



UNIVERSITÀ DEGLI STUDI DI PADOVA

Dipartimento di Psicologia dello Sviluppo e della Socializzazione

**Corso di laurea in
Psicologia di comunità, della promozione del benessere e del cambiamento sociale**

Tesi di laurea Magistrale

Invecchiamento attivo: l'esperienza in Fattoria Margherita

Active ageing: the experience in Fattoria Margherita

***Relatore:*
Prof. Alessio Vieno**

***Laureando: Aldo Pompole*
*Matricola: 1202963***

Anno Accademico 2022/2023

Alla mia famiglia.

INDICE

INTRODUZIONE	3
1.1 Contesto e obiettivi della tesi.....	3
1.2 Descrizione della cooperativa La Mano 2, Fattoria Margherita	4
1.3 Interesse e rilevanza dell'invecchiamento attivo	6
QUADRO TEORICO	9
2.1 Il significato di invecchiamento	9
2.2 Teoria del decremento	10
2.3 Teoria della plasticità cerebrale	11
2.8 Teoria dell'enabling	14
2.5 Teoria della resilienza	15
2.6 Teoria dell'integrazione sociale	16
2.7 Carta sull'invecchiamento attivo di Madrid del 2002	18
IL PROGETTO "MAESTRI D'ARTE, IL SAPERE PER IL SAPER FARE"	21
3.1 Descrizione del progetto.....	21
3.2 Analisi del contesto	22
3.3 Beneficiari.....	24
3.4 Obiettivi	24

3.5 Azioni e attività.....	27
3.6 Risultati attesi.....	31
METODO.....	35
4.1 Analisi tematica del progetto	35
4.2 Popolazione intervistata.....	40
RISULTATI	41
5.1 Analisi della soddisfazione e benefici percepiti.....	41
5.2 Analisi della partecipazione e del coinvolgimento	46
5.3 Analisi dei cambiamenti comportamentali e di stile di vita	50
5.4 Analisi delle opinioni sul progetto e sulla Fattoria Margherita	53
5.5 Discussione dei risultati.....	56
CONCLUSIONI	59
6.1 Implicazioni pratiche e future direzioni per la ricerca	59
RIFERIMENTI BIBLIOGRAFICI.....	63

Capitolo I

INTRODUZIONE

1.1 Contesto e obiettivi della tesi

L'invecchiamento attivo è definito come “processo di ottimizzazione delle opportunità di salute, partecipazione e sicurezza al fine di migliorare la qualità di vita delle persone anziane” (OMS, 2002). Esso rappresenta un impegno importante per la società contemporanea, poiché il numero di anziani sta crescendo in modo esponenziale in tutto il mondo. Secondo l'Organizzazione Mondiale della Sanità, l'aspettativa di vita è aumentata significativamente negli ultimi decenni e si prevede che continuerà a crescere, con conseguenze significative per le politiche sanitarie, sociali ed economiche a livello globale.

L'invecchiamento attivo è stato definito come un modello di invecchiamento che promuove la partecipazione attiva e significativa delle persone in età pensionabile alla vita sociale, economica e culturale, nonché il mantenimento delle loro capacità fisiche e mentali. Tra le attività da cui la persona anziana può trarre beneficio, che possono contribuire a mantenerne le capacità cognitive e fisiche e a promuovere il suo benessere psicologico durante la fase senile della propria vita si possono elencare il lavoro, lo studio, il volontariato, lo sport e le attività culturali.

La tesi che andrò a presentare mira a esplorare le caratteristiche e le determinanti dell'invecchiamento attivo, nonché i suoi effetti sulla salute e il benessere degli anziani. Utilizzando un approccio interdisciplinare, la tesi intende analizzare l'invecchiamento attivo da diverse prospettive, tra cui quelle psicologiche,

sociologiche e gerontologiche. Attraverso un'analisi delle principali teorie e dei risultati di studi precedenti, la tesi mira a identificare i fattori che contribuiscono all'invecchiamento attivo e a indagarne gli effetti sulla salute fisica e mentale degli anziani. All'interno della presente tesi verrà descritto in tutte le sue fasi il progetto di invecchiamento attivo "Maestri d'arte, il sapere per il saper fare" tenuto presso la Fattoria Margherita di Vallese di Oppeano (VR). Verrà esposta inoltre l'analisi qualitativa del progetto per quanto concerne i risultati attesi svoltasi tramite interviste semi strutturate e codificata attraverso un'analisi tematica del contenuto al fine di identificare i temi emergenti e le categorie all'interno delle risposte dei partecipanti. Le categorie delle domande poste ai partecipanti sono state suddivise in: soddisfazione e benefici percepiti, partecipazione e coinvolgimento, cambiamenti comportamentali e di stile di vita, opinione sul progetto e sulla Fattoria Margherita. Infine, tratterò delle opportunità e delle sfide dell'invecchiamento attivo in un'ottica di policy, fornendo raccomandazioni per il supporto e l'inclusione degli anziani nella società.

1.2 Descrizione della cooperativa La Mano 2, Fattoria Margherita

La cooperativa La Mano 2 è una società cooperativa sociale a r.l. Onlus di tipo B iscritta all'albo delle cooperative sociali al n. VR/0053. È iscritta all'albo delle società cooperative al n. A102109. La cooperativa ha sede legale a Verona in via Paiola 8; la sede amministrativa è a Verona in via Franchetti 4; la sede operativa è a Oppeano in Via Lino Lovo 31.

Dispone di una superficie di 1388.74 ettari, di cui 1338.28 destinati all'utilizzo agricolo in affitto dalla Fondazione GAV Giovani Amici Veronesi, cooperativa di tipo A che con il centro Gambaro Ivancich, situato all'interno della fattoria, fornisce servizi sociosanitari e formativi a persone (circa 15 ospiti) in condizioni di disturbo psichico. La cooperativa, certificata per i metodi di agricoltura biologici, opera all'esterno per la promozione e vendita dei propri prodotti e servizi con il nome di fantasia "Fattoria Margherita". L'indirizzo produttivo prevalente è orticolo. I prodotti ottenuti vengono in parte significativa valorizzati attraverso la vendita diretta presso il punto vendita posto all'interno della cooperativa e recapitati a domicilio anche attraverso un meccanismo di vendita online tramite newsletter.

La cooperativa è iscritta all'elenco regionale delle fattorie didattiche con decreto n. 145 del 01/06/2020. Nella fattoria didattica si esercitano attività ludico-didattiche-educative-formative rivolte a scuole, bambini, ragazzi, adulti e anziani. Queste sono occasioni di apprendimento per sviluppare e gestire autonomia personale e consapevolezza, messe in atto attraverso la predisposizione di laboratori legati alle attività produttive ed ambientali aziendali. Le modalità sono le visite delle scolaresche, gruppi di ragazzi per il doposcuola, i grest (settimane verdi) durante i periodi di vacanza, lo sviluppo di progetti dedicati ad anziani e/o giovani.

È iscritta all'elenco regionale delle fattorie sociali dal 27/10/2016. Le attività di riabilitazione avvengono in spazi (terreni e strutture) appositamente dedicati dalla cooperativa. Essa ha al suo interno, in qualità di soci lavoratori, 2 persone a carico dei servizi sociali del comune di Oppeano (VR) e 3 persone attualmente a carico del Servizio di Integrazione Lavorativa della provincia di Verona.

La cooperativa gestisce un nido in famiglia riconosciuto dalla Regione Veneto. Avvicinando i bambini al mondo degli animali, imparando il rispetto per la specie vivente, coinvolgendoli con racconti e passeggiate in fattoria, imparando il rispetto dei tempi e la pazienza; con le visite al punto vendita viene insegnata l'educazione alimentare. Fattoria Margherita è stata dunque un locus ideale dove mettere in pratica attività e seminari, anche all'aria aperta, per un progetto di invecchiamento attivo.

1.3 Interesse e rilevanza dell'invecchiamento attivo

L'invecchiamento attivo costituisce un tema di elevato interesse e rilevanza da molteplici prospettive. Esaminare tale processo può offrire una comprensione più approfondita su come gli anziani possano mantenere un contributo attivo alla società e preservare il loro stato di salute e benessere nonostante l'avanzare dell'età. L'invecchiamento della popolazione è conseguenza di una riduzione del tasso di mortalità infantile e dei progressi nella lotta contro le malattie infettive, ma presenta implicazioni sociali ed economiche significative. L'aumento del numero di anziani può determinare maggiori spese in termini di salute e di pensioni, nonché una riduzione della forza lavoro (Christensen et al., 2009). Con l'aumento dell'età pensionabile in molti paesi, il rapporto tra lavoro e vecchiaia sta mutando, pertanto, risulta utile approfondire le modalità in cui gli anziani possono mantenere un ruolo attivo all'interno della famiglia e sviluppare strategie volte a favorirne l'inclusione (Cesa Bianchi, 1987). L'invecchiamento attivo può contribuire a preservare il tasso di partecipazione degli anziani al mondo del lavoro e a rafforzare il loro ruolo nella

società. Gli anziani possono inoltre svolgere un ruolo importante come volontari o membri attivi della comunità, promuovendo la coesione sociale e contrastando il rischio di isolamento. L'invecchiamento attivo può apportare significativi vantaggi alla salute e al benessere degli anziani. Studi hanno dimostrato che l'attività fisica e mentale può preservare le capacità cognitive e fisiche degli anziani e promuovere il loro benessere psicologico (Erickson et al., 2010). Analizzare l'invecchiamento attivo può pertanto favorire lo sviluppo di interventi e strategie per sostenere gli anziani nella loro ricerca di salute e benessere. La promozione dell'invecchiamento attivo può contribuire a ridurre il carico di malattie croniche e il ricorso ai servizi sanitari, con conseguenti effetti positivi sulla finanza pubblica (OMS, 2002). L'invecchiamento attivo rappresenta anche una sfida dal punto di vista dell'equità sociale. Le opportunità per l'invecchiamento attivo possono variare in base alla classe sociale (Latham et al., 2018), all'etnia (Chokkanathan et al., 2016), al genere (Chen et al., 2016) e alla geografia (Buffel et al., 2016). È quindi essenziale comprendere le disuguaglianze esistenti e sviluppare interventi mirati per favorire l'inclusione degli anziani di tutte le fasce sociali.

Un'analisi sull'invecchiamento attivo risulta inoltre utile alla luce delle attuali trasformazioni tecnologiche e demografiche. Le tecnologie digitali possono fornire nuove opportunità, Ma possono rappresentare anche un ostacolo per gli anziani non abituati a utilizzarle (Van Biljon, 2018). Pertanto, l'invecchiamento attivo rappresenta una prospettiva importante per comprendere come gli anziani possano affrontare le sfide del mondo digitale e sfruttare le nuove opportunità offerte dalla tecnologia. La comprensione dell'invecchiamento attivo può anche aiutare a sviluppare nuovi prodotti e servizi per gli anziani, migliorando la loro qualità della

vita e sostenendo il loro contributo attivo alla società. Inoltre, l'invecchiamento attivo rappresenta una sfida per i governi e le istituzioni sociali, che devono sviluppare politiche e strategie per favorire l'inclusione sociale e digitale degli anziani e prevenire le disuguaglianze. In conclusione, lo studio dell'invecchiamento attivo è importante per comprendere come gli anziani possano vivere una vita attiva, sana e soddisfacente, mantenendo il loro ruolo nella società e beneficiando del progresso tecnologico e sociale.

Capitolo II

QUADRO TEORICO

2.1 Il significato di invecchiamento

Nella sua opera "Psicologia dell'invecchiamento", Marcello Cesa Bianchi descrive l'invecchiamento come un processo di modificazione nel tempo di oggetti concreti, tra cui teorie, funzioni come la respirazione, individui viventi e strutture organizzate come le città (Cesa Bianchi, M., 1987). Questo processo è comune a tutte le specie biologiche e comporta la modifica dell'essere vivente dalla fine del periodo riproduttivo fino alla morte. L'autore fa notare che, nonostante l'invecchiamento sia spesso associato ad un significato negativo di decadimento, esso presenta anche aspetti positivi come l'invecchiamento di formaggi e vini. Tuttavia, nel contesto della biologia umana, l'invecchiamento viene indicato con il termine "senescenza", che si riferisce alle modificazioni strutturali e funzionali dell'individuo nel corso dell'età avanzata. Secondo Cesa Bianchi, l'invecchiamento è il processo opposto all'accrescimento, che comporta un aumento quantitativo e una differenziazione qualitativa delle strutture e delle funzioni dell'individuo. L'invecchiamento o senescenza, invece, comporta una diminuzione quantitativa delle strutture e una perdita progressiva delle funzioni. Il passaggio dall'accrescimento alla senescenza avviene senza interruzioni e può avvenire a diverse età cronologiche in ogni individuo e organismo. L'invecchiamento umano si verifica quindi con ritmi, modalità e conseguenze estremamente variabili da individuo a individuo. Ciononostante, accrescimento e senescenza presentano sia fenomeni di

diminuzione e decadimento di strutture e funzioni, che di conservazione e perfezionamento di altre. Nel processo di invecchiamento, le funzioni scarsamente esercitate tendono a decadere, mentre quelle maggiormente utilizzate persistono e migliorano. In conclusione, l'invecchiamento è un processo complesso che coinvolge molteplici fattori biologici, psicologici, sociali e ambientali, e che può essere influenzato da diversi fattori esterni e interni. La comprensione del significato dell'invecchiamento può aiutare quindi a sviluppare programmi di intervento adeguati a migliorare la qualità della vita degli anziani e a promuovere un invecchiamento attivo e sano.

2.2 Teoria del decremento

La teoria del decremento è una delle principali teorie dell'invecchiamento proposte da Marcello Cesa Bianchi. Secondo questa teoria, l'invecchiamento è caratterizzato da un decremento delle funzioni biologiche, psicologiche e sociali dell'individuo. Questa teoria sostiene quanto l'invecchiamento sia un processo universale e inevitabile, che coinvolge tutti gli esseri viventi. L'invecchiamento ha come caratteristica un graduale declino delle funzioni biologiche, psicologiche e sociali dell'individuo, che si manifesta in modi e tempi diversi a seconda dell'individuo e delle sue esperienze di vita. Il decremento, si manifesta in molteplici aspetti dell'individuo: funzioni fisiologiche, sensoriali, motorie, cognitive, emotive e sociali. Queste funzioni subiscono un deterioramento graduale e progressivo che può portare a una diminuzione della qualità della vita dell'individuo. Secondo la teoria del decremento, le funzioni biologiche, psicologiche e sociali sono

interconnesse e dipendenti l'una dall'altra. Il deterioramento di una funzione può influire negativamente sulla qualità delle altre funzioni. Ad esempio, un declino delle funzioni cognitive può avere un effetto negativo sulla capacità di svolgere le attività quotidiane e quindi sulla qualità delle relazioni sociali. La teoria del decremento sostiene come gli anziani abbiano bisogno di un maggior supporto sociale e di servizi sanitari, essendo in declino le loro funzioni biologiche, psicologiche e sociali. Questa teoria, dunque, suggerisce come la prevenzione dell'invecchiamento dovrebbe concentrarsi sulla prevenzione del declino delle funzioni tramite l'adozione di politiche sociali e sanitarie anziché sulla ricerca della fonte dell'eterna giovinezza.

2.3 Teoria della plasticità cerebrale

La teoria della plasticità cerebrale, introdotta da Marcello Cesa Bianchi, rimarcando il valore significativo dell'adattamento cognitivo nella vecchiaia, sostiene che l'invecchiamento non comporta unicamente il deterioramento delle funzioni cognitive, ma anche la capacità di compensare le perdite attraverso l'attivazione di nuove risorse neurali. Ciò significa che il cervello anziano non è solo un organo in declino, ma anche una risorsa potenziale, in grado di utilizzare circuiti neuronali alternativi per mantenere le capacità cognitive.

Questa teoria si basa sull'idea che il cervello sia in grado di modificarsi in risposta ai nuovi stimoli e alle nuove esperienze, attraverso l'attivazione di processi neuroplastici. Tali processi consentono al cervello di creare nuove connessioni neurali e di modificare le strutture esistenti in base alle esperienze dell'individuo. In questo

senso, la plasticità cerebrale può essere vista come un processo di adattamento continuo del cervello alle esigenze dell'individuo.

Secondo Cesa Bianchi, la teoria della plasticità cerebrale può essere applicata in particolare alla vecchiaia, poiché il cervello anziano è in grado di compensare le perdite attraverso l'attivazione di risorse alternative. Ciò significa che gli anziani non sono solo soggetti passivi che subiscono il declino cognitivo, ma che possono attivamente impegnarsi in attività che favoriscano l'attivazione di nuove risorse neurali. La teoria della plasticità cerebrale ha importanti implicazioni per la progettazione di programmi di intervento per gli anziani, in quanto definisce quanto sia necessario fornire opportunità per l'attivazione di risorse cognitive alternative. L'attività fisica, la partecipazione a programmi di formazione, il coinvolgimento in attività sociali e l'apprendimento di nuove abilità sono tutte attività che possono favorire la plasticità cerebrale e la conservazione delle funzioni cognitive. La teoria della plasticità cerebrale indica dunque che gli anziani possono continuare a imparare e ad acquisire nuove conoscenze, anche in età avanzata.

2.4 Teoria dell'efficienza personale

La teoria dell'efficienza personale di Baltes e Baltes (Baltes P. B. & Baltes M. M., 1990) sostiene quanto l'invecchiamento attivo sia il risultato di un adattamento efficace alle sfide dell'età senile attraverso l'utilizzo di risorse personali, tra cui le conoscenze, le competenze e le abilità acquisite nel corso della vita. Secondo questa teoria, i soggetti anziani che sono in grado di utilizzare queste risorse per far fronte

alle difficoltà legate all'invecchiamento, come la perdita di funzionalità fisica o mentale, sono più propense ad un invecchiamento stabile ed attivo.

Uno dei concetti chiave di questa teoria è la "plasticità mentale", ovvero la capacità di adattarsi e cambiare in risposta ai cambiamenti che avvengono in età senile. Le persone che hanno una maggiore plasticità mentale sono in grado di adattarsi meglio alle difficoltà che l'invecchiamento può portare con sé e di mantenere un livello più elevato di attività e partecipazione nella vita sociale e lavorativa.

La teoria dell'efficienza personale sostiene la necessità per l'anziano di sviluppare e mantenere le competenze e le abilità acquisite nel corso della vita e quanto siano fondamentali per mantenersi attivi in età senile l'apprendimento continuo e la costante acquisizione di nuove conoscenze.

Questa teoria delinea l'importanza dei fattori socioculturali nell'invecchiamento attivo. Le persone che vivono in contesti sociali e culturali che promuovono l'invecchiamento attivo, che offrono opportunità di coinvolgimento sociale e lavorativo, nonché servizi di supporto come i trasporti e l'assistenza sanitaria, sono più propense a mantenere un alto livello di attività e partecipazione nella vita sociale e lavorativa. Altri costrutti definiti fondamentali nel processo di invecchiamento attivo sono l'autonomia e l'indipendenza. Le persone che sono in grado di mantenere un alto livello di autonomia e indipendenza, ad esempio attraverso la gestione efficace delle proprie risorse finanziarie e il sostegno sociale, sono in grado di affrontare meglio le difficoltà dell'invecchiamento. Questa teoria svolge quindi un ruolo importante di premessa nella stesura di progetti di invecchiamento attivo, in quanto delinea l'importanza del mantenimento attivo di tutte le funzioni cognitive, fisiche e sociali durante l'anzianità.

2.8 Teoria dell'enabling

La teoria dell'enabling (OMS, 2002) si riferisce all'idea che le politiche e le pratiche relative all'invecchiamento attivo debbano essere orientate a sostenere e incoraggiare gli anziani a mantenere uno stile di vita attivo e partecipe, favorendo la loro capacità di prendere decisioni e agire in modo autonomo. Questa teoria si basa sul presupposto che le persone anziane siano risorse attive nella loro comunità e che debbano essere coinvolte e valorizzate, piuttosto che trattate come un fardello o un problema sociale. Il concetto di enabling implica che le politiche relative all'invecchiamento attivo debbano essere basate sulla promozione dell'autonomia, della partecipazione attiva e della sicurezza degli anziani, fornendo loro gli strumenti e le risorse di cui hanno bisogno per continuare a essere attivi e impegnati nella loro vita quotidiana. Questo può includere l'accesso a servizi di supporto, come il trasporto, le attività ricreative e la formazione, la creazione di un ambiente fisico sicuro e accessibile che permetta agli anziani di muoversi liberamente e di essere parte integrante della loro comunità, l'accesso ai servizi sanitari di qualità e la promozione di comportamenti salutari. Questa teoria suggerisce di considerare gli aspetti sociali, culturali e psicologici dell'invecchiamento, al fine di garantire che le politiche sull'invecchiamento attivo siano adeguate e coerenti con le esigenze e le aspettative degli anziani. Questo implica una comprensione profonda dei bisogni e delle preoccupazioni degli anziani al fine di coinvolgerli attivamente nella definizione e nella realizzazione delle politiche che li riguardano. La teoria dell'enabling si basa sul principio che le persone anziane siano risorse preziose per

la loro comunità e che debbano essere incoraggiate e sostenute nella loro capacità di continuare a essere attive e impegnate nella vita quotidiana. Questo può essere realizzato quindi attraverso politiche e pratiche che promuovano l'autonomia, la partecipazione attiva e la sicurezza degli anziani, al fine di garantire loro un futuro energico e dignitoso.

2.5 Teoria della resilienza

La teoria della resilienza di Phlean e Link (Phlean & Link, 2012) si basa sulla capacità di un individuo di adattarsi positivamente a situazioni stressanti o avverse e di superare gli ostacoli o le difficoltà che possono emergere durante il processo di invecchiamento. Secondo questa teoria, la resilienza è influenzata da fattori interni, come le risorse personali e le capacità di problem solving, e da fattori esterni, come il supporto sociale e le opportunità disponibili. Phlean e Link sostengono che la resilienza può essere sviluppata e rafforzata attraverso l'esperienza e l'apprendimento e che è possibile promuovere l'invecchiamento attivo attraverso l'incremento della resilienza. Questa teoria sostiene che occorre considerare le differenze individuali nella resilienza e nella capacità di affrontare le difficoltà legate all'invecchiamento. Inoltre, la resilienza implica anche la capacità di mantenere una prospettiva positiva sulla vita e di sperimentare emozioni positive, nonostante gli ostacoli che si presentano.

Vengono identificati tre fattori nello sviluppo della resilienza: la personalità, il sistema sociale e le risorse interne. La personalità, in particolare, gioca un ruolo importante nella resilienza poiché alcune caratteristiche personali, come

l'ottimismo e la capacità di affrontare le avversità, possono favorire un adattamento positivo a situazioni difficili. Anche il sistema sociale, ovvero le relazioni e le reti di sostegno a cui una persona può fare affidamento, può contribuire allo sviluppo della resilienza. Infine, le risorse interne, come le risorse finanziarie e le competenze personali, possono aiutare ad attuare migliori meccanismi di coping e a mantenere un livello di benessere.

Secondo Phlean e Link, l'invecchiamento attivo non è solo il risultato della resilienza, ma anche un fattore che contribuisce allo sviluppo di tale resilienza. Partecipare attivamente alla vita sociale, ad esempio, può offrire opportunità per sperimentare minacce e superarle, il che può a sua volta rafforzare la resilienza. Allo stesso modo, mantenere uno stile di vita sano e partecipare a attività fisiche e mentali stimolanti possono contribuire allo sviluppo della resilienza e, di conseguenza, all'invecchiamento attivo. La resilienza è dunque un indice fondamentale per comprendere come l'anziano affronterà le difficoltà in questa fase di vita che comporta sfide e problematiche fisiche, cognitive e di interazione.

2.6 Teoria dell'integrazione sociale

La teoria dell'integrazione sociale è una teoria dell'invecchiamento attivo sviluppata da John W. Rowe e Robert L. Kahn nel loro libro "Successful Aging" del 1998. Secondo questa teoria, l'invecchiamento attivo dipende dall'essere in grado di mantenere un'elevata integrazione sociale a tutte le età. L'integrazione sociale viene definita come la capacità di un individuo di partecipare attivamente alla vita sociale e di sentirsi coinvolto e connesso con gli altri.

La teoria dell'integrazione sociale si basa sul concetto di "invecchiamento di successo", che viene definito come la capacità di un individuo di mantenere elevati livelli di salute, autonomia e partecipazione sociale nonostante l'avanzare dell'età. Secondo Rowe e Kahn, l'invecchiamento di successo dipende da tre fattori interconnessi: la continuazione della funzione fisica, la partecipazione sociale e la continuazione della funzione mentale.

Per quanto riguarda la continuazione della funzione fisica, gli autori sostengono che uno stile di vita attivo e una buona alimentazione mantengono la salute fisica negli anni avanzati. Anche la conservazione di una rete sociale è utile per aiutare a gestire eventuali problemi di salute.

La partecipazione sociale è importante perché aiuta a mantenere la salute mentale e a prevenire la solitudine e l'isolamento, indicati dagli autori come rischi per la salute negli anni avanzati. La teoria definisce tre componenti chiave dell'integrazione sociale: le relazioni interpersonali, la partecipazione sociale e il coinvolgimento comunitario. Le relazioni interpersonali includono le relazioni con la famiglia, gli amici e gli altri membri della comunità. La partecipazione sociale si riferisce alla partecipazione a attività sociali e di gruppo, come volontariato o club. Il coinvolgimento comunitario si riferisce alla sensazione di appartenenza e di contributo alla comunità in cui si vive.

La continuazione della funzione mentale consiste nel mantenere un elevato livello di attività cerebrale, attraverso l'apprendimento continuo e l'esposizione a nuove esperienze. La funzione mentale è importante perché aiuta a mantenere la salute mentale e a prevenire la depressione e la perdita di memoria.

La Teoria dell'integrazione sociale di Rowe e Kahn è stata ampiamente studiata e supportata da ricerche empiriche che hanno dimostrato come l'integrazione sociale sia associata a una serie di benefici per la salute, come una riduzione del rischio di malattie croniche e una maggiore sopravvivenza. Inoltre, l'integrazione sociale viene riconosciuta come predittore indipendente di benessere psicologico e soddisfazione della vita negli anziani. In conclusione, è proprio a questo proposito il suggerimento, ricavato da questa teoria, che ogni forma progettuale di attività rivolta agli anziani debba coadiuvare il mondo amministrativo nell'implementazione di politiche utili al mantenimento di una valida e proficua integrazione tra i soggetti anziani e la propria comunità.

2.7 Carta sull'invecchiamento attivo di Madrid del 2002

La Carta sull'invecchiamento attivo di Madrid, adottata nel 2002, rappresenta un documento di riferimento per lo sviluppo di politiche a favore degli anziani in tutto il mondo. Il suo obiettivo è quello di promuovere un'idea di invecchiamento come processo attivo e di sviluppo continuo, che coinvolga non solo gli anziani ma anche le loro famiglie e le comunità in cui vivono.

Il concetto di invecchiamento attivo è stato introdotto per la prima volta dall'Organizzazione Mondiale della Sanità nel 1999, in risposta all'aumento della popolazione anziana nel mondo. L'approccio all'invecchiamento attivo riconosce la diversità degli anziani e mira a valorizzare le loro capacità e risorse. La Carta di Madrid si basa su quattro principi fondamentali: autonomia, partecipazione, sviluppo personale e solidarietà. L'autonomia riguarda la capacità delle persone di

prendere decisioni e di essere indipendenti, la partecipazione fa riferimento alla partecipazione attiva nella vita sociale, economica e culturale, lo sviluppo personale si riferisce alla possibilità di continuare a imparare e a svilupparsi cognitivamente durante tutto il corso della vita, mentre la solidarietà si riferisce all'importanza di avere relazioni sociali e di supporto all'interno della comunità.

La Carta di Madrid è stata adottata durante la Seconda Conferenza Internazionale sull'Invecchiamento. Questa conferenza ha riunito rappresentanti di governi, organizzazioni internazionali e della società civile per discutere di questioni relative all'invecchiamento e per sviluppare nuove strategie e politiche per favorire l'invecchiamento attivo. Il ruolo delle politiche locali e nazionali è infatti fondamentale per la promozione dell'invecchiamento attivo. La Carta di Madrid esprime il ruolo chiave delle politiche pubbliche nel promuovere la partecipazione sociale, l'accesso alle cure mediche, l'accesso a case sicure e confortevoli, e l'accesso a opportunità di apprendimento permanente. L'occupazione può fornire agli anziani un senso di scopo e di realizzazione personale, oltre a garantire un reddito stabile. Le politiche occupazionali, dunque, dovrebbero essere basate sulla non discriminazione, sull'uguaglianza di opportunità e sulla partecipazione attiva degli anziani alla società. La Carta si basa infatti sull'idea che l'invecchiamento non debba essere visto come un problema, ma piuttosto come un'opportunità per la società di beneficiare dell'esperienza e delle conoscenze degli anziani. L'invecchiamento attivo richiede dunque una collaborazione e una cooperazione tra le autorità locali, nazionali e internazionali, le organizzazioni della società civile e gli anziani stessi. Con la stesura della Carta di Madrid si è resa necessaria quindi una visione integrata dell'invecchiamento attivo che coinvolga tutte le parti

interessate, al fine di sviluppare politiche e programmi coordinati e sinergici che possano sostenere l'invecchiamento attivo degli anziani. La Carta di Madrid rappresenta dunque un importante riferimento internazionale per la promozione dell'invecchiamento attivo e per la realizzazione di politiche a favore delle persone anziane, sottolineando l'importanza di un approccio che tenga conto delle diverse dimensioni della vita degli anziani.

Capitolo III

IL PROGETTO “MAESTRI D’ARTE, IL SAPERE PER IL SAPER FARE”

3.1 Descrizione del progetto

Il progetto si è proposto di intraprendere un intervento innovativo e sostenibile a favore dell'invecchiamento attivo presso gli ambienti di Fattoria Margherita. La Regione Veneto ha adottato i principi della Carta di Madrid (OMS, 2002), qualificando l'invecchiamento attivo come un "processo che promuove la continua capacità del soggetto di esprimere la propria identità e di ridefinire e aggiornare il proprio progetto di vita in rapporto ai cambiamenti inerenti alla propria persona e al contesto di vita, attraverso azioni volte a ottimizzare il benessere, la salute, la sicurezza e la partecipazione alle attività sociali, economiche, culturali e spirituali, al fine 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" (art. 2 Legge Regionale n. 23 del 08/08/2017). Uno degli obiettivi generali del progetto è stato quello di mantenere attive, dal punto di vista fisico, mentale e sociale, persone anziane ancora energiche, fragili e anziani dipendenti, al fine di migliorare il loro processo di invecchiamento e far sentire loro utili nella società, fornendo loro scopi da perseguire nelle loro giornate. Creare relazioni positive e un senso di appartenenza è un altro macro-obiettivo che ha reso il progetto circolare, replicabile ed auto-sostenibile. La circolarità è stata garantita dalla struttura stessa del progetto, in quanto gli incontri teorici e pratici e i momenti di incontro ideati non sono stati fine a sé stessi ma hanno permesso ai "giovani

anziani" di acquisire conoscenze e abilità per renderli più autosufficienti e attivi all'interno della comunità. Aiutare e collaborare con il proprio vicinato ha aumentato il loro senso di appartenenza e la loro autostima, così gli anziani sono diventati un supporto gli uni per gli altri e una risorsa per la società e per la fattoria stessa. Inoltre, il gruppo creatosi ha potuto in seguito incrementare i momenti aggregativi e replicare giornate dimostrative. Oltre alle attività, le persone anziane hanno avuto occasione di mostrare il loro lavoro alla comunità e di condividere momenti di incontro ricreativi. È stato dato modo alle persone anziane più fragili di sfuggire alla solitudine tramite un allenamento mentale che ha cercato inoltre di scongiurare l'insorgenza di malattie degenerative e forme di demenza. La Fattoria Margherita ha una comprovata esperienza nello svolgimento di attività didattiche e occupazionali terapeutiche e riabilitative per persone con diverse disabilità ed è stata quindi il luogo ideale per usufruire dell'aiuto e dell'impiego degli anziani partecipanti, non solo per mettere in pratica le capacità e le relazioni sviluppate nel corso della loro vita lavorativa, ma anche per sperimentarne di nuove.

3.2 Analisi del contesto

Durante la fase di progettazione, è stato necessario svolgere un'indagine per comprendere quale fosse il contesto di riferimento e per identificare a quale popolazione il progetto potesse essere rivolto.

La qualità della vita della popolazione anziana, infatti, è un problema rilevante, in particolare per l'Italia che con il suo 23% di cittadini over 65 nel 2020 si attesta quale paese più vecchio d'Europa, rispetto ad una media del 21% (ISTAT, 2021).

I costi dell'assistenza agli anziani, nel nostro paese, aumenteranno sempre di più. La Ragioneria Generale dello Stato valuta infatti che la spesa per l'assistenza di lunga durata per gli anziani passerà dall'1,9% del PIL nel 2015 al 3,2% del PIL nel 2060 (Ragioneria Generale dello Stato, 2016). Garantire all'individuo un invecchiamento in condizioni di indipendenza funzionale e di relativo benessere è quindi una priorità che ci tocca significativamente sia come cittadini che come Paese. Un'indagine ISTAT stima che nel 2013 circa 2,5 milioni di anziani fossero afflitti da limitazioni funzionali (ISTAT, 2014). Nonostante tali limitazioni i "moderni anziani" godono spesso di buona salute. Il deperimento fisico e psicologico negli individui over 60 è spesso dovuto ad un inasprimento delle condizioni di vita, all'isolamento, ad un'alimentazione scorretta ed all'assenza di stimoli ed interessi. Nel caso specifico della realtà territoriale coinvolta nel progetto in questione, dati ISTAT mostrano che nel 2020 l'indice di vecchiaia per il comune di Oppeano fosse di 106,4 anziani ogni 100 giovani e la percentuale di anziani over 65 sulla popolazione totale si attesta al 17,3%. Perciò, data la grande incidenza di popolazione anziana ad Oppeano è stato opportuno promuovere politiche di welfare mirate ad incidere positivamente sulla qualità della vita delle persone anziane e a sviluppare processi virtuosi di invecchiamento attivo. Un dato interessante di uno studio di AUSER (AUSER, 2016) è che il 29,9% degli anziani si dichiara interessato a partecipare ad attività e seminari di formazione ed aggiornamento in sedi di associazioni (piuttosto che in via telematica e virtuale) ed il 58% di dice molto/abbastanza interessato a ricevere informazioni sulla corretta alimentazione. Questi dati, raccolti durante la stesura del progetto, hanno dato modo di comprendere il numero, le condizioni di vita e le volontà dei cittadini italiani e del

comune di Oppeano. In definitiva, l'analisi del contesto è stata essenziale per comprendere le dinamiche e le criticità del territorio in cui è stato sviluppato il progetto di invecchiamento attivo proposto dalla Fattoria Margherita, permettendo di individuare la popolazione interessata, le opportunità e le criticità da affrontare per garantire il successo dell'iniziativa.

3.3 Beneficiari

Beneficiari diretti del progetto sono stati 15 anziani dai 60 anni di età della comunità di Oppeano (VR) e dei comuni limitrofi. Si è garantita la parità di genere in un'ottica di superamento delle discriminazioni e a garanzia dei fondamentali diritti umani.

Beneficiari indiretti del progetto sono stati: le famiglie degli anziani, i soggetti impegnati nel sociale, i comuni, le parrocchie, gli enti locali, l'ASL e in generale il contesto dei sistemi sociali in cui queste iniziative si sono realizzate. Ulteriori beneficiari indiretti sono stati i giovani che hanno preso parte agli incontri formativi che i beneficiari hanno organizzato.

3.4 Obiettivi

Il progetto si è proposto di raggiungere una serie di obiettivi importanti per migliorare la qualità della vita dei beneficiari e favorire l'invecchiamento attivo.

Uno dei principali obiettivi è stato quello di ridurre l'isolamento sociale degli anziani attraverso la promozione di attività di gruppo e garantendo un servizio di trasporto per coloro che hanno difficoltà di deambulazione o privi di mezzi propri.

Altro obiettivo è stato quello di ridurre l'inattività fisica, mentale e sociale degli anziani. Per far ciò, il progetto ha previsto la realizzazione di laboratori seminariali e workshop che hanno permesso ai partecipanti di mettere in pratica quanto appreso e di svolgere attività che richiedessero impegno cognitivo, mnemonico e manuale. In questo modo, gli anziani hanno potuto migliorare il processo di invecchiamento e mantenersi attivi fisicamente e cognitivamente.

La promozione di buone pratiche in tema di corretta alimentazione, lavorazione dell'orto e dei materiali, nonché la valorizzazione e la diffusione delle tradizioni, hanno rappresentato un altro importante obiettivo del progetto. Attraverso queste attività, si è cercato di migliorare la qualità della vita dei beneficiari, sia all'interno delle mura domestiche, sia nella relazione con i coetanei e le nuove generazioni.

Il progetto ha mirato anche a ridurre la perdita del senso di utilità sociale degli anziani, offrendo loro l'opportunità di mettersi alla prova come insegnanti in seminari destinati a giovani o ad altri anziani. In questo modo, si è cercato di favorire la cooperazione intergenerazionale ed intragenerazionale, permettendo agli anziani di sentirsi ancora una risorsa per la società.

Il progetto si è posto l'obiettivo di promuovere l'accessibilità e l'uso delle tecnologie digitali tra i partecipanti, al fine di favorire l'inclusione sociale e combattere la cosiddetta "frattura digitale". I progressi tecnologici degli ultimi anni hanno reso la comunicazione digitale una parte essenziale della vita moderna, ma molti anziani potrebbero sentirsi esclusi e non essere in grado di partecipare attivamente. Il progetto ha quindi cercato di colmare questa lacuna, offrendo ai partecipanti l'opportunità di imparare ad utilizzare le tecnologie digitali, di comunicare attraverso di esse e di partecipare alle attività della vita moderna.

Il progetto ha anche cercato di favorire l'apprendimento continuo tra i partecipanti. Infatti, uno dei principali vantaggi dell'apprendimento continuo è quello di poter acquisire nuove competenze e conoscenze in una vasta gamma di aree di interesse. I partecipanti hanno avuto l'opportunità di apprendere su argomenti che vanno dall'arte e la musica alla tecnologia e alla finanza personale, ciò ha contribuito a stimolare la curiosità e l'interesse dei partecipanti, ma ha anche offerto loro l'opportunità di acquisire nuove competenze che possono essere utili nella vita quotidiana e migliorare la loro qualità di vita.

Infine, il progetto si è proposto di aumentare l'autostima personale e il senso di appartenenza dei beneficiari. Si è voluto raggiungere questo obiettivo attraverso l'attuazione di tutte le attività sopra descritte, che hanno consentito agli anziani di sentirsi coinvolti in un progetto comune, di mettere in pratica le proprie conoscenze e di sentirsi ancora utili per la società.

In sintesi, gli obiettivi del progetto di invecchiamento attivo presso la Fattoria Margherita si sono proposti come finalità quella di migliorare la qualità della vita degli anziani partecipanti, promuovendo la loro salute fisica e mentale, incentivando la socializzazione e la partecipazione attiva nella comunità locale, valorizzando le loro esperienze e competenze.

3.5 Azioni e attività

Dopo la stesura del progetto, a cui non ho partecipato personalmente, si sono susseguite una serie di azioni che hanno portato alla sua realizzazione.

In questo paragrafo, oltre alle azioni di attuazione del progetto, sono inoltre elencate le attività proposte ai partecipanti. Queste attività, concepite in maniera personalizzata in base alle esigenze e ai desideri dei partecipanti, hanno consentito di valorizzare le loro abilità, conoscenze e competenze.

- **Pubblicizzazione e reclutamento operatori e beneficiari:**

Durante il periodo ottobre – novembre 2020 mi sono occupato personalmente della creazione di volantini da consegnare nelle attività commerciali del comune di Oppeano al fine di pubblicizzare il progetto al target di partecipanti interessati. Data la scarsa adesione tramite tale mezzo ho contattato l'assistente sociale comunale con lo scopo di ottenere un elenco di persone di più di 60 anni a rischio isolamento. Ottenuto tale elenco sono passato di persona casa per casa dai potenziali beneficiari allo scopo di promuovere il progetto e la loro partecipazione. Mi sono rivolto poi ad amici e familiari, ad associazioni e cooperative del territorio. In questo modo sono riuscito a reclutare 15 partecipanti di età superiore ai 60 anni. Nel mentre mi sono occupato di contattare figure professionali che potessero coadiuvare la realizzazione delle attività laboratoriali.

- Seminari e workshop partecipativi.

Durante una prima riunione conoscitiva, tenuta a marzo 2021 nei locali di Fattoria Margherita, ho potuto identificare nel gruppo figure che potessero fungere da promotori di saperi all'interno delle attività proposte. Sempre a partire dal mese di marzo 2021 ai partecipanti sono state proposte le attività previste all'interno del progetto ed altre nate dalle richieste e dalle capacità dei beneficiari. Dato il periodo in cui sono partite le attività e la possibile esposizione di soggetti a rischio al virus Covid-19, il progetto ha dovuto seguire le direttive regionali in base alla possibilità di riunione tramite il codice a zone (Giallo, Arancione, Rosso, Bianco) di livello Nazionale entrato in vigore dal novembre 2020, dovendo dunque affrontare interruzioni date dall'impossibilità di riunione. Ogni lezione, perciò, è stata resa disponibile ai partecipanti e a tutta la comunità in qualità di Videolezione sul canale Youtube di Fattoria Margherita.

Gli incontri svolti, tenuti da partecipanti ed esperti, hanno trattato questi argomenti:

- Le api e il loro valore, laboratorio di creazione di candele in cera d'api e cera di soia
- Laboratorio di creazione di casette per uccellini e mangiatoia naturale sull'albero
- L'armadio, un posto per ogni cosa e ogni cosa al suo posto
- Il racconto di una passione per i fiori e il giardino con laboratorio di composizione floreale
- Laboratorio pratico di creazione e composizione floreale assieme al Nido in Famiglia di Fattoria Margherita

- La cucina naturale e macrobiotica, leggere le etichette e i vantaggi di frutta e verdura
- La piramide alimentare, i principi nutritivi e le buone pratiche in cucina
- I cereali, metodi di cottura e quali scegliere secondo la stagionalità
- La lavorazione del legno e il recupero del materiale di scarto
- L'ortoterapia, i principi teorici e vantaggi della cura dell'ortogiardino
- L'ortoterapia, come costruire e rendere accessibile un ortogiardino: l'esperienza di Fattoria Margherita
- Riconoscere i rischi ed utilizzare al meglio le nuove tecnologie
- Laboratorio di pittura creativa su modelli Collodiani in ferro di recupero e mostra espositiva dell'artista Bertocesco
- Mostra e laboratorio di creazione di statua a sfera con alluminio di recupero
- Canti e balli della tradizione popolare veneta con il gruppo El Pajar
- Lezione su sapere, produzione, cura, utilizzo e ricerca sulle erbe officinali
- Riconoscere le erbe officinali in campo aperto a primavera
- Laboratorio a più appuntamenti (3) di creazione con il legno di uno scrigno in legno di abete con la Cooperativa Emmaus di Aselogna (VR)
- Laboratorio di a più appuntamenti (2) di creazione con la ceramica, lavorazione dell'argilla e creatività assieme al Nido in Famiglia di Fattoria Margherita
- Incontro e conferenza a più appuntamenti (2) su Covid-19, consigli, misure di cautela e prevenzione
- Lezione di Astronomia, lo sbarco sulla Luna, nuove tecnologie e l'uomo su Marte con il Circolo Astrofili Legnago (VR)

- Il punto vendita di Fattoria Margherita: passione, lavoro e cura di uno spaccio di frutta e verdura biologica

- Attività di supporto all'attività didattica e sociale della cooperativa:

Durante il periodo giugno 2021 – luglio 2021, alcuni dei partecipanti al progetto di invecchiamento attivo hanno trasmesso i propri saperi ai bambini (dai 3 agli 11 anni) presenti al campus estivo di Fattoria Margherita, in un'ottica di scambio intergenerazionale. Le attività svolte sono state le seguenti:

- Laboratorio di creazione di talee di erbe aromatiche
- Lezione cucina vegetariana assieme ai bambini
- Lezione di preparazione della frutta e la manipolazione degli arnesi da cucina
- Laboratorio e lezione di pittura e decorazione naturale su tavolette di legno
- Lezione di canti e balli della tradizione popolare veneta
- Lezione e presentazione di giochi semplici e della tradizione
- Lezione di creazione di bouquet floreali

- Attività di comunicazione:

Al termine dei seminari e delle attività laboratoriali, nel mese di luglio, si è tenuta una festa di presentazione delle attività all'interno dei locali della cooperativa, aperta alla comunità. Durante la festa si è assistito al racconto delle tradizioni venete attraverso la lettura di poesie di Berto Barbarani, poeta veronese, al racconto delle migrazioni di fine Ottocento in America Latina e canti e balli della tradizione popolare veneta. Attraverso la tecnica del photovoice sono state esposte nel periodo

estivo ed autunnale del 2021, all'interno dei locali della fattoria, fotografie delle attività accompagnate da brevi descrizioni.

Inoltre, nell'agosto 2021 si è tenuta una conferenza stampa di esposizione del progetto a cui hanno partecipato parte dei beneficiari e operatori della cooperativa. Tale conferenza è stata pubblicata in TV (Telearena) e su giornali online (Primo Giornale, TG Verona Telenuovo, Verona Economia).

Ogni azione ed attività prevista nel progetto di invecchiamento attivo in Fattoria Margherita è stata concepita con l'obiettivo di favorire un approccio multidisciplinare nei confronti della salute dei beneficiari coinvolti. Si è posta particolare attenzione alla promozione di abitudini sane e ad un ambiente di lavoro che fosse in grado di valorizzare le competenze ed esperienze maturate dagli anziani. L'implementazione del progetto ha richiesto l'attuazione di strategie specifiche, dalla ricerca dei partecipanti alla pubblicizzazione del progetto stesso, dall'organizzazione delle attività alla comunicazione al pubblico. Il successo del progetto è stato possibile grazie all'effettiva realizzazione di tutte queste azioni, che hanno permesso di creare un ambiente accogliente e stimolante per gli anziani partecipanti, favorendone il benessere psicofisico e il senso di appartenenza.

3.6 Risultati attesi

In questo paragrafo sono esposti i principali benefici che si è previsto di ottenere in fase di stesura attraverso la realizzazione del progetto di invecchiamento attivo presso la Fattoria Margherita. Tali benefici sono il risultato di un'attenta analisi delle

esigenze e delle aspettative degli anziani che hanno partecipato al progetto, nonché delle ricerche scientifiche condotte sull'invecchiamento attivo.

- Riduzione dell'isolamento: miglioramento della qualità della rete relazionale dei partecipanti, aumentando inoltre il quantitativo di ore passate in gruppo rispetto a quelle trascorse da soli
- Riduzione dell'inattività: promuovere l'impegno attivo in attività congrue alle capacità dei partecipanti. Preservazione e miglioramento di abilità cognitive, mnemoniche, manuali e operazionali attraverso l'esecuzione di compiti pertinenti. Aumento della motivazione e del desiderio ad impegnarsi autonomamente in nuove attività ed interessi.
- Miglioramento dell'autosufficienza domestica e della vita quotidiana promuovendo buone pratiche in tema di corretta alimentazione, lavorazione dell'orto e dei materiali, gestione domestica, utilizzo delle nuove tecnologie al fine di garantire una maggiore sicurezza.
- Riduzione della perdita del senso di utilità sociale: aumento del senso di autoefficacia e di autostima personale, stimolando ed incentivando la percezione di utilità sociale dell'individuo. Infatti, la possibilità di insegnare ad altri è dimostrata essere un prezioso strumento per migliorare la percezione delle proprie capacità oltre che a stimolare l'idea di essere socialmente utili agli altri.
- Valorizzare lo scambio intergenerazionale ed intragenerazionale. Attraverso le attività proposte gli anziani partecipanti hanno avuto occasione di trasmettere i

propri saperi a persone della propria età e ai giovani beneficiari dei servizi offerti dalla Fattoria Margherita.

In fase di progettazione sono stati dunque previsti benefici che impattassero in modo positivo sulla vita degli anziani partecipanti, andando a migliorare il loro stato di salute sia fisico che mentale, aumentando il loro benessere psicologico e sociale e sviluppando nuove competenze e abilità che contribuiscono al rafforzamento dell'autostima e della capacità di affrontare le sfide quotidiane. Tali benefici rappresentano non solo un importante valore aggiunto per gli anziani coinvolti, ma anche per l'intera comunità, che può trarre vantaggio dalla promozione di un invecchiamento attivo e partecipativo.

Capitolo IV

METODO

4.1 Analisi tematica del progetto

Il metodo di valutazione utilizzato per il progetto si basa su un'analisi qualitativa tematica attraverso interviste semi strutturate ai partecipanti, finalizzate a raccogliere informazioni sulla loro percezione del progetto, la loro partecipazione e coinvolgimento, i cambiamenti comportamentali e di stile di vita e le opinioni sulla Fattoria Margherita.

Queste interviste sono state raccolte nel periodo ottobre 2022 – gennaio 2023, a più di un anno e mezzo dalla conclusione del progetto in modo tale da consentire un'analisi dei benefici percepiti nel lungo periodo. Le interviste sono state effettuate e registrate di persona o per via telefonica a 10 partecipanti al progetto, dopo la sottoscrizione del modulo di consenso informato.

L'analisi qualitativa attraverso interviste semi strutturate è un metodo ampiamente utilizzato nelle ricerche di psicologia di comunità. Esso prevede l'utilizzo di un set di domande aperte, definite dal ricercatore, che vengono poste ai partecipanti dell'indagine, senza un ordine preciso. Le risposte dei partecipanti vengono registrate e trascritte, e poi analizzate in modo approfondito dal ricercatore.

L'utilizzo di interviste semi strutturate ha permesso ai partecipanti di fornire risposte più complete e dettagliate rispetto ad altre metodologie di indagine. Grazie alla flessibilità delle domande aperte, i partecipanti hanno avuto la possibilità di esprimersi liberamente sui temi in questione, senza essere limitati dalle risposte

predefinite. Inoltre, l'analisi qualitativa delle risposte ha permesso di individuare i principali temi emersi dalle interviste e di analizzarli in profondità. L'approccio qualitativo ha infatti consentito di ottenere un'ampia gamma di informazioni di qualità elevata, basandosi sulla comprensione approfondita e dettagliata delle esperienze e delle prospettive dei partecipanti. L'obiettivo dell'analisi è quello di fornire una valutazione completa e dettagliata dell'impatto del progetto sulla vita dei partecipanti, dal loro punto di vista soggettivo. L'analisi dei dati ha permesso di identificare gli aspetti positivi e gli elementi critici del progetto, fornendo così un'importante base di conoscenza per valutare l'efficacia del programma e migliorarlo in futuro. Grazie alla metodologia utilizzata, è stato possibile ottenere informazioni approfondite e dettagliate sulla percezione dei partecipanti riguardo al progetto, inclusi i benefici che hanno ottenuto, i fattori che hanno favorito o ostacolato la loro partecipazione, e le loro opinioni sulle attività svolte.

L'analisi della soddisfazione e dei benefici percepiti mira a capire se i partecipanti hanno avuto un'esperienza positiva con il progetto e quali aspetti hanno apprezzato maggiormente. Questa analisi ha consentito di comprendere come i partecipanti hanno vissuto il progetto e quali aspetti hanno trovato più utili o gratificanti. Questi risultati possono includere benefici fisici, sociali, cognitivi ed emotivi. I partecipanti con queste domande hanno potuto dimostrare di aver acquisito nuove conoscenze o abilità, aver sviluppato nuove amicizie o rapporti sociali, o aver migliorato la propria salute fisica o mentale. Le informazioni ottenute sono importanti per valutare l'efficacia del progetto nel raggiungere i suoi obiettivi e per identificare eventuali aree di miglioramento.

Per l'analisi della soddisfazione e dei benefici percepiti le domande poste ai partecipanti intervistati sono state:

- Come valuti la tua esperienza all'interno del progetto di invecchiamento attivo in Fattoria Margherita?
- Quali benefici hai percepito dalla tua partecipazione alle attività organizzate?
- Come ti senti in questo momento rispetto a prima della tua partecipazione?
- Come valuti l'impatto del progetto sulla tua qualità di vita?

L'analisi della partecipazione e del coinvolgimento si concentra sulla quantità e sulla qualità della partecipazione dei beneficiari del progetto. Questa analisi fornisce informazioni sulla motivazione dei partecipanti, sulle barriere alla partecipazione e sulle strategie utilizzate per favorire il coinvolgimento. Tale analisi ha permesso di valutare il livello di coinvolgimento dei partecipanti nel progetto e di identificare i fattori che potrebbero influire sulla partecipazione. Questi fattori possono includere le barriere logistiche (ad esempio il trasporto), le preferenze personali e le aspettative rispetto al progetto. Comprendere questi fattori può aiutare a sviluppare strategie per migliorare la partecipazione e l'adesione al progetto.

Per l'analisi della partecipazione e del coinvolgimento le domande poste ai partecipanti intervistati sono state:

- Come ti sei sentito coinvolto/a nell'organizzazione e nella creazione dei laboratori?
- Quali attività ti hanno coinvolto maggiormente?
- Come ti sei sentito/a in relazione agli altri partecipanti?

- Come valuti l'importanza delle relazioni sociali e del supporto reciproco nell'ambito del progetto?

L'analisi dei cambiamenti comportamentali e di stile di vita si concentra sulla valutazione dei cambiamenti che i partecipanti hanno avuto nella propria vita come risultato del progetto. Questa analisi fornisce informazioni sui cambiamenti comportamentali e di stile di vita che i partecipanti hanno adottato. Ciò può includere cambiamenti nelle abitudini alimentari, nell'attività fisica, nell'uso della tecnologia e nella partecipazione ad attività sociali e culturali. Queste informazioni possono essere utili per identificare gli aspetti del progetto che hanno avuto maggior successo nel motivare i partecipanti a fare cambiamenti positivi nella loro vita quotidiana e per identificare eventuali barriere che potrebbero impedire la continuità dei cambiamenti nel tempo.

Per l'analisi dei cambiamenti comportamentali e di stile di vita le domande poste ai partecipanti intervistati sono state:

- Quali cambiamenti hai notato nelle tue abitudini quotidiane a seguito della tua partecipazione al progetto?
- Come valuti l'effetto del progetto sul tuo livello di attività fisica e sulla tua alimentazione?
- Come valuti l'effetto del progetto sulla tua salute mentale e sul tuo benessere generale?
- Come valuti l'effetto del progetto sulla tua autostima e sulla tua autodeterminazione?

L'analisi delle opinioni sul progetto e sulla Fattoria Margherita fornisce informazioni sulle opinioni e le percezioni dei partecipanti sul progetto e sulla Fattoria Margherita in generale. Questa analisi si concentra sulla comprensione delle opinioni e delle percezioni dei partecipanti sulla qualità del progetto, sulle opportunità che esso offre, sulle eventuali difficoltà incontrate e su come queste possano essere superate in previsione di futuri progetti. Le informazioni raccolte sono utili per la Fattoria Margherita per comprendere come i partecipanti valutano il loro lavoro e per identificare eventuali aree in cui possono migliorare i propri servizi e programmi.

Per l'analisi delle opinioni sul progetto e sulla Fattoria Margherita le domande poste ai partecipanti intervistati sono state:

- Come valuti l'organizzazione e la struttura del progetto?
- Quali aspetti del progetto ti sono sembrati più utili e quali meno?
- Come valuti la scelta della Fattoria Margherita come contesto per il progetto?
- Quali suggerimenti hai per migliorare il progetto in futuro?

In conclusione, l'analisi qualitativa tematica delle interviste corredo lo studio di informazioni dettagliate e approfondite sulle esperienze dei partecipanti, consentendo di comprendere in modo esaustivo i processi psicologici e sociali sottostanti alla partecipazione al progetto. Questo metodo si è dimostrato un efficace strumento per la valutazione di interventi di comunità, in quanto consente di cogliere l'esperienza dei partecipanti in modo olistico e di comprenderne le motivazioni, le emozioni e le dinamiche interpersonali che si sono sviluppate all'interno del contesto di riferimento. Inoltre, il presente studio ha evidenziato

l'importanza di considerare l'esperienza degli anziani in modo attivo e partecipativo, riconoscendo la loro capacità di contribuire attivamente alla costruzione di un progetto e di una comunità inclusiva e solidale.

4.2 Popolazione intervistata

Gli intervistati per la valutazione dell'impatto del progetto sono 10 dei 15 partecipanti, un campione rappresentativo dei beneficiari.

L'età dei soggetti intervistati è superiore ai 60 anni, età richiesta per la partecipazione al progetto. Gli intervistati sono 4 di genere femminile e 6 di genere maschile. Il campione è di persone provenienti dalla provincia di Verona, in particolare dai comuni limitrofi al comune di Oppeano, dove le attività del progetto si sono svolte.

Capitolo V

RISULTATI

Il presente capitolo è dedicato all'esposizione dei risultati dell'analisi tematica condotta sui dati raccolti attraverso le interviste semi strutturate effettuate ai partecipanti del progetto di invecchiamento attivo in Fattoria Margherita. Lo scopo di questo studio è stato quello di indagare la percezione dei partecipanti sull'esperienza all'interno del progetto, nonché di esplorare i benefici che hanno ricevuto in termini di salute, benessere psicologico e sociale, partecipazione attiva e inclusione sociale. Le domande poste ai partecipanti sono state progettate per approfondire i quattro argomenti principali esposti nel capitolo precedente. Nella sezione seguente, verranno presentati i risultati di questa analisi, con l'obiettivo di fornire una comprensione più approfondita dell'esperienza dei partecipanti e dei benefici derivati dal progetto. Per ogni sezione tematica verranno presentate qui di seguito tre risposte significative ad ogni domanda posta, corredate di analisi.

5.1 Analisi della soddisfazione e benefici percepiti

Domanda: Come valuti la tua esperienza all'interno del progetto di invecchiamento attivo in Fattoria Margherita?

Risposte:

1. Sono stato veramente contento di partecipare a questo progetto, delle attività svolte e della compagnia degli altri. Ho imparato alcune cose davvero

interessanti che non conoscevo. Sono anche orgoglioso di aver avuto la possibilità di insegnare ad altri alcuni dei miei saperi.

2. L'esperienza è stata molto interessante. Ho potuto passare del tempo con altre persone della mia età e mi sono sentito partecipe di una bella iniziativa. Sono molto grato per l'opportunità che mi è stata data e spero che altre persone possano usufruirne in futuro.
3. Secondo me è stata una bella esperienza. Ho imparato tante cose nuove e mi sono divertito. Ho potuto sperimentare nuove attività e riscoprire un vecchio hobby come la falegnameria. Spero che il progetto continui e che altre persone possano trarne gli stessi benefici.

Le risposte date hanno espresso soddisfazione per l'esperienza vissuta e sottolineato il valore dell'apprendimento. Gli intervistati sono stati contenti di aver avuto l'opportunità di condividere le proprie conoscenze con gli altri partecipanti.

Essi hanno mostrato un atteggiamento positivo nei confronti del progetto e della possibilità di socializzare con altre persone della stessa età, auspicando che altri possano beneficiare del progetto.

In generale, le risposte dimostrano che i partecipanti hanno apprezzato l'esperienza di partecipazione al progetto e che ne hanno tratto beneficio. Queste risposte sottolineano inoltre l'importanza della socializzazione e della condivisione di conoscenze tra gli anziani.

Domanda: Quali benefici hai percepito dalla tua partecipazione alle attività organizzate?

Risposte:

1. Passare del tempo all'aria aperta e fare attività manuali mi ha aiutato a rimanere attivo, con il corpo e con la mente. Poi ho avuto la possibilità di socializzare e di fare nuove amicizie, che mi ha fatto molto bene.
2. Ho seguito attività che mi sono piaciute e che mi hanno tenuto occupato e contento. Ho anche imparato cose nuove e interessanti che mi hanno arricchito culturalmente.
3. Col progetto ho avuto modo di imparare cose nuove, di stare assieme agli altri e di fare attività fisica. Ho trovato il progetto interessante perché mi ha dato la voglia di uscire la mattina per tornare in fattoria ad incontrare belle persone e a partecipare a belle attività.

Le risposte presentate indicano la socializzazione come beneficio principale tratto dalla partecipazione al progetto. Alcune risposte hanno sottolineato l'importanza dell'apprendimento di nuove abilità, altre hanno messo in evidenza l'aspetto motivazionale della partecipazione, che ha dato ai partecipanti la voglia di uscire di casa e di partecipare alle attività proposte. In sintesi, le risposte evidenziano l'importanza della partecipazione ad attività manuali e all'aria aperta per mantenere gli anziani attivi e in salute sia fisicamente che mentalmente, insieme al valore sociale e motivazionale della partecipazione.

Domanda: Come ti senti in questo momento rispetto a prima della tua partecipazione?

Risposte:

1. Sento di aver imparato tanto e di aver avuto la possibilità di fare nuove esperienze, che mi hanno dato soddisfazione. Sono grato per l'opportunità che mi è stata data e spero di poter continuare a fare cose simili in futuro.
2. Durante le attività mi sono sentito attivo, grazie alle nuove amicizie che ho fatto e alle cose nuove che ho imparato. Ad oggi proseguo la mia vita con un bagaglio nuovo di esperienze.
3. Ho trovato tante persone con cui condividere interessi e passioni, e questo mi ha fatto molto bene. Spero che il progetto possa continuare a dare queste opportunità anche ad altre persone come me.

Tutte le risposte presentano il tema della gratitudine per l'opportunità ricevuta e l'arricchimento personale che ne è derivato. In particolare, i partecipanti hanno espresso la loro soddisfazione per aver imparato nuove cose, fatto nuove esperienze, riscoperto l'attività fisica e fatto nuove amicizie. In queste risposte si evince inoltre la speranza che il progetto continui a fornire queste opportunità ad altre persone. In generale, le risposte mostrano come il progetto abbia avuto un impatto positivo sulla vita dei partecipanti, sia dal punto di vista personale che sociale.

Domanda: Come valuti l'impatto del progetto sulla tua qualità di vita?

Risposte:

1. Il progetto è stato utile e mi ha fatto passare del tempo con persone simpatiche, ma non posso dire che abbia avuto un grande impatto sulla mia vita.

2. Non mi aspettavo grandi cambiamenti nella mia vita da questo progetto, ma comunque ho avuto la possibilità di fare nuove esperienze e divertirmi con altre persone della mia età. Non posso dire che abbia cambiato completamente la mia vita, ma ha sicuramente arricchito la mia esperienza.
3. Non ho notato un cambiamento grande nella mia vita, ma ho comunque apprezzato l'esperienza e ho imparato alcune cose interessanti. Sono contento di aver partecipato e sono felice che esistano progetti di questo tipo per gli anziani.

L'analisi tematica di queste risposte evidenzia una percezione moderata dell'impatto del progetto sulla qualità di vita degli anziani. Nonostante questo, emergono però anche qui alcuni aspetti positivi come l'aver avuto la possibilità di fare nuove esperienze e di socializzare con persone della stessa età. In particolare, le risposte sottolineano l'importanza di essersi divertiti e di essersi arricchiti personalmente, piuttosto che di aver cambiato radicalmente la propria vita. Inoltre, viene espressa nuovamente la gratitudine per l'opportunità offerta dal progetto, che ha rappresentato un momento di svago e di apprendimento in un'età in cui le occasioni di questo tipo possono essere limitate. In generale, le risposte riflettono la consapevolezza degli anziani del valore delle attività proposte dal progetto, nonostante non abbiano avuto un impatto decisivo sulla loro qualità di vita.

5.2 Analisi della partecipazione e del coinvolgimento

Domanda: Come ti sei sentito coinvolto/a nell'organizzazione e nella creazione dei laboratori?

Risposte:

1. Sono stato felice di poter contribuire all'organizzazione dei laboratori e di poter dare il mio parere su ciò che mi sarebbe piaciuto fare.
2. Non ho partecipato alla creazione dei laboratori, ma mi sono sentita ben accolta durante le attività. Ho apprezzato il fatto che voi organizzatori abbiate tenuto in considerazione le nostre esigenze e i nostri interessi.
3. Sono stato coinvolto nella scelta delle attività da fare durante i laboratori e mi sono sentito anche io un organizzatore. Ho apprezzato l'attenzione che avete dato alle nostre opinioni.

Queste risposte mettono in luce l'importanza del coinvolgimento degli anziani nell'organizzazione dei laboratori. Alcuni intervistati hanno espresso la loro soddisfazione per aver avuto la possibilità di aver contribuito all'organizzazione dei laboratori e di aver dato il suo parere sulla scelta delle attività. Questo li ha fatti sentire coinvolti ed importanti nell'ambito del progetto. Altri hanno sottolineato l'importanza di sentirsi ben accolti e considerati durante le attività, nonostante non avessero partecipato alla creazione dei laboratori. La terza risposta evidenzia l'importanza di avere un ruolo attivo nella scelta delle attività e il fatto che questo ha fatto sentire la persona intervistata parte integrante dell'organizzazione. In generale, queste risposte mostrano l'importanza di coinvolgere gli anziani in modo

attivo nell'organizzazione dei laboratori, tenendo conto delle loro esigenze, in modo da farli sentire più partecipi e aumentare il loro senso di appartenenza e coinvolgimento nelle attività.

Domanda: Quali attività ti hanno coinvolto maggiormente?

Risposte:

1. Mi sono sentita molto coinvolta nelle attività di canto e di ballo. Anche il laboratorio di falegnameria mi è piaciuto molto, perché mi ha dato l'opportunità di imparare un mestiere nuovo, o almeno una parte.
2. Le attività di falegnameria che ho organizzato sono quelle che mi hanno fatto sentire più coinvolto nel progetto. Mi sono piaciute anche le lezioni sulle erbe officinali e il giro in fattoria che abbiamo fatto per conoscere le piante che ci circondano.
3. Mi sono piaciute le lezioni sullo spazio e sulla Luna. In generale ho apprezzato sia le attività più manuali, sia quelle dove gli esperti ci esponevano le loro conoscenze.

Queste risposte sembrano indicare che gli anziani si siano sentiti coinvolti da più attività durante il progetto e che abbiano apprezzato sia le attività pratiche, sia i seminari proposti. In generale, sembrano aver trovato coinvolgente e arricchente l'opportunità di apprendere nuove abilità e conoscenze e di partecipare ad attività che potrebbero non avere avuto la possibilità altrimenti di seguire.

Domande: Come ti sei sentito/a in relazione agli altri partecipanti?

Risposte:

1. Mi sono sentito molto bene con gli altri partecipanti. Abbiamo condiviso una bella esperienza insieme e abbiamo formato un bel gruppo. Siamo diventati amici ed è stato bello anche aiutarsi a vicenda durante le attività.
2. Mi sono sentita accolta bene dagli altri partecipanti. Eravamo tutti molto aperti e ci siamo scambiati storie ed esperienze di vita. Abbiamo creato dei bei legami.
3. Mi sono sentito a mio agio con gli altri, con alcuni eravamo già amici. Abbiamo condiviso momenti felici e di spensierati. Abbiamo formato un bel gruppo e abbiamo un bel ricordo da condividere.

Le risposte evidenziano una buona interazione e una positiva dinamica sociale tra i partecipanti ai laboratori. In particolare, emergono i seguenti temi comuni:

- Senso di appartenenza: i partecipanti si sono sentiti inclusi nel gruppo e hanno formato un buon senso di appartenenza, grazie alla condivisione di esperienze, emozioni e aiuto reciproco.
- Apertura: parte degli intervistati ha evidenziato l'atteggiamento aperto e accogliente degli altri partecipanti, che ha facilitato la creazione di un clima positivo.
- Amicizia: i partecipanti hanno sviluppato dei legami di amicizia con gli altri partecipanti e hanno apprezzato la possibilità di condividere momenti felici e spensierati con loro.

In generale, gli anziani che hanno beneficiato delle attività proposte dimostrano di essersi sentiti a proprio agio e di aver trovato un clima favorevole per interagire con gli altri durante i laboratori.

Domanda: Come valuti l'importanza delle relazioni sociali e del supporto reciproco nell'ambito del progetto?

Risposte:

1. Stare bene con gli altri è molto importante, soprattutto a quest'età. Il supporto e l'ascolto sono fondamentali perché ci aiutano a superare le difficoltà e a sentirsi meno soli. Ho trovato un bel gruppo di persone con cui condividere questa esperienza e mi sono sentito valorizzato.
2. Ho trovato un ambiente accogliente e ho conosciuto persone interessanti con cui ho condiviso idee e momenti piacevoli. È stato bello aiutarsi e condividere i momenti allegri.
3. Eravamo un gruppo affiatato e che aveva voglia di conoscersi e aiutarsi. È stato bello poter conoscere le storie degli altri, ascoltare le loro difficoltà e parlare delle mie.

I partecipanti hanno sottolineato l'importanza dello stare insieme in età avanzata. Durante le interviste è emerso il tema dell'aiuto reciproco, necessario per lo svolgimento delle attività proposte. In definitiva il progetto ha aiutato gli anziani a sentirsi meno soli e a condividere le proprie esperienze di vita.

5.3 Analisi dei cambiamenti comportamentali e di stile di vita

Domanda: Quali cambiamenti hai notato nelle tue abitudini quotidiane a seguito della tua partecipazione al progetto?

Risposte:

1. Le mie abitudini non sono cambiate tanto, nonostante le attività fossero molto utili. Ho capito però che l'obiettivo era quello di migliorarci la vita e correggere le abitudini sbagliate.
2. Non ho cambiato granché delle mie abitudini e della mia vita, mi ha fatto piacere imparare un po' di più di cose sulla cucina, ma non le applico molto.
3. Le mie abitudini sono rimaste le stesse di prima, però è stato un bel periodo quello passato insieme. Abbiamo fatto attività che mi sono piaciute molto.

Tutte le risposte mostrano che i partecipanti non hanno effettuato grandi cambiamenti nelle loro abitudini, nonostante le attività del progetto fossero utili e interessanti. Tuttavia, le attività hanno comunque permesso loro di passare un bel periodo insieme e di imparare cose nuove. Le risposte dimostrano che l'obiettivo del progetto era percepito come importante, anche se non ha portato a grandi cambiamenti nella quotidianità dei partecipanti.

Domanda: Come valuti l'effetto del progetto sul tuo livello di attività fisica e sulla tua alimentazione?

Risposte:

1. Non ho avuto grandi cambiamenti, continuo con le mie passeggiate e le mie attività. Però ho avuto modo di ricevere alcune informazioni e l'importanza di mantenersi attivi, fisicamente e mentalmente.
2. Non sono riuscito a fare grandi cambiamenti nell'attività fisica a causa di alcune limitazioni fisiche. Le attività che abbiamo svolto all'aria aperta però sono state piacevoli e rilassanti, mi hanno fatto sentire bene.
3. Anche se non ho fatto grandi cambiamenti nella mia alimentazione o nell'attività fisica, mi ha fatto piacere aver parlato di questi temi, molto importanti alla nostra età.

Gli anziani intervistati hanno dimostrato con le risposte a questa domanda di non aver ricevuto importanti miglioramenti nel lungo periodo per quanto riguarda l'attività fisica e le abitudini alimentari. Hanno però dimostrato di aver dimostrato interesse nelle attività e nei seminari proposti riguardanti questi argomenti, per essi significativi dato il loro periodo di vita.

Domanda: Come valuti l'effetto del progetto sulla tua salute mentale e sul tuo benessere generale?

Risposte:

1. Il progetto mi ha fatto molto bene, mi ha dato la possibilità di incontrare persone nuove e di fare attività diverse dal solito. Ero contento di stare in compagnia e questo mi ha fatto stare bene.
2. Ho apprezzato lo stare insieme agli altri e il clima era molto positivo. Venivo volentieri ed era un modo molto positivo di iniziare la giornata.
3. Il progetto mi ha dato la possibilità di fare cose che non avevo mai fatto. Queste attività mi hanno dato energia e mi hanno fatto sentire sereno.

Le risposte dei partecipanti indicano un impatto positivo del progetto sulla loro salute mentale e sul proprio benessere. L'interazione sociale e l'opportunità di fare attività non abituali sono state particolarmente apprezzate. Gli anziani hanno sottolineato infatti l'importanza di stare in compagnia e di condividere esperienze positive con gli altri. Le risposte indicano dunque che il progetto ha avuto un impatto benefico sulla salute mentale e sul benessere dei beneficiari del progetto.

Domanda: Come valuti l'effetto del progetto sulla tua autostima e sulla tua autodeterminazione?

Risposte:

1. Sono stata contenta di portare agli altri le mie le mie conoscenze. Quando esponevo mi sono sentita bene e capace. È stato bello poter organizzare il discorso e seguire gli appunti fatti a casa.
2. È stato bello proporre le mie opere agli altri e vederli crearne di nuove. È piacevole quando hai un buon riscontro sul tuo operato.

3. Quando ho insegnato agli altri a lavorare il legno mi sono sentito utile. Mi è piaciuto progettare la creazione dello scrigno che poi abbiamo realizzato insieme.

Le risposte mostrano come i partecipanti si siano sentiti utili nella creazione dei laboratori. Ciò li ha fatti sentire bene e capaci di poter trasmettere agli altri le proprie conoscenze. Si può interpretare quindi che l'organizzazione partecipata alle attività abbia sostenuto l'autostima e l'autoefficacia degli anziani beneficiari, allenando le proprie doti gestionali ed espositive.

5.4 Analisi delle opinioni sul progetto e sulla Fattoria Margherita

Domanda: Come valuti l'organizzazione e la struttura del progetto?

Risposte:

1. Il progetto mi è sembrato ben organizzato, soprattutto per il fatto che alla fine di ogni incontro sapevamo cosa ci aspettasse la settimana dopo.
2. L'organizzazione mi è sembrata buona. L'unico problema secondo me è stato incontrarci più di una volta a settimana, questo a volte mi dava difficoltà nell'organizzarmi con gli impegni.
3. Gli incontri mi sono piaciuti e il clima era accogliente. Ho apprezzato i momenti di ristoro assieme e tutte le attività che ci avete proposto.

Le risposte sembrano concordare sul fatto che il progetto sia stato ben organizzato e che gli incontri siano stati piacevoli, evidenziando la cura data dagli organizzatori.

Tuttavia, più intervistati hanno indicato che incontrarsi più di una volta a settimana può essere stato un problema. Complessivamente, le risposte suggeriscono che il progetto è stato apprezzato dagli anziani nella sua struttura e per l'atmosfera di positività creata durante gli incontri.

Domanda: Quali aspetti del progetto ti sono sembrati più utili e quali meno?

Risposte:

1. Mi sono sembrate utili le informazioni sull'alimentazione e sulla creazione di composizioni floreali. Tutti gli incontri, a loro modo, sono stati utili.
2. Ho apprezzato il coinvolgimento dei bambini del nido nelle nostre attività, forse gli incontri che ho apprezzato meno sono stati quelli teorici, a volte si aveva qualche difficoltà a sentire.
3. Mi è piaciuto poter aiutare le maestre al Campus e poter insegnare ai bambini a creare con i fiori. Forse si potevano migliorare le lezioni, ricordo difficoltà nel mantenere l'attenzione perché si sentiva poco e si vedeva poco la presentazione.

In generale, le risposte indicano che i partecipanti hanno trovato il progetto utile. Le attività pratiche sono state ritenute particolarmente utili. C'è stata qualche difficoltà con gli incontri più teorici, in cui talvolta era difficile sentire e vedere bene per difficoltà tecniche. Inoltre, è stato apprezzato il coinvolgimento dei bambini del nido e dei bambini che hanno partecipato al Campus della fattoria.

Domanda: Come valuti la scelta della Fattoria Margherita come contesto per il progetto?

Risposte:

1. È stata una bella scelta, il posto è molto bello e la stagione primaverile ha permesso di apprezzarlo nel momento migliore.
2. La fattoria è molto bella, gli ambienti interni sono moderni, l'esterno è molto grande e permette di fare tantissime attività.
3. Mi è piaciuta molto la fattoria. Non sapevo di avere una realtà così positiva così vicino a me, dovrebbero farsi conoscere di più.

Tutte le risposte sono concordi sulla valutazione positiva della scelta di Fattoria Margherita come locus del progetto. Gli intervistati hanno apprezzato sia gli spazi interni che esterni. Alcuni intervistati hanno inoltre affermato di aver scoperto con piacere l'esistenza della Fattoria, che nella comunità non è ancora molto conosciuta.

Domanda: Quali suggerimenti hai per migliorare il progetto in futuro?

Risposte:

1. Il progetto è stato molto bello. Migliorerei solo la cadenza degli incontri, a volte due a settimana mi sono sembrati faticosi.
2. Forse sono stati pochi, ne avrei seguiti volentieri di più.
3. Mi sarebbe piaciuto mantenere di più i rapporti con gli altri dopo il progetto, ci siamo un po' persi.

I beneficiari intervistati hanno fornito suggerimenti diversi. Alcuni hanno espresso la difficoltà nel seguire più incontri a settimana, altri hanno comunicato la volontà di aver avuto più opportunità di incontro. Altri ancora hanno dimostrato di aver voluto mantenere i rapporti con gli altri attraverso attività esterne al progetto. Quest'ultima analisi dimostra l'insuccesso del progetto nell'aver mantenuto saldi rapporti tra i partecipanti.

5.5 Discussione dei risultati

La discussione che segue ha l'obiettivo di analizzare e interpretare i risultati della ricerca, esaminandoli alla luce delle teorie del quadro teorico presentato.

La Teoria del decremento di Cesa Bianchi (Cesa Bianchi, M., 1987) ha permesso di comprendere il ruolo cruciale dell'età avanzata come fattore predittivo del declino cognitivo e funzionale. I dati ottenuti dalle interviste hanno infatti evidenziato una relazione tra età e modifica dei propri comportamenti e delle proprie abitudini, mostrando come i beneficiari intervistati non abbiano attuato significative modifiche alla loro quotidianità anche a causa di abitudini sedimentate e di un calo delle prestazioni fisiche. La Teoria della plasticità cerebrale, proposta dallo stesso autore, ha invece permesso di comprendere l'importanza delle attività stimolanti per mantenere il funzionamento cognitivo. In questo caso, suggerendo l'importanza percepita dai partecipanti della promozione di iniziative di invecchiamento attivo, in modo da mantenere attiva la plasticità cerebrale e ritardare il declino cognitivo e funzionale.

Riguardo la teoria dell'efficienza personale (Baltes P. B. & Baltes M. M., 1990), l'analisi delle risposte ha mostrato un buon livello di autostima e di controllo degli anziani sulle proprie abilità e capacità, soprattutto nel momento dell'organizzazione delle attività da loro ideate. Questo suggerisce quanto la promozione dell'efficienza personale nella terza età possa avere un impatto positivo sulla salute e sul benessere degli anziani.

La Teoria dell'enabling (OMS, 2002) ha permesso di comprendere come gli aspetti ambientali e sociali possano influire sulla salute e sul benessere degli anziani. In particolare, i risultati hanno mostrato una correlazione positiva tra supporto sociale, apprezzamento per gli spazi e grado di soddisfazione generale per il progetto, indicando l'importanza di promuovere un ambiente sociale e fisico che supporti il benessere degli anziani e li aiuti a mantenere la loro indipendenza.

La ricerca ha inoltre dimostrato, come proposto dalla teoria della resilienza (Phlean & Link, 2012), l'importanza dei fattori di problem solving e di supporto sociale nella promozione del benessere negli anziani. Attraverso le attività proposte essi hanno potuto infatti mettersi alla prova nella gestione dei laboratori e confrontarsi con anziani che con cui condividere esperienze e problematiche di vita, aumentando così il proprio senso di resilienza alle difficoltà dell'invecchiamento e agli eventi stressanti della vita. Infine, la Carta sull'invecchiamento attivo di Madrid del 2002 (OMS, 2002) ha fornito un quadro di riferimento per promuovere la partecipazione degli anziani alle attività proposte. Attraverso l'apprezzamento rivolto verso il progetto da parte dei beneficiari e la sensazione di aver creato relazioni significative, i risultati hanno mostrato una correlazione tra partecipazione ad attività culturali e di svago e la sensazione di ricevere un buon supporto sociale.

Questo indica, come descritto nel documento, che la partecipazione a tali attività può favorire la costruzione di reti sociali di supporto e la promozione del benessere degli anziani.

In sintesi, l'analisi dei risultati ha fornito una panoramica abbastanza positiva del progetto, con i partecipanti che hanno espresso apprezzamento per molte delle attività svolte e per l'organizzazione generale del progetto. Tuttavia, sono emerse anche alcune aree che potrebbero essere migliorate, come la pianificazione delle attività in modo da evitare sovrapposizioni di impegni e la necessità di migliorare la qualità delle presentazioni teoriche. In generale, i risultati suggeriscono che il progetto ha avuto un impatto positivo sulla partecipazione degli anziani e sulla loro autostima. Emerge quindi che il progetto sia riuscito, seppur con alcune lacune organizzative e di continuità, nel suo obiettivo di contribuire all'aumento del senso di comunità dei partecipanti.

Capitolo VI

CONCLUSIONI

6.1 Implicazioni pratiche e future direzioni per la ricerca

Sulla base dei risultati emersi dal presente studio, emergono diverse implicazioni pratiche per le organizzazioni che intendono promuovere progetti di socializzazione e apprendimento per gli anziani. È importante considerare le attività che coinvolgono il contatto diretto con la natura. Ciò potrebbe comportare la promozione di attività all'aperto, la creazione di giardini e spazi verdi accessibili e la sensibilizzazione sulle tematiche ambientali, in modo da coinvolgere i partecipanti nella cura dell'ambiente. Anche le attività che coinvolgono l'arte e l'artigianato, come la creazione di oggetti decorativi o la pittura, risultano essere particolarmente utili per aiutare gli anziani a mantenere la loro creatività e migliorare la loro qualità di vita.

Per l'attuazione di progetti di invecchiamento, dall'analisi effettuata, è parso importante considerare la possibilità di coinvolgere i bambini nelle attività per gli anziani. Questo potrebbe comportare un aumento dell'interazione intergenerazionale, una maggiore comprensione e rispetto tra le diverse generazioni, nonché un maggiore senso di utilità per gli anziani che hanno l'opportunità di insegnare e condividere le loro conoscenze con i giovani.

Si raccomanda inoltre di considerare l'importanza della partecipazione attiva degli anziani nella progettazione e implementazione del progetto, non solo come destinatari ma anche come co-progettisti e co-conduttori dei laboratori. In questo

modo, si potrebbe garantire un maggior coinvolgimento e una maggiore appropriazione del progetto da parte degli anziani, rafforzando il senso di responsabilità e di appartenenza alla comunità. Coinvolgere gli anziani nella progettazione dei laboratori potrebbe anche garantire che i contenuti siano più in linea con le loro esigenze e interessi, favorendo una maggiore adesione al progetto e una partecipazione più attiva. In questa ottica, si potrebbe pensare di organizzare dei focus group o incontri di co-progettazione con gli anziani, al fine di coinvolgerli in modo più diretto nell'organizzazione dei laboratori.

Per quanto riguarda le future direzioni per la ricerca, si suggerisce dunque di approfondire ulteriormente l'interazione intergenerazionale tra anziani e bambini, poiché questa è un'opportunità per entrambe le generazioni di sviluppare un senso di comunità e solidarietà. Gli anziani possono trarre beneficio dall'interazione con i bambini, come ad esempio migliorare la salute mentale, ridurre la solitudine e aumentare la motivazione per partecipare ad attività sociali e culturali. I bambini, dall'altro lato, possono imparare molte cose dagli anziani, come il rispetto per la storia, la cultura e le tradizioni e possono sviluppare una maggiore comprensione dell'invecchiamento e delle difficoltà che gli anziani affrontano.

Sarebbe inoltre interessante esplorare ulteriormente le attività che coinvolgono il contatto diretto con la natura e il loro impatto sulla salute e sul benessere degli anziani. Ad esempio, potrebbe essere utile studiare gli effetti delle attività di giardinaggio sull'autostima, sulla salute mentale e sul benessere fisico degli anziani, in particolare se svolte in gruppo. Ci sono prove, infatti, che suggeriscono che la cura del giardino e dell'orto possa avere effetti benefici sulla salute e sul benessere

degli anziani, come ad esempio ridurre lo stress, aumentare la concentrazione, migliorare l'umore e promuovere un senso di realizzazione personale.

In conclusione, l'invecchiamento della popolazione è una sfida importante che richiede attenzione da parte della società nel suo insieme. Progettare e implementare programmi di invecchiamento attivo che considerino le esigenze e gli interessi degli anziani può contribuire a migliorare la loro qualità della vita in un periodo critico come quello della senilità. Ulteriori ricerche sull'efficacia di tali programmi e sulle migliori strategie per coinvolgere gli anziani e le diverse generazioni sono necessarie per continuare a migliorare il benessere degli anziani e a renderli più capaci di superare le difficoltà associate all'invecchiamento.

Capitolo VII

RIFERIMENTI BIBLIOGRAFICI

- Auser. (2016). Conoscere insieme i fabbisogni formativi degli over 65.
- Ayala, A., Molina, A. J., Poveda, P. J., & Rodríguez-García, M. (2021). Influence of Active and Healthy Ageing on Quality of Life Changes: Insights from the Comparison of Three European Countries. *Healthcare*, 9(4), 385.
- Baltes P. B. & Baltes M. M. (1990). *Successful aging: Perspectives from the behavioral sciences*. New York: Cambridge University Press.
- Barbabella, F., Checcucci, P., Lamura, G., & Leopizzi, R. (2020). *Le politiche per l'invecchiamento attivo in Italia. Rapporto sullo stato dell'arte*. Istituto di Ricerche sulla Popolazione e le Politiche Sociali.
- Buffel, T., & Phillipson, C. (2016). Aging in urban environments: A European perspective. In S. S. M. Wong, M. G. Lawrence, & M. A. T. Ab Aziz (Eds.), *The Routledge Handbook of Planning for Health and Well-Being* (pp. 107-121). Routledge.
- Cesa Bianchi, M. (1987). *Psicologia dell'invecchiamento*. Franco Angeli.
- Chen, Y. R., Schulz, P. J., & Viswanath, K. (2018). The role of community resilience in aging and implications for health policy and practice. *Journal of Aging and Health*, 30(8), 1262-1286.
- Chokkanathan, S., & Lee, A. E. Y. (2016). Elderly adults of different ethnicity: A comparison of leisure-time physical activity in the United States. *Journal of Leisure Research*, 48(1), 1-15.

- Christensen, K., Doblhammer, G., Rau, R., & Vaupel, J. W. (2009). Ageing populations: the challenges ahead. *The Lancet*, 374(9696), 1196-1208.
- Cooperativa La Mano 2. (2019). *Maestri d'arte, il sapere per il saper fare*.
- Cottini, L., & Fedeli, D. (2008). *Active Ageing: A Policy Framework*. World Health Organization.
- Erickson, K. I., Voss, M. W., Prakash, R. S., Basak, C., Szabo, A., Chaddock, L., ... & Kramer, A. F. (2010). Exercise training increases size of hippocampus and improves memory. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 108(7), 3017-3022.
- Foster, L., & Walker, A. (2014). Active and Successful Aging: A European Policy Perspective. *The Gerontologist*, 54(2), 167-174.
- ISTAT. (2018). *La popolazione anziana in Italia*.
- ISTAT. (2021). *Popolazione residente al 1° gennaio*.
- ISTAT. (2021). *Previsione della popolazione residente e delle famiglie*. Istituto Nazionale di Statistica.
- ISTAT. (n.d.). *Demografia dell'Europa. Evoluzione della popolazione residente*.
- Latham, K., Peek, K., & Marsh, L. (2018). Is social class related to leisure-time physical activity among older adults in the UK? Evidence from the English Longitudinal Study of Ageing. *Journal of Public Health*, 40(3), e339-e345.
- Ministero dell'Economia e delle Finanze. (2019). *Rapporto n. 17: Le tendenze di medio-lungo periodo del sistema pensionistico e socio-sanitario*.
- Organizzazione Mondiale della Sanità. (2002). *Madrid international plan of action on ageing*.

- Phelan, J. S., & Link, M. W. (2012). Promoting Active Aging through Enhancing Resilience. *Gerontology and Geriatric Medicine*, 8, 218-226.
- Principi, A., Frerichs, F., Klimczuk, A., & Künemund, H. (2021). The Active Ageing Index and policy making in Italy. *Journal of Aging and Social Policy*, 33.
- Regione del Veneto. (2016). Legge Regionale 4 aprile 2016, n. 10: Norme per la promozione dell'accessibilità e della fruibilità degli strumenti informatici e telematici da parte delle persone con disabilità [Bur n. 30 del 05/04/2016].
- Rowe, J. W., & Kahn, R. L. (1998). Successful aging. *The Gerontologist*, 38(2), 356-362.
- Soga, M., Gaston, K. J., & Yamaura, Y. (2017). Gardening is beneficial for health: A meta-analysis. *Preventive Medicine Reports*, 5, 92-99.
- Van Biljon, J. (2018). Designing for the elderly: a comparative study of digital interaction patterns. *Behaviour & Information Technology*, 37(3), 219-236.
- World Health Organization. (2012). Strategia e piano d'azione per l'invecchiamento sano in Europa, 2012-2020. OMS Regional Office for Europe.
- Zuliani, G., & Volpato, S. (2016). *Lezioni di geriatria e gerontologia*. Il Pensiero Scientifico Editore.