



COMUNE DI TRENTO

INVECCHIARE BENE ED IN SALUTE
RISULTATI DELL'INDAGINE SULL'INVECCHIAMENTO ATTIVO
NEL COMUNE DI TRENTO

Anno 2024

**Servizio Sviluppo economico, sport e sani stili di vita
Comune di Trento**

Ufficio studi e statistica

Via Alfieri, 6
Tel. 0461 884339

e-mail: ufficio.studistatistica@comune.trento.it
servizio.sviluppourbano@pec.comune.trento.it

<i>Dirigente del Servizio</i>	Ambrosi Cristina Mariavittoria
<i>Capo ufficio</i>	Antonella Marin
<i>Pubblicazione a cura di</i>	Giorgia Gelmetti

Ringraziamo le colleghe del servizio Welfare e coesione sociale – Ufficio Gestione e promozione sociale per il prezioso aiuto nel perfezionamento del questionario e nell'individuazione dei soggetti da coinvolgere, il Servizio Biblioteca, l'Ufficio Relazioni con il Pubblico, il Centro Servizi Anziani, il Centro Servizi volontariato, il Coordinamento anziani i volontari di Pronto Pia e del Servizio civile e quanti altri hanno collaborato alla diffusione del questionario e alla raccolta dei dati.

Inoltre, ringraziamo Libero Rambaldi, tirocinante presso l'Ufficio studi e statistica, che ha collaborato alla fase di realizzazione dl questionario ed alla raccolta dei dati, base per l'analisi e la restituzione dei risultati presentati in questo documento.

INDICE

INTRODUZIONE.....	5
IL PROGETTO.....	7
ALTRI ESEMPI DI STUDIO.....	8
ANALISI DEL CONTESTO DEL COMUNE DI TRENTO.....	11
ANALISI DEI DATI.....	13
<i>Alcune caratteristiche del campione.....</i>	13
<i>Abitudini di vita.....</i>	17
<i>Rapporto con le nuove tecnologie.....</i>	19
<i>Promozione dell'invecchiamento attivo.....</i>	21
<i>Fattori che incidono sull'invecchiamento attivo.....</i>	24
a. Attività fisica.....	24
b. Formazione permanente.....	25
c. Relazioni interpersonali e socializzazione.....	27
d. Relazioni intergenerazionali.....	28
e. Partecipazione sociale.....	29
IMPEGNO VOLONTARIO.....	31
CONCLUSIONI	34
APPENDICE.....	37
<i>Tabelle dei risultati.....</i>	37
<i>Volantino dell'indagine.....</i>	47
<i>Questionario.....</i>	48

INTRODUZIONE

Il crescente processo di invecchiamento della popolazione accompagnato dal decremento del tasso di natalità è ormai una costante che caratterizza, negli ultimi decenni, anche gli andamenti demografici del nostro Comune.

Il fatto che le persone vivano più a lungo è, di per sé, un elemento positivo, ma è di tutta evidenza che un rapido invecchiamento della popolazione richiede un'azione pubblica concertata per favorire l'integrazione generazionale e promuovere un invecchiamento attivo che contrasti le conseguenze, potenzialmente negative, per gli standard di vita, il welfare, l'occupazione ed il sistema previdenziale e le finanze pubbliche.

L'invecchiamento attivo è definito dall'Organizzazione mondiale della sanità (Oms) come quel processo volto a garantire opportunità di salute, partecipazione e sicurezza sociale, man mano che le persone invecchiano, al fine di migliorarne la qualità della vita¹. In tale definizione è incluso quindi il principio di estendere l'attività delle persone anziane sia riguardo all'inclusione nel mercato del lavoro, sia alla partecipazione ad attività di natura sociale, civica o culturale. Da un punto di vista demografico, rispondere a tali principi equivale a guardare oltre le classiche misure di base, come ad esempio la percentuale crescente di persone anziane nella popolazione totale o i guadagni della speranza di vita. Nella misura in cui l'obiettivo sia ribaltare il principio di vedere le persone anziane solo e soltanto come un carico per la società, bisogna introdurre misure quantitative diverse e misure che guardino anche alla qualità della vita.

Invecchiare attivamente significa essere attivi o attivarsi in maniera formale o informale in uno o più ambiti della sfera sociale (mercato del lavoro, volontariato, relazioni sociali, educazione permanente, assistenza a familiari con disabilità, fare i nonni, ecc.) o anche personale (attività del tempo libero, hobby, turismo, giardinaggio, musica, ecc.), scegliendo liberamente l'attività o le attività nelle quali impegnarsi, a seconda delle proprie aspirazioni e motivazioni. In considerazione dei suoi effetti positivi sugli individui, l'invecchiamento attivo può essere considerato uno strumento di prevenzione per aspirare quanto più possibile a un invecchiamento in salute e una delle possibili risposte per affrontare le richieste sociali, sanitarie ed economiche di una popolazione sempre più longeva.

L'invecchiamento attivo è presente nell'agenda politica europea dalla fine degli anni 90, ma un fattore stimolante verso l'adozione del paradigma sopra descritto è rappresentato dal Piano di

1 <http://www.who.int/ageing/en/>

Azione Internazionale di Madrid sull'Invecchiamento (Madrid International Plan of Action on Ageing – MIPAA) da parte dell'Assemblea Generale dell'Organizzazione delle Nazioni Unite (ONU, 2002) e con l'adozione, da parte della stessa Assemblea, della road map per la sua realizzazione (ONU, 2004).

Passi in avanti sono stati compiuti dall'inizio del 2019, attraverso il progetto di “Coordinamento nazionale partecipato multilivello delle politiche sull'invecchiamento attivo”, avviato grazie a un Accordo di collaborazione triennale (2019-2022) fra il Dipartimento per le Politiche della Famiglia della Presidenza del Consiglio dei Ministri (DIPOFAM) e l'Istituto Nazionale di Riposo e Cura per Anziani (IRCCS INRCA). Anche il Ministero del Lavoro e delle Politiche Sociali e l'Istituto Nazionale per l'Analisi delle Politiche Pubbliche (INAPP) hanno collaborato al progetto, in relazione al loro ruolo di focal point nazionale dell'UNECE per l'invecchiamento.

All'interno di un contesto di questo tipo, il volontariato svolge un ruolo importante e di crescente rilevanza sia per la promozione dell'invecchiamento attivo che per la solidarietà intergenerazionale e le associazioni di anziani e di volontariato sono considerate gli attori più influenti nella promozione di condizioni facilitanti l'invecchiamento attivo.

Il sondaggio proposto - “Invecchiare bene ed in salute” - vuole cercare di indagare le opinioni degli intervistati riguardo le tematiche principali riferite all'invecchiamento attivo, declinato in alcuni dei suoi aspetti, cercando anche di capire i comportamenti messi effettivamente in atto dalle persone per garantirsi un progredire dell'età in salute e continuando ad essere una risorsa della comunità.

IL PROGETTO

L'indagine viene effettuata tramite un questionario ideato dall'Ufficio studi e statistica nei primi mesi del 2024 a seguito di un confronto con altri studi effettuati in Italia e che ha visto la collaborazione del Servizio Welfare ed attività sociali.

Inizialmente rivolto solo alle principali associazioni di volontariato presenti sul territorio comunale, il questionario è stato aperto anche agli utilizzatori dei centri anziani e a tutta la popolazione ultra sessantenne per poter allargare il campo di studio.

Le associazioni sono state contattate con la richiesta di divulgare presso i propri membri e il proprio staff il link del questionario, sono state affisse delle locandine in alcuni punti strategici della città, è stata data pubblicità allo studio tramite comunicato stampa e pubblicando il questionario sul sito del Comune. Un importante contributo è stato dato somministrando il questionario in occasione della "vetrina del volontariato" che si è tenuta nel mese di maggio in Piazza Duomo a Trento e presso il Centro servizio anziani Contrada Larga. Inoltre è stato chiesto l'aiuto dei alcuni volontari del servizio civile occupati presso la sede dell'URP comunale e presso la biblioteca in uno sportello di aiuto informatico rivolto alla popolazione scarsamente informatizzata.

Il questionario, rivolto alle persone oltre i 60 anni residenti nel Comune di Trento, ha la finalità di raccogliere informazioni riguardanti le abitudini di vita degli intervistati, il rapporto con le nuove tecnologie e i fattori che, direttamente o indirettamente, possono essere collegati all'invecchiamento attivo. Inoltre è stata dedicata una sezione all'impegno nel volontariato, per capire se in qualche modo possa influire sul mantenimento di un buono stato di salute psicofisica.

La raccolta dei dati è iniziata nel mese di maggio 2024 per terminare nel mese di luglio. Sono stati **raccolti 269 questionari validi**. Di questi, 100 sono stati compilati da un rilevatore direttamente con la persona interessata, gli altri sono stati compilati on-line.

Per le caratteristiche del metodo di raccolta e dato che la risposta avveniva unicamente su base volontaria, i risultati dell'analisi **non possono essere estesi alla totalità della popolazione**, ma **si riferiscono solo al campione di rispondenti**.

ALTRI ESEMPI DI STUDIO

La questione dell'invecchiamento attivo rappresenta un tema la cui rilevanza cresce nel tempo. Nel corso degli anni sono stati effettuati alcuni studi anche a livello italiano.

Nell'ambito dell'attività prevista dal progetto AGL– “Active Ageing Going Local: un approccio multistakeholder per tre Regioni Italiane”², realizzato dalla Commissione Europea, è stato predisposto uno studio con il fine di elaborare delle linee guida per la progettazione e l'attuazione di strategie integrate per l'invecchiamento attivo a livello locale e promuovere lo scambio di esperienze tra autorità pubbliche regionali e Paesi europei. Il progetto coinvolgeva tre regioni italiane: Marche, Puglia e Veneto e prevedeva di interpellare una lista di *stakeholders*: professionisti della Pubblica amministrazione, organizzazioni di volontariato, cooperative sociali, sindacati, fondazioni e associazioni di promozione sociale ai quali sottoporre un'intervista su varie tematiche inerenti all'invecchiamento attivo e alle relative politiche. Lo studio ha evidenziato una serie di aspetti comuni tra le Regioni. Nello specifico riguardano il bisogno di potenziare la partecipazione degli anziani, la promozione delle relazioni tra generazioni e lo sviluppo di specifiche politiche per la promozione del benessere dell'anziano e del suo riconoscimento sociale attraverso un supporto in termini di flessibilità lavorativa, formazione, servizi di supporto della rete socio sanitaria con un occhio di riguardo allo stato di benessere fisico, attuato attraverso la promozione di attività fisica, condizioni abitative e di trasporto specifiche².

Argento attivo³ è un progetto della regione Piemonte rivolto direttamente agli anziani “attivi”, che, attraverso un percorso di cittadinanza attiva coadiuvato da facilitatori, prevede il ruolo di promozione di salute e benessere verso gli altri anziani “fragili” del vicinato o del quartiere. L'obiettivo del progetto è duplice: la promozione della salute e del benessere degli anziani e il miglioramento della qualità dell'assistenza agli anziani assistiti.

In Toscana, nel 2012 - Anno Europeo dell'invecchiamento attivo e della solidarietà tra generazioni-, è stato creato un tavolo di lavoro al quale hanno partecipato i rappresentanti delle associazioni regionali Aics, Anteas, Arci, Auser, Uisp, consapevoli della grandi opportunità che il volontariato

2 ACTIVE AGEING GOING LOCAL un approccio multistakeholder per tre Regioni italiane https://www.regione.marche.it/Portals/3/Aree_attivita/Area_ricerca/AGL-indagine%20sulle%20politiche%20regionali.pdf?ver=2018-08-03-092551-247

3 Argento Attivo – Vivere bene oltre i sessanta – Report finale [Allegato-Relazione-di-monitoraggio-Argento-attivo-Anziani-Attivi.pdf \(argentoattivo.com\)](#)

può offrire alle persone anziane e, viceversa, della grande ricchezza che esse possono offrire alla comunità. Uno dei risultati di questo tavolo è la “Carta del volontariato toscano per l’invecchiamento attivo”, una sintesi di priorità che le associazioni offrono agli amministratori, al privato sociale ed ai cittadini tutti per sollecitare attenzione, proporre politiche di intervento e creare collaborazioni⁴. Inoltre, nel 2013, è stata svolta una ricerca sui principali bisogni degli anziani toscani⁵ con il patrocinio del Ministero del Lavoro e delle Politiche sociali. Il primo significativo dato che emerge dalla ricerca è che il volontariato fa invecchiare bene, insieme al mangiar sano, all’attività fisica e alle relazioni amicali. Dedicarsi al volontariato aiuta ad invecchiare in modo attivo e positivo perché favorisce l’incontro con persone amiche, il dialogo con i giovani e la partecipazione alla vita del territorio. Oltre ai risultati dell’indagine riguardo all’attività di volontariato delle persone anziane, alla loro socialità e partecipazione, nel volume è pubblicata un’approfondita panoramica sugli studi in tema di invecchiamento attivo, sulla legislazione e le politiche locali e regionali a sostegno delle vita attiva degli anziani.

In Lombardia è stata effettuata, nel 2022, la seconda edizione della ricerca dal titolo “Più fragili dopo la tempesta? In equilibrio fra desideri, fragilità ed aiuti”⁶.

Lo studio era rivolto alla popolazione non ancora anziana - i “grandi adulti” o “pre-anziani” -, (campione rappresentativo di popolazione dai 55 ai 64 anni) per capire in che modo vivono questo periodo di transizione e come si vive la longevità che caratterizza sempre di più la società. I risultati ottenuti, aggiunti a quelli della ricerca precedente e riferiti alle fasce di età più elevata di popolazione, hanno consentito di fare emergere alcune criticità (ad esempio una presenza non marginale di anziani con reddito basso o il fatto che almeno il 33% degli anziani vive da solo), ma anche molte considerazioni sull’importanza delle relazioni, dell’accesso ai servizi, dell’interesse per nuovi servizi domiciliari, telemedicina e nuove tecnologie e la necessità di avere una maggiore tutela.

Anche IRES Piemonte ha effettuato uno studio (“Come si invecchia in un Piemonte sempre più anziano? Uno sguardo sulle opportunità dell’invecchiamento attivo”⁷) pubblicato nel giugno 2024 per indagare il fenomeno dell’invecchiamento della popolazione piemontese. Dopo aver effettuato un’analisi degli indicatori che ne misurano l’intensità e l’andamento dell’invecchiamento, sia a

4 CESVOT - “Carta del volontariato Toscano per l’invecchiamento attivo” [Carta del volontariato toscano per l'invecchiamento attivo | Cesvot - Tutta l'energia del volontariato](#)

5 CESVOT Quaderni – Volontariato ed invecchiamento attivo [I Quaderni | Cesvot - Tutta l'energia del volontariato](#)

6 S. Pasquinelli, G. Assirelli, F. Pozzoli, Più fragili dopo la tempesta? In equilibrio fra desideri, fragilità, aiuti, Rapporto di ricerca promosso da Spi Cgil, Fnp Cisl e Uilp Uil Lombardia, febbraio 2023.

7 RES Piemonte “Come si invecchia in un Piemonte sempre più anziano? Uno sguardo sulle opportunità dell’invecchiamento attivo” <https://www.demos.piemonte.it/publicazioni-demos/227-come-si-invecchia-in-un-piemonte-sempre-piu-anziano-uno-sguardo-sulle-opportunita-dell-invecchiamento-attivo-2>

livello individuale che familiare, ha messo in evidenza le opportunità che derivano da una popolazione anziana sempre più in salute e istruita. Dall'analisi degli indicatori a livello regionale, emerge un quadro in peggioramento per quanto riguarda il rischio di povertà e i bisogni di cura, mentre un miglioramento della soddisfazione nei confronti della vita, della sicurezza fisica, ma anche dell'uso delle nuove tecnologie, del livello di istruzione.

Le varie ricerche si inseriscono in un contesto informativo ben analizzato da ISTAT nel rapporto “Invecchiamento attivo e condizioni di vita degli anziani in Italia”⁸ nel quale, dopo aver delineato la situazione dell'invecchiamento e delle condizioni di salute della popolazione “anziana”, viene analizzato l'indice AAI (Active ageing index) che è composto da quattro dimensioni (occupazione, partecipazione nella società, vita indipendente, in salute ed in sicurezza e capacità e fattori ambientali per l'invecchiamento attivo) ricavate da 22 indicatori che coprono i diversi aspetti del fenomeno.

8 [Invecchiamento-attivo-e-condizioni-di-vita-degli-anziani-in-Italia.pdf \(istat.it\)](#)

ANALISI DEL CONTESTO DEL COMUNE DI TRENTO

Secondo la letteratura, sono due i fattori che portano all'aumento della popolazione anziana: l'aumento della speranza di vita alla nascita – a livello europeo l'Italia è uno dei paesi più longevi e la Provincia di Trento si pone sopra la media italiana – e la diminuzione delle nascite e del numero di figli per donna (tasso di fecondità). A livello familiare, il numero sempre maggiore di separazioni e divorzi implica la formazione di nuclei composti da una sola persona.

Convenzionalmente si ritiene da sempre “anziana” una persona di 65 anni o più. In realtà, allo stato attuale delle cose, questa definizione costituisce a tutti gli effetti una forzatura. L'anziano di oggi, infatti, conduce infatti uno stile di vita e gode di una salute completamente diversa rispetto al coetaneo del passato, per cui la soglia di ingresso nella cosiddetta terza età tende progressivamente a spostarsi in avanti.

L'invecchiamento della popolazione è un trend ormai consolidato negli ultimi anni, a cui anche il Comune di Trento non sfugge.

Su un totale di 119.180 persone residenti in anagrafe alla fine del 2023. infatti, le persone ultra 65enni sono il 24,2%⁹ e sono in aumento nel corso del tempo (nel 2014 era pari al 21,6%).

Anche l'indice di vecchiaia, ovvero il numero di anziani rispetto ai giovani in età 0-14 anni, è in costante crescita e passa dal 152,6 del 2014 all'attuale 191,8 (ovvero ogni 100 giovani in età tra i 0 e i 14 anni, ci sono 191 persone sopra i 65 anni).

Gli ultra ottantenni nel 2023 sono l'8% della popolazione, mentre nel 2014 era pari a 6,7%.

Un altro indicatore utile per misurare il carico sociale ed economico teorico degli anziani sulla popolazione attiva è l'indice di dipendenza, che misura il rapporto percentuale tra la popolazione ultra sessantacinquenne più quella fino ai 14 anni e quella in età 15-64 anni¹⁰: valori superiori al 50 per cento indicano una situazione di squilibrio generazionale.

Per il Comune di Trento questo indicatore è pari a 58,1 nel 2023, mentre nel 2014 era pari a 55,6.

Il tasso di fecondità è calato nell'ultimo decennio da 1,3 a 1,1, il tasso di natalità da 8,9‰ al 7,6‰ (dato 2022).

Nel 2023 le famiglie in cui è presente almeno un componente di 65 anni e più sono 20.454 (il 37% del totale delle 55.351 famiglie: anche questo dato è in aumento, nel 2014, infatti, erano 18.037 (34,2%)).

Sono 9.140 le famiglie unipersonali in cui il componente ha più di 65 anni (39,1% del totale

⁹ La percentuale di persone sopra i 65 anni è considerato uno degli indicatori dell'invecchiamento della popolazione, pur coi limiti evidenziati all'interno del capitolo

¹⁰ Nelle analisi socio demografiche questo indicatore viene considerato una proxy del carico previdenziale ed assistenziale che grava sulla popolazione economicamente attiva e sussistono forti elementi di preoccupazione riguardo al suo evolversi nel tempo

unipersonali), percentuale in costante aumento nel tempo (erano il 38,1% nel 2014). Le donne anziane vivono sole più degli uomini e infatti costituiscono il 72,5% delle famiglie di un solo componente sopra i 65 anni.

La condizione più diffusa tra gli anziani soli è la vedovanza, seppur con ampi divari di genere: tra le anziane sole la componente delle vedove arriva al 60,2%, mentre tra gli anziani soli i vedovi sono la metà (30,6%)¹¹.

Alcuni dati relativi alla popolazione nel Comune di Trento

	2014	2015	2016	2017	2018	2019	2020	2021	2022	2023
Età media	43,8	44	44,3	44,4	44,6	44,8	44,9	45,1	45,3	45,5
Indice vecchiaia	152,6	156,9	160,3	162	167,5	170,3	174	179,3	184,1	191,8
Indice di dipendenza	55,6	56,3	56,9	57,1	57,5	58	57,8	58,2	58,1	58,1
popolazione over 65	21,6	22	22,3	22,5	22,9	23,1	23,3	23,6	23,8	24,2
popolazione over 75	10,8	11,1	11,4	11,6	11,8	12	11,8	12,3	12,5	12,8
popolazione over 80	6,7	6,8	6,9	7	7,2	7,4	7,5	7,7	7,8	8
Tasso di fecondità (n medio di figli per donna)	1,3	1,3	1,3	1,4	1,3	1,4	1,2	1,3	1,2	1,1
Tasso di natalità	8,9	8,7	8,8	8,4	7,6	8,2	7,5	7,7	7,6	n.d
Famiglie unipersonali 65 anni e oltre	7.911	8.042	8.148	8.225	8.390	8.554	8.760	8.764	8.925	9.140
Famiglie unipersonali 65 anni e oltre - % su fam. unipers	38,1	38,1	38,2	38,1	38,6	39,0	39,3	39,0	38,8	39,1

Considerando gli scenari futuri¹², si evidenzia un ulteriore aumento della popolazione anziana: la percentuale di persone sopra i 65 anni potrebbe arrivare ad essere, nel 2030, pari al 26,6% della popolazione totale e nel 2035 il 28,8%, mentre gli ultraottantenni potrebbero arrivare ad essere quasi il 10% del totale della popolazione. L'indice di vecchiaia, nel 2035, raggiungerebbe quota 246,2% (ovvero 246 anziani rispetto a 100 giovani) e quello di dipendenza 68,2%.

Statistiche Sperimentali: Previsioni comunali della popolazione - Previsioni della popolazione residente per sesso, età e comune - Base 1/1/2023

	2025		2030		2035	
	num	%	num	%	num	%
Popolazione over 65	29.334	24,5	32.634	26,6	35.884	28,8
Popolazione over 75	15.585	13,0	17.007	13,9	18.600	14,9
Popolazione over 80	9.691	8,1	11.027	9,0	11.930	9,6
Indice di vecchiaia		196,2		225,9		246,2
Indice di dipendenza		58,7		62,5		68,2

11 Per un maggiore approfondimento sui dati demografici può essere consultato il documento "Comune di Trento – La popolazione al 31 dicembre anno 2023" <https://www.comune.trento.it/Aree-tematiche/Statistiche-e-dati-elettorali/Statistiche/Pubblicazioni/Popolazione-al-31-dicembre/Popolazione-al-31-dicembre-2023>

12 Si tratta di una previsione sperimentale effettuata da ISTAT. I dati sono puramente indicativi perché considerano una serie di variabili che possono modificarsi sensibilmente nel tempo, ma possono comunque dare un'idea dello scenario futuro <https://www.istat.it/statistica-sperimentale/previsioni-demografiche-comunali-statistica-sperimentale/>

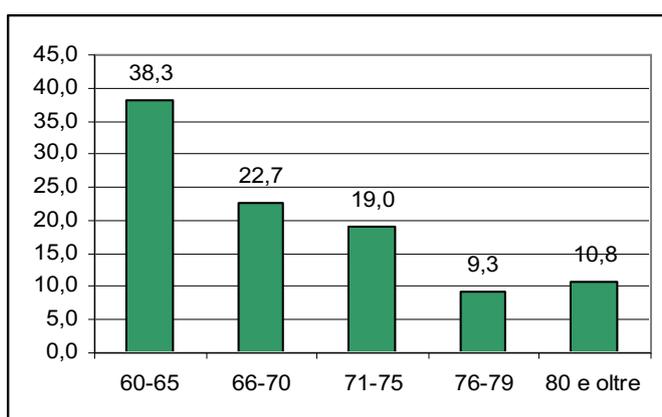
ANALISI DEI DATI

Alcune caratteristiche del campione

Le persone che hanno risposto al questionario sono 269. In particolare sono le donne che hanno partecipato con maggiore frequenza (65,1%).

La classe di età in cui si trova il maggior numero di rispondenti è quella tra i 60 (limite minimo d'età per compilare il questionario) e i 65 anni (103 persone). Il 10,8% si colloca nella fascia oltre gli 80 anni (29 persone).

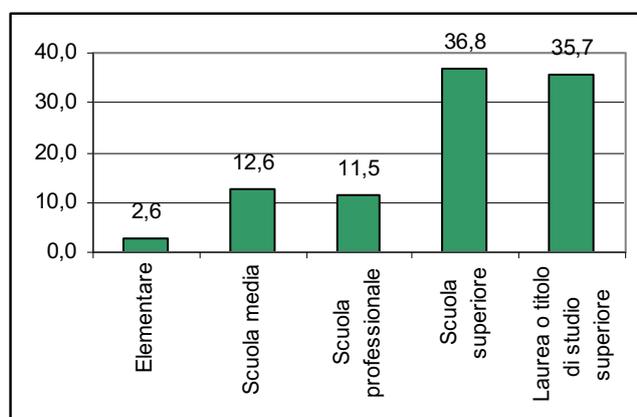
Distribuzione dei rispondenti per classi d'età



Con riferimento alla circoscrizione di residenza, la maggior parte si colloca in quelle di fondovalle (Centro storico – Pedicastello 19,7%, San Giuseppe-Santa Chiara 13,4% e Oltrefersina 19,0%). Tale dato potrebbe essere influenzato dal fatto che la maggior parte delle interviste “faccia a faccia” è stato condotto presso centri cittadini.

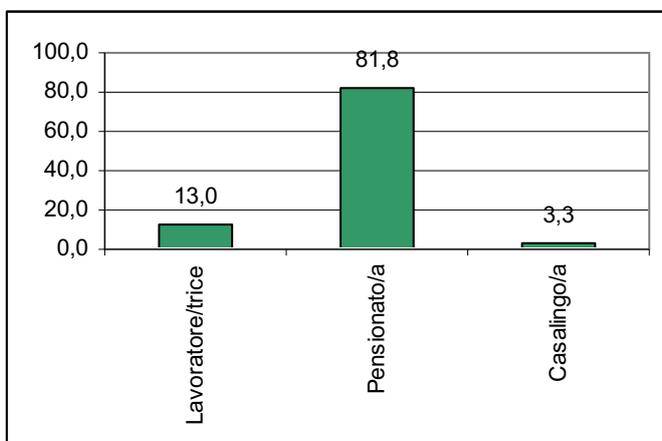
La maggior parte del campione ha il diploma di scuola superiore (99 persone) oppure una laurea (96 persone)

Distribuzione dei rispondenti per titolo di studio



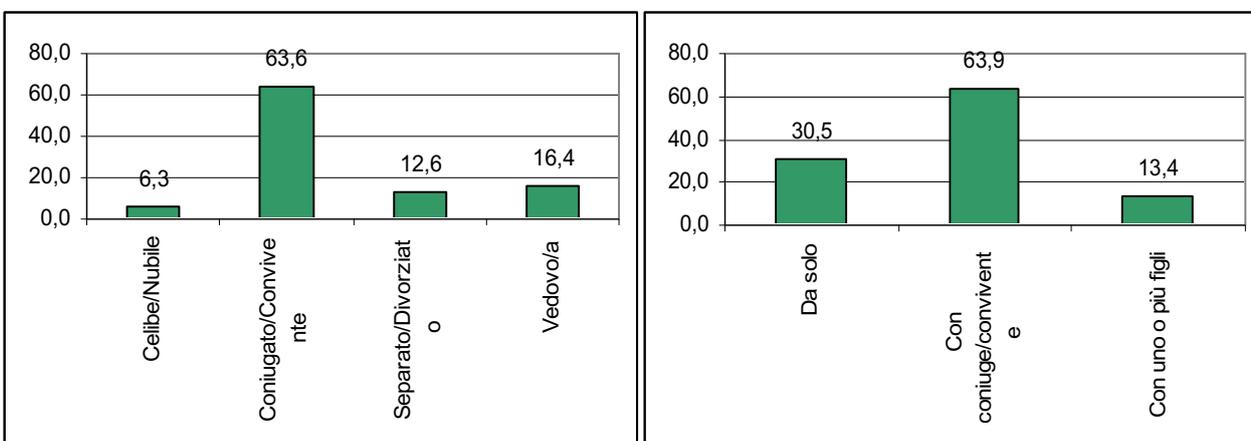
Quasi la totalità degli intervistati è in pensione (dato forse scontato, dato il limite minimo di 60 utilizzato per l'indagine). Tuttavia 35 persone risultano essere ancora impiegate.

Distribuzione dei rispondenti per occupazione



Sono poche le persone nubili o celibi che hanno partecipato all'indagine (17); la maggior parte è coniugata o convivente (171). Sono 172 le persone che dichiarano di vivere con il coniuge o il convivente, mentre il 30,5% del campione risulta vivere da solo.

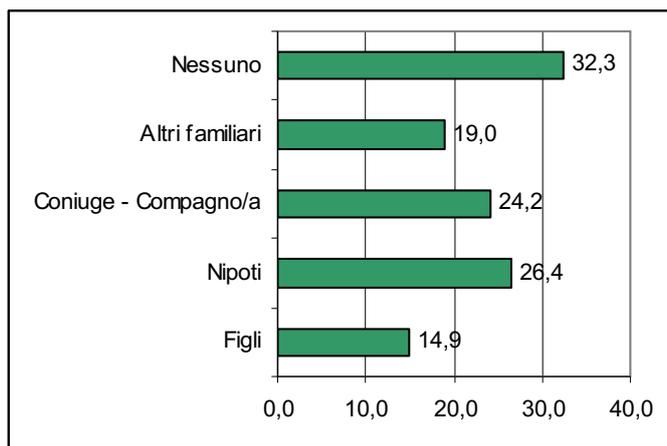
Distribuzione dei rispondenti per stato civile e con chi vivono



Considerando eventuali impegni di cura a carico del rispondente, si evidenzia come il 32,3% non si debba prendere cura di qualcuno, ma nella maggior parte dei casi gli intervistati si occupano di nipoti (26,4%), del coniuge (24,2%) e/o di altre persone interne o esterne al nucleo¹³.

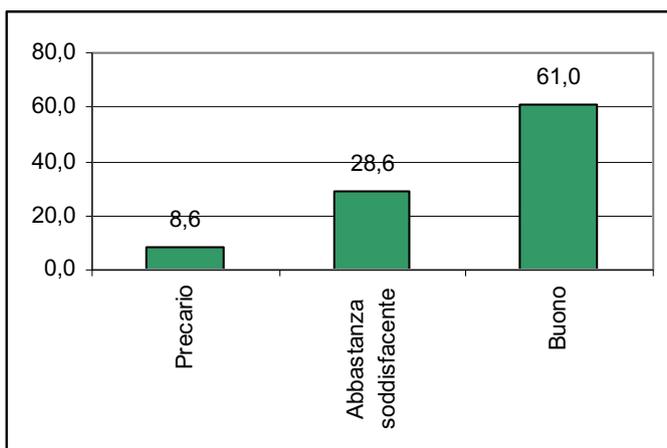
13 La somma delle percentuali è diversa da 100, in quanto era possibile selezionare più opzioni. La percentuale è calcolata sul totale dei rispondenti

Si prende cura di qualcuno?



Per la quasi totalità delle persone il proprio stato di salute è buono (164) o abbastanza soddisfacente (77 persone)

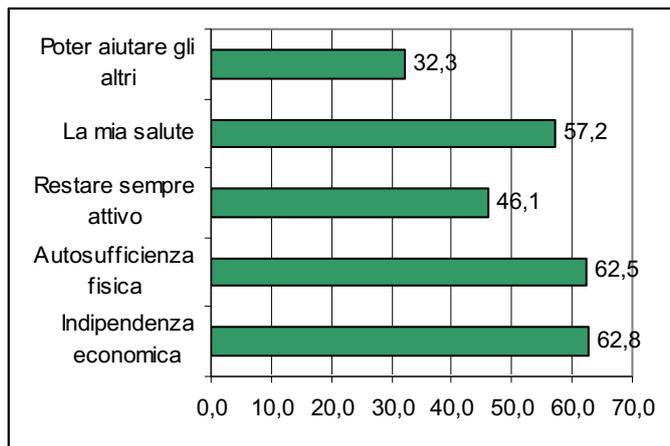
Stato di salute percepito



L'indipendenza economica e l'autosufficienza fisica sono considerati dalla maggior parte degli ultra sessantenni che hanno risposto al questionario come fondamentali per la propria vita (rispettivamente 169 e 168 persone), così come la salute (154 persone) e restare attivi (124 persone)¹⁴.

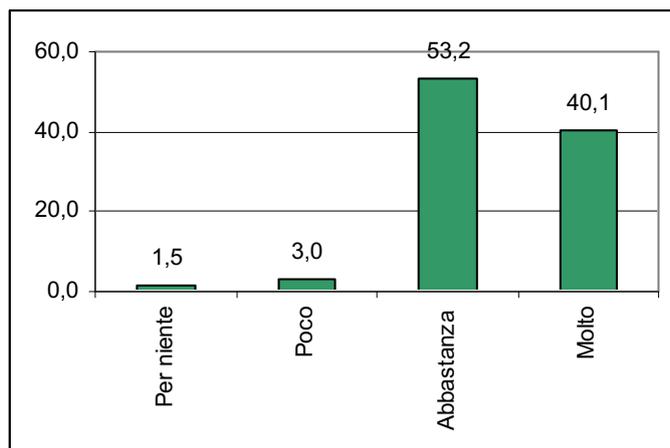
14 La somma delle percentuali è diversa da 100, in quanto era possibile selezionare più opzioni. La percentuale è calcolata sul totale dei rispondenti

Cosa ritiene più importante per la sua vita?



La quasi totalità del campione si dichiara abbastanza (143 persone) o molto (100) soddisfatte della vita che conducono.

Quanto si ritiene soddisfatto della vita che conduce?



Abitudini di vita

Le abitudini di vita, le azioni che si svolgono tutti i giorni, l'interagire con gli altri sono fattori che possono influire positivamente sulla propria salute, sul proprio umore e sulla capacità di rimanere sempre attivo.

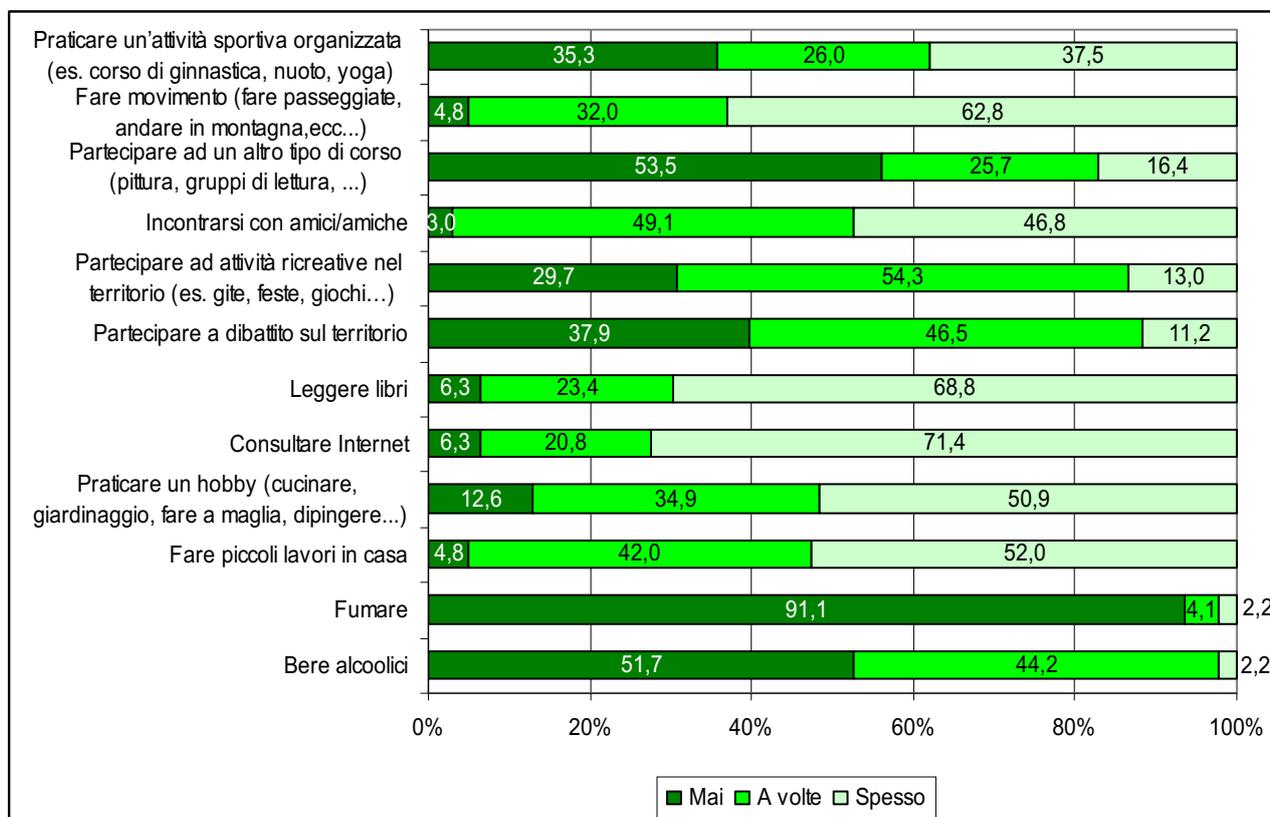
Alle persone intervistate è stato chiesto che comportamenti, solitamente messi in relazione con buone abitudini per invecchiare meglio, mettono in atto nella loro quotidianità.

Oltre il 90% dei rispondenti si incontrano con amici e amiche, fanno movimento (passeggiate, gite in montagna, ballano), sono attivi in casa con i lavori domestici e altri lavoretti, leggono libri e consultano internet. Oltre il 60% pratica anche un'attività sportiva organizzata (corsi di ginnastica, di nuoto, di yoga, ecc.).

Sono meno le persone che partecipano regolarmente a momenti di incontro di altro tipo, come corsi di pittura, gruppi di lettura, ecc. (il 53,5% degli intervistati asserisce di non farlo mai) o attività ricreative sul territorio, come gite, feste, ecc. o partecipare a dibattiti sul territorio.

La quasi totalità degli intervistati dichiara inoltre di non fumare (91,1%) e di bere alcolici solo saltuariamente. Anche le attività di volontariato e i viaggi sono menzionate come azioni svolte con una certa frequenza.

Con che frequenza svolge le seguenti attività?



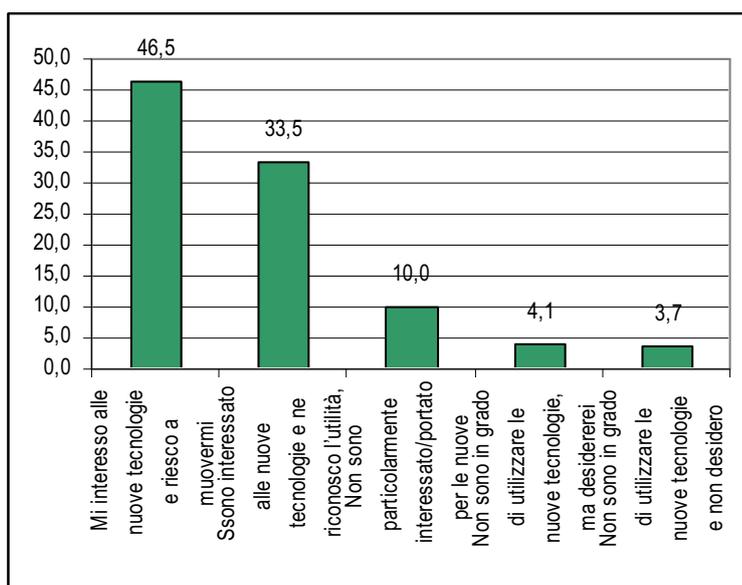
Considerando il numero di attività praticate dai rispondenti¹⁵, si nota come la maggioranza del campione ne svolga oltre 7 (172 persone), seguita da quella da 5 a 7 (86 persone). Il numero di attività praticate pare essere in relazione alla fascia di età (gli ultra80enni tendono a praticarne un numero minore) e lo stato di salute (chi dichiara di avere uno stato di salute migliore, svolge anche più attività). Non sembrano esserci, invece, differenze considerando il genere, il fatto di vivere o meno da soli e il doversi occupare di qualcuno.

15 É stata costruita una nuova variabile che conta il numero di attività svolte dai rispondenti, attribuendo valore 0 alla risposta “mai” e un valore pari a 1 alle risposte “a volte” e “spesso”. In seguito sono state create delle categorie di frequenza (fino a 4 attività, da 5 a 7 attività, oltre 7 attività): ognuna di queste è stata poi incrociata con le principali variabili descrittive (età, sesso, “si prende cura di qualcuno”, “con chi vive”, stato di salute percepito) per vedere se siano ipotizzabili relazioni.

Rapporti con le nuove tecnologie

Il 90,0% degli ultrasessantenni intervistati, dichiara di essere interessato o di usare già le nuove tecnologie (utilizzo di smartphone, PC, tablet, applicazioni di vario tipo): si tratta di 242 persone di cui 125 riesce a muoversi autonomamente (46,5%), 90 indicano di avere qualche difficoltà di apprendimento, comunque superabile con l'aiuto di altre persone e 27 di utilizzarle ma di faticare a stare al passo. Il 7,8% invece non è interessato o non le sa utilizzare.

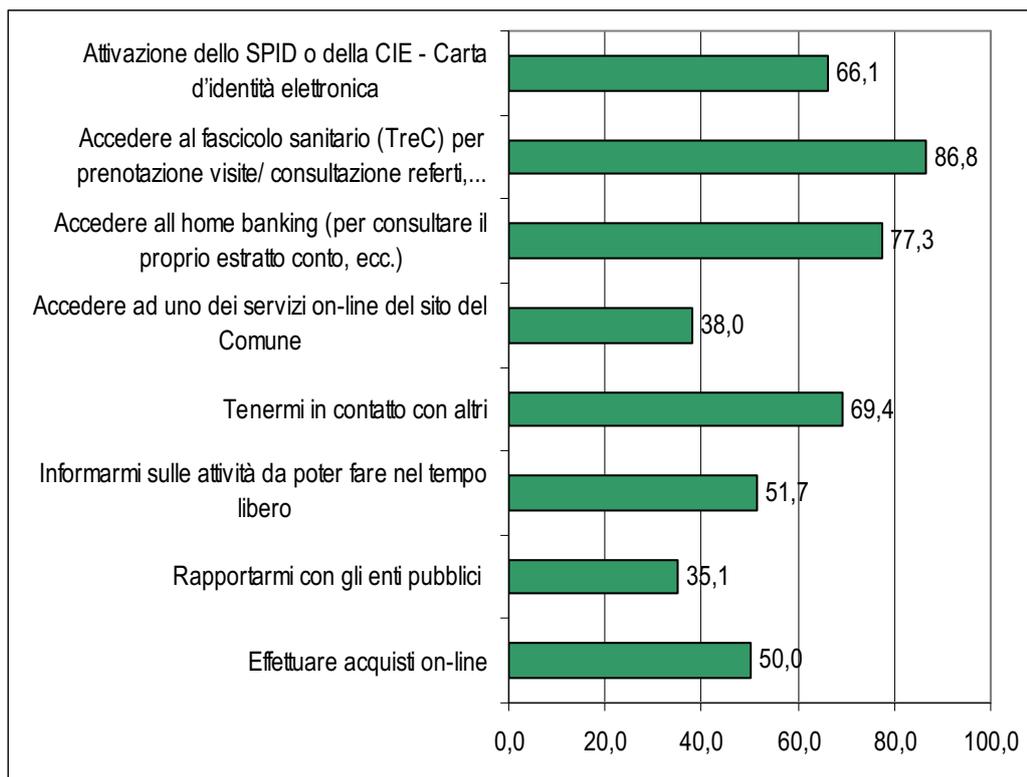
Cosa pensa delle nuove tecnologie?



Dall'indagine emerge una particolare propensione degli intervistati ad impiegare i nuovi strumenti tecnologici per accedere al proprio fascicolo sanitario (TreC) per prenotare le visite e consultare i referti medici (il 86,8%), per accedere all'*home banking* per consultare il proprio estratto conto, effettuare bonifici, pagare F24, controllare lo stato dei propri finanziamenti, ecc. (77,3%) e per attivare ed utilizzare servizi come SPID e Carta d'identità elettronica (66,1%). Il 69,4% degli intervistati li utilizza anche per tenersi in contatto con gli altri, per informarsi sulle attività da effettuare nel tempo libero (51,7%) ed effettuare acquisti *on-line* (50,0%)¹⁶.

16 La somma delle percentuali è diversa da 100, in quanto era possibile selezionare più opzioni. La percentuale è calcolata sul totale di persone che hanno dichiarato di essere interessate alle nuove tecnologie (242 persone)

Per cosa utilizza le nuove tecnologie?



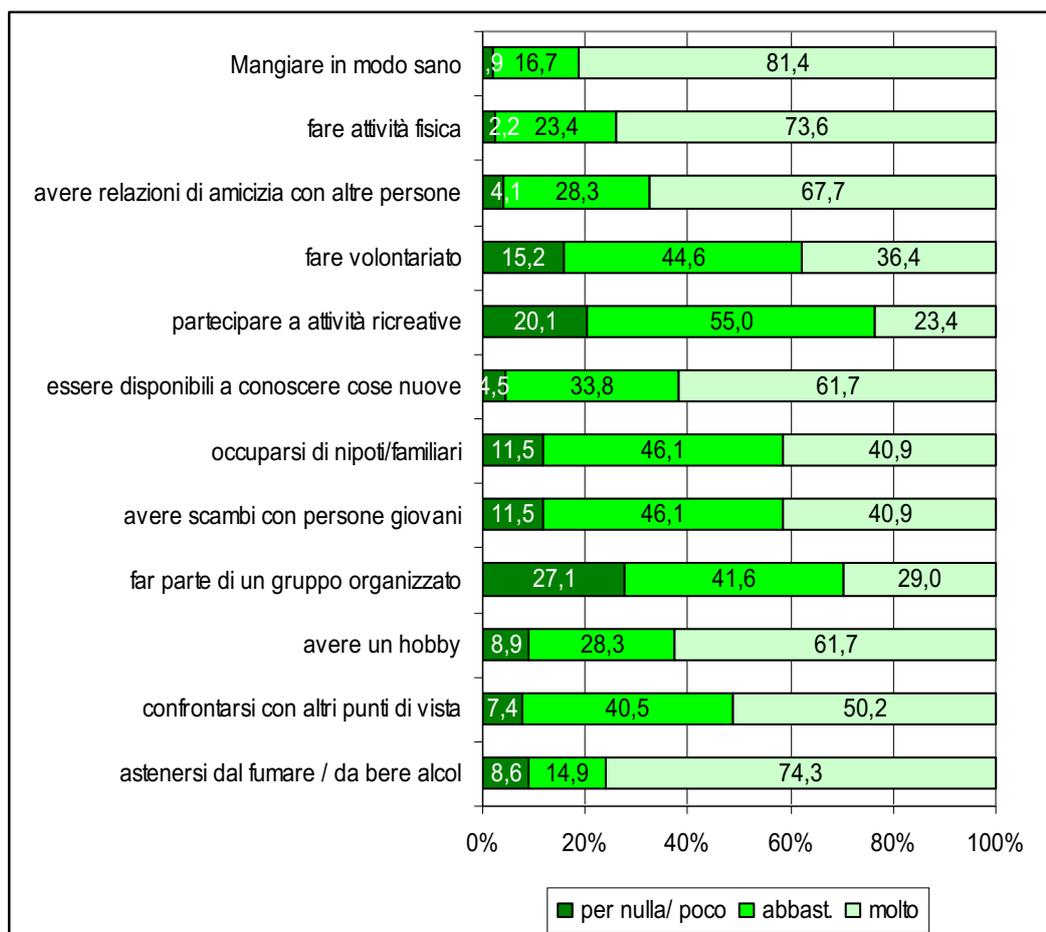
Tra i 21 intervistati che dichiarano di non utilizzare le nuove tecnologie, le motivazioni principali sono il fatto di preferire metodi tradizionali per avere informazioni, ad esempio consultando il giornale, parlando o recandosi direttamente negli uffici o guardando la televisione (12 persone) e il non saperle usare (11 persone).

Promozione dell'invecchiamento attivo

Ai fini dell'analisi, i rispondenti sono stati invitati a dare un'opinione su quali siano, *in generale*, le condotte e le abitudini importanti per invecchiare bene, indipendentemente dal fatto che si mettano in atto o meno.

Mangiare in modo sano (per l'81,4% degli intervistati) e fare attività fisica (per il 73,6%) sono indicati come comportamenti molto importanti per mantenersi in forma col passare degli anni (se si considerano anche gli "abbastanza", la percentuale supera il 90%), così come avere relazioni di amicizia con altre persone, essere disponibili a conoscere cose nuove, avere un hobby, confrontarsi con altri punti di vista, far parte di un gruppo organizzato, astenersi dal bere e/o dal fumare e, in misura leggermente minore, avere scambi con persone più giovani o occuparsi di nipoti e familiari. Analizzando i commenti alla domanda emerge ancora come sia importante non essere soli, imparare cose nuove, viaggiare, essere sereni, mantenersi attivi, essere ottimisti, fare attività sportive e ricreative e... un pizzico di fortuna.

Secondo Lei, cos'è importante per invecchiare bene?

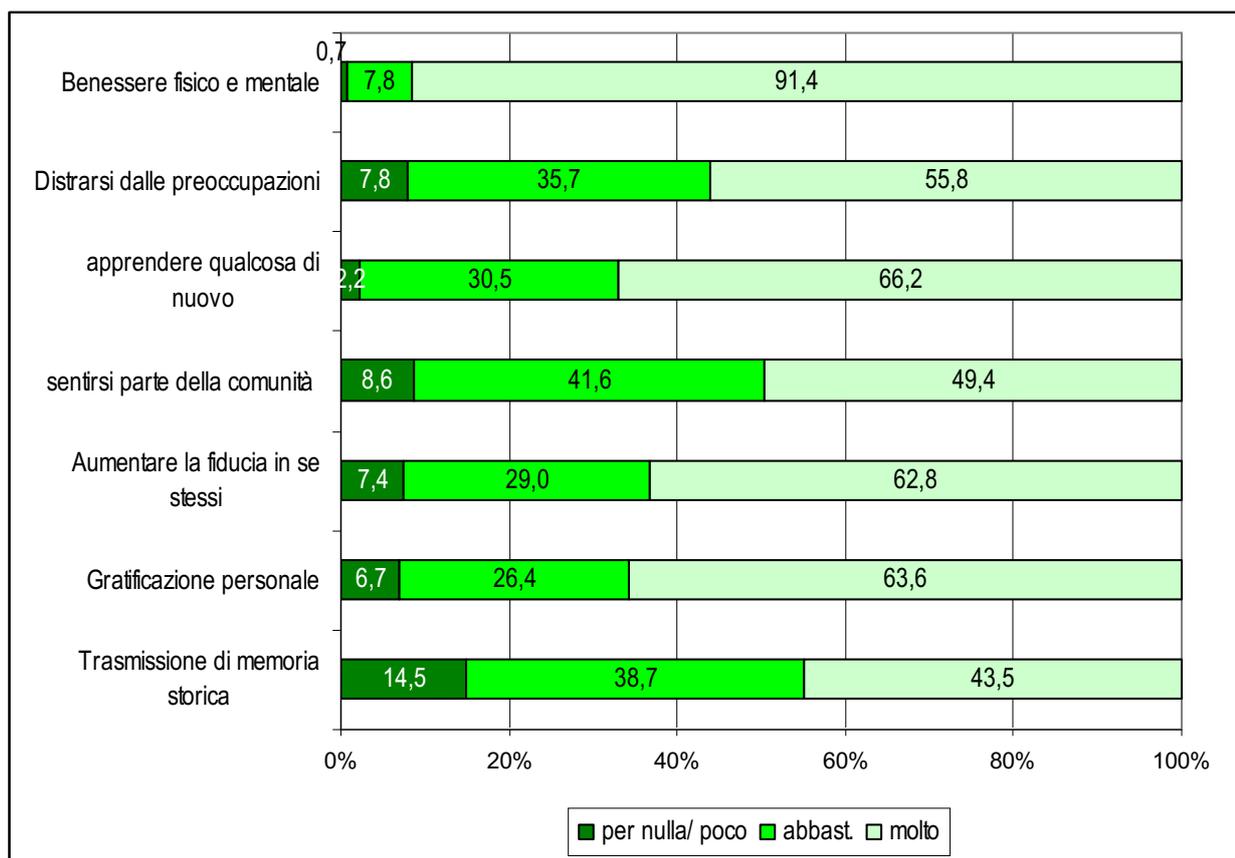


Anche in questo caso la classe di età e la percezione del proprio stato di salute sembrano influire sul modo di considerare l'importanza dei fattori legati all'invecchiamento attivo¹⁷: le persone di oltre 80 anni tendono a considerare importanti i vari fattori mediamente meno delle persone in fascia tra i 60 e i 70. Lo stesso vale per la percezione dello stato di salute: tanto è più elevata la sensazione di star bene, tanto più cresce la rilevanza attribuita. Le altre variabili non sembrano influire.

Presupponendo che le consuetudini e le pratiche indicate alla domanda precedente abbiano una ricaduta sull'invecchiamento attivo, si è cercato di capire quali benefici i rispondenti credano ne derivino.

Praticamente tutti indicano dei benefici sullo stato di benessere fisico e mentale (99,3% dei 269 rispondenti) ma anche le altre opzioni superano tutte il 90% delle risposte positive (fatta eccezione alla trasmissione della memoria storica che evidenzia una percentuale leggermente minore).

Quali sono i benefici che derivano dai comportamenti sopra indicati per invecchiare bene?

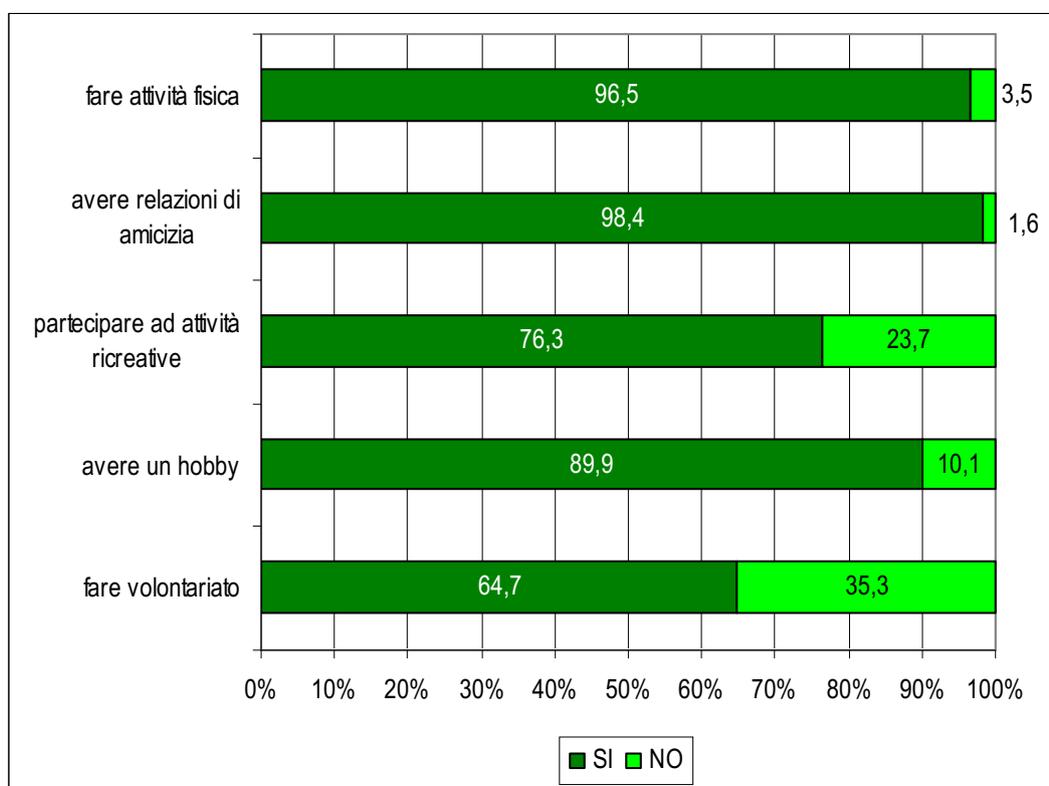


17 Sono stati attribuiti dei valori numerici alle singole risposte: per nulla = -2, poco = -1; abbastanza = 1 e molto = 2, ed è stata calcolata la media per ciascuna risposta del singolo rispondente. In seguito si è proceduto ad effettuare una categorizzazione in tre classi: indice moderato (media <=0), indice medio (media compresa tra 0 e 1) e indice elevato (media maggiore 1). Tanto più elevato è il valore tanto più la persona ha indicato come importanti i singoli fattori che caratterizzano l'invecchiamento attivo.

Confrontando le risposte relative all'importanza di alcune attività con quanto dichiarato nella sezione abitudini di vita (domanda "con che frequenza svolge le seguenti attività") si nota come le persone che hanno sottolineato l'importanza di avere relazioni di amicizia, effettivamente si incontrano a volte o spesso con gli amici (98,4%). Anche chi dichiara la rilevanza di fare attività fisica (abbastanza o molto importante), ha risposto di fare movimento ad esempio facendo passeggiate, andando in montagna o a ballare (96,5%).

Tra le persone che ritengono importante avere un hobby, l'89,9% lo pratica nella quotidianità, mentre tra i rispondenti che considerano utile il volontariato, è il 64,7% che si dedica a questa attività.

Confronto tra le attività considerate importanti e l'effettiva pratica dell'attività¹⁸



18 Sono state prese 5 attività che sono state inserite sia nella domande "con che frequenza svolge le seguenti attività" che "secondo Lei, cos'è importante per invecchiare bene" e si è confrontato il livello di importanza attribuito (risposta "abbastanza" o "molto" alla domanda "cos'è importante per invecchiare bene") e la pratica effettiva dell'attività (risposta "a volte" o "spesso" alla domanda sulle abitudini di vita). Per il volontariato, invece, non essendo presente nella domanda sulle abitudini di vita, è stato effettuato il confronto con la domanda "Lei fa volontariato?"

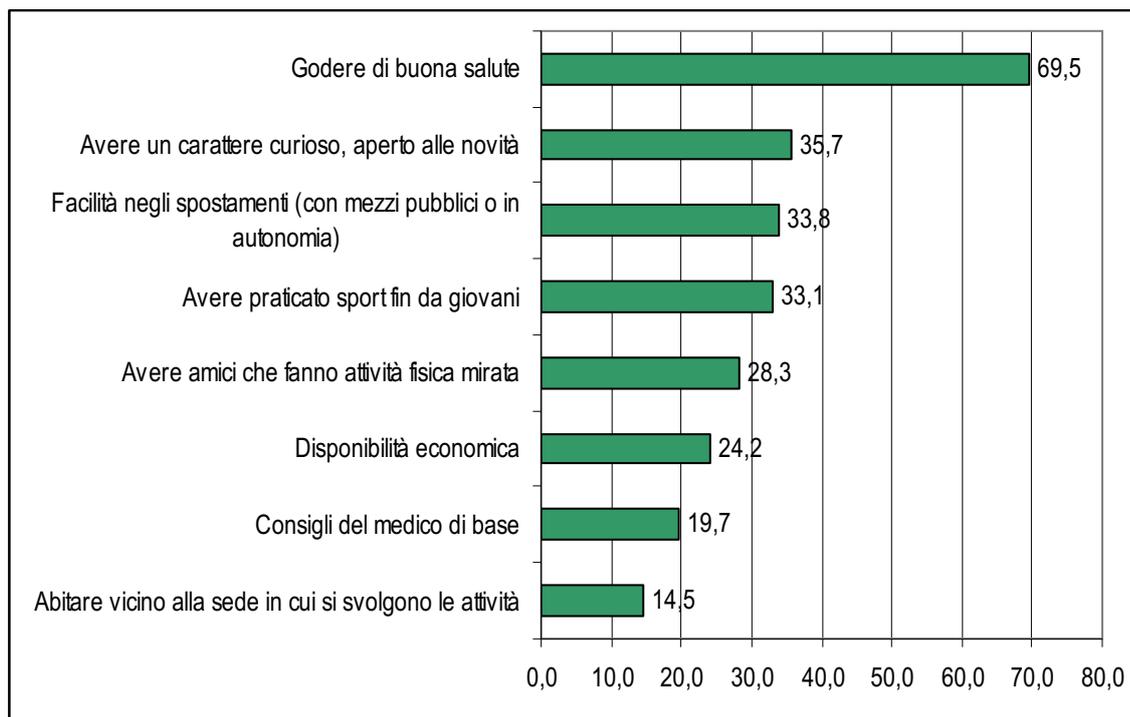
Fattori che incidono sull'invecchiamento attivo

In letteratura sono stati individuati i fattori che, variamente combinati, possono incidere sull'invecchiamento attivo. Nella fattispecie si tratta di “attività fisica”, “formazione permanente”, “relazioni interpersonali e socializzazione”, “relazioni intergenerazionali”, “partecipazione sociale”. Agli intervistati è stato chiesto di scegliere, secondo la loro esperienza personale, massimo tre caratteristiche che possono agevolare od ostacolare uno di questi fattori ¹⁹.

a. Attività fisica

Il fattore discriminante per praticare un qualche tipo di attività fisica secondo i rispondenti è godere di buona salute (69,5% delle risposte), mentre non sembrano avere rilevanza fattori di vicinanza con la sede dell'attività stessa o i consigli del medico di base.

Secondo la Sua esperienza, cosa pensa sia necessario affinché le persone oltre i 60 anni facciano sport (es. ginnastica, palestra, nuoto...)?

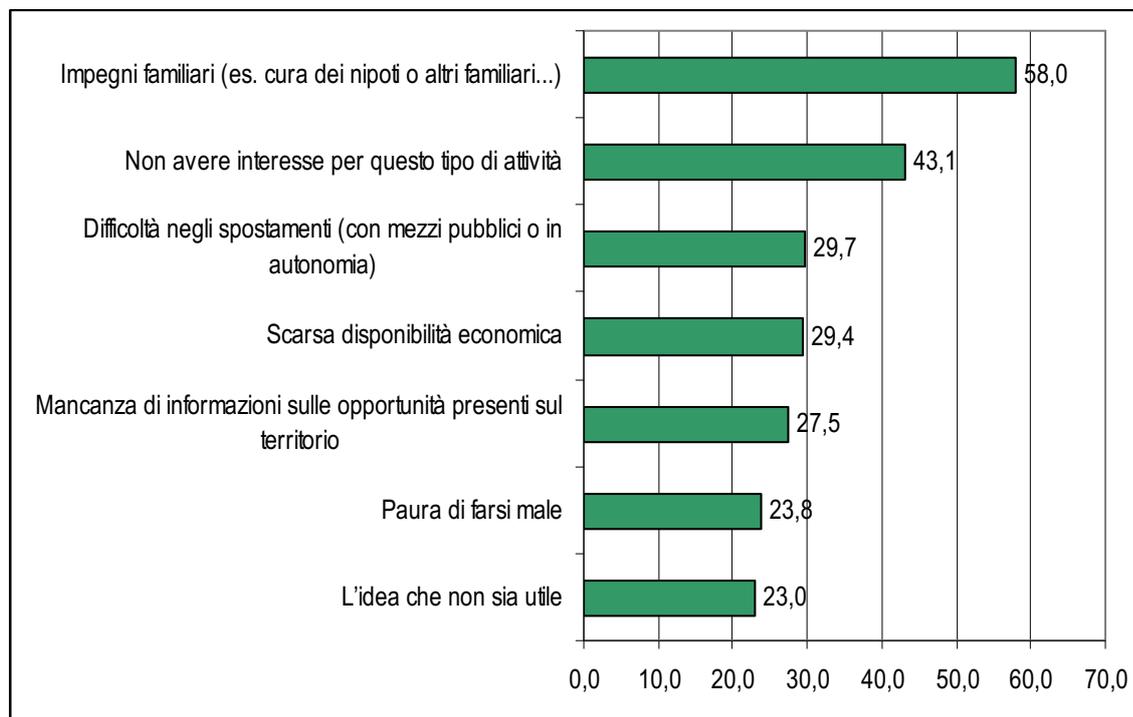


Le motivazioni che possono ostacolare l'esercizio di attività fisica dopo i 60 anni sono individuati dai rispondenti in impegni familiari (58,0%) e nella mancanza di interesse nell'attività (43,1%).

¹⁹ In tutto questo paragrafo, la somma delle percentuali è diversa da 100, in quanto era possibile selezionare più opzioni. La percentuale è calcolata sul totale dei rispondenti

Non sembrano invece fondamentali fattori come la paura di farsi male e l'idea che non serva.

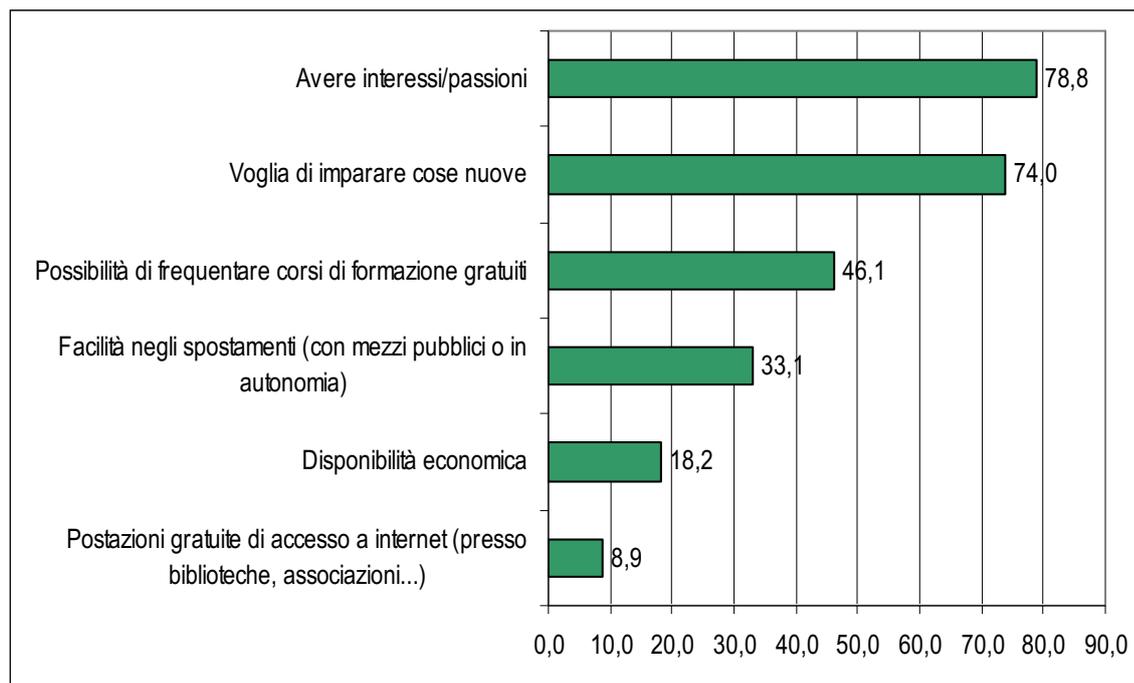
Secondo la Sua esperienza, cosa pensa possa ostacolare l'esercizio di attività fisica mirata da parte delle persone oltre i 60 anni?



b. Formazione permanente

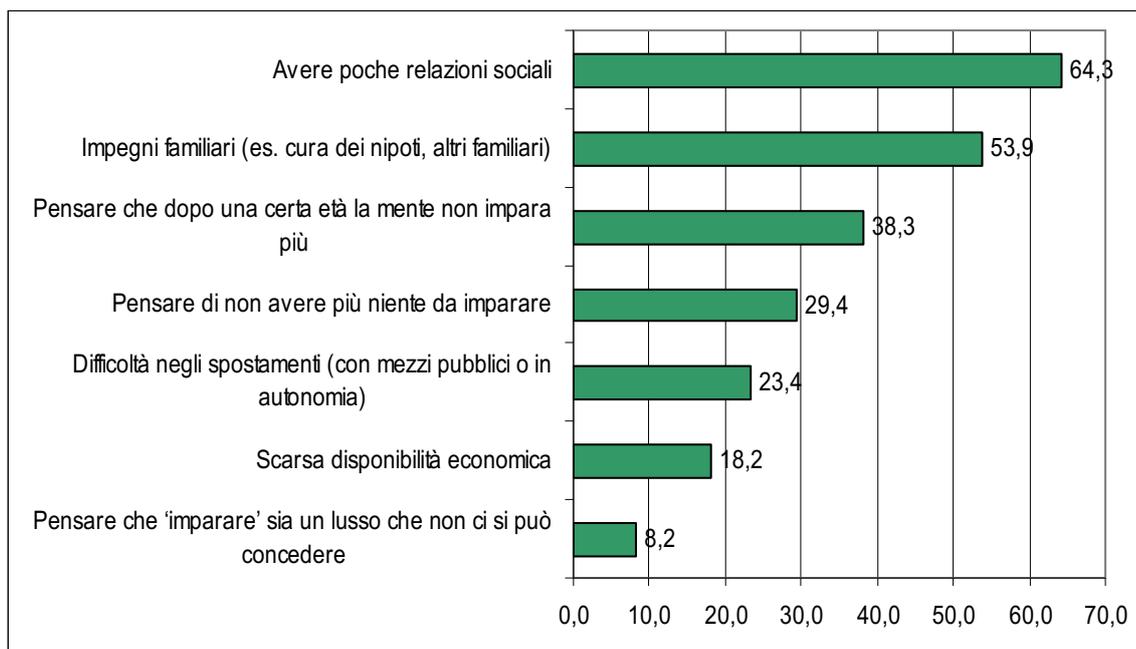
Gli intervistati individuano nel fatto di avere interessi e passioni ed avere voglia di imparare cose nuove le due motivazioni principali che possono favorire la formazione permanente (oltre 70% delle risposte), mentre avere postazioni di accesso gratuite ad internet presso biblioteche o associazioni non viene considerato importante, probabilmente perché sono strumenti che sono già a disposizione presso il proprio domicilio, dato che, come risulta dal capitolo sulla tecnologia, molti dei rispondenti usano già internet.

Secondo la Sua esperienza, cosa pensa possa favorire la formazione delle persone oltre i 60 anni?



A ostacolare la formazione possono essere la mancanza di relazioni sociali e gli impegni familiari. Anche l'atteggiamento nei confronti dell'imparare qualcosa di nuovo sembra contare: gli intervistati pensano che influisca anche il fatto di pensare di non riuscire ad imparare più nulla o di non aver più nulla da imparare.

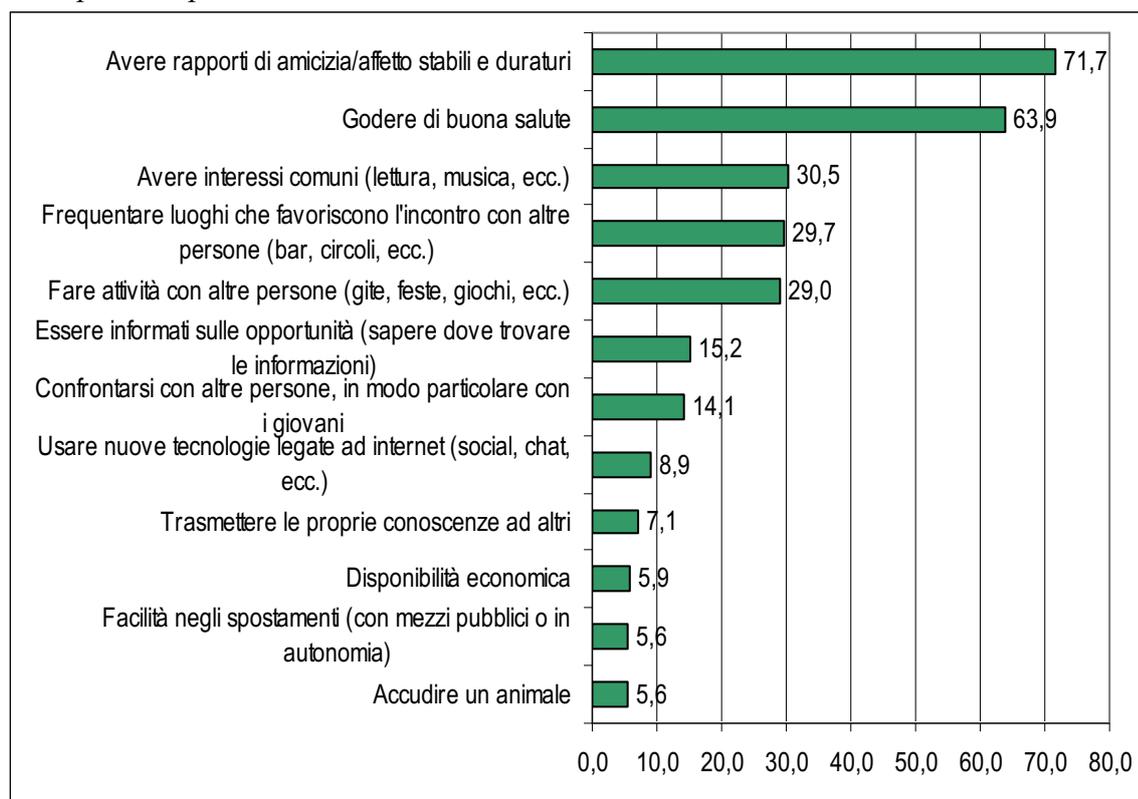
Secondo la Sua esperienza, cosa pensa possa ostacolare maggiormente la formazione delle persone oltre i 60 anni?



c. Relazioni interpersonali e socializzazione

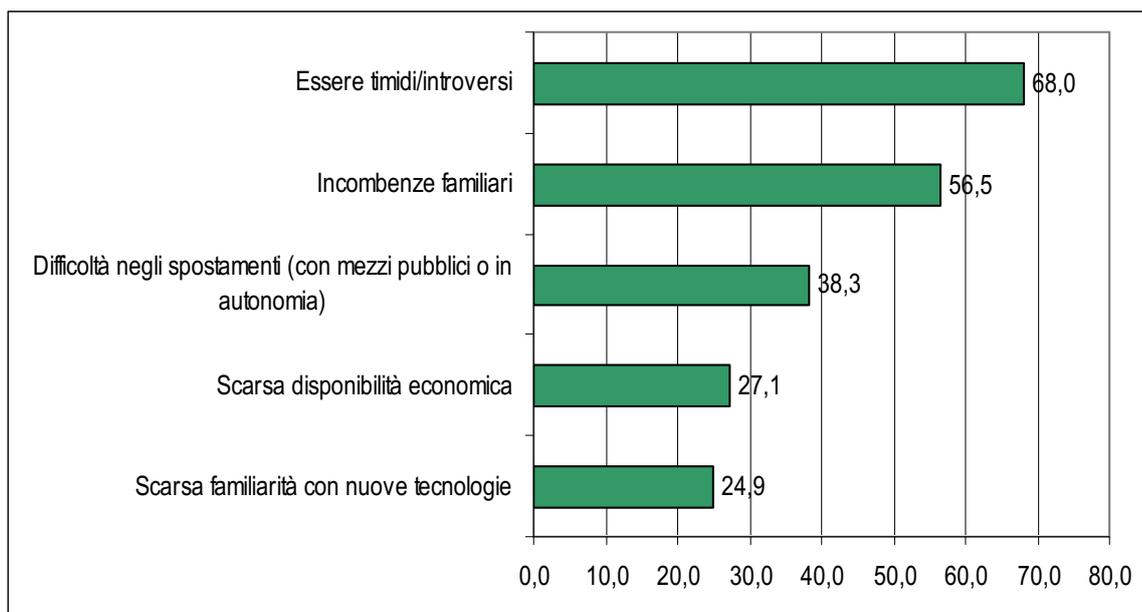
A favorire le relazioni interpersonali e la socializzazione sarebbe soprattutto, secondo i rispondenti, il fatto di avere rapporti di amicizia o d'affetto stabili e duraturi (71,7%) e godere di buona salute (63,9% di casi). Influirebbero in modo minore l'uso di nuove tecnologie, la volontà di trasmettere le proprie conoscenze ad altri, la disponibilità economica, la facilità negli spostamenti e il fatto di accudire un animale.

Secondo la Sua esperienza, quali aspetti relativi alle relazioni interpersonali e alla socializzazione sono importanti per invecchiare bene?



Come fattori ostacolanti vengono evidenziati la timidezza ed essere introversi e le incombenze familiari. Inciderebbero in misura minore la scarsa disponibilità economica e la scarsa familiarità con le nuove tecnologie.

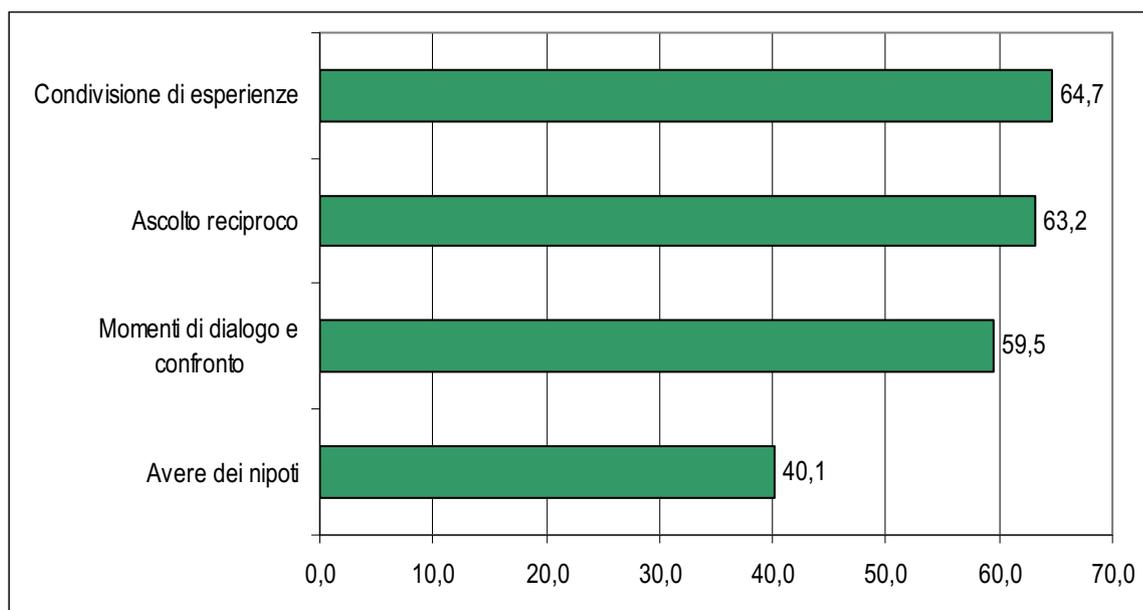
Secondo la Sua esperienza, cosa ostacola le relazioni personali e la socializzazione?



d. Relazioni intergenerazionali

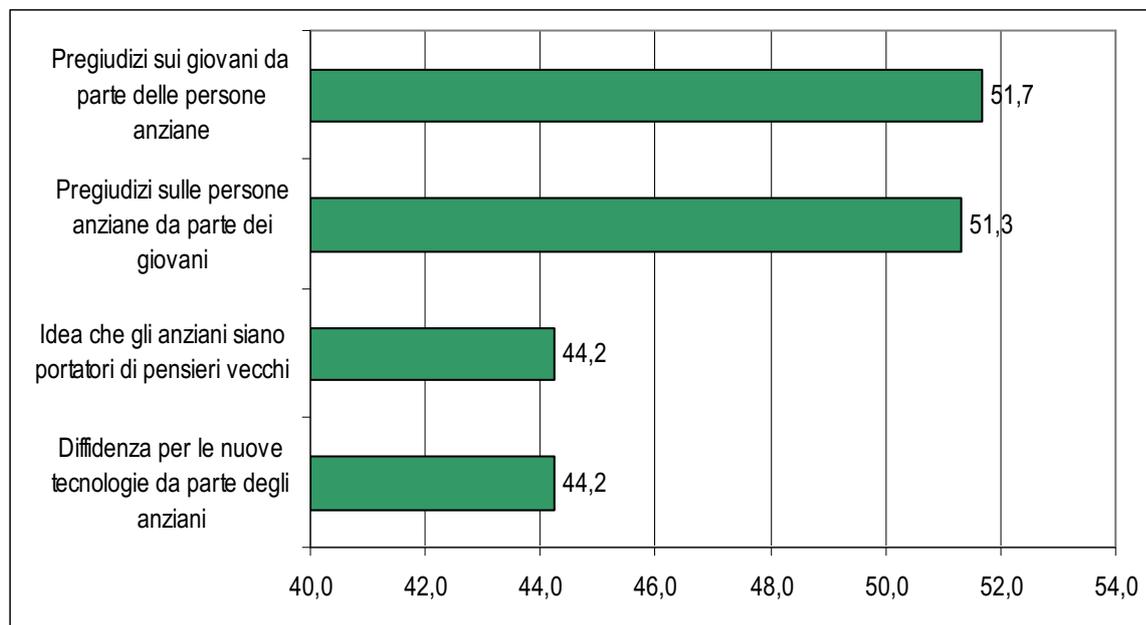
Condivisione di esperienze, ascolto reciproco e momenti di confronto e dialogo sembrano essere ugualmente importati per favorire il rapporto tra generazioni secondo i partecipanti all'indagine.

Secondo la Sua esperienza, quali sono le condizioni che favoriscono il rapporto tra persone giovani e anziane?



I pregiudizi reciproci (quelli delle persone anziane nei confronti dei giovani e viceversa) sono stati indicati come principale fattore che interferisce nei rapporti intergenerazionali.

Secondo la Sua esperienza, quali sono gli ostacoli al rapporto tra generazioni?



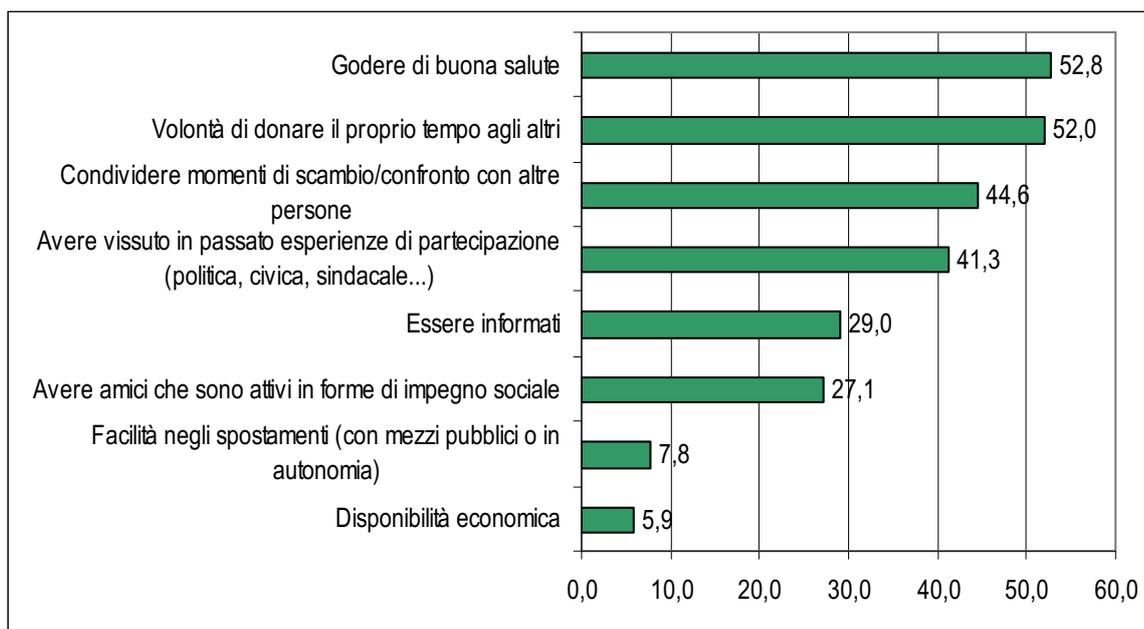
e. Partecipazione sociale

L'ultimo fattore che influisce sulla possibilità di invecchiare bene ed in salute, restando attivi è quello relativo alla partecipazione sociale.

Questa sarebbe favorita da condizioni di salute buone e dalla volontà di donare il proprio tempo agli altri (in ambo i casi, le opzioni sono state segnalate da poco più del 50% dei rispondenti).

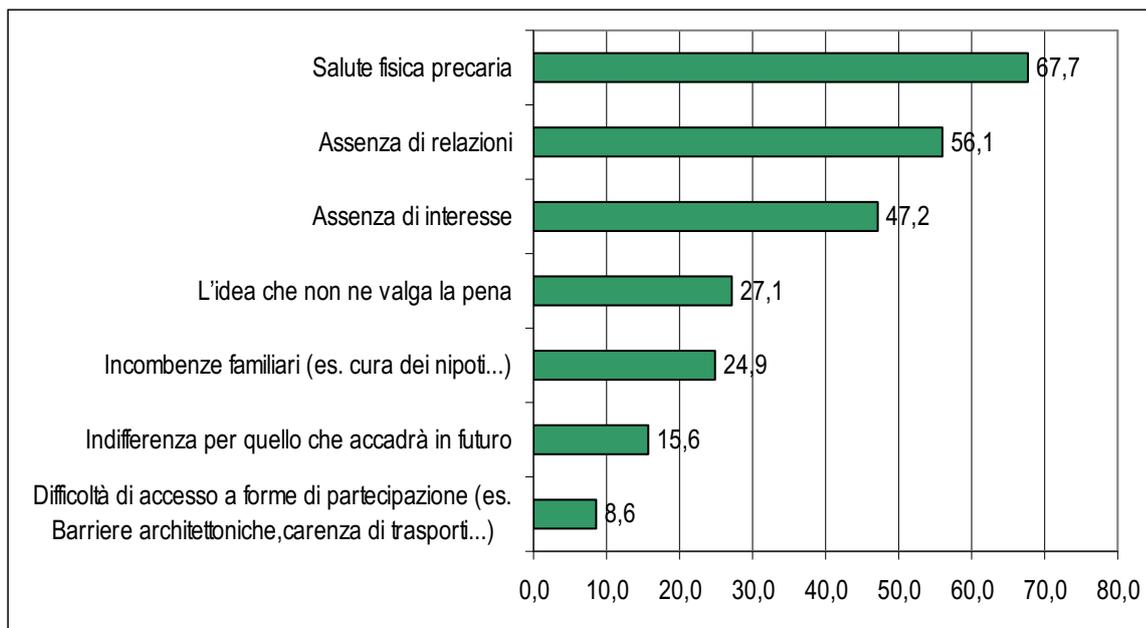
Facilità negli spostamenti, autonomamente o coi mezzi pubblici e la disponibilità economica, invece, non vengono rilevati come importanti.

Secondo la Sua esperienza, quali sono le condizioni che favoriscono un coinvolgimento delle persone oltre i 60 anni nella vita della propria comunità (partecipazione sociale e civica)?



Precarietà di salute, assenza di relazioni e di interesse sono i fattori che possono frenare la partecipazione sociale.

Secondo la Sua esperienza, cosa ostacola la partecipazione sociale e civica delle persone oltre i 60 anni?



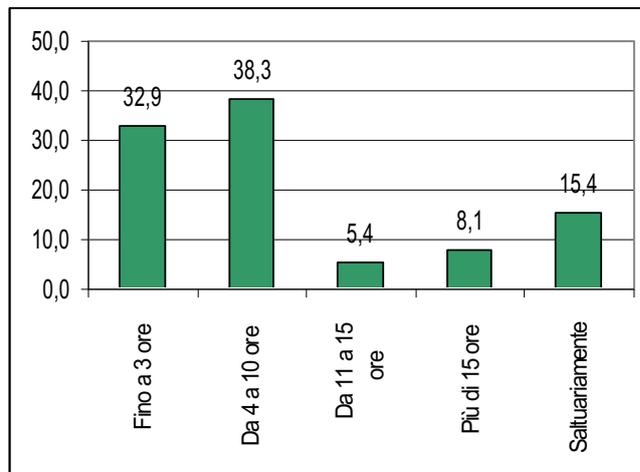
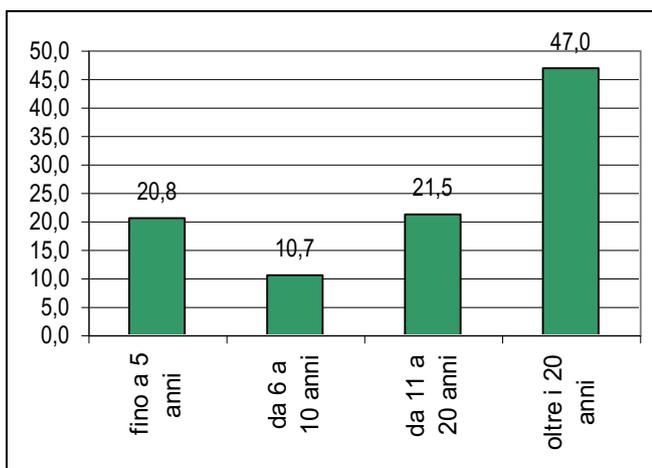
Impegno volontario e invecchiamento attivo

Uno dei modi per mantenersi attivi e per rendersi utili è dedicare il proprio tempo agli altri. Una sezione del questionario è stata, dunque, dedicata al volontariato.

Delle 269 persone che hanno risposto al questionario, 149 dichiarano di fare volontariato.

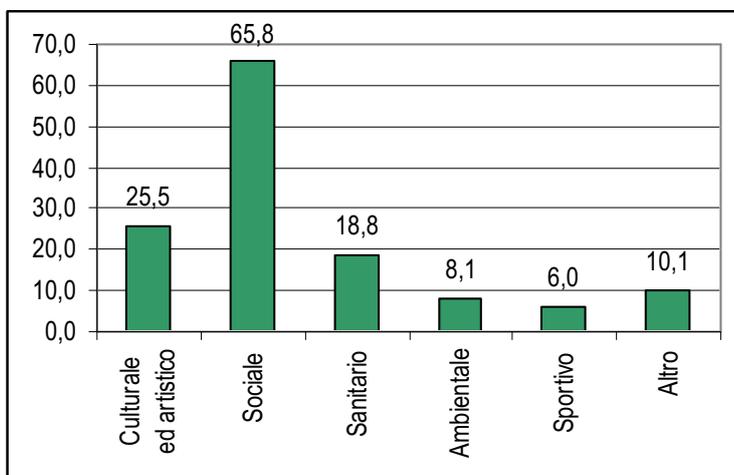
La maggior parte degli intervistati si dedica a questa attività da oltre 20 anni (47,0%) e, settimanalmente, destina fino ad un massimo di 10 ore (nel 71,1% dei casi).

Rispondenti che hanno dichiarato di fare volontariato per tempo da cui lo fanno e per ore settimanali dedicate al volontariato



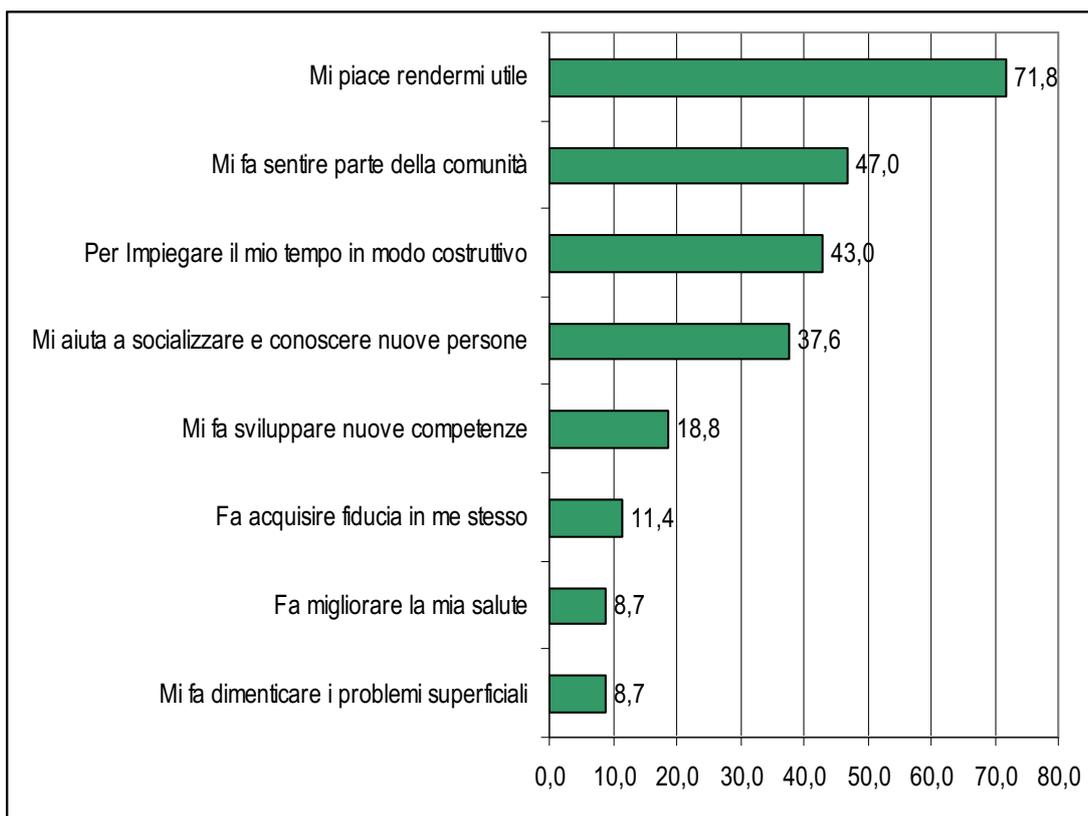
Nella maggioranza dei casi il volontariato si svolge in ambito sociale (65,8%, pari a 98 rispondenti), seguito da quello culturale ed artistico (38 rispondenti)

In che ambito svolge il volontariato?



La maggior parte degli intervistati si dedica al volontariato per il piacere di rendersi utile (risposta indicata da oltre il 70% degli intervistati). Anche sentirsi parte della comunità ed impegnare il proprio tempo libero in modo costruttivo sono due motivazioni forti. Emergono come meno importanti fattori quali l'acquisire fiducia in se stessi, migliorare la propria salute e dimenticare i problemi superficiali.²⁰

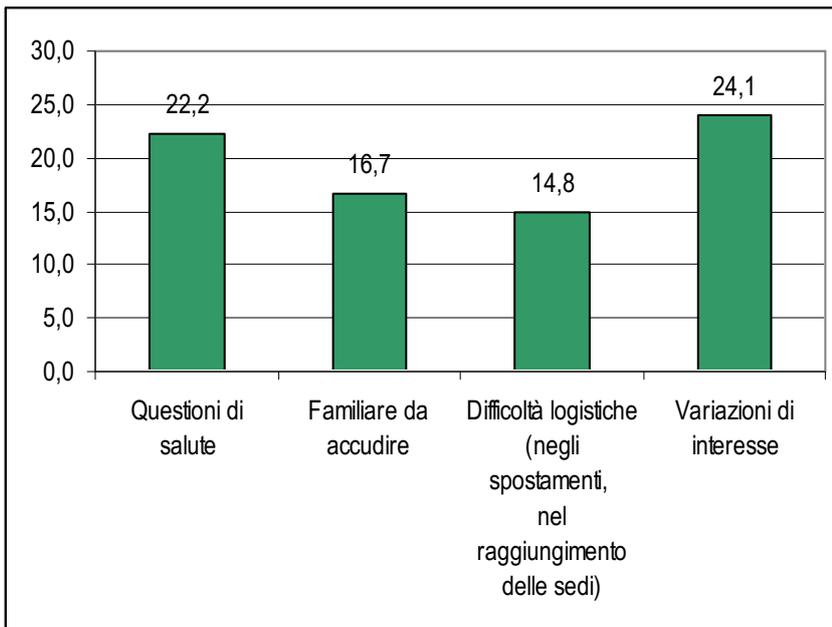
Perché si dedica al volontariato?



Sono 120 le persone intervistate che dichiarano di non dedicarsi al volontariato al momento della compilazione dell'intervista, ma il 45% di loro (54 persone) lo ha fatto in passato, salvo poi smettere, per diversi motivi. Il principale è indicato come una variazione di interessi, seguito da questioni di salute.

²⁰ La somma delle percentuali è diversa da 100, in quanto era possibile selezionare più opzioni. La percentuale è calcolata sul totale di persone che hanno dichiarato di praticare il volontariato (149 persone)

Per quale motivo ha smesso di fare volontariato?



CONCLUSIONI

È stato varie volte sottolineato come quello dell'invecchiamento attivo sia un concetto non limitato alla permanenza dei soggetti di età più matura nelle forze lavoro, ma richiama altre dimensioni come quella della partecipazione alla vita sociale, culturale, civile.

La popolazione anziana è vista come un'importante risorsa per la collettività, cui riconoscere un ruolo attivo e produttivo in molteplici ambiti.

Trento, come mostra l'analisi delle serie storiche dei dati, è un Comune che invecchia e che ha un tasso di natalità e fecondità piuttosto basso, con un numero di anziani soli in aumento ed è quindi fondamentale cercare di capire quali politiche possano essere messe in atto per favorire e valorizzare il ruolo dell'anziano nella società, ma anche, e soprattutto, a garantire un ambiente favorevole e il benessere fisico della persona (a livello "sanitario" ma anche psicologico).

Obiettivo di questo studio era quello di cercare di capire cosa pensano le persone oltre i 60 anni della loro condizione di vita e di cosa possa essere utile per invecchiare "attivamente", inteso come bene, in salute e restando membro attivo della propria comunità.

È bene ribadire che i risultati di questa indagine, viste le caratteristiche della raccolta dati, non possono essere generalizzate all'intera popolazione over 60 del Comune di Trento, ma si riferiscono solo al campione dei 269 rispondenti. Inoltre, avendo raccolto la maggior parte di questionari presso le associazioni (sia tra utenti che volontari) e con una percentuale di persone che hanno compilato direttamente on-line il questionario, potrebbe aver "spostato" leggermente l'ago della bilancia verso una situazione più rosea di quanto sia la condizione effettiva degli anziani (il fatto stesso che siano stati intercettati presso la sede di un'associazione indica un certo grado di autonomia e uno stato di salute abbastanza buono).

Il quadro che emerge dall'analisi dei dati è quello di un gruppo di persone con uno stato di salute percepito piuttosto buono, che si occupano di qualcuno (che siano coniuge, nipoti, altri familiari, figli o amici) e che ritengono siano fondamentali nella propria vita l'indipendenza economica e l'autosufficienza fisica, fattori questi, individuati in numerosi studi, come la base per un invecchiamento attivo.

Anche il tasso di scolarizzazione è piuttosto alto, dato che è emerso anche da altre indagini.

Gli intervistati hanno una chiara consapevolezza di quali siano le abitudini per invecchiare bene: l'analisi dei dati mostra come sia ritenuto fondamentale avere uno stile di vita sano (mangiando in modo sano e limitando alcool e fumo), fare attività fisica, avere delle amicizie, avere un hobby, ma anche mantenersi attivi a livello mentale, restando aperti a nuove conoscenze, confrontarsi con altri punti di vista.

E le abitudini di vita evidenziate possono essere considerate “virtuose” per mantenere una condizione psicofisica adeguata negli anni e in linea con quanto dichiarato importante: la quasi totalità degli intervistati fa movimento, chi in maniera più organizzata (corsi di ginnastica, ecc) e chi invece più “spontanea” (passeggiate, montagna, ballo, ecc.), incontra regolarmente gli amici, è attivo in casa, legge, usa internet con una certa costanza, non solo per mantenersi in contatto con gli altri, ma anche per informarsi e per usufruire di servizi (quasi tutti accedono al proprio fascicolo sanitario, usano l’home banking e hanno uno SPID). È plausibile ipotizzare che tutti questi elementi contribuiscano a far percepire ai rispondenti la propria vita come appagante.

Il fattore salute viene valutato come molto importante e viene spesso evidenziato come fondamentale per poter svolgere tutte le attività, mentre spesso gli impegni familiari fanno slittare in secondo piano tutto il resto.

Molti degli intervistati sono o sono stati in passato occupati in attività di volontariato, la maggioranza da periodi di tempo molto lunghi (anche più di 20 anni). Anche dedicare il proprio tempo agli altri è considerato uno dei modi per sentirsi utili ed inseriti nel contesto della propria comunità, impegnando il proprio tempo in modo costruttivo.

Pur con tutti i limiti del caso, le informazioni messe in rilievo da questo studio possono essere utili perché danno contezza che un anziano attivo è una persona che ancora ha molto da dare in vari ambiti, anche in quello del volontariato. E i risultati possono rappresentare degli spunti per implementare delle politiche che facilitino il mantenimento o il miglioramento dei vari aspetti indagati e che sostengano tutte quei fattori che fanno sì che le persone possano invecchiare attivamente.

APPENDICE

Tabelle dei risultati

Distribuzione dei rispondenti per classi di età

Classi età	Num	%
60-65	103	38,3
66-70	61	22,7
71-75	51	19,0
76-79	25	9,3
80 e oltre	29	10,8
Totale	269	100,0

Distribuzione dei rispondenti per genere

Genere	Num	%
Maschi	91	33,8
Femmine	175	65,1
Non risponde	3	1,1
Totale	269	100,0

Distribuzione dei rispondenti per circoscrizione di residenza

Circoscrizione	Num	%
Gardolo	29	10,8
Meano	3	1,1
Bondone - Sardagna*	14	5,2
Ravina-Romagnano	11	4,1
Argentario	23	8,6
Povo	10	3,7
Mattarello	7	2,6
Villazzano	12	4,5
Oltrefersina	51	19,0
San Giuseppe-Santa Chiara	36	13,4
Centro storico-Piedicastello	53	19,7
Non risponde	20	7,4
Totale	269	100,0

Distribuzione dei rispondenti per titolo di studio

Titolo di studio più elevato	Num	%
Elementare	7	2,6
Scuola media	34	12,6
Scuola professionale	31	11,5
Scuola superiore	99	36,8
Laurea o titolo di studio superiore	96	35,7
Non risponde	2	0,7
Totale	269	100,0

Distribuzione dei rispondenti per stato civile

Stato civile	Num	%
Celibe/Nubile	17	6,3
Coniugato/Convivente	171	63,6
Separato/Divorziato	34	12,6
Vedovo/a	44	16,4
Non risponde	3	1,1
Totale	269	100,0

Con chi vive?

	Num	%
Da solo	82	30,5
Con coniuge/convivente	172	63,9
Con uno o più figli	36	13,4
Altro	6	2,2

La somma delle percentuali è diversa da 100, in quanto era possibile selezionare più opzioni

La percentuale è calcolata sul totale dei rispondenti

Altro comprende: genitori, amici, altri parenti

Distribuzione dei rispondenti per occupazione

	Num	%
Lavoratore/trice	35	13,0
Pensionato/a	220	81,8
Casalingo/a	9	3,3
Altro	5	1,9
Totale	269	100,0

Si prende cura di qualcuno?

	Num	%
Figli	40	14,9
Nipoti	71	26,4
Coniuge - Compagno/a	65	24,2
Altri familiari	51	19,0
Nessuno	87	32,3
Non risponde	9	3,3
Altro	16	5,9

La somma delle percentuali è diversa da 100, in quanto era possibile selezionare più opzioni

La percentuale è calcolata sul totale dei rispondenti

Altro comprende: amici, persone senza rapporti di parentela, animali, cure saltuarie

Stato di salute percepito

	Num	%
Precario	23	8,6
Abbastanza soddisfacente	77	28,6
Buono	164	61,0
Non risponde	5	1,9
Totale	269	100,0

Cosa ritiene più importante per la sua vita?

	Num	%
Indipendenza economica	169	62,8
Autosufficienza fisica	168	62,5
Restare sempre attivo	124	46,1
La mia salute	154	57,2
Poter aiutare gli altri	87	32,3

La somma delle percentuali è diversa da 100, in quanto era possibile selezionare più opzioni

La percentuale è calcolata sul totale dei rispondenti

Quanto si ritiene soddisfatto della vita che conduce?

	Num	%
Per niente	4	1,5
Poco	8	3,0
Abbastanza	143	53,2
Molto	108	40,1
Non risponde	6	2,2
Totale	269	100,0

Con che frequenza svolge le seguenti attività?

	Mai	A volte	Spesso	Non rispondo	Totale
Praticare un'attività sportiva organizzata (es. corso di ginnastica, nuoto, yoga)	95	70	101	3	269
Fare movimento (fare passeggiate, andare in montagna, ecc...)	13	86	169	1	269
Partecipare ad un altro tipo di corso (pittura, gruppi di lettura, ...)	144	69	44	12	269
Incontrarsi con amici/amiche	8	132	126	3	269
Partecipare ad attività ricreative nel territorio (es. gite, feste, giochi...)	80	146	35	8	269
Partecipare a dibattito sul territorio	102	125	30	12	269
Leggere libri	17	63	185	4	269
Consultare Internet	17	56	192	4	269
Praticare un hobby (cucinare, giardinaggio, fare a maglia, dipingere...)	34	94	137	4	269
Fare piccoli lavori in casa	13	113	140	3	269
Fumare	245	11	6	7	269
Bere alcolici	139	119	6	5	269

Cosa pensa delle nuove tecnologie?

	Num	%
Non sono in grado di utilizzare le nuove tecnologie e non desidero utilizzarle	10	3,7
Non sono in grado di utilizzare le nuove tecnologie, ma desidererei utilizzarle, magari tramite una formazione specifica	11	4,1
Non sono particolarmente interessato/portato per le nuove tecnologie, tuttavia le uso, ma fatico a stare al passo	27	10,0
Sono interessato alle nuove tecnologie e ne riconosco l'utilità, ma ho qualche difficoltà di apprendimento, comunque superabile con l'aiuto di altri	90	33,5
Mi interessa alle nuove tecnologie e riesco a muovermi autonomamente	125	46,5
Altro	2	0,7
Non rispondo	4	1,5
Totale	269	100,0

Per quale motivo utilizza le nuove tecnologie?

	Num	%
Attivazione dello SPID o della CIE - Carta d'identità elettronica	160	66,1
Accedere al fascicolo sanitario (TreC) per prenotazione visite/ consultazione referti,...	210	86,8
Accedere all home banking (per consultare il proprio estratto conto, effettuare bonifici, pagare F24, controllare lo stato dei propri finanziamenti, ecc.)	187	77,3
Accedere ad uno dei servizi on-line del sito del Comune (servizi anagrafici, richiesta di buoni taxi...)	92	38,0
Tenermi in contatto con altri	168	69,4
Informarmi sulle attività da poter fare nel tempo libero	125	51,7
Rapportarmi con gli enti pubblici	85	35,1
Effettuare acquisti on-line	121	50,0
Non rispondo	3	1,2
Altro	13	5,4

La somma delle percentuali è diversa da 100, in quanto era possibile selezionare più opzioni

La percentuale è calcolata sui rispondenti che hanno asserito di essere interessati ad usare le nuove tecnologie (242 persone)

Altro comprende: lettura di libri/giornali on-line o con MLOL, pianificazione viaggi, seguire dibattiti, cercare ricette

Per quale motivo non le utilizza?

	Num	%
Non le so usare	11	52,4
Preferisco metodi tradizionali per avere informazioni (giornale, televisione, presso gli uffici...)	12	57,1
Troppo complicato	6	28,6
Non ho PC / smartphone / rete WIFI	3	14,3
Sono troppo vecchio per imparare, non mi fido/ho paura delle truffe, costi troppo elevati	4	19,0

La somma delle percentuali è diversa da 100, in quanto era possibile selezionare più opzioni

La percentuale è calcolata sui rispondenti che hanno asserito di NON essere interessati ad usare le nuove tecnologie (21 persone)

Le classi sono state raggruppate per garantire la non riconoscibilità dei rispondenti, in quanto, singolarmente, non raggiungevano il numero minimo per garantire l'anonimato (3)

Secondo Lei, cos'è importante per invecchiare bene?

	per nulla	poco	abbast.	molto	Non rispondo	Totale
Mangiare in modo sano	2	3	45	219		269
fare attività fisica	2	4	63	198	2	269
avere relazioni di amicizia con altre persone	5	6	76	182		269
fare volontariato	5	36	120	98	10	269
partecipare a attività ricreative	11	43	148	63	4	269
essere disponibili a conoscere cose nuove	3	9	91	166		269
occuparsi di nipoti/familiari	8	23	124	110	4	269
avere scambi con persone giovani	8	23	124	110	4	269
far parte di un gruppo organizzato	15	58	112	78	6	269
avere un hobby	5	19	76	166	3	269
confrontarsi con altri punti di vista	7	13	109	135	5	269
astenersi dal fumare / da bere alcol	8	15	40	200	6	269

Secondo Lei, quali sono i benefici che derivano dai comportamenti sopra indicati per invecchiare bene?

	per nulla	poco	abbast.	molto	Non rispondo	Totale
Benessere fisico e mentale	1	1	21	246		269
Distrarsi dalle preoccupazioni	3	18	96	150	2	269
apprendere qualcosa di nuovo	2	4	82	178	3	269
sentirsi parte della comunità	5	18	112	133	1	269
Aumentare la fiducia in se stessi	7	13	78	169	2	269
Gratificazione personale	7	11	71	171	9	269
Trasmissione di memoria storica	8	31	104	117	9	269

Confronto tra attività percepite come importanti e pratica effettiva di queste attività

Attività considerate **importanti** (risposta "abbastanza" o "molto" alla domanda "cos'è importante per invecchiare bene")

Pratica effettiva dell'attività (risposta "a volte" o "spesso" alla domanda sulle abitudini di vita)

	SI	NO	Totale
fare attività fisica	251	9	260
avere relazioni di amicizia	251	4	255
partecipare ad attività ricreative	158	49	207
avere un hobby	214	24	238
fare volontariato*	141	77	218

* dato derivante dalla domanda "lei fa volontariato?"

Secondo la Sua esperienza, cosa pensa sia necessario affinché le persone oltre i 60 anni facciano sport (es. ginnastica, palestra, nuoto...)?

	Num	%
Consigli del medico di base	53	19,7
Godere di buona salute	187	69,5
Avere amici che fanno attività fisica mirata	76	28,3
Avere praticato sport fin da giovani	89	33,1
Avere un carattere curioso, aperto alle novità	96	35,7
Abitare vicino alla sede in cui si svolgono le attività	39	14,5
Facilità negli spostamenti (con mezzi pubblici o in autonomia)	91	33,8
Disponibilità economica	65	24,2
Non rispondo	2	0,7
Altro	4	1,5

La somma delle percentuali è diversa da 100, in quanto era possibile selezionare più opzioni

La percentuale è calcolata sul totale dei rispondenti

Altro comprende: aver voglia di fare sport, essere informati

Secondo la Sua esperienza, cosa pensa possa ostacolare l'esercizio di attività fisica mirata da parte delle persone oltre i 60 anni?

	Num	%
Impegni familiari (es. cura dei nipoti o altri familiari...)	156	58,0
L'idea che non sia utile	62	23,0
Mancanza di informazioni sulle opportunità presenti sul territorio	74	27,5
Non avere interesse per questo tipo di attività	116	43,1
Paura di farsi male	64	23,8
Difficoltà negli spostamenti (con mezzi pubblici o in autonomia)	80	29,7
Scarsa disponibilità economica	79	29,4
Non rispondo	9	3,3
Altro	12	4,5

La somma delle percentuali è diversa da 100, in quanto era possibile selezionare più opzioni

La percentuale è calcolata sul totale dei rispondenti

Altro comprende: problemi di salute, mancanza di volontà, pigrizia, lavorare ancora

Secondo la Sua esperienza, cosa pensa possa favorire la formazione delle persone oltre i 60 anni?

	Num	%
Avere interessi/passioni	212	78,8
Voglia di imparare cose nuove	199	74,0
Possibilità di frequentare corsi di formazione gratuiti	124	46,1
Postazioni gratuite di accesso a internet (presso biblioteche, associazioni...)	24	8,9
Facilità negli spostamenti (con mezzi pubblici o in autonomia)	89	33,1
Disponibilità economica	49	18,2
Non rispondo	2	0,7
Altro	5	1,9

La somma delle percentuali è diversa da 100, in quanto era possibile selezionare più opzioni

La percentuale è calcolata sul totale dei rispondenti

Altro comprende: avere tempo, aver iniziato da giovani, accesso alle informazioni

Secondo la Sua esperienza, cosa pensa possa ostacolare maggiormente la formazione delle persone oltre i 60 anni?

	Num	%
Avere poche relazioni sociali	173	64,3
Impegni familiari (es. cura dei nipoti, altri familiari)	145	53,9
Pensare che dopo una certa età la mente non impara più	103	38,3
Pensare di non avere più niente da imparare	79	29,4
Pensare che 'imparare' sia un lusso che non ci si può concedere	22	8,2
Difficoltà negli spostamenti (con mezzi pubblici o in autonomia)	63	23,4
Scarsa disponibilità economica	49	18,2
Non rispondo	9	3,3
Altro	5	1,9

La somma delle percentuali è diversa da 100, in quanto era possibile selezionare più opzioni

La percentuale è calcolata sul totale dei rispondenti

Altro comprende pigri, ecc

Secondo la Sua esperienza, quali aspetti relativi alle relazioni interpersonali e alla socializzazione sono importanti per invecchiare bene?

	Num	%
Avere rapporti di amicizia/affetto stabili e duraturi	193	71,7
Frequentare luoghi che favoriscono l'incontro con altre persone (bar, circoli, ecc.)	80	29,7
Godere di buona salute	172	63,9
Avere interessi comuni (lettura, musica, ecc.)	82	30,5
Fare attività con altre persone (gite, feste, giochi, ecc.)	78	29,0
Trasmettere le proprie conoscenze ad altri	19	7,1
Essere informati sulle opportunità (sapere dove trovare le informazioni)	41	15,2
Usare nuove tecnologie legate ad internet (social, chat, ecc.)	24	8,9
Confrontarsi con altre persone, in modo particolare con i giovani	38	14,1
Accudire un animale	15	5,6
Facilità negli spostamenti (con mezzi pubblici o in autonomia)	15	5,6
Disponibilità economica	16	5,9
Non rispondo	1	0,4
Altro	1	0,4

La somma delle percentuali è diversa da 100, in quanto era possibile selezionare più opzioni

La percentuale è calcolata sul totale dei rispondenti

Secondo la Sua esperienza, cosa ostacola le relazioni personali e la socializzazione?

	Num	%
Essere timidi/introversi	183	68,0
Incombenze familiari	152	56,5
Scarsa familiarità con nuove tecnologie	67	24,9
Difficoltà negli spostamenti (con mezzi pubblici o in autonomia)	103	38,3
Scarsa disponibilità economica	73	27,1
Non rispondo	4	1,5
Altro	13	4,8

La somma delle percentuali è diversa da 100, in quanto era possibile selezionare più opzioni

La percentuale è calcolata sul totale dei rispondenti

Altro comprende: carattere chiuso, individualismo, problemi di salute, pigrizia

Secondo la Sua esperienza, quali sono le condizioni che favoriscono il rapporto tra persone giovani e anziane?

	Num	%
Condivisione di esperienze	174	64,7
Momenti di dialogo e confronto	160	59,5
Ascolto reciproco	170	63,2
Avere dei nipoti	108	40,1
Non rispondo	8	3,0
Altro	1	0,4

La somma delle percentuali è diversa da 100, in quanto era possibile selezionare più opzioni

La percentuale è calcolata sul totale dei rispondenti

Secondo la Sua esperienza, quali sono gli ostacoli al rapporto tra generazioni?

	Num	%
Diffidenza per le nuove tecnologie da parte degli anziani	119	44,2
Pregiudizi sulle persone anziane da parte dei giovani	138	51,3
Idea che gli anziani siano portatori di pensieri vecchi	119	44,2
Pregiudizi sui giovani da parte delle persone anziane	139	51,7
Non rispondo	16	5,9
Altro	16	5,9

La somma delle percentuali è diversa da 100, in quanto era possibile selezionare più opzioni

La percentuale è calcolata sul totale dei rispondenti

Altro comprende: mancanza di tempo da parte dei giovani (impegnati con famiglia e lavoro, ambienti culturali diversi

mancanza di occasioni di incontro

Secondo la Sua esperienza, quali sono le condizioni che favoriscono un coinvolgimento delle persone oltre i 60 anni nella vita della propria comunità (partecipazione sociale e civica)?

	Num	%
Avere vissuto in passato esperienze di partecipazione (politica, civica, sindacale...)	111	41,3
Condividere momenti di scambio/confronto con altre persone	120	44,6
Volontà di donare il proprio tempo agli altri	140	52,0
Avere amici che sono attivi in forme di impegno sociale	73	27,1
Essere informati	78	29,0
Godere di buona salute	142	52,8
Facilità negli spostamenti (con mezzi pubblici o in autonomia)	21	7,8
Disponibilità economica	16	5,9
Non rispondo	9	3,3
Altro	0	0,0

La somma delle percentuali è diversa da 100, in quanto era possibile selezionare più opzioni

La percentuale è calcolata sul totale dei rispondenti

Secondo la Sua esperienza, cosa ostacola la partecipazione sociale e civica delle persone oltre i 60 anni?

	Num	%
Assenza di relazioni	151	56,1
Salute fisica precaria	182	67,7
Assenza di interesse	127	47,2
L'idea che non ne valga la pena	73	27,1
Incombenze familiari (es. cura dei nipoti...)	67	24,9
Indifferenza per quello che accadrà in futuro	42	15,6
Difficoltà di accesso a forme di partecipazione (es. Barriere architettoniche, carenza di	23	8,6
Non rispondo	6	2,2
Altro	6	2,2

La somma delle percentuali è diversa da 100, in quanto era possibile selezionare più opzioni

La percentuale è calcolata sul totale dei rispondenti

Altro comprende: scarsa informazione

Lei fa volontariato?

	Num	%
No	120	44,6
Sì	149	55,4
Totale	269	100,0

Lo ha mai fatto in passato?

	Num	%
No	66	55,0
Sì	54	45,0
Totale	120	100

Rispondono le persone (120) che non fanno volontariato

Per quale motivo ha smesso?

	Num	%
Questioni di salute	12	22,2
Familiare da accudire	9	16,7
Difficoltà logistiche (negli spostamenti, nel raggiungimento delle sedi)	8	14,8
Variazioni di interesse	13	24,1
Altro	5	9,3
Non rispondo	7	13,0
Totale	54	100

Rispondono le persone (54) che hanno fatto volontariato in passato

Rispondenti che hanno dichiarato di fare volontariato per tempo da cui lo fanno

Classe anni	Num	%
fino a 5 anni	31	20,8
da 6 a 10 anni	16	10,7
da 11 a 20 anni	32	21,5
oltre i 20 anni	70	47,0
Totale	149	100

Rispondono le persone (149) che fanno volontariato

Quante ore della settimana dedica all'attività di volontariato?

	Num	%
Fino a 3 ore	49	32,9
Da 4 a 10 ore	57	38,3
Da 11 a 15 ore	8	5,4
Più di 15 ore	12	8,1
Mi dedico al volontariato saltuariamente, non con cadenza settimanale	23	15,4
Totale	149	100

In che ambito svolge il volontariato?

	Num	%
Culturale ed artistico	38	25,5
Sociale	98	65,8
Sanitario	28	18,8
Ambientale	12	8,1
Sportivo	9	6,0
Altro	15	10,1

La somma delle percentuali è diversa da 100, in quanto era possibile selezionare più opzioni

La percentuale è calcolata sul totale dei rispondenti che svolgono volontariato (149)

Altro comprende: religioso (in parrocchia, telefono argento, cooperazione, aiuto ad amici)

Perché si dedica al volontariato?

	Num	%
Mi piace rendermi utile	107	71,8
Mi aiuta a socializzare e conoscere nuove persone	56	37,6
Per Impiegare il mio tempo in modo costruttivo	64	43,0
Mi fa sentire parte della comunità	70	47,0
Fa acquisire fiducia in me stesso	17	11,4
Mi fa dimenticare i problemi superficiali	13	8,7
Mi fa sviluppare nuove competenze	28	18,8
Fa migliorare la mia salute	13	8,7
Altro	7	4,7

La somma delle percentuali è diversa da 100, in quanto era possibile selezionare più opzioni

La percentuale è calcolata sul totale dei rispondenti che svolgono volontariato (149)

Altro comprende: solidarietà, contribuire a rendere la vita degli altri migliore, condividere competenze

Statistiche Sperimentali: Previsioni comunali della popolazione
Previsioni della popolazione residente per sesso, età e comune - Base 1/1/2023

Popolazione over 65

Anno	Maschi	Femmine	Totale	Totale pop. prevista	% over 65 sul totale pop.
2025	12.571	16.763	29.334	119.699	24,5
2030	14.216	18.418	32.634	122.458	26,6
2035	15.788	20.096	35.884	124.499	28,8

Popolazione over 75

Anno	Maschi	Femmine	Totale	Totale pop. prevista	% over 65 sul totale pop.
2025	6.305	9.280	15.585	119.699	13,0
2030	6.977	10.030	17.007	122.458	13,9
2035	7.713	10.887	18.600	124.499	14,9

Popolazione over 80

Anno	Maschi	Femmine	Totale	Totale pop. prevista	% over 65 sul totale pop.
2025	3.620	6.071	9.691	119.699	8,1
2030	4.353	6.674	11.027	122.458	9,0
2035	4.748	7.182	11.930	124.499	9,6

Popolazione 0-14

Anno	Maschi	Femmine	Totale	Indice di vecchiaia
2025	7.685	7.263	14.948	196,2
2030	7.474	6.970	14.444	225,9
2035	7.504	7.071	14.575	246,2

Popolazione 15-64

Anno	Maschi	Femmine	Totale	Indice di dipendenza
2025	38.008	37.409	75.417	58,7
2030	38.220	37.160	75.380	62,5
2035	37.736	36.304	74.040	68,2

Numerosità delle attività svolte dai rispondenti

	Num	%
fino a 4	11	4,1
da 5 a 7	86	32,0
oltre 7	172	63,9
Totale	269	100,0

**Indice riassuntivo dell'importanza attribuita ai fattori necessari
per invecchiare bene**

	Num	%
Indice moderato	11	4,1
Indice medio	62	23,0
Indice alto	196	72,9
Totale	269	100,0

hai più di 60 anni?

Il Comune di Trento effettua un'indagine sui modi in cui le persone possono avanzare bene negli anni, mantenendosi in buona salute, continuando a svolgere attività e partecipando alla vita della comunità



DAI IL TUO CONTRIBUTO!

INQUADRA IL QR CODE E
RISPONDI AD ALCUNE DOMANDE



La compilazione richiede circa 10 minuti
e le risposte sono **anonime**

<http://sondaggi.comune.trento.it/index.php/876581>

Se hai bisogno di informazioni contatta
ufficio.studistatistica@comune.trento.it

0461 884339

Trento

TRENO
2016
Capitale Europea
del Volontariato

COMUNE
DI TRENTO

Questionario

Invecchiare bene ed in salute

L'indagine, rivolta agli abitanti del Comune di Trento, mira a raccogliere le opinioni delle persone con più di 60 anni in riferimento ai modi in cui si possa avanzare negli anni mantenendosi in forma e in salute, continuando a essere una risorsa importante per la comunità. In particolare pone l'attenzione alle eventuali esperienze realizzate nell'ambito del volontariato organizzato, ritenute contributo importante nel mantenersi attivi sia mentalmente che fisicamente.

Lei abita a Trento?

- Sì
- No → [il sondaggio non va compilato](#)

Caratteristiche sociodemografiche

Età: _____

Genere:

- Maschio
- Femmina
- Preferisco non specificare

Circoscrizione: _____

Titolo di studio più elevato conseguito: - *scegliere solo una delle seguenti opzioni*

- Nessuno
- Elementare
- Scuola media
- Scuola superiore
- Scuola professionale
- Laurea o titolo di studio superiore
- Preferisco non rispondere

Stato civile: - *scegliere solo una delle seguenti opzioni*

- Celibe/Nubile
- Coniugato/Convivente
- Separato/Divorziato
- Vedovo/a
- Preferisco non rispondere

Con chi vive? - scegliere una o più delle seguenti opzioni

- Da solo
- Con coniuge/convivente
- Con uno o più figli
- Altro (specificare): _____

Attualmente lei è... - scegliere solo una delle seguenti opzioni

- Lavoratore/trice
- Pensionato/a
- Casalingo/a
- Altro (specificare): _____ :

Si prende cura di qualcuno? - scegliere una o più delle seguenti opzioni

- Figli
- Nipoti
- Coniuge - Compagno/a
- Altri familiari
- Nessuno
- Preferisco non rispondere
- Altro (specificare): _____

Quale delle seguenti descrizioni corrisponde meglio al suo attuale stato di salute? - scegliere solo una delle seguenti voci

- Precario
- Abbastanza soddisfacente
- Buono
- Preferisco non rispondere

Cosa ritiene più importante per la sua vita? - selezionare al massimo 3 risposte

- indipendenza economica
- autosufficienza fisica
- restare sempre attivo
- la mia salute
- poter aiutare gli altri
- Preferisco non rispondere
- Altro (specificare): _____

Quanto si ritiene soddisfatto della vita che conduce? - scegliere solo una delle seguenti voci

- Molto
- Abbastanza
- Poco
- Per niente
- Preferisco non rispondere

Abitudini di vita

Con che frequenza svolge le seguenti attività?

	Mai	A volte	Spesso	Preferisco non rispondere
Praticare un'attività sportiva organizzata (es. corso di ginnastica, nuoto, yoga...)				
Fare movimento (fare passeggiate, andare in montagna, ecc...)				
Partecipare ad un altro tipo di corso (pittura, gruppi di lettura, ...)				
Incontrarsi con amici/amiche				
Partecipare ad attività ricreative nel territorio (es. gite, feste, giochi...)				
Partecipare a dibattito sul territorio				
Leggere libri				
Consultare Internet				
Praticare un hobby (cucinare, giardinaggio, fare a maglia, dipingere...)				
Fare piccoli lavori in casa				
Fumare				
Bere alcolici				

Svolge altre attività non comprese nell'elenco sopra riportato?

Rapporto con le nuove tecnologie

T1. Cosa pensa delle nuove tecnologie? - scegliere solo una delle seguenti voci

- mi interesso alle nuove tecnologie e riesco a muovermi autonomamente → [vai alla domanda T2](#)
- sono interessato alle nuove tecnologie e ne riconosco l'utilità, ma ho qualche difficoltà di apprendimento, comunque superabile con l'aiuto di altri → [vai alla domanda T2](#)
- non sono particolarmente interessato/portato per le nuove tecnologie, tuttavia le uso, ma fatico a stare al passo → [vai alla domanda T2](#)
- non sono in grado di utilizzare le nuove tecnologie, ma desidererei utilizzarle, magari tramite una formazione specifica → [vai alla domanda T3](#)
- non sono in grado di utilizzare le nuove tecnologie e non desidero utilizzarle → [vai alla domanda T3](#)
- preferisco non rispondere → [vai alla sezione successiva](#)
- Altro (specificare): _____ → [vai alla sezione successiva](#)

T2. (tutti quelli interessati) per cosa utilizza le nuove tecnologie ? - scegliere una o più delle seguenti opzioni

- Attivazione dello SPID o della CIE - Carta d'identità elettronica
- Accedere al fascicolo sanitario (TreC) per prenotazione visite/ consultazione referti,...
- Accedere all'home banking (per consultare il proprio estratto conto, effettuare bonifici, pagare F24, controllare lo stato dei propri finanziamenti, ecc.)
- Accedere ad uno dei servizi on-line del sito del Comune (servizi anagrafici, richiesta di buoni taxi...)
- tenermi in contatto con altri
- informarmi sulle attività da poter fare nel tempo libero
- rapportarmi con gli enti pubblici
- effettuare acquisti on-line
- Altro (specificare): _____

T3. (per i non interessati) Per quale motivo non le utilizza? - scegliere una o più delle seguenti opzioni

- non le so usare
- preferisco metodi tradizionali per avere informazioni (giornale, televisione, presso gli uffici...)
- sono troppo vecchio per imparare
- è troppo complicato
- non ho nessuno che mi può aiutare
- non mi fido / ho paura delle truffe
- non ho PC / smartphone / rete WIFI
- costi troppo elevati
- Preferisco non rispondere
- Altro (specificare): _____

Promozione dell'invecchiamento attivo

Secondo Lei, cos'è importante per invecchiare bene?

	per nulla	poco	abbastanza	molto	Preferisco non rispondere
Mangiare in modo sano					
fare attività fisica					
avere relazioni di amicizia con altre persone					
fare volontariato					
partecipare a attività ricreative					
essere disponibili a conoscere cose nuove					
occuparsi di nipoti/familiari					
avere scambi con persone giovani					
far parte di un gruppo organizzato					
avere un hobby					
confrontarsi con altri punti di vista					
astenersi dal fumare / da bere alcol					

Secondo Lei, ci sono altre cose importanti per invecchiare bene?

Secondo Lei, quali sono i benefici che derivano dai comportamenti sopra indicati per invecchiare bene?

	per nulla	poco	abbastanza	molto	Preferisco non rispondere
Benessere fisico e mentale					
Distrarsi dalle preoccupazioni					
apprendere qualcosa di nuovo					
sentirsi parte della comunità					
Aumentare la fiducia in se stessi					
Gratificazione personale					
Trasmissione di memoria storica					

Secondo Lei, ci sono altri benefici ?

Fattori che incidono sull'invecchiamento attivo

a. Attività fisica

Secondo la Sua esperienza, cosa pensa sia necessario affinché le persone oltre i 60 anni facciano sport (es. ginnastica, palestra, nuoto...)? - selezionare al massimo 3 risposte

- Consigli del medico di base
- Godere di buona salute
- Avere amici che fanno attività fisica mirata
- Avere praticato sport fin da giovani
- Avere un carattere curioso, aperto alle novità
- Abitare vicino alla sede in cui si svolgono le attività
- Facilità negli spostamenti (con mezzi pubblici o in autonomia)
- Disponibilità economica
- Preferisco non rispondere
- Altro (specificare): _____

Secondo la Sua esperienza, cosa pensa possa ostacolare l'esercizio di attività fisica mirata da parte delle persone oltre i 60 anni? - selezionare al massimo 3 risposte

- Impegni familiari (es. cura dei nipoti o altri familiari...)
- L'idea che non sia utile
- Mancanza di informazioni sulle opportunità presenti sul territorio
- Non avere interesse per questo tipo di attività
- Paura di farsi male
- Difficoltà negli spostamenti (con mezzi pubblici o in autonomia)
- Scarsa disponibilità economica
- Preferisco non rispondere
- Altro (specificare): _____

b. Formazione permanente

Secondo la Sua esperienza, cosa pensa possa favorire la formazione delle persone oltre i 60 anni? - selezionare al massimo 3 risposte

- Avere interessi/passioni
- Voglia di imparare cose nuove
- Possibilità di frequentare corsi di formazione gratuiti
- Postazioni gratuite di accesso a internet (presso biblioteche, associazioni...)
- Facilità negli spostamenti (con mezzi pubblici o in autonomia)
- Disponibilità economica
- Preferisco non rispondere
- Altro (specificare): _____

Secondo la Sua esperienza, cosa pensa possa ostacolare maggiormente la formazione delle persone con più di 60 anni? - *selezionare al massimo 3 risposte*

- Avere poche relazioni sociali
- Impegni familiari (es. cura dei nipoti, altri familiari)
- Pensare che dopo una certa età la mente non impara più
- Pensare di non avere più niente da imparare
- Pensare che 'imparare' sia un lusso che non ci si può concedere
- Difficoltà negli spostamenti (con mezzi pubblici o in autonomia)
- Scarsa disponibilità economica
- Preferisco non rispondere
- Altro (specificare): _____

c. Relazioni interpersonali e socializzazione

Secondo la Sua esperienza, quali aspetti relativi alle relazioni interpersonali e alla socializzazione sono importanti per invecchiare bene? - *selezionare al massimo 3 risposte*

- Avere rapporti di amicizia/affetto stabili e duraturi
- Frequentare luoghi che favoriscono l'incontro con altre persone (bar, circoli, ecc.)
- Godere di buona salute
- Avere interessi comuni (lettura, musica, ecc.)
- Fare attività con altre persone (gite, feste, giochi, ecc.)
- Trasmettere le proprie conoscenze ad altri
- Essere informati sulle opportunità (sapere dove trovare le informazioni)
- Usare nuove tecnologie legate ad internet (social, chat, ecc.)
- Confrontarsi con altre persone, in modo particolare con i giovani
- Accudire un animale
- Facilità negli spostamenti (con mezzi pubblici o in autonomia)
- Disponibilità economica
- Preferisco non rispondere
- Altro (specificare): _____

Secondo la Sua esperienza, cosa ostacola le relazioni personali e la socializzazione? - *selezionare al massimo 3 risposte*

- Essere timidi/introversi
- Incombenze familiari
- Scarsa familiarità con nuove tecnologie
- Difficoltà negli spostamenti (con mezzi pubblici o in autonomia)
- Scarsa disponibilità economica
- Preferisco non rispondere
- Altro (specificare): _____

d. Relazioni intergenerazionali

Secondo la Sua esperienza, quali sono le condizioni che favoriscono il rapporto tra persone giovani e anziane? - *selezionare al massimo 3 risposte*

- Condivisione di esperienze
- Momenti di dialogo e confronto
- Ascolto reciproco
- Avere dei nipoti
- Preferisco non rispondere
- Altro (specificare): _____

Secondo la Sua esperienza, quali sono gli ostacoli al rapporto tra generazioni? - *selezionare al massimo 3 risposte*

- Diffidenza per le nuove tecnologie da parte degli anziani
- Pregiudizi sulle persone anziane da parte dei giovani
- Idea che gli anziani siano portatori di pensieri vecchi
- Pregiudizi sui giovani da parte delle persone anziane
- Preferisco non rispondere
- Altro (specificare): _____

e. Partecipazione sociale

Secondo la Sua esperienza, quali sono le condizioni che favoriscono un coinvolgimento delle persone oltre i 60 anni nella vita della propria comunità (partecipazione sociale e civica)? - *selezionare al massimo 3 risposte*

- Avere vissuto in passato esperienze di partecipazione (politica, civica, sindacale...)
- Condividere momenti di scambio/confronto con altre persone
- Volontà di donare il proprio tempo agli altri
- Avere amici che sono attivi in forme di impegno sociale
- Essere informati
- Godere di buona salute
- Facilità negli spostamenti (con mezzi pubblici o in autonomia)
- Disponibilità economica
- Preferisco non rispondere
- Altro (specificare): _____

Secondo la Sua esperienza, cosa ostacola la partecipazione sociale e civica delle persone oltre i 60 anni? - *selezionare al massimo 3 risposte*

- Assenza di relazioni
- Salute fisica precaria
- Assenza di interesse
- L'idea che non ne valga la pena
- Incombenze familiari (es. cura dei nipoti...)
- Indifferenza per quello che accadrà in futuro
- Difficoltà di accesso a forme di partecipazione (es. Barriere architettoniche, carenza di trasporti...)
- Preferisco non rispondere
- Altro (specificare): _____

Impegno volontario e invecchiamento attivo

V1. Lei fa volontariato?

- Sì → [vai alla domanda V4](#)
- No → [vai alla domanda V2](#)

Se NO:

V2. Lo ha mai fatto in passato?

- Sì → [vai alla domanda V3](#)
- No → [il questionario è terminato](#)

V3. (se fatto in passato) Per quale motivo ha smesso? - *scegliere solo una delle seguenti voci*

- Questioni di salute
- Familiare da accudire
- Difficoltà logistiche (negli spostamenti, nel raggiungimento delle sedi)
- Variazioni di interesse
- Preferisco non rispondere
- Altro (specificare): _____

Se SI:

V4. A che età ha iniziato a fare volontariato? _____

V5. Quante ore della settimana dedica all'attività di volontariato? - *scegliere solo una delle seguenti voci*

- Fino a 3 ore
- Da 4 a 10 ore
- Da 11 a 15 ore
- Più di 15 ore
- Mi dedico al volontariato saltuariamente, non con cadenza settimanale

V6. In che ambito svolge il volontariato? - *scegliere una o più delle seguenti opzioni*

- Culturale ed artistico
- Sociale
- Sanitario
- Ambientale
- Sportivo
- Altro (specificare): _____

V7. Perché si dedica al volontariato? - *selezionare al massimo 3 risposte*

- Mi piace rendermi utile
- Mi aiuta a socializzare e conoscere nuove persone
- Per Impiegare il mio tempo in modo costruttivo
- Mi fa sentire parte della comunità
- Fa acquisire fiducia in me stesso
- Mi fa dimenticare i problemi superficiali
- Mi fa sviluppare nuove competenze
- Fa migliorare la mia salute
- Altro (specificare): _____