

Fondazione ISTUD



MASTER SCIENZIATI IN AZIENDA XVI edizione  
2015/2016

# **L'INVECCHIAMENTO ATTIVO**

A cura di Marianna Davidde

## INDICE

|  |         |
|--|---------|
| <b>1 L'invecchiamento attivo nella società.</b>      | Pag. 3  |
| <b>2 L'invecchiamento attivo nella storia</b>        | Pag. 6  |
| <b>2.1 L'Antica Grecia.</b>                          | Pag 7   |
| Aristotele   |         |
| Platone  |         |
| Saffo  | Pag. 8  |
| <b>2.2 Epoca romana.</b>                             |         |
| Cicerone   |         |
| Seneca   |         |
| <b>2.3 Il Medioevo.</b>                              | Pag. 9  |
| <b>2.4 XV secolo.</b>                                |         |
| <b>2.5 Il Rinascimento.</b>                          |         |
| <b>2.6 Il Seicento.</b>                              |         |
| <b>2.7 L'illuminismo.</b>                            | Pag. 10 |
| <b>2.8 Il Novecento.</b>                             |         |
| <b>2.9 Anni 2000.</b>                                |         |
| <b>3 L'invecchiamento attivo in contesti diversi</b> | Pag. 11 |
| <b>Riferimenti bibliografici</b>                     | Pag 14  |

## 1) L'invecchiamento attivo nella società.

Sempre più frequentemente ormai sentiamo parlare di "Invecchiamento attivo", ma qual è il vero significato di questo termine e quando nasce l'esigenza di attribuire tale aggettivo ad un processo naturale ed inevitabile come l'invecchiamento?

Secondo la definizione dell'**Organizzazione Mondiale della Sanità**, l'invecchiamento attivo è "**un processo di ottimizzazione delle opportunità relative alla salute, partecipazione e sicurezza, allo scopo di migliorare la qualità della vita delle persone anziane**".

Ma siamo sicuri che l'unico scopo sia migliorare la vita degli anziani?

L'invecchiamento attivo è certamente un "**processo di ottimizzazione**" ma non solo per gli anziani.

D'altronde, come sottolinea la **WHO**,

"Siamo di fronte al più grande cambiamento demografico mai accaduto prima d'ora nella storia. L'invecchiamento globale della popolazione comporterà richieste sociali ed economiche alle quali bisognerà fare fronte. Mantenere la popolazione attiva è dunque una necessità non un lusso "(WHO - World Health Organization).

Dinanzi all'invecchiamento della popolazione, l'**OMS** ha messo a punto un vero e proprio piano strategico, l'**Active Ageing**, con lo scopo di creare le condizioni per un "invecchiamento attivo", molto prima del raggiungimento dell'età anziana. "**Salute, Partecipazione e Sicurezza delle persone anziane**" sono i tre pilastri dell'Active Ageing. Lo scopo è sostituire le vecchie politiche che considerano le persone anziane come soggetti passivi, con politiche che riconoscano ad ognuno il diritto e la responsabilità di avere un ruolo attivo e partecipare alla vita della comunità in ogni fase della vita, compresa l'età anziana.

In pratica si vuole dare all'immaginario collettivo una visione più positiva dell'invecchiamento, abbandonare l'idea dell'anziano malato, solo e depresso a favore di un anziano proattivo e che partecipi attivamente alla vita sociale.

Non a caso l'**ICAA - International Council on Active Aging**, sta sostituendo termini come "vecchio, senior, ritiro, pensionamento" con altri più dolci e diplomatici quali "anziani, popolazione adulta più anziana".

La promozione dell'invecchiamento attivo non è un concetto recente: il "Primo piano d'azione internazionale sull'invecchiamento" fu concordato dall'ONU a Vienna nel 1982. Il 1999 è stato proclamato "**Anno internazionale degli anziani**" ed il 2012 "**Anno europeo dell'invecchiamento attivo e della solidarietà intergenerazionale**".

L'estrema importanza dall'Europa al tema dell'invecchiamento attivo della popolazione, è dimostrata dal fatto che nel corso del 2012, "Anno europeo dell'invecchiamento attivo e della solidarietà tra generazioni", è stato messo a punto **l'indice di invecchiamento attivo**.

Tale indice misura la **possibilità degli anziani di realizzarsi** in termini di autonomia, occupazione, partecipazione sociale e culturale. Gli indicatori utilizzati sono: il tasso di occupazione, lo svolgimento di attività di volontariato, la partecipazione politica, lo svolgimento di esercizio fisico, l'accesso ai servizi sanitari ed infine la sicurezza economica. Altri indicatori valutati sono strettamente correlati all'ambiente esterno e quindi: l'aspettativa di vita, il benessere psicologico, l'uso delle tecnologie. Secondo questo indice **l'Italia è al 15esimo posto su 27 Stati Europei**.

Complice dell'attività degli anziani italiani è certamente la crisi economica che l'Italia sta vivendo, con tutte le conseguenze che essa determina.

Se fino a qualche anno fa i nostri anziani erano solo nonni a tempo pieno, oggi sempre più frequentemente incontriamo anziani con la 24ore costretti a lavorare fino a tarda età per supportare la sfortunata generazione dei figli. Tutto ciò contribuirebbe al loro invecchiamento attivo.

Tuttavia le politiche per l'invecchiamento attivo in Italia pare siano essenzialmente due: **la transizione graduale al pensionamento ed il prolungamento della vita lavorativa**.

**La graduale transizione al pensionamento** consiste nel ridurre gradualmente l'orario di lavoro al fine di rendere meno traumatico il passaggio dallo stato di lavoratore a quello di pensionato. Tuttavia nel 2012 solo il 3,5% dei lavoratori tra i 55 e 69 anni ha utilizzato tale opzione.

Dall'altro lato, il **prolungamento dell'attività lavorativa** prevede di incentivare i pensionati a continuare a rimanere attivi nel mercato del lavoro. Anche in questo caso tale politica viene applicata solo per alcune categorie quali i liberi professionisti.

La recente riforma pensionistica dimostra come anche le persone in là con gli anni siano considerate una risorsa per il lavoro.

E' anche vero, però, che l'allungamento della vita lavorativa dovrebbe essere accompagnato dalla creazione di condizioni che rendano tale obiettivo fattibile.

Presi dalle riforme e dall'ottimizzazione dell'utilizzo dei "giovani-anziani" come risorse per la società, rischiamo di perdere di vista quello che è il reale significato della parola "anziano".

L'OMS parla di invecchiamento attivo ed in **buona salute**, "un processo di ottimizzazione delle opportunità relative a salute, partecipazione e sicurezza, allo scopo di migliorare la qualità della vita delle persone anziane". Si tratta quindi di un processo che interessa l'intero ciclo di vita ed è influenzato da diversi fattori. La stessa Unione Europea indica quattro aree principali nelle quali agire:

- l'ambito lavorativo
- la partecipazione sociale
- la salute ed il mantenimento dell'autonomia
- la solidarietà tra le generazioni.

Molteplici sono i modi attraverso i quali è possibile promuovere la partecipazione sociale degli anziani:

- attività di volontariato
- cittadinanza attiva
- sviluppo di reti sociali

Molti sono gli esempi di attività nel volontariato, come il **networkSEVEN (Senior European Volunteers Exchange Network)**, una rete europea di 29 organizzazioni che promuovono l'apprendimento continuo e il volontariato tra le persone anziane.

Molto interessante è l'istituzione da parte della Regione Veneto del **Servizio Civile per persone anziane** che prevede il loro coinvolgimento nel lavoro delle pubbliche amministrazioni attraverso attività quali:

- animazione;
- gestione, custodia e vigilanza di musei, biblioteche e parchi pubblici;
- conduzione di appezzamenti di terreno i cui proventi sono destinati ad uso sociale;
- iniziative volte a far conoscere e perpetuare le tradizioni di artigianato locale;
- assistenza culturale e sociale negli ospedali e nelle carceri;
- interventi di carattere ecologico nel territorio.

Inoltre, le nuove tecnologie consentono un'amplificazione dello sviluppo di reti sociali. Un esempio è dato dal progetto **Go-my life** che mira ad aumentare la qualità della vita delle

persone anziane attraverso l'utilizzo dei social network e dei sistemi di comunicazione mobili.

Al fine di favorire il mantenimento dello stato di salute e dell'autonomia, si sta promuovendo la diffusione di soluzioni che utilizzino la tecnologia (telemedicina, dispositivi per l'abitare assistito, etc.), azioni specifiche di promozione della salute ed azioni di sostegno.

Il progetto **ICT for health** mira alla diffusione di strumenti tecnologici che consentano di autogestire le patologie croniche ed aiutino pazienti ad occuparsi della propria salute determinando, inoltre, un significativo risparmio per il settore sanitario.

Infine, numerosi sono i progetti rivolti alla promozione di stili di vita sani (nutrizione, attività fisica, etc.) o alla prevenzione di problematiche che interessano questa fascia di età.

## 2) L'invecchiamento attivo nella storia

Trovandoci di fronte ad un progressivo invecchiamento delle popolazioni occidentali "l'invecchiamento attivo" diventa una delle più grandi sfide in campo medico e sociale di oggi. Tuttavia, contrariamente a quanto si possa pensare, il desiderio di vivere una vita lunga, sana e felice ha origini molto più antiche.

Il termine 'invecchiamento in buona salute' non si limita ad indicare la somministrazione di cure mediche ad un corpo in decadenza ma vuole includere concetti molto più ampi quali il vivere una vita ricca di gratificazioni e stimoli che aiutino al raggiungimento di uno stato di benessere e longevità.

La figura dell'anziano ha assunto diverse connotazioni nel corso della storia. A seconda delle condizioni economiche, sociali e religiose la figura dell'anziano ha oscillato tra il rivestire un ruolo centrale nella famiglia e nella società, essendo venerato e rispettato, e l'essere considerato come un peso, disprezzato ed emarginato.

Un primo esempio di come il concetto di anzianità sia cambiato nel corso dei secoli è dato dal fatto che nell'antichità l'ingresso nell'età avanzata si faceva risalire ai 30 anni, mentre oggi un soggetto è considerato "senior a partire dai 60 anni.

Volendo fare un excursus storico, l'anziano ha assunto diverse posizioni nelle diverse epoche.

L'uomo primitivo non suddivideva le fasi della vita in diverse fasce. Venivano piuttosto individuali due eventi fondamentali nell'esistenza di uomo come l'inizio del lavoro ed il sopraggiungere della morte.

D'altra parte, le differenze culturali tra un popolo ed un altro nella stessa era erano sostanziali.

Per alcuni popoli, infatti, la figura dell'anziano era sacra in quanto portatrice di sapere e di esperienza nel cacciare e coltivare. Le loro memorie venivano tramandate di generazione in generazione.

Anche il mondo orientale prestava particolare attenzione agli anziani mediante l'utilizzo di rimedi magici e di droghe, al fine di prolungarne la vita.

## **2.1 L'Antica Grecia.**

Giungendo all'epoca dell'Antica Grecia possiamo notare come due città sorte negli stessi anni avessero due modi di percepire l'anziano completamente opposti.

Ad Atene principi quali la perfezione, la bellezza, la giovinezza e la forza erano enfatizzati. In una società fondata su tali valori il concetto di vecchiaia e decadenza era inammissibile, tanto da decidere di eliminare completamente la presenza degli anziani nella società.

A Sparta le cose andavano un po' meglio per le persone anziane che qui occupavano, invece, un posto di rilievo. L'anziano era infatti considerato dagli Spartani come depositario di saggezza tanto da costituire un'assemblea composta completamente da anziani, la "gerusia". I vecchi saggi racchiudevano nelle loro mani massimi poteri per le leggi, prendevano decisioni circa l'educazione collettiva ed operavano giudici.

Analizzando la letteratura greca è possibile chiarire qual era la percezione dell'anzianità in quei secoli.

- **Aristotele**

La posizione del filosofo circa la questione degli anziani è chiara: egli esclude completamente l'ipotesi della presenza dell'anziano nella società, considerandolo solo un essere in attesa della morte. Secondo Aristotele, infatti, essendo l'uomo composto da un'anima ed un corpo indivisibili, laddove vi è il decadimento corporeo vi è anche quello mentale.

- **Platone**

Completamente opposta a quella di Aristotele è, invece, la visione di Platone. Quest'ultimo, infatti, era un forte sostenitore del ruolo degli anziani al governo. Per

Platone il decadimento del corpo è affare di poco conto, ciò che conta è la saggezza dell'animo.

Proseguendo con il viaggio nella letteratura emergono altri temi strettamente correlati, tra cui il sogno dell'**eterna giovinezza**.

- **Saffo**

La poetessa greca affronta il tema dell'invecchiamento da un punto di vista femminile e strettamente correlato all'estetica. Nelle sue opere dà voce alle paure ed emozioni nascoste in ogni donna che avanzi nell'età. Saffo racconta di una donna che osserva la sua immagine cambiare, la giovinezza e la bellezza svanire dal proprio corpo.

Possiamo dire che, tendenzialmente, tutte le varie opere greche da un lato sottolineano gli aspetti negativi dell'invecchiare connessi al deterioramento del corpo e della mente ma, allo stesso tempo, enfatizzano la saggezza e l'esperienza di una vita vissuta.

## 2.2 Epoca romana.

- **Cicerone**

Analizzando le opere di uno dei maggiori esponenti dell'epoca romana possiamo notare come egli consideri la vecchiaia un'età infelice poiché "allontana dalle attività", "indebolisce il corpo", "priva di [quasi] tutti i piaceri", "è a un passo dalla morte".

Nell'opera **De Senectute** Cicerone analizza **l'arte del saper invecchiare** con lo scopo di spronare gli anziani a dedicarsi, oltre alle attività intellettuali, ad attività che richiedano uno sforzo fisico, come ad esempio la cura di un podere. Cicerone, inoltre, difende la posizione dei vecchi nella partecipazione alla vita politica, anche perché nel II secolo a.C. a Roma il vecchio ha un ruolo centrale nella società e detiene le più alte cariche della repubblica.

- **Seneca**

Negli stessi anni, invece, Seneca sostiene che l'uomo che si rende conto di essere ormai intrappolato in un corpo che non assolve più le sue funzioni debba agire liberando l'anima da tali sofferenze ricorrendo al suicidio. D'altra parte, il sempre maggior potere nelle mani degli anziani dà origine ad un odio talvolta nei loro confronti da parte del resto dei Romani. Questo porterà, poi, alla perdita del potere e del ruolo politico e sociale da parte dei vecchi i quali torneranno ben presto a vivere ai margini della società.

### 2.3 Il Medioevo.

La concezione medioevale della vecchiaia prevede la durata di questa fino ai 70 anni. Tale fase rappresenterebbe un ritorno alla fanciullezza con i suoi bisogni di assistenza, perdita dell'autonomia e della razionalità. Dopo i 70 anni si parla di **senies**, situazione di aggravamento condizioni fisiche e successiva morte. Lo stesso **Dante Alighieri** nel **Convivio** parla di maturità (45/ 70 anni) e di decrepitezza (dai 70 anni in poi).

Già nel Medioevo emerge il desiderio di **allungare la vita**.

Si inizia a parlare di **elisir di giovinezza**, di corretta alimentazione, di esercizio fisico costante e dell'impatto delle condizioni ambientali sul mantenimento della buona salute. Già nelle fasi precedenti alla vecchiaia si diffonde il desiderio di prevenire il tanto temuto processo di invecchiamento.

### 2.4 XV secolo.

Il XV secolo vede una drammatica riduzione del numero degli anziani nelle popolazioni europee a causa di guerre, carestie ed epidemie. In quegli anni, infatti, la durata media della vita era di 34 anni per le donne e di 28 anni per gli uomini. Tuttavia, la riduzione del numero degli anziani nelle comunità determinò un ritorno dei vecchi alle posizioni di prestigio e di potere.

### 2.5 Il Rinascimento.

Con l'avvento del Rinascimento si ha un ritorno a quei valori che primeggiavano in Grecia: **bellezza e freschezza giovanile**. Sebbene anche in questa epoca l'anziano ricoprisse ruoli centrali nella politica, la letteratura rinascimentale torna a disprezzare la figura dell'anziano, che viene rappresentato con un corpo buffo e malconcio. Gli studiosi continuano la ricerca dell'elisir di giovinezza focalizzandosi molto su di uno stile di vita sano, scrivono dei manuali da seguire per vivere bene e a lungo.

### 2.6 Il Seicento.

Il '600 vede gli anziani trattati con rispetto esclusivamente laddove c'era un'utilità per il resto della società e, quindi, un trattamento di questo tipo era riservato solo a coloro che racchiudevano in sé di memorie ed esperienza mentre i vecchi di basso ceto sociale erano emarginati ed abbandonati.

## 2.7 L'illuminismo.

Gli anziani del '700 vedono un netto miglioramento della loro situazione sociale.

In Inghilterra nascono i primi **ospizi**, la Chiesa predica il rispetto per la povertà e le idee illuministe rivalutano la figura dell'anziano.

Con la nascita delle industrie ed il conseguente miglioramento delle condizioni socio-economiche delle classi privilegiate, aumentano anche le strutture ed associazioni di carità a sostegno dei più poveri e degli anziani. A cavallo tra il '700 e l'800 in Francia nasce la prima forma di **pensione** per coloro che avevano lavorato più di 30 anni per lo stato e, sempre in questi anni, nasce la branca della medicina completamente dedicata alla tarda età e nota oggi col nome di **geriatria**.

## 2.8 Il Novecento.

Con l'arrivo del '900 la figura dell'anziano viene rivaluta. Si torna ad enfatizzare le sue conoscenze, le esperienze ed valori che essa racchiude e trasmette alle generazioni future. Si torna a parlare della funzione di guida che i vecchi avrebbero potuto svolgere al fine, soprattutto, di ridimensionare le idee rivoluzionarie delle nuove generazioni. Tuttavia, a partire dagli anni '20 l'anziano torna ad essere percepito un problema sociale. Solo sul finire della **Seconda Guerra Mondiale**, con il diffondersi di uno stato di benessere ed ai progressi ottenuti in campo medico e scientifico, si assiste ad un significativo **allungamento della vita**.

## 2.9 Anni 2000.

Con la fine del XX secolo si ha un ritorno al **concetto utilitaristico dell'uomo**. Il valore attribuito all'individuo è strettamente correlato alla sua produttività ed utilità per la società e per la famiglia. E' chiaro che in quest'ottica la vecchiaia torna ad essere vista come quel periodo della vita in cui non si può essere d'aiuto alla comunità e si è solamente in attesa della morte.

D'altra parte siamo dinanzi ad una società intransigente e competitiva ed in questo clima è difficile per gli anziani trovare una collocazione. Gli anziani di oggi sono sempre più in difficoltà all'interno della nostra società; in un'epoca in cui lo sviluppo tecnologico è rapido, le persone che non riescono a stare ai tempi con esso rischiano di restare indietro; le famiglie sono sempre più frammentate a causa di esigenze e difficoltà lavorative; l'alfabetizzazione dei giovani d'oggi fa sì che l'anziano da depositario di esperienza e cultura, come era nel passato, diventi egli stesso la figura meno istruita rispetto alle nuove generazioni.

Tirando le somme potremmo dire che è ancora presente nell'immaginario collettivo la figura del vecchio che si chiude in se stesso, rigido mentalmente e restio ai cambiamenti, focalizzato sul passato e poco interessato al futuro.

Ma è davvero così?

Considerando quelli che sono i naturali processi biologici di invecchiamento e che chiaramente determinano un rallentamento delle attività quotidiane, va comunque sottolineato che la nostra società vede un progressivo allungamento della vita media delle persone ed un ritardo dei giovani nel metter su famiglia. Se è vero che non si riesce a trovare una stabilità economica prima dei trent'anni e che le donne non possono dedicarsi alla maternità prima dei 30/35, è anche vero che i 60-70enni di oggi sono persone ancora molto attive che spesso si prendono cura dei nipoti ed aiutano i figli a trovare una collocazione nel mondo del lavoro.

### 3 L'invecchiamento attivo in contesti diversi.

Essendo nata in un piccolo paese di provincia ed avendo poi vissuto nelle tre più grandi città d'Italia, non ho potuto fare a meno di osservare le differenze nei processi di invecchiamento, attivo e meno attivo, degli anziani che popolano queste due realtà così diverse.

Ho deciso così di intervistare il signor Giuseppe, tipico 70enne di paese e la signora Giuliana, sua coetanea e mia vicina di casa a Milano.

Tenendo conto di quelle che sono le differenze ambientali, ho posto loro le stesse domande al fine di capire in che modo si attui il loro "invecchiamento attivo", quali stimoli incontrino quotidianamente e quali siano gli effetti sul loro invecchiamento.

**Io:** "Signor Giuseppe, come trascorre la sua giornata tipo?"

**Signor G.:** "Mi alzo alle 6 ogni mattina e vado al mio terreno dove ho una distesa di ulivi, pescheti, vigneti e molto altro. Ho sempre adorato lavorare la terra, stare immerso nella natura e, dopo la pensione, ho potuto finalmente dedicarmi ad essa. In genere verso le 12, quando il sole è alto ormai per lavorare, torno a casa dove trovo mia moglie ai fornelli che cucina i prodotti della mia terra. Il tempo di un pisolino e poi sono di nuovo in piedi per giocare con i miei nipoti appena usciti da scuola. Sai, mia figlia lavora tutto il giorno ed io e mia moglie siamo ben contenti di darle una mano."

**Io:** “Signor Giuseppe, lei è un uomo assolutamente attivo, che ha lavorato per tutta una vita ed ora continua a lavorare la terra e ad essere nonno a tempo pieno. Qual è il segreto del suo invecchiamento attivo, o per meglio dire, della sua seconda giovinezza?”

**Signor G.:** “Sicuramente lo stile di vita che conduco: lavorare la terra mi tiene in attività e raccogliere i frutti del mio terreno mi gratifica. D’altra parte anche lo stare a contatto con i miei nipoti richiede un grande sforzo mentale: ogni giorno devo inventare nuovi giochi, aiutarli nei compiti di scuola. Tutto questo mi tiene attivo mentalmente e poi lo stare assieme ed insegnare loro nuove cose mi fa sentire utile ed importante e mi diverto un sacco. Non tralascerei l’aspetto alimentare: ho sempre mangiato cibi naturali e coltivati in paese e dai miei amici. E l’aria, l’aria salubre di questo paese mantiene giovani. Il sole della campagna mi ha fatto comparire qualche ruga devo dire, ma tanto non devo sembrare bello a nessuno!”

**Io:** “Signora Giuliana, come trascorre la sua giornata tipo?”

**Signora G.:** “Ad essere sincera non ho una giornata tipo, vivo in una città molto stimolante dove ogni giorno trovo qualcosa di diverso da fare. Vivendo sola ho un piccolo appartamento del quale riesco a prendermi cura facilmente. Quindi tendenzialmente al mattino, dopo aver sistemato casa, sento le mie amiche ed organizziamo la giornata. Siamo molto affiatate e ci piace visitare musei, organizzare tornei di briscola, fare lunghe passeggiate nei parchi, andare ai mercati, adoro i mercati! Dopo essere andata in pensione ho ripreso a cucire, non ne avevo più avuto il tempo! Ricamo e cucio completini carinissimi per i miei nipoti. Ah quei birbantelli, spesso passano il pomeriggio con me e le mie amiche, li accompagno in piscina, li aiuto con i compiti.”

**Io:** “Giuliana, lei è una donna così luminosa e giovanile. Qual è il segreto della sua giovinezza?”

**Signora G.:** “Grazie cara. Credo che basti mangiare poco, muoversi, camminare ma soprattutto crearsi degli hobbies da condividere con degli amici. Alla nostra età può succedere di chiudersi in se stessi. Questo è un grave errore da non commettere mai. Dopo la morte di mio marito sono rimasta sola ma ho trovato la forza di non arrendermi. Ho cercato di dedicarmi alle passioni che da giovane, presa dal lavoro e dalla famiglia, avevo trascurato; do una mano ai miei figli con i nipoti ma soprattutto sono riuscita ad adattarmi e crearmi un nuovo stile di vita sicuramente diverso da quello precedente ma comunque

commisurato alla mia età. La vita va sempre vissuta, anche nei momenti difficili, anche alla nostra età. Anzi, forse questo è l'unico periodo della vita in cui possiamo completamente dedicarci a noi stessi".

## **Riferimenti bibliografici**

[www.socialesalute.it/](http://www.socialesalute.it/)

[www.lenius.it/](http://www.lenius.it/)

[www.paginemediche.it](http://www.paginemediche.it)

How to promote active ageing in Europe - EU support to local and regional actors - European Commission, Committee of the Regions, AGE platform Europe (2011)

Health and active ageing - EuroHealthNet, BZgA (2012)

Global Age-friendly Cities: A Guide - OMS (2007)

Guida alle idee per la pianificazione e l'attuazione dei progetti intergenerazionali- Association VIDA (2009)

[www.postazioneavanzata.com](http://www.postazioneavanzata.com)

Cicerone, *L'arte di saper invecchiare. De senectute*, Roma, Newton Compton Editori, 2012, p.51.

L.A.Seneca, *Epistulae morales ad Lucilium*, Milano, Garzanti editrice, 1989, p. 58

Cicerone, *L'arte di saper invecchiare. De senectute*, cit, p.55

Ivi, p.47

R. Marra, *Diritti degli anziani e politiche sociali*, Torino, Giappichelli, 2005, p. 19

Ivi, p. 21