizzazione e promuovere nel territorio una cultura dell'età libera da stereotipi, è stato attivato nel mese di Novembre 2024 un percorso formativo laboratoriale, articolato in 6 incontri, rivolto a due gruppi di ultra65enni, volontari delle associazioni territoriali. Attraverso una serie di attività pratiche-esperienziali, giochi ed esercizi svolti in gruppo, i volontari, guidati da relatori esperti, hanno lavorato sugli aspetti cognitivi ("Attivare la mente, risvegliare la curiosità", Prof.ssa Manila Vannucci), emotivi-relazionali ("INSIEME, per una salute migliore", Dott.ssa Barbara Van As) e di promozione della salute ("La coerenza che genera salute", Dott. Renzo Paradisi e Dott.ssa Cristina Moscatelli), ed hanno appreso strumenti e risorse da poter applicare nella propria associazione. All'interno del percorso laboratoriale, uno spazio importante è affidato alla creatività ed espressività teatrale, come strumento di elaborazione e "de-costruzione" degli stereotipi sull'età ("Pillole di espressività teatrale, Cecilia Gallia").



Nel Laboratorio di Progetto Ge.R.A.S.

Generare Risorse per Abbattere gli Stereotipi

Progetto Ge.R.A.S.

Ciclo di incontri interattivi di gruppo, per "risvegliare" i sogni e la curiosità delle persone conosciute attraverso:

OTTOBRE - DICEMBRE 2024

Lunedì 28 ottobre
Attiva la Mente, risvegliare la curiosità
Manila Vannucci | Psicologa e docente di Psicologia dell'invecchiamento e della longevità, Università degli Studi di Firenze

Lunedì 4 novembre
INSIEME, per una salute migliore
Barbara Van As | Psicologa, esperta in psicologia dell'invecchiamento e della longevità

Lunedì 11 novembre
La coerenza che genera salute
Renzo Paradisi | Medico, Direttore U.O.S. Educazione alla Salute della provinciale Arezzo, Azienda USL Toscana Sud Est
Cristina Moscatelli | Medico, Responsabile U.O.S. Educazione alla Salute, Area Provinciale Senese, Azienda USL Toscana Sud Est

Lunedì 18 novembre
Pillole di espressività teatrale (1 parte)
Cecilia Gallia | Artista teatrale e formatrice

Lunedì 25 novembre
Pillole di espressività teatrale (2 parte)
Cecilia Gallia | Artista teatrale e formatrice

Giovedì 5 dicembre | ore 15-16.30
IN TEATRO

Incontro conclusivo di riflessione e festa con i partecipanti del Laboratorio di Progetto Ge.R.A.S. di Follonica della Chiara. L'incontro si terrà presso la sede Auditorio di Follonica della Chiara (Via Giuseppe di Vittorio 6, 02045, Follonica della Chiara).

Il Laboratorio è rivolto ai volontari delle associazioni che aderiscono all'attività, all'avvicinamento nei comuni coinvolti nel Progetto Ge.R.A.S. (Cortona, Follonica della Chiara, Luffignano, Marchino della Chiara, Sarnano).

Progetto di Public Engagement finanziato dall'Università degli Studi di Firenze - UNIFI Extra 2024

Co-finanziato dal Laboratorio di Progetto Ge.R.A.S. Prof.ssa Manila Vannucci

Pillole di espressività teatrale

A cura di Cecilia Gallia

Nel progetto Ge.R.A.S. l'esperienza del laboratorio teatrale contribuisce ad attivare le diverse dimensioni dello "stare bene":

- quella sociale: le persone, riunite in gruppo, entrano in relazione tra di loro e con il pubblico;
- quella fisica: attraverso il linguaggio scenico si mette al centro il corpo, la voce, il movimento e il ritmo;
- quella psicologica: si fanno emergere e si condividono esperienze, emozioni, racconti e ricordi.

Nel laboratorio possiamo far diventare reali personaggi, situazioni e sentimenti lontani dal nostro vissuto, possiamo sperimentare ruoli diversi da, e persino opposti a, quelli della nostra vita reale. Possiamo mettere in scena gli stereotipi e le false credenze, dare voce alle sensazioni interne che si attivano quando ne siamo il bersaglio, oppure loro le informazioni acquisite negli incontri con gli specialisti, interiorizzandole, per portarle nel nostro quotidiano.

La partecipazione al gioco teatrale fornisce la libertà e la protezione essenziali per calarsi nell'esperienza e il gruppo ne è l'elemento fondante.

RINGRAZIAMENTI

Per il supporto dato all'indagine territoriale (azione 1) si ringraziano:

Associazione Diabetici della Valdichiana (ADIVAL) Camucia

Auser Centostelle Bettolle

Auser Camucia

Auser Cortona Centro Sociale Terontola

Auser Foiano della Chiana

Auser Lucignano

Auser Sinalunga

Associazione Volontari Ospedalieri (AVO) Cortona

Casa di Paese 2- Ossaia

Centro Aggregazione Sociale Camucia

Compagnia Il Cilindro

Factory 44

Fratres Terontola

Misericordia Camucia

Misericordia Terontola

Pubblica Assistenza Foiano della Chiana

Polisportiva Val di Loreto

Sindacato Pensionati Italiani (SPI-CGIL) Camucia

SPI-CGIL Foiano della Chiana

SPI-CGIL Sinalunga

SPI-CGIL Torrita

UIL Pensionati (Uilp) Cortona

Università dell'Età Libera Foiano della Chiana

Volontariato Vincenziano Cortona

Per il patrocinio agli eventi culturali si ringraziano i comuni di:

Cortona

Foiano della Chiana

Lucignano

Marciano della Chiana

Sinalunga

PROGETTO
GE..A.S.