

Premessa

Invecchiare è un regalo

In questo libro proveremo a dialogare su alcuni temi che coinvolgono tutte le persone durante l'arco della loro vita, con un occhio di riguardo alla fase del loro invecchiamento.

Invecchiare è, prima di tutto, un percorso di crescita personale e, in certo modo, un obiettivo della vita stessa. Potremmo dire che invecchiare è un regalo della vita.

Nelle pagine che seguono osserveremo questo fenomeno per scoprirne tutta la sua positività e potenzialità. Per questo possiamo dire che si invecchia fin da subito dopo la nascita, e non si invecchia da soli, ma tutti insieme.



Crediamo che il messaggio comunicativo legato al tema dell'invecchiare debba essere propositivo e coinvolgente liberandolo, finalmente, dagli aspetti di declino fisico e degrado cui troppo spesso lo si associa.

La persona anziana non è una componente residuale della società: è, prima di tutto, un maestro di vita, un mentore, per la sua capacità di rappresentare, quando invecchia, una riserva di memoria, competenze ed esperienza che mette a disposizione di tutte le generazioni.

Per tutte queste ragioni gli anziani devono essere considerati soggetti meritevoli di attenzione positiva. Si tratta in definitiva di pensare le persone secondo le nuove rappresentazioni che la società sta esprimendo riguardo gli anziani: attivi, produttivi, con precise responsabilità.

Con questo libro vogliamo dare un contributo alla divulgazione di un nuovo modo di invecchiare. Come? Condividendo un messaggio fresco e positivo, ragionando sull'invecchiamento attivo e la solidarietà tra le generazioni, associando all'invecchiamento una comunicazione adeguata.

Per cominciare bisogna pensare l'invecchiamento come un percorso di continuo adattamento del vivere che ogni persona può progettare e programmare per tempo per continuare a crescere ed essere una risorsa preziosa mentre gli anni avanzano più veloci. La prima cosa da fare è allora adottare uno stile di vita attivo che renda più facile rimanere connessi alla realtà sociale nella quale si vive. Ma ci sono anche altre strade da percorrere, come le nuove forme dell'abitare insieme e i nuovi servizi creati "per", e soprattutto "con" gli anziani, che possono esprimere il loro protagonismo attivo in termini di competenze, esperienze e responsabilità.

Il mondo digitale offre una vasta gamma di possibilità per ripensare il modo in cui si invecchia. Idee, progetti, soluzioni: dalle piattaforme per condividere informazioni agli strumenti di valorizzazione delle competenze, dai sistemi di gestione della propria salute, come pure della propria vita quotidiana e sociale, alla socializzazione a distanza.

Importante è poi il coinvolgimento degli anziani nella progettazione stessa di soluzioni e strumenti per lo sviluppo di “comunità di interesse”, come le chiama Ezio Manzini, sia in ambito digitale che nella vita reale.

Ma si può invecchiare rimanendo giovani? Crediamo di poter rispondere di sì. Certamente non parliamo della possibilità di fermare il tempo e l'età, ma di personalizzare il modo di invecchiare, prendendosi cura della propria salute, mantenendosi attivi, ottimisti, sereni, felici, aperti e disponibili alle novità.

La comunità scientifica sta mettendo in comune, già da tempo, le proprie competenze per studiare come possa evolversi positivamente la longevità umana in termini di salute e qualità di vita. Non è realistico pensare che raggiungeremo l'agognata “eterna giovinezza”, ma sicuramente è auspicabile, e ormai obiettivo raggiungibile, che si possa attenuare e ritardare il decadimento funzionale che accompagna questa fase della vita.

Questo libro, con un linguaggio semplice e immediato, intende offrire il proprio contributo presentando strade facilmente percorribili, come pure esempi pratici, e facendo riferimento a dimensioni e aspetti del vivere quotidiano in cui tutti possono facilmente riconoscersi.

Invecchiare attivamente ci appartiene come comunità in cam-

mino e averne una consapevolezza condivisa può rappresentare un utile contributo affinché la società in cui viviamo possa misurarsi adeguatamente con uno sviluppo civico sostenibile.

