



**Contrastare  
l'ageismo:  
il Progetto Ge.R.A.S.**

Numero 1/2026

Associazione AeA,  
Abitare e Anziani

#### Soci 2026

Auser, associazione per  
l'invecchiamento attivo  
Cgil Nazionale  
Spi-Cgil Nazionale, sindacato  
pensionati italiani  
Sunia, sindacato unitario  
nazionale inquilini  
e assegnatari

#### AeA Informa

Rivista periodica  
di informazione  
sui problemi abitativi  
degli anziani  
Numero 1/2026

#### Proprietà e editore

AeA, Abitare e Anziani  
Via Nizza, 154 - 00198 Roma  
Tel 06.8440771  
Fax 06.84407777  
e-mail [info@abitareeanziani.it](mailto:info@abitareeanziani.it)  
sito web [www.abitareeanziani.it](http://www.abitareeanziani.it)

**Direttore Responsabile**  
Giusy Colmo

**Comitato di Direzione**  
Giusy Colmo, Marco Di Luccio,  
Claudio Falasca,  
Fabio Piccolino

**Progetto grafico  
e impaginazione**  
Idea Comunicazione s.r.l.

## Sommario

**03** Nota redazionale

**05** Editoriale

Contrastare l'ageismo: il progetto Ge.R.A.S. si presenta

**07** Perché l'ageismo  
è una minaccia così insidiosa?

Le radici scientifiche e gli obiettivi  
del progetto Ge.R.A.S.

**11** Azione 1

"Dicci la tua sull'età": Ascoltare i bisogni del territorio

**17** Azione 2

Eventi culturali: "Sfatate" falsi miti

**23** Azione 3

La formazione all'interno delle associazioni:  
Promuovere una cultura anti-ageista

**27** L'impatto sociale del progetto Ge.R.A.S.:  
quando la comunità genera cambiamento

#### In copertina e nell'interno:

Le foto riportate in questo numero di Abitare e Anziani Informa riproducono opere di grandi artisti utili a comprendere la poliedricità degli stereotipi ageisti. C'è però da rimarcare come nella storia dell'arte siano assenti specifici riferimenti al tema, a riprova di come l'ageismo insorge nella scena sociale in parallelo con la perdita di ruolo dell'anziano e alla crescente longevità della popolazione.

In copertina La Scuola di Atene, affresco di Raffaello Sanzio, databile al 1509-1511 e situato nella Stanza della Segnatura, una delle quattro «Stanze Vaticane», poste all'interno dei Palazzi Apostolici. Il grande affresco costituisce sicuramente un «manifesto» della concezione antropocentrica dell'uomo rinascimentale. Raffigura i saggi, pensatori e filosofi...tutte persone, oggi diremmo, di «una certa età», a significare che l'uomo domina la realtà grazie alle sue facoltà intellettive che maturano con l'esperienza e l'età.

# Nota redazionale

**D**edichiamo questo numero di **Abitare e Anziani informa** al progetto **Ge.R.A.S.** “*Contrastare l’ageismo: Generare Risorse per Abbattere gli Stereotipi*”, promosso da un gruppo di ricerca interdisciplinare e interdipartimentale dell’Università degli Studi di Firenze, in collaborazione con l’Azienda Usl Toscana Sud Est, Auser Toscana e Auser Territoriale Arezzo.

Il perché di questa scelta sta tutto nell’importanza del tema in larga parte sottovalutato, per non dire ignorato, nel dibattito politico e culturale. Come giustamente dice la prof.ssa Manila Vannucci nel suo editoriale “*Gli stereotipi sugli anziani non solo costituiscono una minaccia alla coesione sociale, contribuendo a generare ulteriori disuguaglianze e discriminazioni, ma sono anche interiorizzati dalle stesse persone anziane, che finiscono per fare proprie le idee distorte contenute nello stereotipo*”.

L’ageismo va visto, quindi, come fenomeno antropologico che incide nel profondo dei sistemi culturali, simbolici e sociali, non solo psicologici o economici.

Il termine ageismo è stato coniato dallo psichiatra e geriatra americano Robert Butler nel 1969 che, per assonanza e analogia con razzismo e sessismo coniò il termine ageism (da age: età), che trent’anni dopo sarebbe stato accolto nella lingua francese come *âgisme* e ben più tardi in quella italiana come “ageismo” a significare, secondo il vocabolario Treccani “forma di pregiudizio e svalorizzazione ai danni di un individuo, in ragione della sua età; in particolare, forma di pregiudizio e svalorizzazione verso le persone anziane”.

Solo nel 2021, nel suo Rapporto Globale sull’ageismo la **WHO** delinea un quadro di azioni per pre-

venire e contrastare l’ageismo, identifica le lacune e propone future linee di ricerca per migliorarne la nostra comprensione.

Le istituzioni europee riconoscono nell’ageismo una delle forme di discriminazione più diffuse e sottovalutate. Secondo il Joint Research Centre della Commissione Europea l’ageismo è da considerare “una sfida centrale per una società della longevità”, perché limita la partecipazione sociale e lavorativa delle persone anziane e ostacola l’efficacia delle politiche di invecchiamento attivo e la piena valorizzazione delle competenze degli over 55.

L’Italia è uno dei Paesi europei più esposti all’ageismo per via della struttura demografica e del mercato del lavoro. Secondo il Barometro AGE 2023 l’ageismo nel nostro Paese si concentra in particolare nel:

- mercato del lavoro: stereotipi su produttività, innovazione e digitalizzazione; difficoltà di ricollocazione dopo i 50 anni; scarsa formazione continua.
- nella sanità e cura: trattamenti paternalistici; minore accesso a percorsi di prevenzione; invisibilità nelle campagne di salute pubblica.
- rappresentazione mediatica: prevalenza di immagini stereotipate (fragilità, dipendenza); scarsa rappresentazione di anziani attivi, competenti, socialmente rilevanti.

Tutto questo trova puntuale riscontro nella voce dei partecipanti al progetto Ge.R.A.S. Una esperienza di integrazione tra ricerca e partecipazione a cui prestare grande attenzione nell’auspicio che venga realizzata in numerose altre realtà con l’obiettivo, come si dice nel paragrafo relativo alla

valutazione dell'impatto sociale del progetto di: *composta da persone formate e motivate a con-*  
*"costruire una rete territoriale attiva e autonoma, trastare l'ageismo".*



**La vie - Chagall:** Vita è un dipinto di Marc Chagall del 1964, pittore russo naturalizzato francese (la cultura russa e l'Ebraismo sono gli ispiratori della sua poetica pittorica). Una sorta di autobiografia per immagini, oltre che una riflessione immaginifica sull'arco di vita. Commissionata da Aimé e Marguerite Maeght per la sala della Fondazione Maeght dedicata all'artista, da allora è conservata a Saint-Paul-de-Vence.

**Prof.ssa Manila Vannucci:** Psicologa, Professore Associato di Psicologia Generale presso il Dipartimento di Neuroscienze, Psicologia, Area del Farmaco e Salute del Bambino - NEUROFARBA, Università degli Studi di Firenze, Referente scientifica del progetto Ge.R.A.S.

## **Contrastare l'ageismo: il progetto Ge.R.A.S. si presenta**

Maria, 76 anni: *"È capitato anche stamani. All'ufficio, l'impiegata mi spiegava le cose parlando lentamente, scandendo bene le parole, cercando addirittura termini più semplici, come se avessi difficoltà a capire"*. Giovanni, 74 anni: *"Mi capita spesso di sentire battute e barzellette sugli anziani dove veniamo descritti come smemorati e deboli, sempre bisognosi di aiuto"*. Luisa, 70 anni: *"Mi sarebbe piaciuto iscrivermi a quel corso di fotografia, ma ormai alla mia età, come faccio ad imparare tutte quelle cose?"*.

Queste tre voci fotografano, con chiarezza e concretezza, un fenomeno tanto diffuso quanto ancora sottostimato e sottovalutato: l'ageismo, ovvero l'insieme degli stereotipi, pregiudizi e discriminazioni basati sull'età. Secondo il primo *Global Report* dell'OMS (2021), il fenomeno è ampiamente radicato, e molto più insidioso rispetto al razzismo e al sessismo, perché socialmente tollerato se non, addirittura, accettato. Ma non per questo innocuo, tutt'altro. Gli stereotipi sugli anziani non solo costituiscono una minaccia alla coesione sociale, contribuendo a generare ulteriori disuguaglianze e discriminazioni, ma sono anche interiorizzati dalle stesse persone anziane, che finiscono per fare proprie le idee distorte contenute nello stereotipo. Le parole di Luisa riportate in apertura ne sono un esempio: il suo desiderio sarebbe stato quello di fare un corso di fotografia ma alla fine rinuncia, perché pensa che "ormai" sia troppo tardi per imparare. Quando gli stereotipi vengono interiorizzati in-

fluenzano negativamente il comportamento, le decisioni, con ripercussioni rilevanti sulla salute, sul benessere e sul ruolo sociale delle persone.

Per affrontare la sfida quotidiana dell'ageismo, nel 2024 è nato il progetto Ge.R.A.S. ("Contrastare l'ageismo: **Generare Risorse per Abbattere gli Stereotipi**"), promosso da un gruppo di ricerca interdisciplinare e interdipartimentale dell'Università degli Studi di Firenze, in collaborazione con l'Azienda Usl Toscana Sud Est, Auser Toscana e Auser Territoriale Arezzo. Realizzato fra marzo e dicembre 2024, nel territorio della Valdichiana, il progetto ha perseguito due importanti obiettivi: (i) sensibilizzare la popolazione, soprattutto gli ultra 65enni, sull'ageismo e sulla sua internalizzazione; (ii) contrastare le false credenze sull'invecchiamento, promuovendo un invecchiamento più consapevole e libero da stereotipi

Il percorso del progetto Ge.R.A.S. si è articolato in 3 azioni, caratterizzate da un forte coinvolgimento proattivo di cittadini, associazioni ed enti locali.

### **Azione 1. "Dicci la tua sull'età": Ascoltare i bisogni del territorio**

La prima fase ha previsto un'indagine sulla percezione dell'ageismo e dell'invecchiamento (personale e generale) fra gli ultra 65enni. Dai risultati dell'indagine, a cui hanno partecipato più di 400 persone, è emersa una presenza significativa di ageismo nella vita quotidiana, soprattutto fra gli ultra 75enni e le persone con titolo di studio più basso. Le idee sull'invecchiamento contengono sia luci che ombre: accanto ad acquisizioni cor-

\* Se non altrimenti specificato, i testi contenuti nel fascicolo sono a cura della stessa autrice.

rette, basate su dati scientifici, persistono, infatti, idee più rigide e negative, probabilmente alimentate da paure e preoccupazioni. Dai dati emerge, inoltre, che chi sperimenta livelli più alti di ageismo e ha interiorizzato maggiormente gli stereotipi, riporta anche una percezione più negativa del proprio invecchiamento (maggiore percezione di perdita) e livelli più bassi di salute psicologica.

### **Azione 2. Eventi culturali: "Sfatare" falsi miti**

I risultati dell'indagine hanno guidato la seconda azione, dedicata alla sensibilizzazione sull'ageismo e sulle conseguenze della sua internalizzazione. In due eventi pubblici, i ricercatori hanno presentato e discusso i dati raccolti, e "smontato" i principali "falsi miti" sull'invecchiamento, mostrando – sulla base delle evidenze scientifiche – come l'invecchiamento possa seguire molteplici traiettorie e come queste possano essere costruite attivamente, attraverso scelte e comportamenti. Invecchiare, inoltre, non significa solo andare incontro a perdite ma anche a guadagni, sia in termini cognitivi che socio-emotivi.

### **Azione 3. La formazione all'interno delle associazioni: Promuovere una cultura anti-ageista**

La terza azione ha visto come protagonisti i volontari delle associazioni formati, per diventare, all'interno delle comunità locali, degli attori del cambiamento, impegnati nella promozione di una cultura anti-ageista. Guidati dai ricercatori e dai

professionisti coinvolti nel progetto, i volontari hanno appreso conoscenze e strumenti operativi da usare nel contrasto all'ageismo nel proprio territorio. Nel percorso formativo si sono alternati momenti di riflessione teorica ad attività pratiche-esperienziali e sono state inserite anche attività di espressività teatrale, in cui è stata data voce e "messa in scena" la consapevolezza acquisita durante il percorso.

### **L'impatto sociale del progetto Ge.R.A.S.: quando la comunità genera cambiamento**

Concluso a Dicembre 2024, il progetto Ge.R.A.S. è riuscito nell'intento più ambizioso e importante: costruire una rete territoriale attiva e autonoma, composta da persone formate e motivate a contrastare l'ageismo. Questo risultato è stato reso possibile grazie al modello innovativo proposto da Ge.R.A.S., fondato sull'integrazione fra Ricerca e Partecipazione, le due parole-chiave che hanno ispirato e guidato tutte le figure coinvolte nel progetto. Dopo la prima, riuscita, esperienza, in Valdichiana, Ge.R.A.S. è pronto ad estendersi in altri contesti, coinvolgendo attivamente i cittadini in questa sfida condivisa, per contrastare le disuguaglianze e promuovere il benessere e la nostra salute.

Nelle pagine che seguono, approfondiremo gli obiettivi, le azioni e gli attori coinvolti nel progetto Ge.R.A.S., partendo da una riflessione, fondata sulle evidenze scientifiche, sulle molteplici forme dell'ageismo e sui costi di questa piaga sociale, ancora troppo spesso silenziosa.



# Perché l'ageismo è una minaccia così insidiosa? Le radici scientifiche e gli obiettivi del progetto Ge.R.A.S.

---

**D**urante l'ultimo secolo, l'aspettativa di vita è aumentata in modo sostanziale in quasi tutti i paesi del mondo, compresi molti paesi emergenti (Cina, India, Brasile, ecc.). Nei paesi occidentali, la sfida scientifica, sociale e politica connessa all'invecchiamento è assicurare una buona qualità, garantendo al maggior numero possibile di persone di invecchiare in salute. Nel 2020, l'assemblea generale delle Nazioni Unite ha adottato una risoluzione (n. A/75/L.47) che proclama il decennio 2021-2030 come "UN Decade of Healthy Ageing (2021-2030)", il Decennio delle Nazioni Unite dell'Invecchiamento in salute. Questa risoluzione individua nella promozione dell'"invecchiamento in salute" uno degli obiettivi chiave del decennio ed impegna tutti gli Stati membri ad agire in tale direzione. Fra le quattro aree prioritarie di intervento identificate nella risoluzione, una è riconosciuta come prerequisito per le altre. Si tratta di "change how we think, feel and act towards age and ageing", ovvero cambiare il nostro modo di pensare, sentire e agire rispetto alle età e all'invecchiamento. In una parola, prevenire e contrastare l'ageismo. Il termine *ageism*, introdotto da Robert Butler nel 1969, indica un processo sistematico di stereotipizzazione, svalutazione e stigmatizzazione delle persone sulla base dell'età. L'ageismo comprende, infatti, al suo interno, stereotipi ("how we think", ciò che pensiamo), pregiudizi ("how we feel", ciò che sentiamo) e discriminazioni ("how we act", ciò che facciamo). Sebbene, sul piano teorico, l'ageismo possa essere rivolto a qualsiasi fascia di età - esiste ad esempio anche un ageismo nei confronti dei giovani - il fenomeno colpisce soprattutto le persone anziane.

Il primo *Global Report on Ageism* pubblicato dall'OMS nel 2021, mostra che il fenomeno è altamente diffuso e pervasivo nei vari paesi e rappresenta la forma di discriminazione più frequente e persistente. Da uno studio condotto su un campione di oltre 83.000 persone provenienti da 57 paesi emerge che almeno una persona su due ha stereotipi e pregiudizi sull'età. In linea con questi risultati, dall'*European Social Survey* condotta su oltre 28 paesi europei è emerso che più di un ultra 65enne su tre riferisce di essere stato vittima di ageismo. L'emergenza sanitaria da Covid-19 ha ulteriormente amplificato il fenomeno (Kessler & Bowen, 2020; Mikton et al., 2021).

Rispetto al razzismo e al sessismo, l'ageismo è più subdolo e insidioso, in quanto spesso socialmente accettato o tollerato e, per questo motivo, sottostimato o mal rilevato nelle indagini.

Le forme che l'ageismo può assumere e i livelli in cui può infiltrarsi sono numerosi, a partire da quello istituzionale, rappresentato "dalle leggi, norme, politiche e pratiche delle istituzioni che limitano, in modo ingiusto, le opportunità e svantaggiano in modo sistematico le persone sulla base della loro età" (*Global Report on Ageism*, OMS, 2021).

Nel progetto che qui presentiamo ci siamo concentrati sull'ageismo presente nella vita quotidiana (*everyday ageism*, Allen et al, 2022), ovvero su quelle forme di ageismo che possiamo incontrare tutti i giorni e che si manifestano perlopiù nei contesti relazionali. Tali forme risultano essere particolarmente insidiose, poiché spesso incorporate in molte consuetudini sociali, al punto da apparire innocue, se non normali.

Pensiamo, ad esempio, a quelle situazioni di "infantilismo comunicativo" che si verificano quando

ci si rivolge a un anziano parlando più lentamente, con un tono della voce più acuto, scandendo bene le parole, usando termini più familiari e frasi sintatticamente semplificate. Alla base di questi comportamenti non c'è gentilezza o attenzione per l'altro, ma al contrario l'assunzione che l'altro, in quanto anziano, abbia difficoltà a sentire, comprendere e memorizzare ciò che viene detto. Anche insistere a voler aiutare un anziano a fare qualcosa che vuole e può fare da solo rivela un atteggiamento ageista, per arrivare poi a forme più pesanti di paternalismo come, prendere decisioni "per il suo bene", sostituendosi all'altro e limitandone l'autonomia decisionale, sulla base dell'idea che non sia in grado di gestire la situazione in quanto anziano.

Le manifestazioni di ageismo a cui siamo esposti quotidianamente comprendono anche quelle veicolate dai media e alimentate dalla potente industria anti-aging. È un ageismo che prende le forme del giovanilismo: l'idea che invecchiare sia qualcosa da temere, o addirittura da evitare, perché sinonimo di declino progressivo e globale. Invecchiare rischia di diventare un tabù, se non addirittura una vergogna. Come osserva Lidia Ravera in "Age pride", nella nostra società non solo è possibile ma è raccomandato, se non addirittura quasi doveroso per gli ultra 65enni, essere "giovaniformi".

L'ageismo che ci circonda può essere anche internalizzato, dando forma a quello che viene chiamato ageismo auto-diretto: gli stereotipi e pregiudizi sull'età presenti nel contesto sociale vengono progressivamente interiorizzati. Questo processo inizia già nell'infanzia; una volta adulti e anziani si rischia di farli propri, ovvero di finire per credere che quello che è rappresentato negli stereotipi sia il modo "naturale" di invecchiare.

Sia l'ageismo esterno - di natura interpersonale e di esposizione a messaggi ageisti - che quello internalizzato possono compromettere in modo significativo la salute e il ruolo sociale delle persone anziane. Gli studi sono, infatti, concordi nel rilevare come livelli più alti di ageismo siano associati a una salute fisica e mentale peggiore, a una qualità

di vita inferiore oltre a un aumentato rischio di declino cognitivo (per alcune recenti rassegne, si veda Chang et al., 2020; Henry et al., 2024). Questi effetti negativi sono mediati da una pluralità di meccanismi, psicologici, comportamentali e fisiologici. Come ben descritto da una delle principali studiose dell'ageismo, la prof.ssa Becca Levy, nella monografia "Breaking the age code" (2022), l'essere vittime di ageismo influisce direttamente sul benessere, compromettendo l'umore, l'autostima e la percezione di autoefficacia. Essere percepiti e trattati come incompetenti, smemorati, fragili, se non addirittura come un peso, genera una risposta di forte stress, un vissuto di impotenza percepita, che si associa ad emozioni negative e ad isolamento sociale. Tutti fattori che a loro volta contribuiscono a compromettere ulteriormente la salute.

L'ageismo auto-diretto, inoltre, incide sulla salute anche attraverso un peggioramento della percezione soggettiva del proprio invecchiamento: le persone anziane che fanno proprie le false credenze sull'età, e quindi pensano che l'invecchiamento sia solo caratterizzato da perdite e da un declino progressivo e ineluttabile, tendono a notare maggiormente i cambiamenti negativi e ad attribuirli, senza alcuna esitazione, all'avanzare dell'età. Questa percezione e interpretazione distorta, plasmata dall'ageismo, rischia di diventare una vera e propria profezia che si autoavvera, perché induce atteggiamenti di rinuncia e di ritiro ("ormai, alla mia età"), limitando tutte quelle attività sociali, fisiche, intellettuali che promuovono, invece, il benessere e la salute. Il risultato finale è un effettivo peggioramento della salute, causato non dall'età in quanto tale ma da questi sabotatori interni, invisibili e subdoli, che influenzano il nostro comportamento e le nostre scelte (Brothers et al., 2017, 2021).

Cosa possiamo fare, quindi, per contrastare l'ageismo e, in particolare, le idee false e distorte sull'invecchiamento, che rischiano di compromettere la salute e il nostro benessere? I ricercatori concordano sul fatto che un primo passo fonamen-



tale consista nel riconoscere queste convinzioni come false, ovvero nell'aumentare la consapevolezza delle persone, comprese le stesse persone anziane, rispetto a queste idee distorte e negative, per poi poterle sfidare, chiamandole per ciò che sono ogni volta che le si incontra (Levy, 2022).

Il nostro progetto, dal titolo "Contrastare l'Ageismo: **Generare Risorse per Abbattere gli Stereotipi**", ovvero progetto Ge.R.A.S., nasce proprio con questi obiettivi: aumentare la consapevolezza sull'ageismo e sulla sua internalizzazione (ageismo auto-diretto) e contrastare attivamente le false credenze sull'invecchiamento, che riguardano sia la sfera cognitiva che quella socio-emotiva e della salute fisica, per favorire un invecchiamento consapevole, libero da stereotipi.

Il progetto ha raggiunto il suo scopo, grazie a due elementi chiave: (i) ricerca e innovazione; (ii) coinvolgimento proattivo dei cittadini e delle comunità. Per quanto riguarda il primo aspetto, il progetto propone un format originale e innovativo, articolato in tre azioni, costruito grazie alle competenze nell'ambito dell'invecchiamento e della metodologia della ricerca dei ricercatori dell'Università degli studi di Firenze che lo hanno proposto, Prof.ssa Manila Vannucci (Dipartimento di Neuroscienze, Psicologia, Area del Farmaco e Salute del Bambino), Prof. Bruno Bertaccini (Dipartimento di Statistica, Informatica, Applicazioni), Prof. Mauro Di Bari (Dipartimento di Medicina Sperimentale e Clinica) e Prof.ssa Ersilia Menesini (Dipartimento di Formazione, Lingue, Intercultura, Letterature e Psicologia).

Come emergerà dalla presentazione delle varie azioni del progetto, il modello proposto si fonda sull'ascolto e sul dialogo con i cittadini, gli enti e le associazioni del territorio. Nella prima edizione del progetto, sono stati coinvolti 5 comuni toscani della Valdichiana, ovvero Cortona, Foiano della Chiana, Marciano della Chiana, Lucignano e Sinalunga. Questo approccio ha permesso di far emergere i reali bisogni sul versante dell'ageismo (azione 1), di dare una risposta mirata attraverso l'attività di sensibilizzazione (azione 2) e di contra-

stare le false credenze, ponendo le basi per un cambiamento duraturo nel modo di "rappresentare" l'invecchiamento (azione 3).

Promosso dai ricercatori, il progetto è stato reso possibile grazie alla collaborazione attiva dei seguenti partner territoriali:

- Azienda Usl Toscana Sud Est (Referente: Dott. Renzo Paradisi)
- Auser Territoriale Arezzo (Referente: Dott.ssa Giuseppina Stellitano)
- Auser Toscana (referente: Sig. Renato Campinoti).

Grazie alla rete costruita in collaborazione con i partner locali, nel progetto sono state coinvolte attivamente più di 20 associazioni, che qui ringraziamo per il contributo dato: Associazione Diabetici della Valdichiana (ADIVAL) Camucia, Auser Centostelle Bettolle, Auser Camucia, Auser Cortona Centro Sociale Terontola, Auser Foiano della Chiana, Auser Lucignano, Auser Sinalunga, Associazione Volontari Ospedalieri (AVO) Cortona, Casa di Paese 2 - Ossaia, Centro Aggregazione Sociale Camucia, Compagnia Il Cilindro, Factory 44, Fratres Terontola, Misericordia Camucia, Misericordia Terontola, Pubblica Assistenza Foiano della Chiana, Polisportiva Val di Loreto, Sindacato Pensionati Italiani (SPI-CGIL) Camucia, SPI-CGIL Foiano della Chiana, SPI-CGIL Sinalunga, SPI-CGIL Torrita, UIL Pensionati (Uilp) Cortona, Università dell'Età Libera Foiano della Chiana, Volontariato Vincenziano Cortona.

### Bibliografia

Allen, J. O., Solway, E., Kirch, M., Singer, D., Kullgren, J. T., Moise, V., & Malani, P. N. (2022b). Experiences of everyday ageism and the health of older US adults. *JAMA Network Open*, 5(6), e2217240. <https://doi.org/10.1001/jamanetworkopen.2022.17240>

Brothers, A., Kornadt, A. E., Nehr Korn-Bailey, A., Wahl, H.-W., & Diehl, M. (2021). The effects of age stereotypes on physical and mental health are



mediated by self-perceptions of aging. *The Journals of Gerontology: Series B, Psychological Sciences and Social Sciences*, 76(5), 845–857. <https://doi.org/10.1093/geronb/gbaa176>

Brothers, A., Miche, M., Wahl, H. W., & Diehl, M. (2017). Examination of Associations Among Three Distinct Subjective Aging Constructs and Their Relevance for Predicting Developmental Correlates. *The journals of gerontology. Series B, Psychological sciences and social sciences*, 72(4), 547–560. <https://doi.org/10.1093/geronb/gbv085>

Chang, E. S., Kanno, S., Levy, S., Wang, S. Y., Lee, J. E., & Levy, B. R. (2020). Global reach of ageism on older persons' health: A systematic review. *PloS one*, 15(1), e0220857. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0220857>

Henry, J. D., Coundouris, S. P., & Nangle, M. R. (2024). Breaking the links between ageism and health: An integrated perspective. *Ageing Re-*

*search Reviews*, 95, 102212.

<https://doi.org/10.1016/j.arr.2024.102212>

Kessler, E.M., & Bowen, C.E. (2020). COVID ageism as a public mental health concern. *Lancet Healthy Longevity*, 1, 1, e 12.

[https://doi.org/10.1016/S2666-7568\(20\)30002-7](https://doi.org/10.1016/S2666-7568(20)30002-7)

Levy, B. (2022). Breaking the age code. *How your beliefs about aging determine how long and how well you live*. William Morrow.

Mikton, C., de la Fuente-Núñez, Officer, A., Krug, E. (2021). Ageism: a social determinant of health that has come of age. *The Lancet*, 397, 10282, 1333-1334. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(21\)00524-9](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(21)00524-9)

OMS (2021). Global Report on Ageism.

Ravera, L. (2023) *Age pride. Per liberarci dai pregiudizi sull'età*. Einaudi Editore.



# Azione 1 - “Dicci la tua sull’età” Ascoltare i bisogni del territorio<sup>1</sup>

La prima azione del progetto Ge.R.A.S. è consistita in una attività di ascolto e analisi dei bisogni dei cittadini e delle cittadine, in particolare ultra 65enni, sul versante dell’ageismo. L’obiettivo di questa attività è stato comprendere se e come le persone ultra 65enni percepiscono l’ageismo nella loro vita quotidiana, in che misura hanno fatto proprie certe idee ageiste (ageismo auto-diretto o internalizzato) e come percepiscono

il proprio invecchiamento. Si sentono vittime di ageismo? Avvertono di essere guardate, trattate, attraverso la lente degli stereotipi e dei pregiudizi? Hanno interiorizzato alcune rappresentazioni stereotipate? E ancora: chi sperimenta più spesso episodi di ageismo tende anche a riferire percezioni e convinzioni più negative e stereotipate sull’invecchiamento, compreso il proprio?



Partecipanti al progetto Ge.R.A.S. che compilano il questionario “Dicci la tua sull’età”.

<sup>1</sup> Alla stesura di questo articolo ha contribuito anche il Prof. Carlo Chiorri (Università di Genova), che è stato coinvolto nell’indagine “Dicci la tua sull’età”, collaborando alla messa a punto dello strumento di rilevazione e alle analisi successive.

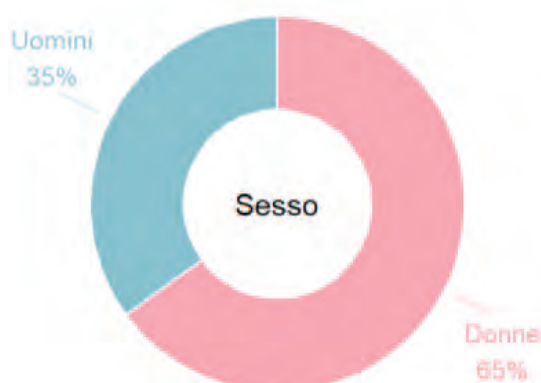
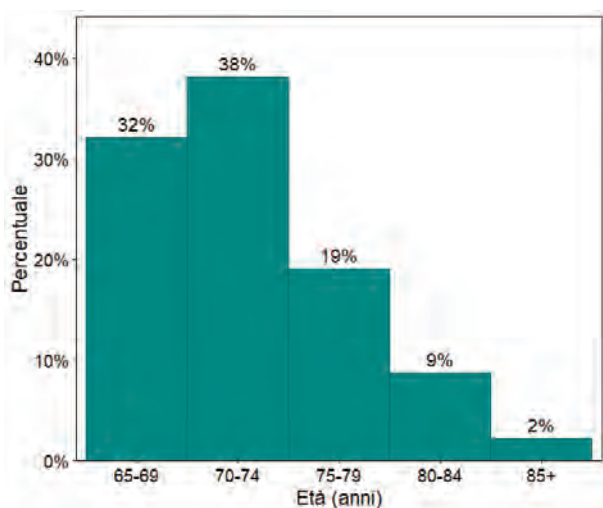
Per rispondere a questi interrogativi in modo scientificamente valido, è nata l'indagine "Dicci la tua sull'età", in cui i ricercatori hanno invitato i cittadini ultra 65enni a rispondere ad un questionario, articolato in più sezioni e predisposto ad hoc per il progetto. Per coinvolgere i cittadini, motivarli a partecipare, far percepire loro l'utilità di compilare un questionario, sono state attivate le associazioni e gli enti territoriali. Prima dell'avvio dell'indagine è stato organizzato un incontro pubblico, molto partecipato, di presentazione del progetto, presso la sede dell'ospedale Santa Margherita (località Fratta, Cortona), al quale hanno preso parte i rappresentanti di oltre 20 associazioni territoriali attive sui temi dell'invecchiamento, e il personale sanitario dell'azienda Usl Toscana Sud Est. Da lì è partita la campagna di promozione e invito alla partecipazione all'indagine, anche attraverso i canali social, sostenuta da associazioni, enti locali, sedi Auser e dall'azienda Usl Toscana Sud Est.

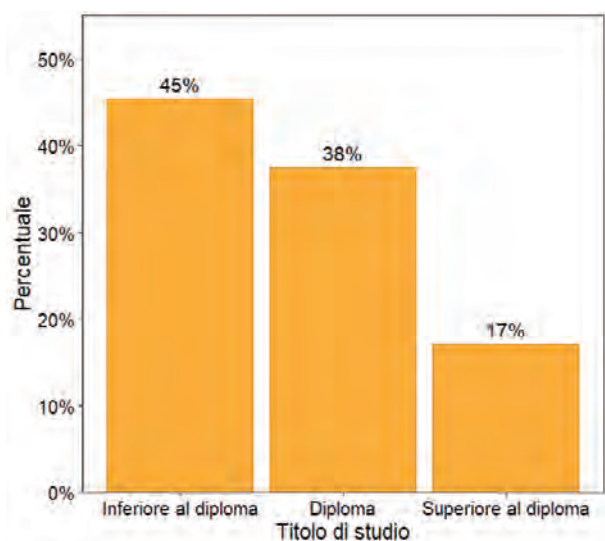
L'indagine è iniziata a maggio 2024 e si è conclusa nel mese di luglio dello stesso anno, con un grande successo di partecipazione. Hanno aderito, infatti, 431 persone provenienti dai cinque comuni coinvolti nel progetto, ovvero Cortona, Foiano della Chiana, Marciano della Chiana, Lucignano e Sinalunga e da altri comuni limitrofi. Organizzati in pic-

coli gruppi, i partecipanti hanno compilato i questionari con l'assistenza di personale esperto in rilevazioni psicosociali, appositamente reclutato e formato. I questionari comprendevano domande sociodemografiche, domande sulla salute fisica e psicologica e strumenti psicometrici volti a indagare la percezione di ageismo nella propria vita quotidiana, i cambiamenti personali (guadagni e perdite) associati all'invecchiamento e le credenze, incluse quelle distorte, sull'invecchiamento.

Ai fini delle analisi statistiche sono stati adottati i seguenti criteri di inclusione ed esclusione dei casi: (1) avere almeno 65 anni; (2) fornire il consenso informato a partecipare; (3) non avere bisogno di assistenza per le attività quotidiane; (4) non avere problemi motori, visivi o uditivi tali da interferire con la compilazione dei questionari; (5) fornire almeno il 90% di risposte valide agli item del questionario. Una persona di 62 anni e altre nove che non hanno fornito informazioni sulla loro età sono state escluse dalle analisi. Altre 53 persone hanno risposto a meno del 90% delle domande del questionario. Pertanto, i risultati qui riportati sono relativi a 368 persone.

Per quanto non perfettamente rappresentativo della popolazione, il campione è caratterizzato da una discreta diversità sociodemografica, come mostrato in Fig.1.





**Figura 1** - Caratteristiche sociodemografiche del campione

L'età media era di 72,5 anni, con un intervallo compreso fra 65 e 91 anni; il 30% dei partecipanti aveva 75 o più anni. Circa i due terzi erano donne, e il 17% aveva un titolo di studio superiore al diploma. La maggior parte dei partecipanti ha riferito di essere sposata/o. Il 71% ha riferito di non aver mai partecipato ad altre iniziative sull'invecchiamento.

Per quanto riguarda la percezione di ageismo, dai dati emerge una presenza del fenomeno che merita attenzione: complessivamente, il 65% delle persone ha riferito di aver sperimentato almeno 4 forme di ageismo. La percentuale è risultata più alta negli uomini (74%) rispetto alle donne (61%), nelle persone con almeno 75 anni (79%) rispetto a quelle con meno di 75 anni (59%) e nelle persone con titolo di studio inferiore al diploma (71%) rispetto alle persone con titolo di studio equivalente al diploma (66%) o superiore (49%).

Fra le forme di ageismo più frequentemente riportate, l'80% ha riferito di percepire intorno a sé uno scarso interesse verso le persone anziane, il 64%

ha segnalato episodi di sarcasmo sull'invecchiamento, il 58% ha riferito di sentirsi considerato incapace nell'uso degli strumenti tecnologici (Figura 2). Inoltre, per alcune forme di ageismo, sono emerse differenze in funzione del sesso, del gruppo di età e del titolo di studio: ad esempio, il sarcasmo verso gli anziani è stato segnalato maggiormente dagli uomini (lo riferisce il 72.1%) rispetto alle donne (59.2%) e dalle persone con titolo di studio inferiore o equivalente al diploma (67.1% e 68.6%) rispetto a quelle con titolo di studio superiore (44.4%). Inoltre, rispetto alle donne, una percentuale più alta di uomini ha riferito di trovarsi in situazioni in cui le persone pensano che, a causa dell'età, abbiano difficoltà a ricordare o a comprendere (34.9% vs 20.6%) oppure a sentire o a vedere (44.2% vs 22.7%). Entrambe queste esperienze sono risultate essere più frequenti fra le persone con almeno 75 anni rispetto a quelle con meno di 75 anni (difficoltà a comprendere e ricordare: 40% vs 19.5%; difficoltà a sentire e vedere: 49.1% vs 22.2%)



**Figura 2** - Percentuali di risposta "A volte" o "Spesso" sulla frequenza di esperienza delle forme di ageismo

La percezione di ageismo emersa dai dati trova conferma anche nelle risposte fornite da 256 partecipanti ad una domanda aperta, facoltativa, inserita nel questionario, ovvero "Secondo lei, come sono viste le persone anziane nella nostra società?". Il 62.5% ha riportato una visione sostanzialmente negativa: gli anziani sono visti come un "peso" (termine che ricorre nel 35% delle risposte) o uno "scarto", sono invisibili, trascurati, trattati con poco rispetto perché non più produttivi. Secondo il 17%, invece, gli anziani sono percepiti soprattutto come un aiuto per le famiglie e la comunità, un "sostegno affettivo ed economico". A completare il quadro, un 20.5% che ha riferito una rappresentazione ambivalente (nella nostra società coesistono percezioni sia positive che negative degli anziani) o neutra.

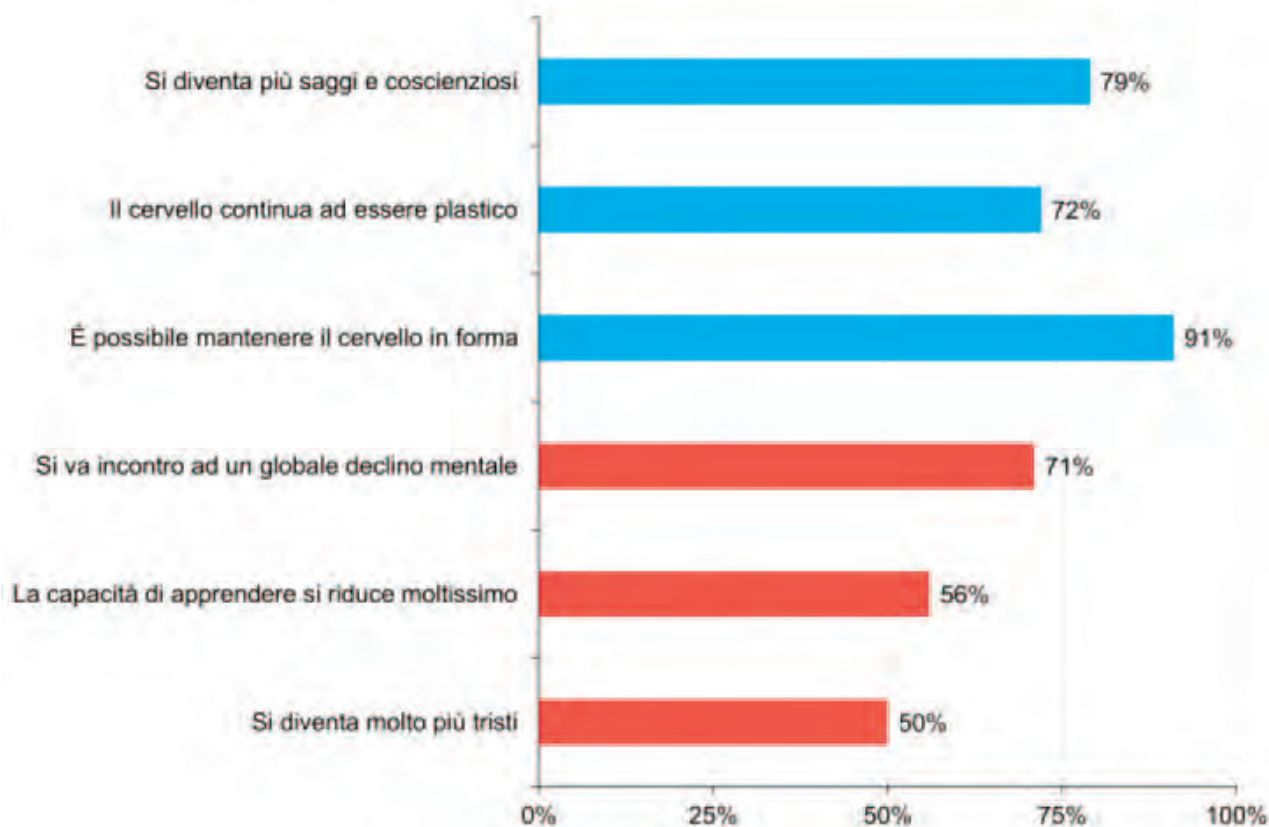
Luci e ombre emergono anche nelle convinzioni degli ultra 65enni sull'invecchiamento: da un lato,

il 79% ritiene che con l'avanzare dell'età aumenti la capacità di valutare fatti e situazioni, il 72% concorda sul fatto (scientificamente fondato) che il cervello rimanga plastico anche in età avanzata e più del 90% ritiene che sia possibile mantenere il cervello in forma.

Dall'altro, però, persistono convinzioni chiaramente infiltrate dagli stereotipi, come l'idea che con l'avanzare dell'età si vada incontro ad un globale declino mentale (riferita dal 71%) o che la capacità di apprendere si riduca moltissimo (56%). Secondo il 50% dei partecipanti, inoltre, è naturale diventare più tristi e sentirsi soli con l'avanzare dell'età. (Figura 3). Per quanto riguarda le credenze sull'invecchiamento, non emergono differenze rilevanti in funzione del sesso o del gruppo di età; le uniche, piccole, differenze riguardano il titolo di studio: fra le persone con titolo di studio inferiore al diploma è risultata più diffusa la convinzione

che, con l'età, la capacità di apprendere si riduca moltissimo (64% vs 42.6% di chi ha un titolo di

studio superiore al diploma) e si vada incontro ad un declino mentale globale (76.2% vs 59.7%).



**Figura 3** - Percentuale di risposte "Abbastanza d'accordo" o "Completamente d'accordo" con ciascuna affermazione. In azzurro le affermazioni relative a cambiamenti "in positivo", in rosso quelli "in negativo".

Un ulteriore dato, di forte rilevanza sia sociale che scientifica, riguarda la relazione fra ageismo e percezione dell'invecchiamento: indipendentemente dal sesso, dal gruppo e dal titolo di studio, le persone che hanno riferito di sperimentare livelli più elevati di ageismo nella vita quotidiana hanno riportato anche una percezione più negativa del proprio invecchiamento (maggiore percezione di perdita, indice di correlazione  $r = .37$ ) e livelli più bassi di salute psicologica ( $r = -.20$ ).

Sebbene le correlazioni osservate siano di entità moderata ( $r = .37$ ) o piccola ( $r = -.20$ ), sono coe-

renti con quanto emerso in altri studi condotti su campioni provenienti da altri paesi, e concorrono a individuare nell'ageismo un fattore cruciale di stress cronico nella vita delle persone anziane, capace di incidere negativamente sulla rappresentazione del proprio invecchiamento, favorendo una percezione centrata sulla perdita e sul declino, con potenziali conseguenze sul comportamento delle persone (atteggiamento di ritiro e rinuncia). In presenza di alti livelli di ageismo diminuiscono anche gli indicatori di salute psicologica, confermando l'impatto di questo

fenomeno non solo sul ruolo sociale degli anziani ma anche sulla loro salute.

Partendo da questi dati e dai bisogni emersi dal-

l'ascolto degli ultra 65enni, è stata progettata la fase successiva del percorso, l'azione di sensibilizzazione.



**Vecchia signora che legge** del 1631-1632. Dipinto da Gerrit Dou, a lungo attribuito a Rembrandt. Un'opera che contrasta con lo stereotipo dell'anziano che non apprende più, che si ritira, che vive nel passato, lei rappresenta la curiosità, l'introspezione, il piacere di continuare a conoscere.

## Azione 2 - Eventi culturali: “Sfatare” falsi miti

Il numero elevato di partecipanti all'indagine “Dicci la tua sull'età” e la variabilità sociodemografica del campione hanno permesso di mappare i bisogni presenti sul territorio e di indirizzare in modo mirato l'azione successiva di sensibilizzazione sull'ageismo e sulla sua interiorizzazione. Partendo proprio da alcune false credenze sull'invecchiamento riferite dagli ultra 65enni, abbiamo realizzato alcune vignette che raffigurano le convinzioni negative e distorte più comuni, relative alla

sfera cognitiva, socio-emotiva e alla salute fisica. Le vignette sono state al centro dell'azione di comunicazione condotta sui canali social degli enti partner e delle associazioni, in particolare sulla pagina Facebook dell'Azienda Usl Toscana Sud Est. Questa campagna ha avuto l'obiettivo promuovere la partecipazione dei cittadini ai due eventi culturali di sensibilizzazione che si sono svolti nel mese di ottobre 2024, in due dei comuni coinvolti nel progetto, Foiano della Chiana e Cortona.



Vignette prodotte nell'ambito del progetto Ge.R.A.S.. Illustrano in modo semplice e chiaro varie forme di “auto ageismo” che molto spesso auto limitano la libera espressione delle capacità delle persone anziane



Vignette prodotte nell'ambito del progetto Ge.R.A.S.. Illustrano in modo semplice e chiaro varie forme di "auto ageismo" che molto spesso auto limitano la libera espressione delle capacità delle persone anziane

La partecipazione agli eventi è stata ampia e molto variegata, come evidenziato dai dati raccolti tramite un breve questionario anonimo compilato da circa 180 persone: l'età dei partecipanti era compresa fra 25 e 89 anni, con una forte presenza di ultra65enni (70%), molti dei quali già coinvolti nell'indagine. Il 46% ha partecipato all'evento di sensibilizzazione in qualità di volontario di un'associazione, il 14% come

personale di ente pubblico e il 40% in veste di privato cittadino. Diciotto i comuni di provenienza, con una prevalenza (80%) di residenti nei cinque comuni coinvolti nel progetto. L'evento culturale che si è tenuto a Foiano della Chiana è stato inoltre trasmesso in diretta streaming su Zoom alle varie sedi Auser della Regione Toscana, ampliando ulteriormente la diffusione dell'iniziativa.

# Contrastare l'ageismo

Generare Risorse per Abbattere gli Stereotipi

**Progetto Ge.R.A.S.**



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

**Dipartimenti Unifi coinvolti**

NEUROFARBA  
FORLILPSI  
DISIA  
DMSC

con il patrocinio di



organizzato da

PROGETTO  
**GE.R.A.S.**

**auser**

**SS1 Azienda**  
USL  
Toscana  
sud est  
Servizio Sanitario della Toscana



UNIVERSITÀ  
DEGLI STUDI  
FIRENZE

Da un secolo, oltre.

**10 Ottobre 2024**  
**ore 09-12**

Sala Furio del Furia  
via Solferino 7  
52045 Foiano della Chiana (AR)

**9.00 - 9.30**  
**Accoglienza dei partecipanti**

**9.30 - 10.00**  
**Saluti istituzionali**

**Ersilia Menesini** | Prorettrice alla Didattica,  
Università degli Studi di Firenze

**Renzo Paradisi** | Direttore U.O.S. Educazione alla Salute  
Area provinciale Aretina, Azienda USL Toscana Sud Est

**Domenico Pantaleo** | Presidente Auser Nazionale

**Elena Bigliuzzi** | Assessore Politiche Sociali,  
Comune di Foiano della Chiana

**Rodolfo Salvicchi** | Responsabile Area Scuola e Sociale,  
Comune di Foiano della Chiana

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

**La sfida di Ge.R.A.S.: liberarci dagli stereotipi sull'età**  
**Manila Vannucci**, Università degli studi di Firenze

**La scienza e l'arte dell'invecchiare bene**  
**Mauro Di Bari**, Università degli Studi di Firenze,  
Azienda Ospedaliero-Universitaria Careggi

**Invecchiamento attivo e di successo: mito o realtà?**  
**Ersilia Menesini**, Università degli Studi di Firenze

**L'espressione creativa nel contrasto agli stereotipi:  
i laboratori di Ge.R.A.S.**  
**Cecilia Gallia**, attrice teatrale e formatrice

**11.30 - 12.00**  
**Discussione e conclusione lavori**

*In diretta streaming per le sedi Auser Toscana*

Locandina dell'evento di sensibilizzazione tenutosi nel comune di Foiano della Chiana



Negli appuntamenti di sensibilizzazione – non semplici convegni – i ricercatori del progetto Ge.R.A.S. hanno presentato e discusso i risultati dell'indagine e hanno sfatato alcuni dei falsi miti sull'invecchiamento, contrastandoli con le evidenze scientifiche prodotte nel campo della geriatria e della psicologia dell'invecchiamento. Gli studi scientifici respingono apertamente l'idea, falsa e insidiosa, secondo cui l'avanzare dell'età coinciderebbe con un «globale declino mentale». Al contrario, la ricerca dimostra l'esistenza di molteplici traiettorie di invecchiamento e la possibilità di costruire, attivamente, la propria.

Come ci ha ricordato il Prof. Mauro Di Bari (geriatra, professore associato di Medicina Interna, Università degli Studi di Firenze e Azienda Ospedaliera Universitaria Careggi), nel suo intervento dal titolo *“La scienza e l'arte dell'invecchiare bene,” per garantirci una vecchiaia migliore, dobbiamo contrastare gli stereotipi ageisti che svalorizzano l'anziano in quanto associano all'avanzare dell'età un declino marcato e ineluttabile delle capacità delle persone e della loro qualità di vita*”. Le scienze dell'invecchiamento dimostrano che *“i fattori ambientali contano per il 70-75% della longevità e della qualità della vita in età avanzata”*. In particolare *“seguire una dieta equilibrata, non fumare e praticare attività fisica contribuisce a ridurre il rischio cardiovascolare, migliora (o almeno preserva) la performance muscolare, respiratoria, osteoarticolare e cognitiva e riduce sintomi depressivi e dolore cronico”*.

I pregiudizi limitano le opportunità delle persone anziane, impedendo di vedere anche gli aspetti positivi di questo periodo della vita. La Prof.ssa Ersilia Menesini (psicologa, professore ordinario di Psicologia dello Sviluppo e dell'Educazione, Università degli Studi di Firenze), nel suo intervento dal titolo *“Invecchiamento attivo e di successo: mito o realtà?”* ha sottolineato come il segreto stia *“nell'imparare ad invecchiare valorizzando i benefici di questa fase della vita e definendo via via*

*nuovi progetti ed obiettivi”*. *Avere più tempo libero a disposizione significa poter “esplorare interessi personali, quali viaggiare, coltivare un hobby, intraprendere nuovi studi, dedicarsi al volontariato, mantenere relazioni sociali significative. Avere una vita sociale attiva aiuta a mantenere vivo il senso di comunità e rafforza i sentimenti positivi su sé e sul proprio ruolo”*.

Negli eventi culturali, i momenti scientifici si sono alternati a quelli artistici, di forte intensità emotiva. L'attrice e formatrice Cecilia Gallia ha dato voce a poesie e brevi racconti sul tema dell'invecchiamento e degli stereotipi sull'età. Anche in questa circostanza l'arte ci viene in aiuto. La letteratura, in questo caso, fornisce le parole per tradurre in sensazioni e sentimenti quanto i dati scientifici illustrano. L'ironia tagliente e gustosa di Lidia Ravera ci ha permesso di puntare i riflettori sulle situazioni quotidiane di ageismo mentre il linguaggio poetico di Livia Chandra Candiani ha illuminato gli angoli oscuri di questa fase della vita.

Nell'indagine condotta sugli ultra 65enni era presente anche una domanda aperta, *“Secondo lei, come sono viste le persone anziane nella nostra società?”*. Durante gli eventi pubblici, le risposte più frequenti e significative sono state raccolte in un collage e lette e condivise con il pubblico, restituendo con grande immediatezza, una rappresentazione ambivalente, in cui però prevalgono gli elementi di svalutazione e marginalizzazione degli anziani rispetto a quelli di valorizzazione e riconoscimento (si veda il Box 1. *“Come sono viste le persone anziane nella nostra società?”*).

Stimolati dai dati scientifici e dalle letture artistiche, il dibattito emerso durante gli eventi di sensibilizzazione si è concentrato sulle risposte, personali e collettive, da mettere in campo per contrastare in profondità l'ageismo nella propria esperienza quotidiana. Per il progetto Ge.R.A.S. un ruolo fondamentale in questa azione di contrasto è svolto dai volontari delle associazioni, ed è a loro e alla loro formazione che è stata dedicata la terza azione del progetto.

### **BOX 1 - “Come sono viste le persone anziane nella nostra società?”**

In questo collage sono racchiuse le risposte più frequenti e rilevanti fornite dai partecipanti all'indagine “Dicci la tua sull'età” alla domanda su come sono percepite le persone anziane nella nostra società. Questo collage è stato letto e condiviso con il pubblico nei due eventi di sensibilizzazione:

#### **Gli anziani....**

- Persone quasi inutili che danno solo problemi ai giovani
- Sono lasciati molto soli e sono considerati molto poco
- Gli anziani vengono considerati come un peso perché non più produttivi.
- Gli anziani fanno pena, tanti deridono le persone anziane
- Spesso sono considerati e trattati con poco rispetto
- Sono visti come persone fragili e bisognose di sostegno e affetto
- Gli anziani vengono considerati come una base solida e indispensabile per la famiglia e la società
- Invisibili
- Sono considerati poco piacevoli e quasi un peso per la società
- Sono visti come risorse nella comunità perché attivi, laboriosi e inclini a partecipare alla vita comunitaria
- Sono lasciati soli
- Forse oggi c'è più attenzione verso gli anziani ma ritengo che tanto sia il parlarne, meno sia occuparsene di fatto.
- Emarginati, poco considerati
- A volte sono risorse più spesso sono un peso
- Sono ben visti per la loro esperienza e disponibilità, oltre che per la loro posizione economica
- Fanno comodo
- Di solito la società percepisce la vecchiaia come una zavorra (economica/sociale), raramente si percepisce come una risorsa



**Senecio di Paul Klee.** Realizzato dall'artista nel 1922, ritratto astratto di un volto anziano, il cui nome deriva dal latino «vecchio», e che rappresenta la saggezza e la complessità dell'esistenza attraverso forme geometriche, colori vivaci (giallo, arancione, rosso) e una composizione che evoca maschere primitive, tessuti e l'infanzia, invitando a una visione mutevole e profonda della vita, priva di stereotipi.

# Azione 3 - La formazione all'interno delle associazioni: Promuovere una cultura anti-ageista

**F**in dalla sua ideazione, il progetto Ge.R.A.S. ha riconosciuto alle associazioni locali un ruolo chiave nel contrasto all'ageismo, ritenendole essenziali per rendere più capillare il processo di sensibilizzazione e per promuovere un cambiamento duraturo nel territorio, capace di andare oltre la conclusione del progetto. Ai volontari delle associazioni è stata dedicata la terza azione del progetto, un percorso formativo finalizzato a renderli attori del cambiamento, impegnati sul territorio nella promozione di una cultura anti-ageista. Hanno partecipato alla formazione - articolata in 6 incontri settimanali - 38 volontari, appartenenti a 9 diverse associazioni, suddivisi in due gruppi di lavoro.

Nei primi tre incontri, guidati dai ricercatori e dai professionisti coinvolti nel progetto, i volontari hanno imparato a riconoscere e "smontare" le principali false credenze sull'invecchiamento, a livello cognitivo (1° incontro), socio-emotivo (2° incontro), e della salute fisica (3° incontro).

*"Attivare la mente, risvegliare la curiosità"*: Il primo incontro, guidato dalla Referente scientifica del progetto, è stato dedicato agli stereotipi sui cambiamenti cognitivi legati all'invecchiamento. In particolare, è stata smontata una delle convinzioni più radicate e dannose, emerse anche dall'indagine condotta sugli ultra 65enni, ovvero quella secondo cui *"con l'età la capacità di apprendere diminuisce drasticamente"*. Le ricerche scientifiche confermano che la mente può essere mantenuta attiva e in salute a qualsiasi età, stimolandola con attività nuove, gratificanti e anche mentalmente impegnative, ovvero quelle attività a cui, secondo gli stereotipi, dovremmo rinunciare una volta arrivati "a una certa età". La liberazione dalle false credenze passa anche attraverso la capacità

di osservare il proprio funzionamento mentale, e di diventare così consapevoli dei propri pensieri, distrazioni e piccoli errori cognitivi della vita quotidiana. Attraverso esercizi di osservazione dei propri processi mentali, svolti anche nella vita quotidiana, i partecipanti si sono resi conto di quanto le valutazioni che facciamo sul funzionamento cognitivo siano frutto di pregiudizi e automatismi, piuttosto che di una reale "osservazione gentile" (non giudicante) di ciò che accade nella nostra mente.

*"INSIEME, per una salute migliore"*: Il secondo incontro, condotto dalla dott.ssa Barbara Van As (psicologa, esperta di Psicologia dell'Invecchiamento e della Longevità), ha messo in discussione l'idea secondo cui invecchiare significa *"sentirsi soli, tristi"*, *"è così difficile fare nuove amicizie"*. La solitudine, che rappresenta un importante fattore di rischio per depressione e malattie fisiche, non è qualcosa di ineluttabile, un destino naturale della vecchiaia; allo stesso modo, fare nuove amicizie non è una cosa "per giovani". Durante l'incontro è stato rimarcato quanto sia importante prevenire l'esperienza della solitudine, coltivando a qualsiasi età le capacità di empatia, teoria della mente - ovvero saper comprendere il punto di vista e la prospettiva degli altri- per costruire buone relazioni. Attraverso una serie di esercizi, i volontari hanno sperimentato il valore e la potenza delle relazioni per il nostro benessere, ma anche quanto sia facile cadere vittima di pregiudizi nell'incontro con gli altri e quanto sia importante esserne consapevoli per difendersi.

*"La coerenza che genera salute"*: Il terzo incontro, condotto dalla Dott.ssa Cristina Moscatelli (medico, Responsabile U.O.S. Educazione alla Salute Area Provinciale Senese, Azienda USL Toscana

Sud Est) e dal Dott. Renzo Paradisi (medico, Direttore U.O.S. Educazione alla Salute Area provinciale Aretina, Azienda USL Toscana Sud Est), ha affrontato i principali stereotipi sulla salute fisica, quali l'idea che *"gli anziani non possono fare sport"* o che sia *"inutile occuparsi della salute in età avanzata"*. Queste idee sono tuttora pervasive, e hanno effetti fortemente negativi sulla salute. Attraverso i dati di sorveglianza Passi d'Argento (biennio 2022-2023) è emerso che il 38% degli ultra 65enni è completamente sedentario, il 41% è in sovrappeso, il 16% non ha avuto alcun contatto sociale (neanche telefonico) nell'ultima settimana. Durante l'incontro i volontari sono stati stimolati tramite esercizi a interrogarsi sulle scelte quotidiane che generano salute, sull'impatto dei pen-

sieri e delle emozioni sui comportamenti. A qualsiasi età, migliorare la qualità della propria vita è possibile: stili di vita sani, movimento, cura delle relazioni sono i fattori chiave per il mantenimento della salute e del benessere.

Per favorire la rielaborazione personale dei contenuti presentati nei primi tre incontri, aumentare il grado di coinvolgimento e promuovere nei volontari una maggiore consapevolezza del proprio ruolo nel contrasto all'ageismo, due ulteriori incontri (4° e 5°) sono stati dedicati ai laboratori di espressività teatrale. I volontari hanno messo in scena ("personificazione") gli stereotipi e le false credenze sull'età, dando voce e corpo alla consapevolezza acquisita sull'ageismo e sull'invecchiamento (si veda il Box 2. "Pillole teatrali contro l'ageismo").



Partecipanti al laboratorio Ge.R.A.S. di Cortona

Nell'incontro conclusivo congiunto, i due gruppi che fino a quel momento avevano lavorato in parallelo, hanno condiviso l'esperienza fatta nel percorso e, insieme, hanno definito modalità e strategie per trasferire alle proprie associazioni e al territorio quanto appreso durante il percorso. Come vedremo meglio nelle pagine seguenti, dedicate al presente e al futuro di Ge.R.A.S. sul territorio, i volontari hanno avanzato numerose proposte, a partire dalla creazione di un gruppo di coordinamento permanente.

L'efficacia dell'azione formativa non emerge solo dalla ricchezza delle proposte avanzate dai volontari, ma anche dalle risposte fornite in modo anonimo alle domande del breve questionario di valutazione compilato al termine del percorso for-

mativo. Secondo i volontari, il corso ha fornito non solo conoscenze e competenze utili allo svolgimento della propria attività di volontario, ma anche strumenti pratici facilmente applicabili. Inoltre, la maggior parte dei volontari (84%) ha riferito di sentirsi, al termine del percorso, più pronta a contrastare idee e comportamenti ageisti. Questi risultati evidenziano come il percorso formativo, oltre a dare conoscenze e strumenti, sia stato in grado di rafforzare l'*empowerment* dei volontari, elemento indispensabile per diventare protagonisti di un cambiamento. Le iniziative realizzate nell'anno successivo alla conclusione del progetto testimoniano questo forte aumento di consapevolezza e proattività, stimolato dalle azioni del progetto.



**Sonno - Salvador Dalí.** Prodotto nel 1937. Una straordinaria immagine che spiega bene come gli stereotipi inducano a deformare le nostre percezioni della realtà.

### **BOX 2 - Pillole teatrali contro l'ageismo** (A cura di Cecilia Gallia, attrice teatrale e formatrice)

Il laboratorio teatrale può dare un contributo significativo nell'individuare e depotenziare gli stereotipi ageisti. Di tutte le arti, quella drammatica è la più vicina all'interazione quotidiana. Allo stesso tempo, come il sogno, offre l'opportunità di avere nuove esperienze fuori dell'ordinarietà.

In scena possiamo sperimentare ruoli diversi, far diventare reali personaggi, situazioni e sentimenti lontani dal nostro vissuto e anche dare voce e concretezza a parti nascoste di noi, a volte in conflitto tra loro.

Il gioco teatrale fornisce il coinvolgimento, la libertà e la protezione fondamentali per calarsi nell'esperienza, vivendo il paradosso di essere autentici all'interno di quella che è definita convenzionalmente come finzione. Non c'è un modo giusto o sbagliato, c'è solo una modalità, quella della ricerca, in cui la persona conosce attraverso il fare.

Impariamo attraverso l'esperienza che è penetrazione dell'ambiente in un totale coinvolgimento organico: intellettuale, fisico e intuitivo.

“Uscire dalla propria testa” è necessario per entrare nel “qui ed ora” e vivere possibilità diverse, oltre la ristretta gamma di risposte e comportamenti prestabiliti, rinforzando la capacità di sentire e percepire il nuovo con tutto il proprio essere, a partire dal corpo.

Il gruppo, centro dell'esperienza, è spazio di libertà e fiducia in cui ogni partecipante è elemento organico del tutto: un'ottima palestra per affrontare i vissuti legati all'invecchiamento e decostruire gli stereotipi che li intossicano!

I nostri incontri si articolano in una prima fase di 'riscaldamento' - movimento e giochi - che ha lo scopo di farci percepire il nostro corpo, le sue potenzialità e i suoi limiti di questo momento. Si passa poi alla parte centrale del lavoro, quella più creativa e coinvolgente in cui metterci in gioco: l'improvvisazione. Scegliamo una situazione, una frase a sfondo ageista che abbiamo ascoltato o anche subito. Ci dividiamo in gruppetti per metterla in scena. Distribuiamo i personaggi. È il momento di sbizzarrirci, anche le nostre diverse parti interne, che dialogano e dibattono tra di loro, possono avere voce e corpo, così come le emozioni che proviamo. Facciamo diverse prove e quando tutti i gruppi hanno ultimato la loro messa in scena, mostriamo il lavoro compiuto. Possiamo esporci perché sappiamo, che il giudizio è bandito. Nell'ultima fase, la condivisione, mettiamo in comune le emozioni che abbiamo provato agendo e guardando i nostri compagni agire, i pensieri, le difficoltà, il piacere e le sensazioni fisiche. In chiusura ci salutiamo con un piccolo rituale collettivo che è un arrivederci, prima di rituffarci nella nostra quotidianità.

Forse la prossima volta che sentiremo quella frase o che vivremo quella situazione, riusciremo a trasformare il moto di tristezza o l'impeto di rabbia repressi, in una frase pacata e magari ironica, che protegge noi e può offrire un briciolo di consapevolezza a chi inavvertitamente ci ha etichettato solo per il colore dei nostri capelli o per le rughe, testimonianza della nostra esperienza di vita.



# L'impatto sociale del progetto Ge.R.A.S.: quando la comunità genera cambiamento

---

**L** progetto Ge.R.A.S. ha fornito un importante contributo al contrasto all'ageismo, riuscendo a raggiungere quello che sicuramente era il suo obiettivo più ambizioso, ovvero attivare nel territorio un cambiamento reale e duraturo nel modo di guardare all'invecchiamento.

L'impatto sociale del progetto si è realizzato, innanzitutto, attraverso la costruzione di una rete di collaborazione fra Università, enti partner, associazioni e la cittadinanza. Una rete che con il passare dei mesi si è consolidata ed è diventata il vero motore del progetto. Grazie al lavoro di comunicazione condotto dagli enti coinvolti, le iniziative hanno raggiunto un pubblico ampio e diversificato, andando anche oltre lo specifico territorio di riferimento. L'indagine (azione 1) ha fornito ascolto, analisi e interpretazione dei bisogni dei cittadini ultra 65enni. Negli eventi culturali (azione 2) è stata data risposta ai bisogni intercettati, avviando un lavoro di sensibilizzazione sul tema dell'ageismo, smascherando i principali stereotipi e falsi miti sull'invecchiamento. Con l'azione 3, dedicata alla formazione dei volontari delle associazioni, il progetto ha investito sul cambiamento, potenziando il *networking* territoriale e offrendo non solo conoscenze e saperi, ma anche strumenti operativi. Conclusa l'attività formativa, è proseguito un lavoro di accompagnamento e di monitoraggio da parte della Referente scientifica del progetto, per sostenere le associazioni nelle loro attività di contrasto all'ageismo.

Come testimoniato dalle parole della Dott.ssa Giuseppina Stellitano, Referente Auser del progetto Ge.R.A.S. (si veda il Box 3 *"Generare cambiamento: le testimonianze dei volontari"*), il percorso svolto ha attivato un processo di partecipazione proattiva della cittadinanza e ha permesso ai vo-

lontari delle associazioni, formati nell'ambito del progetto, di diventare e riconoscersi come vere e proprie "Risorse" (così come si sono auto-definiti al termine del percorso) impegnate nel contrasto all'ageismo. Da questa consapevolezza è nato il Circolo di studio Ge.R.A.S., un gruppo di coordinamento permanente dei volontari delle diverse associazioni, con l'obiettivo di continuare a formarsi sul tema dell'ageismo (*"per decostruire gli stereotipi che ancora sono dentro di noi"*) e di progettare insieme iniziative ed attività rivolte alla cittadinanza. Dai cinque incontri mensili del Circolo sono scaturite diverse iniziative significative.

Nell'Aprile 2025, il Circolo ha promosso l'evento culturale *"La violenza non ha età"*, con la partecipazione delle referenti dell'associazione Pronto Donna di Arezzo, che hanno presentato i risultati dell'indagine su *"Ageismo e Violenza di genere"* condotta sulle donne anziane del territorio.

Le volontarie di Auser Cortona Centro Sociale Terontola formate nel progetto Ge.R.A.S., hanno scelto di inserire alcune "pillole" del progetto all'interno del percorso *"Attivare la mente (con gentilezza) per una Salute migliore"*, un'iniziativa promossa dall'associazione e articolata in incontri con cadenza quindicinale, rivolta alla cittadinanza e finalizzata alla promozione della salute attraverso attività di socializzazione e stimolazione mentale.

Le volontarie di Casa di Paese 2 - Ossaia che hanno partecipato al laboratorio del progetto Ge.R.A.S., hanno portato avanti il lavoro di contrasto all'ageismo proponendo sul territorio, in collaborazione con il Circolo Arci di Ossaia, il Cantiere di Narrazione Sociale *"Incontrare, Progettare, Raccontarsi"*, un'iniziativa di narrazione condivisa di percorsi di vita sociale che hanno influenzato la

storia personale e collettiva della frazione di Ossaia e delle zone limitrofe. Come ci racconta Marisa Ostili (si veda il Box 3 "Generare cambiamento: le testimonianze dei volontari"), una delle volontarie promotrici di questa iniziativa, *"nei nostri incontri raccogliamo testimonianze di vita e ricordi, condivisi da persone appartenenti a diverse generazioni, per favorire e rigenerare un vissuto di comunità e contrastare stereotipi e pregiudizi su qualsiasi età"*.

L'impatto culturale del progetto Ge.R.A.S. è stato ulteriormente amplificato dall'intensa attività di divulgazione svolta dai volontari, dai ricercatori e dai referenti degli enti, che ha permesso di coinvolgere una platea ampia e diversificata di destinatari (cittadini, enti, comunità professionali). Grazie all'impegno delle volontarie di Auser Cortona Centro Sociale Terontola si è parlato di ageismo nell'ambito della manifestazione pubblica *"Sport sotto le Stelle"* organizzata dal Comune di Cortona (20 giugno 2025), molto partecipata dalla cittadinanza. In tale occasione, le volontarie hanno allestito uno stand dedicato al tema *"Contrastare l'ageismo nello sport"*, con pannelli illustrativi volti a sensibilizzare i cittadini sull'ageismo e in particolare su come contrastare gli stereotipi sull'età nello sport. Il progetto Ge.R.A.S. è stato illustrato anche ai cittadini che hanno partecipato alla giornata AFA DAY Valdichiana (Tavarnelle di Cortona, 24 maggio 2025) e all'iniziativa culturale *"AFA e non solo"* (Ossaia - Cortona, 10 aprile 2025), grazie al contributo di alcune volontarie che hanno raccontato la loro esperienza e le azioni realizzate per promuovere una comunità più consapevole e attiva su questi temi.

Il progetto Ge.R.A.S. ha trovato, inoltre, spazio anche in varie occasioni di formazione e aggiornamento rivolte ai professionisti psicologi della Regione Toscana. La Referente scientifica ne ha parlato in un intervento al Convegno *"Psicologia e Pace"* organizzato dall'Ordine degli Psicologi della

Toscana (11-12 ottobre 2024, Firenze); l'intervento è stato inserito negli atti del convegno pubblicati nei Quaderni della Fondazione dell'Ordine degli Psicologi della Toscana (consultabile al seguente link: <https://www.fondazionepsicologi.it/quaderni/psicologia-e-pace-vol-4/>; riferimento: Vannucci et al. *La sfida di Progetto Ge.R.A.S. - Generare Risorse per Abbattere gli Stereotipi: sensibilizzare e contrastare le false credenze sull'invecchiamento*). Un ulteriore intervento sul tema dell'ageismo, dal titolo *"Traiettorie di invecchiamento: il ruolo degli stereotipi e false credenze"*, è stato presentato dalla Referente scientifica al Congresso dell'Ordine degli Psicologi della Toscana *"Dall'infanzia alla terza età: la neuropsicologia dell'arco di vita"* (Firenze 14 gennaio 2025).

L'esperienza di Ge.R.A.S. è stata inoltre presentata dal Direttore della Zona Distretto, Valdichiana Aretina, Dott. Roberto Francini, come buona prassi sociosanitaria in occasione del 20° Forum Risk Management in Sanità, che si è tenuto ad Arezzo dal 25 al 28 Novembre 2025.

A questa attività di divulgazione, si è aggiunta un'ampia copertura mediatica ricevuta dal progetto, con articoli sulla Nazione Arezzo, Inedita Magazine, LiberEtà Toscana e L'Etruria, due podcast su ControRadio e due servizi e interviste su RAI 3 Toscana, all'interno di Buongiorno Regione e al TG Regionale.

L'esperienza maturata con il progetto Ge.R.A.S. in Valdichiana, i risultati ottenuti e l'energia generata da questa prima edizione del progetto, motivano ad estendere e replicare il percorso in altri territori. L'obiettivo è portare, con sempre maggiore forza, il contrasto all'ageismo, e in particolare alle false credenze sull'invecchiamento, al centro dell'agenda sociale e culturale, attraverso un format di intervento innovativo, guidato dalla ricerca scientifica e dalla partecipazione proattiva dei cittadini, chiamati a essere protagonisti di questo processo di cambiamento.

### **BOX 3 - Generare cambiamento: le testimonianze dei volontari**

Giuseppina Stellitano (Auser Cortona Centro Sociale Terontola): Questo progetto, e in particolare la somministrazione dei questionari, ha avvicinato l'Università alle cittadine e cittadini. Grazie alla collaborazione con le associazioni del territorio è stato possibile incontrare persone che altrimenti non avrebbero mai partecipato ad una indagine di questo tipo. Le persone ci hanno ringraziato per aver dato loro l'opportunità di partecipare, perché si sono sentite ascoltate, parte attiva di un percorso. È stato inoltre molto apprezzato il fatto di poter conoscere i risultati dell'indagine negli eventi culturali organizzati sul territorio, cosa che accade raramente. Il progetto ha contribuito anche a dare ad Auser una maggiore visibilità e un crescente apprezzamento per il tema affrontato, per aver fatto riflettere sull'ageismo e aver reso consapevoli e critici i cittadini e le cittadine. Inoltre, noi, come volontarie e "Risorse" Auser sentiamo la responsabilità di diffondere una cultura anti-ageista in ogni occasione possibile, attraverso gli eventi e le attività che organizziamo regolarmente nei nostri territori.

Marisa Ostili (Casa di Paese 2 - Ossaia): Quando abbiamo iniziato a pensare a come portare avanti il progetto Ge.R.A.S. sul territorio, mi è tornato alla mente il primo incontro: quel giorno in cui avevamo chiesto alle persone di compilare il questionario, la loro motivazione. Non erano lì per partecipare a una cena, ma per pensare a se stesse, per sostenersi nello svolgimento dell'attività. Per questo motivo, durante la serata di presentazione dell'AFA ad Ossaia abbiamo restituito ai cittadini presenti i risultati del questionario, dando continuità ai momenti sociali condivisi. Quella sera avevamo distribuito molte "pillole" contro l'ageismo, sapevamo che qualcuna avrebbe fatto effetto e avrebbe fatto partire un nuovo inizio. Non è stato facile riuscire a costruire una iniziativa partecipata che desse seguito a Ge.R.A.S. nella nostra comunità. Il percorso non è stato lineare ma non ci siamo perse d'animo; ogni occasione di confronto, fra noi e con l'esterno, è stata utile, ogni volta abbiamo cercato una nuova spinta da cui ripartire. Finalmente, a novembre, dopo aver preso i contatti con il Direttivo del Circolo Arci di Ossaia, è partito il Cantiere di Narrazione Sociale, che abbiamo chiamato "Incontrarsi Progettare Raccontarsi". Io lo abbrevio con "Raccontarsi", perché questa parola mi sembra racchiudere già tutto. È uno spazio in cui persone di età e generazioni diverse si incontrano, si raccontano e costruiscono insieme. Nel primo incontro, ognuno si è presentato, ha raccontato di sé, di noi, sono emerse riflessioni emozionanti, belle; noi abbiamo condiviso il nostro percorso come "Risorse". Nel Cantiere, costruiamo insieme il racconto di chi ha vissuto ad Ossaia e dintorni, di chi siamo oggi, dei nuovi stili di vita, dei desideri, delle relazioni fra residenti, dei rapporti fra le generazioni, di come ci percepiamo e di cosa vogliamo diventare come comunità. Siamo tutti co-protagonisti di un lavoro comune, motivati a conoscerci e a mettere insieme le nostre risorse. Il progetto Ge.R.A.S. ci ha permesso di progettare questa iniziativa e contiamo sul sostegno di chi ci ha formati per portare avanti questo impegno, e per continuare a contrastare le barriere che ancora separano le persone di diverse età, impedendo di costruire insieme il nostro benessere, personale e collettivo".

Manifesto Europeo contro l'Ageismo 2024 -2029

# STOP ALL'AGEISMO

9 Proposte per una strategia europea concreta per combattere l'ageismo e promuovere il rispetto e l'inclusione delle persone anziane

SOSTIENI IL MANIFESTO EUROPEO PER  
FERMARE L'AGEISMO

Scopri di più su [www.fondazioneelongevitas.it](http://www.fondazioneelongevitas.it)