




Volume 1  
Partecipazione

BASI ED ESEMPI PRATICI

# Invecchiare in salute – Promozione della salute con le persone anziane in Svizzera

 Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Dipartimento federale dell'interno DFI  
Ufficio federale della sanità pubblica UFSP

 CGDK

Konferenz der kantonalen Gesundheits-  
direktorinnen und -direktoren  
Conférence des directrices et directeurs  
cantonaux de la santé  
Conferenza delle direttrici e dei direttori  
cantionali della sanità



Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera



# Invecchiare in salute è un diritto universale

Le condizioni per vivere a lungo e in salute in Svizzera sono tra le migliori al mondo. Oltre ai progressi della medicina, ciò è dovuto principalmente alle buone condizioni di lavoro, all'elevata sicurezza sociale nonché a uno dei migliori sistemi sanitari. Indipendentemente dallo spirito del tempo e dal contesto storico, la salute è un'esigenza fondamentale e universale dell'essere umano.

Anche le persone anziane desiderano e sperano innanzitutto di rimanere il più a lungo possibile sane fisicamente e mentalmente, di poter decidere autonomamente della propria vita e di rimanere inserite nella società.

Tuttavia, malgrado le buone condizioni quadro, esistono profonde disuguaglianze nelle possibilità di concretizzare questa esigenza, riconducibili soprattutto alle diverse situazioni di vita della gente come mancanza di istruzione, povertà e passato migratorio. Dato che la salute in età avanzata è una questione essenzialmente biografica, nel corso della vita gli svantaggi subiti si accumulano portando a più malattie, solitudine nella vecchiaia, meno possibilità di azione a favore della società civile e meno partecipazione sociale. Gli anziani, quindi, non sono tutti uguali, anche perché nel gruppo degli over 65 sono incluse persone con differenze di età di circa 30 anni, ossia due generazioni diverse che differiscono sensibilmente in termini di salute e partecipazione sociale. Mentre quella più giovane e attiva è caratterizzata da un netto miglioramento della qualità di vita e dalla diversificazione delle possibilità di realizzazione, per quella più avanti negli anni (over 80) ciò vale solo limitatamente. Infatti, malgrado un'aspettativa di vita senza menomazioni più lunga, l'età avanzata è una fase in cui il bisogno di aiuto e di cure aumenta a causa di comorbilità e di una maggiore incidenza delle malattie che portano alla demenza.

Queste differenziazioni contrastano tuttavia con le immagini della vecchiaia nella nostra società, che ne disconosce la diversità e il valore, rimuovendola e associandola a immagini stereotipate. Per esempio, spesso e volentieri si parla di gerontocrazia (detenzione del potere da parte degli anziani). Osservando la distribuzione per età dei membri dell'Assemblea federale si nota che, nonostante gli over 70 costituiscano il 19 per cento della popolazione, essi detengono solo lo 0,4 per cento dei seggi in Consiglio nazionale e non sono nemmeno rappresentati al Consiglio degli Stati. Oltre che nella politica, la scarsa partecipazione delle persone anziane è un dato di fatto anche a livello sociale, culturale e scientifico. Non sorprende pertanto che non di rado le misure e le offerte per le persone anziane ignorino le loro esigenze.

Come viene ripetutamente sottolineato, la salute è in ultima analisi una questione di responsabilità individuale. Tuttavia, delegare la responsabilità all'individuo è opportuno e possibile solo se questa persona è anche in grado, oppure è e sarà capace, di assumersi tale responsabilità e di svilupparne il potenziale. Pertanto, la partecipazione sociale e politica non è un'opzione possibile, bensì un diritto fondamentale a qualsiasi età!

Prof. em. Dr. Pasqualina Perrig-Chiello, Psicologa dello sviluppo, presidente della Federazione svizzera delle Università della terza età

## Sul tema della partecipazione

La presente pubblicazione è incentrata sul tema della «partecipazione» intesa come coinvolgimento e rafforzamento della popolazione anziana. È stata sviluppata insieme ad alcuni anziani e professionisti impegnati. Con le loro dichiarazioni, i loro contributi e le loro risposte nelle interviste, essi mostrano chiaramente in rappresentanza di molti altri anziani e progetti che l'invecchiare in salute ha molte sfaccettature e che se si riesce a dare voce a questo gruppo di popolazione e a consentirgli di impegnarsi, le idee valide diventano progetti di successo.

La pubblicazione vuole contribuire a rafforzare e ottimizzare ulteriormente la promozione della salute e la prevenzione con le persone anziane in Svizzera. Si rivolge a professionisti e soggetti moltiplicatori, nonché politici e anziani interessati. Il suo obiettivo è fornire ai lettori una visione d'insieme e ispirarli nel loro lavoro.

Tra le basi importanti figurano il «Decennio dell'invecchiamento in salute» proclamato dall'ONU, la strategia Sanità2030, la strategia MNT e la strategia nazionale Dipendenze.

# Indice

La parola agli anziani 6

Basi

Le persone anziane in Svizzera:  
una realtà estremamente eterogenea 8

Invecchiare in salute è un compito comunitario 10

La partecipazione e la salute sono strettamente  
interconnesse 12

Partecipazione alla promozione della salute 14

Esempi pratici

14 esempi ispiratori dalla Svizzera 17

Le caratteristiche dei progetti partecipativi  
di successo 37

Pubblicazioni e informazioni 40

# La parola agli anziani: perché gli anziani (non) si impegnano?

«Mi sono interessata a questo progetto perché ero sola e volevo conoscere altre persone. So che quando vado a questi incontri posso dire la mia e che mi fa bene sentirmi utile. Mi invoglia a partecipare ad attività che prima non facevo».

Josiane, partecipante al progetto «Villages solidaires» di Cugy e Bretigny-sur-Morrens (VD)

«Da persona gay, sin dagli anni Settanta mi sono impegnato affinché gli stili di vita delle persone omosessuali venissero riconosciuti nella società. Ora porto avanti questo mio impegno con vari gruppi attivi a favore delle persone queer in diversi ambiti della società. Per me, partecipazione significa esattamente questo».

Max Krieg, SEV, Pink Cross, VASOS/FARES, SSR/CSA, Berna

«Personalmente partecipo perché da oltre 40 anni sento di far parte di questo paese. Sono felice di poter contribuire con la Kommission 60+ all'elaborazione di soluzioni praticabili e alla realizzazione di progetti concreti».

Claudio Fischer, presidente della «Kommission 60+», Villmergen (AG)

«Inizialmente non volevo che questo progetto occupasse tutto il mio tempo, ma per finire mi sono lasciata coinvolgere, perché è talmente piacevole e si incontrano persone così gentili che ci si diverte. Non è un obbligo, ma è stimolante, si discute e si organizzano cose nuove».

Andrée, partecipante al progetto «Villages solidaires» di Cugy e Bretigny-sur-Morrens (VD)

«Quando mia nuora mi ha chiesto se potessi prendermi regolarmente cura di mio nipote ho risposto di no e che per questo c'erano gli asili nido. Naturalmente, sono io che subentro quando è malato o se c'è bisogno di me per un altro motivo. Inoltre, sono attiva nel servizio di trasporto per le persone anziane, organizzo la mensa e impartisco lezioni di tedesco ai rifugiati ucraini. Credo che, se invecchiando si rimane in forma e in salute, ci si dovrebbe impegnare a favore della società. Io stessa conto sul fatto che la società si adoperi per me qualora mi ammalassi e dipendessi da terzi».

Hanna Hinnen, ex membro del progetto «Grossmütter-Revolution» (rivoluzione delle nonne), Regensberg (ZH)

«Mi preme molto che i migranti anziani siano sempre più riconosciuti come esperti del loro percorso di vita. È importante considerarli come tali anche quando ci si chiede come promuovere al meglio la loro partecipazione e per fare in modo che possano invecchiare in salute al pari di tutti gli altri gruppi target».

Hildegard Hungerbühler, vicepresidente del Forum nazionale anzianità e migrazione, Berna

«Prima non avevo mai praticato un'attività sportiva e oggi sono già quattro anni che, malgrado i dolori alle gambe, partecipo regolarmente all'ora di ginnastica proposta da AltuM. Unirmi al gruppo e vedere gente più anziana di me mi incoraggia e mi motiva. Durante gli esercizi dimentico tutti i miei problemi e mi sento sollevata e soddisfatta».

Partecipante al programma «HEKS AltuM Zürich»

«Ci impegniamo affinché gli anziani vengano ascoltati e le loro diverse situazioni di vita comprese. Solo così, infatti, può nascere una partecipazione differenziata, per quanto possibile, di tutte le persone avanti negli anni. Ed è quello che serve se vogliamo creare le migliori condizioni quadro possibili per invecchiare in salute».

Bea Heim, co-presidente del Consiglio svizzero degli anziani (SSR/CSA) e di VASOS/FARÉS, Starrkirch-Wil (SO)

# Le persone anziane in Svizzera: una realtà molto eterogenea

L'invecchiamento della popolazione è associato a molteplici stereotipi e discriminazioni. Un approccio inclusivo e al tempo stesso differenziato è indispensabile per garantire agli anziani una certa rappresentatività e una vera partecipazione sociale.

Attualmente, le persone over 65 costituiscono quasi il 19 per cento della popolazione svizzera. Entro il 2050, la loro quota potrebbe salire al 25 per cento in tutti i Cantoni. Solitamente, a questo processo di invecchiamento è associata una visione negativa della vecchiaia: le persone anziane sono percepite come dipendenti, costose, inattive e gravose per la società. Questa concezione viene diffusa soprattutto dai media (parola chiave: «tsunami d'argento»).

## L'ageismo

Per ageismo si intende la stereotipizzazione, l'atteggiamento pregiudizioso e la discriminazione nei confronti di una persona o di un gruppo di persone a causa dell'età.

La discriminazione in ragione dell'età è particolarmente diffusa nel mondo del lavoro dove, a partire da una certa età, è spesso difficile trovare un nuovo impiego anche possedendo le qualifiche richieste. Lo stesso vale nel settore sanitario dove, a partire da una certa età e a parità di diagnosi, l'assicurazione malattia non paga più determinati trattamenti o esami. Inoltre, per le persone anziane è più difficile accendere un'ipoteca, ottenere un credito o noleggiare un'auto. Infine capita che non vengano trattate come persone a pieno titolo dai familiari e dai professionisti della salute.



## Impatto sulla salute e sulla partecipazione sociale

Numerosi studi dimostrano che l'ageismo ha un impatto negativo sulla salute (diminuzione dell'aspettativa di vita, peggioramento della memoria ecc.). Mostrano anche che questo fenomeno è più frequente del sessismo e del razzismo, e molto più accettato socialmente. Inoltre, la discriminazione in ragione dell'età incide negativamente sulla partecipazione sociale, riducendo oggettivamente i mezzi a tale scopo (p. es. accesso a determinate attività) o inducendo le persone anziane a porsi dei limiti («Alla mia età, la mia opinione non interessa più a nessuno»). Durante il lockdown parziale del 2020, l'ageismo ha vistosamente limitato la partecipazione sociale.

## Promozione di una visione realistica della vecchiaia

Per promuovere la partecipazione delle persone anziane è necessario un confronto con la nostra immagine della vecchiaia. Spesso, per esempio, abbiamo l'impressione che molte persone over 80 vivano in case di cura o per anziani. I dati indicano tuttavia che solo il 15 per cento di questo gruppo di popolazione risiede in queste strutture. Dalle statistiche emerge inoltre che la maggior parte delle persone over 65 è fisicamente attiva e ha una percezione positiva della propria salute (anche se metà di loro è affetta da malattie croniche), presta volontariato, partecipa alle votazioni federali e utilizza regolarmente Internet. Questi dati mostrano che le persone anziane sono in media più in forma di quanto comunemente si pensi.

## Una popolazione anziana molto eterogenea

Tuttavia, è nella natura stessa della statistica livellare le differenze tra gli individui. Ciò che chiamiamo vecchiaia, in realtà comprende diverse generazioni con esperienze di vita, valori ed esigenze differenti. Avere 67 o 95 anni non è la stessa cosa. A causa dei percorsi di vita diversi e soprattutto delle diverse condizioni socioeconomiche, con l'età le disuguaglianze tra i singoli individui continuano ad aumentare. Per esempio, a 65 anni le condizioni fisiche di chi ha lavorato tutta la vita su cantieri come operaio non qualificato sono generalmente diverse rispetto a quelle di chi ha esercitato la professione di avvocato.

## La diversità della popolazione anziana va tenuta maggiormente in considerazione

Affinché la partecipazione sociale delle persone anziane non rimanga un mero desiderio o uno strumento di social marketing, occorre riflettere su come riuscire a coinvolgere la popolazione anziana in tutta la sua diversità, ossia anche le persone con problemi di salute, di lingua straniera, finanziariamente svantaggiate, LGBT+ o con un passato migratorio. Ciò richiede un adattamento sia dei metodi partecipativi (p. es. nel quadro di un progetto partecipativo, svolgimento delle interviste individuali a casa anziché in gruppo), sia delle strategie per raggiungere questi gruppi di popolazione (cooperazione con persone o organizzazioni chiave, invii postali, ricorso a interpreti culturali ecc.). Infine, per garantire una certa rappresentatività e una reale partecipazione sociale delle persone anziane, sarebbe necessario un approccio inclusivo e differenziato che tiene conto delle diverse realtà dell'invecchiamento.

Prof. Dr. Delphine Roulet Schwab, Professoressa all'Institut et Haute Ecole de la Santé La Source (HES-SO) di Losanna e presidente di GERONTOLOGIE CH

---

### Maggiori informazioni

Chang E-S., Kanno S., Levy S., Wang S.-Y., Lee J. E., Levy B. R. (2020): [Global reach of ageism on older persons' health: A systematic review.](#)

Commissione europea (2015): Special Eurobarometer 437: Discrimination in the EU in 2015.

[Ufficio federale di statistica \(2018\):](#) Infografico: Anziani.

[Ufficio federale di statistica \(2019\):](#) Ressources et comportements en matière de santé chez les seniors.

[Roulet Schwab D. \(2019\):](#) L'âgeisme: une discrimination banalisée. Actualité Sociale, la revue spécialisée du travail social, 10, 14-15.

# Invecchiare in salute è un compito comunitario

L'impegno attivo degli anziani va a beneficio di loro stessi, del progetto e della società. La partecipazione è a giusta ragione sancita nelle strategie internazionali e nazionali.

Il crescente invecchiamento della popolazione è un fenomeno globale. Per poter trascorrere gli anni di vita guadagnati nel migliore stato di salute possibile e cogliere le opportunità offerte da questa evoluzione, le Nazioni Unite hanno proclamato il periodo 2021–2030 come il «Decennio dell'invecchiamento in salute».

In quest'ottica, esortano a una cooperazione inter-settoriale e interdisciplinare nonché a interventi da parte dell'intera società. Ciò dovrebbe sgravare i sistemi sanitari e sociali e contrastare le crescenti disuguaglianze nella società. Per le persone anziane si continuano a riscontrare lacune sia nell'assistenza sanitaria sia nella promozione della salute e nella prevenzione.

## Strategia nazionale «Sanità2030»

Per le persone anziane, la strategia di politica sanitaria 2020–2030 del Consiglio federale va nella direzione richiesta dall'ONU. Oltre all'evoluzione demografica, tra le grandi sfide annovera anche la qualità e la sostenibilità finanziaria dell'assistenza sanitaria. Di conseguenza va promossa anche la salute in età avanzata. In questo contesto, la Strategia nazionale sulla prevenzione delle malattie non trasmissibili (Strategia MNT) e la Strategia nazionale Dipendenze svolgono un ruolo importante. Le persone devono essere in grado di poter adottare uno stile di vita sano in un ambiente propizio alla salute, a prescindere dalla propria condizione socio-economica.

## Invecchiare in salute come idea di fondo

Il concetto di «Healthy Ageing» (invecchiare in salute) così come definito dall'OMS è uno dei principali capisaldi per la promozione della salute in età avanzata. Partendo dal presupposto che le capacità e le risorse funzionali possono essere sviluppate o mantenute fino alla tarda età, descrive come raggiungere il benessere in età avanzata malgrado la presenza di eventuali malattie psicofisiche.

Da un lato, ciò richiede capacità fisiche e mentali al singolo individuo, dall'altro è importante l'ambiente fisico e sociale. Il seguente esempio mostra l'interazione tra questi fattori: una donna anziana vorrebbe prendere parte a un evento partecipativo nel suo Comune, ma un recente intervento all'anca limita temporaneamente la sua mobilità. Grazie all'aiuto del vicino di casa e all'accesso senza barriere al locale dove si tiene la manifestazione riesce lo stesso a essere presente, cosa che ha un impatto positivo sulla sua salute mentale.

## Le persone anziane come vettori del cambiamento

Fulcro del «Decennio dell'invecchiamento in salute» sono le stesse persone che fungono sia da vettori del cambiamento sia da potenziali beneficiari delle offerte sviluppate. Il loro coinvolgimento è pertanto decisivo.

### Il fattore chiave «partecipazione»

A ciò si aggiunge il fatto che, soprattutto in età avanzata, le situazioni di vita e i bisogni sono molteplici. Se gli anziani hanno la possibilità di impegnarsi in progetti e iniziative, questa diversità può essere tenuta maggiormente in considerazione. Grazie al dialogo con questo gruppo di popolazione, i responsabili di progetto si confrontano anche con maggiore consapevolezza con la propria immagine della vecchiaia. Le offerte o misure che ne scaturiscono si rivolgono davvero alle persone anziane e risultano più efficaci. Solitamente, infatti, le persone anziane sanno molto bene di cosa hanno bisogno e dove si verificano dei problemi. Sono inoltre fonte di idee preziose, possiedono un ampio bagaglio di esperienze e molteplici risorse. A seconda dei casi, sono pronte ad assumere corresponsabilità e a cooperare alla concretizzazione o alla realizzazione di un progetto. Questo contributo favorisce anche la solidarietà tra la popolazione.

**«Bisogna ascoltare le voci delle persone anziane, rispettare la loro dignità e la loro autonomia individuale nonché promuovere e proteggere il loro diritto come esseri umani a una piena partecipazione alla loro società».**

ONU (2021). Decennio ONU dell'invecchiamento in salute 2021–2030 (libera traduzione dall'inglese)

**«Il 44 per cento delle persone dai 55 ai 74 anni presta ufficialmente volontariato in un'associazione o un'organizzazione di utilità pubblica; il 52 per cento si impegna in modo informale nel contesto sociale di prosimità e svolge un grande lavoro di assistenza e cura».**

UST (2020): Il volontariato in Svizzera

Inoltre, dato che spesso hanno accesso ad altre reti e organizzazioni, le persone anziane possono aprire le porte ad altre persone anziane più difficili da raggiungere, il che contribuisce a migliorare le pari opportunità nel campo della salute.

La partecipazione ha notevoli vantaggi per le persone anziane e la società nel suo insieme. È quindi essenziale che le prime possano impiegare nel lungo periodo il loro grande potenziale di risorse ed esperienze. Come mostrano gli esempi concreti riportati nelle pagine seguenti, esiste un ampio ventaglio di possibilità, organizzazioni e associazioni.

---

Il Decennio dell'invecchiamento in salute 2021–2030 dell'ONU riunisce un ampio spettro di attori per:

- modificare il nostro modo di pensare, sentire e agire riguardo all'età e all'invecchiamento;
- sviluppare le comunità in modo da promuovere la capacità delle persone anziane;
- offrire cure e servizi sanitari di base integrati e personalizzati, incentrati sulle esigenze delle persone anziane;
- garantire l'accesso alle cure di lunga durata alle persone anziane che ne hanno bisogno.

# La partecipazione e la salute sono strettamente interconnesse

Oltre a promuovere la salute delle persone anziane, gli approcci partecipativi consentono ad autorità, amministrazioni pubbliche e organizzazioni di avvalersi di competenze e risorse sorprendenti della popolazione civile.

La salute mentale e fisica in età avanzata dipende in larga misura dalla personale situazione di vita e dall'ambiente abitativo, e include tra l'altro la possibilità di partecipare attivamente e volontariamente ad attività volte a plasmare le condizioni sociopolitiche nel Comune o nel quartiere, apportando e sviluppando competenze di vita. Ciò promuove la fiducia in se stessi, favorisce l'auto-organizzazione e permette di stabilire contatti sociali, ossia tre elementi fondamentali per la salute mentale.

Per questo motivo è essenziale creare, rafforzare o sviluppare ulteriormente le possibilità per impegni volontari. L'utilizzo di metodi partecipativi consente di raccogliere idee preziose e di ottenere la disponibilità delle persone anziane a partecipare all'attuazione e ad assumersi corresponsabilità. Questo contributo favorisce anche la solidarietà tra la popolazione. Inoltre, avendo accesso ad altre reti, i volontari possono fungere da porta di accesso alle persone anziane altrimenti difficili da raggiungere da parte delle organizzazioni attive nel settore dell'invecchiamento. In questo senso, la partecipazione è utile a tutti i livelli.

Idealmente, esistono diverse forme di volontariato che gli anziani possono scegliere a dipendenza delle loro possibilità ed esigenze individuali. I «nuovi» volontari indicano chiaramente che le idee sull'utilità e la forma del volontariato possono cambiare.

Anche se nel Comune o nel quartiere ve ne è la possibilità, non tutti gli anziani si impegnano socialmente allo stesso modo. Può darsi che decidano consapevolmente di non partecipare, ma è anche possibile che, per esempio per motivi di salute, finanziari o linguistici, non siano in grado di farlo. La professoressa Pasqualina Perrig-Chiello sottolinea anzitutto che la salute è anche una questione di autoresponsabilità che, lungi dall'essere scontata, va promossa, sostenuta e resa possibile in modo mirato. Ciò richiede tempo, persone chiave, incontri tra pari, approcci partecipativi creativi e risorse finanziarie.

Sonya Kuchen, Pro Senectute Svizzera, membro della direzione collegiale, responsabile del Coordinamento & Supporto settori specializzati

**«Indagini dimostrano che le persone con contatti sociali sono mediamente più sane e soddisfatte della loro vita rispetto alle persone che conducono una vita ritirata. La partecipazione sociale migliora le possibilità di reazione e compensazione degli anziani».**

UFSP (2019): Invecchiare in salute.  
Panoramica e prospettive relative alla Svizzera

Hotelgas

# Promouvoir sa santé



Partizipation bereichert alle.

Participer, une richesse pour tout le monde.

La partecipazione arricchisce tutti.

# Partecipazione alla promozione della salute

Oggi la promozione della salute viene svolta non solo per, ma soprattutto con le persone anziane. Esistono vari modi per coinvolgerle. Questo fascicolo tematico mostra dove si trovano gli ostacoli e quali criteri di successo si sono dimostrati validi.

La Carta di Ottawa dell'OMS designa la partecipazione e l'empowerment come principi chiave della promozione della salute. L'OMS invita quindi a rendere possibili i processi democratici anche in questo settore e a rafforzare l'autonomia e il controllo sulla propria salute delle singole persone e dei gruppi.

Ma la partecipazione non è fine a se stessa e non tutte le misure richiedono tassativamente un approccio partecipativo. Al lancio di un progetto di promozione della salute è tuttavia essenziale prendere sempre in considerazione ed esaminare sistematicamente questa opzione.

## Che cosa si intende per partecipazione?

La partecipazione è soprattutto un metodo o un atteggiamento professionale. In linea con Rifkin et al. [1], in questo fascicolo è definita come:

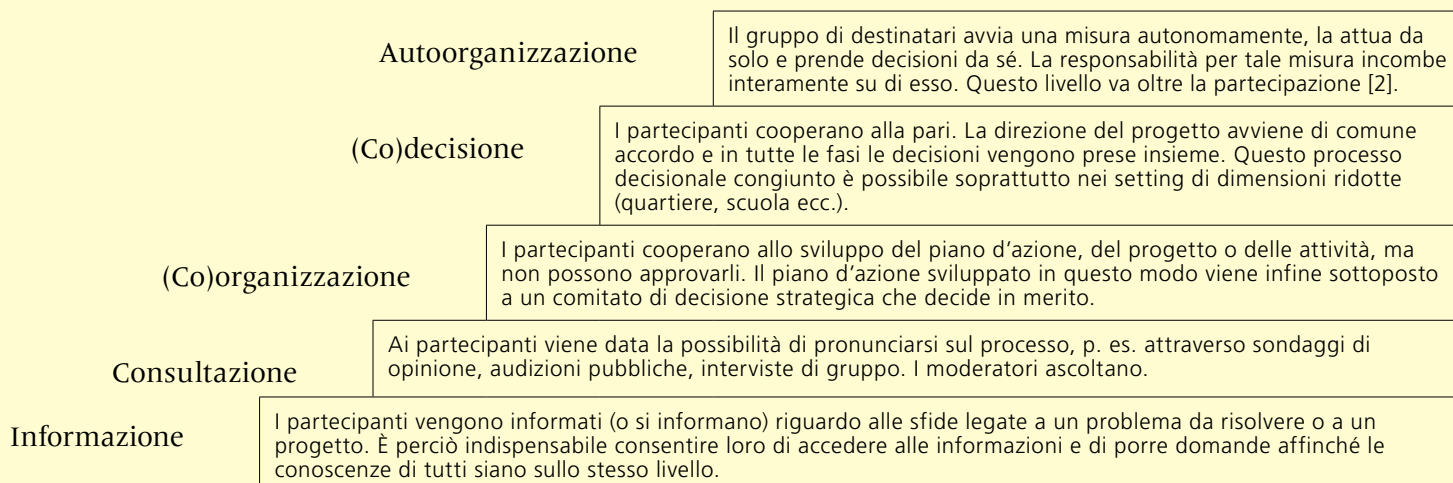
«Processo sociale al quale un gruppo di individui partecipa per 1) individuare i suoi bisogni, 2) prendere parte ai processi decisionali e 3) creare meccanismi che tengano conto dei suoi bisogni».

Occorre altresì stabilire chi sono i portatori di interessi. Generalmente, in un processo partecipativo possono essere suddivisi in tre tipi:

- i gruppi di destinatari diretti (p. es. persone anziane);
- gli attori locali (p. es. professionisti che dirigono il processo, moltiplicatori professionali e volontari, esperti);
- i decisori (p. es. responsabili politici, finanziatori e amministrazioni pubbliche).

Lo schema sottostante indica che sono possibili varie forme di partecipazione di diversa intensità.

## Livelli di partecipazione



Esistono quindi diversi livelli di partecipazione. All'inizio di un progetto occorre pertanto chiarire in quale misura vanno coinvolti i partecipanti e successivamente informarli chiaramente sulla forma di partecipazione loro consentita. Spesso, infatti, un obbligo di partecipazione sul quale si è riflettuto (troppo) poco porta a strumentalizzazioni e a partecipazioni solo apparenti [2].

## Sfide e criteri di successo

La promozione partecipativa della salute può incontrare diverse sfide, da considerare in particolare [3, 4]:

- spesso, notevole investimento in termini di tempo e costi supplementari;
- il sovraccarico dei portatori di interessi lascia loro poco tempo da dedicare ai processi partecipativi;
- la partecipazione è importante soprattutto quando si tratta di promuovere la salute delle persone socialmente svantaggiate, ma allo stesso tempo è difficile coinvolgerle: a tale scopo occorre spesso investire tempo, costruire un rapporto di fiducia, dare continuità alla cooperazione ed essere disposti a lavorare al di fuori degli orari di ufficio;
- spesso un'autonomia illimitata e un'autoorganizzazione non coordinata creano difficoltà che possono compromettere il successo dei progetti;
- vi è il rischio che i membri del gruppo di destinatari vengano erroneamente considerati manodopera gratuita e che il loro contributo non venga sufficientemente apprezzato.

Nella pratica, per facilitare la partecipazione alla promozione della salute sono stati individuati i criteri di successo e le soluzioni [3–5]:

- la partecipazione va integrata nella strategia generale di un Comune e va designata una persona che funga da motore per la partecipazione;
- l'attuazione di un processo partecipativo richiede una metodologia chiara e un elevato livello di competenza nel campo della promozione della salute; pertanto sono utili e si raccomandano l'accompagnamento da parte di professionisti e condizioni quadro professionali;
- la responsabilità va affidata al gruppo di destinatari: il progetto deve «appartenere» anche a loro;
- l'impegno di tutti i partecipanti deve essere apprezzato e riconosciuto pubblicamente e bisogna prevedere un piccolo budget per indennizzare le spese da essi sostenute per partecipare a contratti di prestazioni e di progetto;
- per raggiungere le persone socialmente svantaggiate è fondamentale che il lavoro sia orientato all'ambiente di vita e al setting, per esempio è opportuno costruire un rapporto di fiducia con associazioni e comunità religiose; le persone meno attive o più isolate possono essere raggiunte attraverso l'ambiente sociale tramite una persona di fiducia (familiari, vicini di casa e propri pari).

## Partecipazione alla promozione della salute in età avanzata

Nella promozione della salute in età avanzata si sono dimostrate efficaci le forme di partecipazione che consentono di dare un senso alla propria vita e di incontrare altre persone soprattutto di altre generazioni. Concretamente, si tratta della consultazione (p. es. incontri di quartiere per il chiarimento dei bisogni) della co-organizzazione (p. es. tavole rotonde per l'ulteriore sviluppo di misure), della co-decisione (p. es. gruppo di accompagnamento e di gestione strategica) e dell'auto-organizzazione (p. es. caring communities operanti autonomamente e secondo i principi di reciprocità) [6].

Chloé Saas e Dominik Weber,  
Promozione Salute Svizzera

---

### Fonti

1. Rifkin S. B., Muller F., Bichmann W. (1988): Primary health care: on measuring participation, *Social Science & Medicine* 26(9), pag. 931–940.
2. Wright M. T. (2020): Partizipation: Mitentscheidung der Bürgerinnen und Bürger, BZgA-Leitbegriffe
3. Promozione Salute Svizzera (2022): Promozione della salute tra la popolazione immigrata più anziana: conseguire di più!
4. Ischer P., Saas C. (2019): Partecipazione e promozione della salute, foglio di lavoro 48, Promozione Salute Svizzera, Berna e Losanna
5. Weber D. (2021): La partecipazione è la chiave del successo per la promozione della salute in età avanzata. Comune Svizzero (6), pag. 76–77.
6. Weber D., Kessler C. (2021): Promozione della salute in età avanzata – ne vale la pena! Argomenti e aree d'intervento per comuni e città, Promozione Salute Svizzera, Berna.

Permettre la

# PARTICIPATION

active

Partizipation  
bereichert  
alle.

Participer,  
une richesse pour  
tout le monde.

La partecipazione  
arricchisce  
tutti.



# 14 esempi ispiratori dalla Svizzera

Il seguente elenco rappresentativo di iniziative e progetti di Comuni, Cantoni e organizzazioni censiti in tutta la Svizzera mostra come può essere attuata la partecipazione. Convincono per la loro risonanza e moltiplicabilità, e insieme creano un ventaglio variegato di temi e procedure.

# Belia – Necessità e qualità di vita in età avanzata

Il tool online sviluppato dai membri dell'associazione Graue Panther Bern e del Bündner Seniorenverband (associazione degli anziani del Cantone dei Grigioni) in collaborazione con web designer professionisti è incentrato sulle esigenze degli anziani in 15 aree tematiche.

I temi includono la vita quotidiana, la mobilità, le finanze, i sentimenti, i contatti sociali e il rispetto. Rispondendo alle domande del tool, gli utenti anziani impareranno a conoscere meglio le proprie esigenze personali e valutare quali sono in grado di soddisfare da soli e per quali necessitano di supporto. Il confronto con le proprie necessità intende promuovere l'autogestione e rafforzare le risorse individuali affinché gli anziani possano organizzare la loro vita in modo auto-determinato il più a lungo possibile.

Nel contempo, essi si esercitano anche nell'uso dei media digitali e si aiutano reciprocamente; in concreto, quelli che hanno più dimestichezza con l'informatica aiutano quelli meno esperti a compilare il questionario.

**«Le persone anziane sono il gruppo destinatario E la forza motrice del progetto».**

Dr. med. Bertino Somaini, Graue Panther Bern, responsabile di progetto

Come parte del gruppo di destinatari, i partecipanti al progetto portano con sé molte esperienze professionali e di vita nonché il proprio vissuto quotidiano in età avanzata. Il grande lavoro che svolgono come volontari consente di attuare il progetto a basso costo. Per motivare il maggior numero possibile di persone anziane a partecipare, occorrono un grande impegno e una comunicazione chiara. Le prime esperienze mostrano per esempio che per la maggior parte dei partecipanti la protezione dei dati personali deve essere garantita.

Nell'ambito del progetto, le esigenze rilevate vengono «incrociate» in via sperimentale a livello regionale (Grigioni, Regione di Oftringen, Città di Berna) con le offerte disponibili. Una volta conclusa la fase pilota, il tool sarà ampliato e integrato con altre offerte in modo che gli anziani possano facilmente accedere a quelle che fanno al caso loro.

---

## Nome del progetto

Belia – Bedürfnisse und Lebensqualität im Alter

## Organizzazione

Graue Panther Bern

## Luogo

Regioni di Berna e Oftringen, Grigioni

## Obiettivo

Condizioni migliori per una buona vecchiaia adeguata alle esigenze dell'età avanzata

## Gruppo di destinatari

Anziani a partire da 65 anni

## Procedura

- Elaborazione di un catalogo delle necessità
- Sviluppo di un tool online per chiarire le esigenze individuali
- Abbinamento sperimentale delle necessità con offerte adeguate

## Sito web

[www.belia.me](http://www.belia.me)

# Impulso Alzheimer – Coinvolgimento di persone affette da demenza

Alzheimer Svizzera si impegna affinché le persone affette da demenza e i loro familiari vengano ascoltati. Li coinvolge in comitati e progetti e, grazie a offerte come gli Alzheimer Café ed eventi danzanti, li rende parte integrante della società.

Karine Begey, come vicedirettrice di Alzheimer Svizzera sa come raggiungere e coinvolgere le persone affette da demenza. A cosa bisogna prestare attenzione?

La demenza è una malattia che porta al progressivo isolamento sia dei malati sia dei familiari curanti. Grazie a offerte adeguate come gli Alzheimer Café in un luogo accessibile al pubblico, malati e familiari hanno la possibilità di incontrare e dialogare con altre persone che si trovano in una situazione simile alla loro. Affinché i malati di demenza possano continuare a partecipare alla vita sociale, occorre spezzare il tabù che circonda la loro patologia, consentire loro di partecipare ad attività e sensibilizzare la società sulle sfide che essi incontrano. È altresì importante che le autorità adottino misure e/o sostengano gli sforzi delle varie organizzazioni per dare ai malati e ai loro familiari un posto nella nostra società.

Cosa fa Alzheimer Svizzera per assicurare il coinvolgimento?

Le persone affette da demenza incontrano i collaboratori di Alzheimer Svizzera più volte all'anno per dialogare insieme. Inoltre, nel gruppo di lavoro denominato «Impulso» contribuiscono con le loro opinioni ed esperienze a fare in modo che la loro prospettiva venga integrata nel lavoro di Alzheimer Svizzera.

Quali sono i limiti delle offerte e dei progetti partecipativi per le persone affette da demenza?

I limiti con cui le offerte per le persone affette da demenza devono confrontarsi sono esattamente quelli posti dalla malattia. Con il suo progredire, le capacità cognitive dei malati si deteriorano sempre di più. Per poter partecipare a un'attività, spesso le persone colpite da Alzheimer devono essere in grado di muoversi, di orientarsi nello spazio, di ricordare gli appuntamenti. Per far parte di un gruppo di lavoro come «Impulso Alzheimer», devono essere capaci di riflettere su aspetti della loro malattia, di prendere posizione e di elaborare documenti, ovvero possedere esattamente quelle capacità messe a dura prova dalla malattia. Capita che ciò che era ancora possibile quando si è entrati a far parte del gruppo di lavoro, a distanza di pochi mesi o dopo uno o due anni non lo sia più. Inoltre, lo stato di salute dei malati varia da un giorno all'altro. Occorrono quindi flessibilità, un'assistenza adeguata dei malati e un approccio incentrato sulla persona.

# senior-lab – Sviluppo di soluzioni innovative con e per le persone anziane

senior-lab è una piattaforma interdisciplinare per l'innovazione e la ricerca applicata che si occupa di questioni relative alla qualità di vita delle persone anziane.

Creata nel 2018 da tre scuole universitarie vodesi, si prefigge di sviluppare con e per le persone anziane prodotti, tecnologie e servizi nei settori della salute, della mobilità e dell'alloggio. Attraverso il loro coinvolgimento in attività partecipative come focus group, world cafés e studi a lungo termine, gli anziani contribuiscono con il loro punto di vista e le loro esperienze allo sviluppo di soluzioni che rispondono alle esigenze della loro età e che, di conseguenza, vengono meglio accolte e accettate dal gruppo di destinatari.

«Dal punto di vista della politica sanitaria, la partecipazione a progetti innovativi aiuta le persone anziane a trovare il loro posto nella società. Promuove la sensazione di rendersi utili a quest'ultima e contribuisce a una migliore qualità di vita».

Rafael Fink, senior-lab, responsabile di progetto

---

## Nome del progetto

senior-lab

## Organizzazione

Institut et Haute Ecole de la Santé  
La Source, Haute Ecole d'ingénierie et de  
Gestion du Canton de Vaud (HEIG-VD),  
Ecole cantonale d'art de Lausanne (ECAL)

## Luogo

Cantone di Vaud

## Obiettivo

Sviluppo partecipativo di soluzioni su misura per le esigenze delle persone anziane che migliorano la loro qualità di vita

## Gruppo di destinatari

Anziani a partire da 65 anni

## Procedura

Living lab, approccio partecipativo, comunità aperta, interdisciplinarietà

## Sito web

[www.senior-lab.ch](http://www.senior-lab.ch)



# ATTE – L'Associazione ticinese per la terza età

L'associazione ATTE si impegna per la salute fisica e mentale degli anziani che vivono in modo indipendente nel Cantone Ticino. L'associazione è stata fondata nel 1980 e conta circa 11 000 membri.

I membri si avvalgono dei servizi forniti dal segretariato cantonale (UNI3; viaggi ed escursioni; gestione del telesoccorso in caso di situazioni d'emergenza sanitaria) e dalle cinque sezioni regionali, le quali gestiscono 14 Centri diurni (due con un focus sugli aspetti socioassistenziali e 12 con un focus su «tempo libero e relazioni sociali»). Sebbene il personale attivo nel Segretariato e nei Centri diurni a carattere socio-assistenziale sia stipendiato grazie al sostegno del Dipartimento cantonale Sanità e Socialità (DSS), il lavoro sul campo è svolto da diverse centinaia di volontari.

**«Il nostro tempo è caratterizzato dall'eterogeneità sociale e culturale. Pertanto, è particolarmente importante promuovere una 'cittadinanza attiva' che riconosca l'interdipendenza tra le generazioni e dia un ruolo importante agli anziani.»**

Giampaolo Cereghetti, presidente cantonale di ATTE e direttore di UNI3

L'elenco delle attività è lungo. Esse tengono conto delle specificità regionali, affrontando però tutte la dimensione sociale e culturale, con l'obiettivo di promuovere lo sviluppo personale. Per esempio, in risposta alla minaccia della solitudine e dell'isolamento della popolazione anziana in montagna, è stata lanciata l'iniziativa «Regione Solidale». Il progetto «Abitare bene a tutte le età» mira invece a sensibilizzare i residenti di tutte le età sul tema dell'alloggio.

---

## Organizzazione / patrocinio

Associazione Ticinese per la Terza Età (ATTE)

## Luogo

Cantone Ticino

## Obiettivo / gruppo di destinatari

Promuovere la salute fisica e mentale degli anziani che vivono in modo indipendente.

## Procedura

Programma annuale di ampio respiro e servizi di supporto, ad esempio con volontari

## Sito web

[www.atte.ch](http://www.atte.ch)

# queerAltern – Una comunità queer per una vecchiaia migliore

Con il progetto «Espenhof», l'associazione queerAltern di Zurigo crea un luogo di vita comune per gli anziani queer. Si impegna inoltre a rafforzare reciprocamente la comunità.

**«queerAltern si impegna a creare uno spazio abitativo dove le persone queer possono invecchiare in comunità».**

Barbara Bosshard, presidente di queerAltern

Gli anziani queer sono particolarmente vulnerabili a causa della discriminazione e dell'odio di cui sono vittime. Varcata la soglia della vecchiaia, per paura, molti di loro preferiscono non raccontare la loro vita. Le malattie psichiche e fisiche nonché la solitudine e l'isolamento ne sono spesso la conseguenza.

L'associazione queerAltern sta lavorando insieme a istituzioni della Città di Zurigo (Stiftung für Alterswohnungen, una fondazione per gli alloggi per le persone anziane e Gesundheitszentren für das Alter, centri che si occupano della salute delle persone anziane) alla realizzazione del progetto congiunto «Espenhof – Wir leben Vielfalt!». Nel 2026, i 26 appartamenti e i 24 posti letto per persone bisognose di cure previsti da questo progetto pionieristico a livello svizzero saranno pronti per essere occupati. L'associazione è attiva anche nel rafforzamento della resilienza per una comunità in cui ci si supporta reciprocamente (caring community).

queerAltern organizza regolarmente delle manifestazioni. La piattaforma Teamwork viene utilizzata dai membri dell'associazione per interconnettersi.

---

## Organizzazione

queerAltern – Associazione costituita nel 2014 con circa 400 membri

### Luogo

Città di Zurigo e dintorni

### Obiettivo

- Spazio abitativo comune per le persone queer
- Una comunità i cui membri si sostengono reciprocamente

### Gruppo di destinatari

Persone LGBTIQ (abbreviazione per: lesbiche, gay, bisessuali, transgender, intersessuali, queer) e simpatizzanti

### Procedura

- Realizzazione insieme a istituzioni cittadine di «Espenhof – wir leben Vielfalt!», uno spazio abitativo per persone queer
- Interconnessione, rafforzamento della caring community, tra l'altro attraverso gruppi WhatsApp, seminari e manifestazioni
- Newsletter che raggiunge oltre 900 persone

### Sito web

[www.queeraltern.ch](http://www.queeraltern.ch)

# «richäburg.füränand» – Per un Comune a misura d’anziano

Nel quadro di «richäburg.füränand», comune a misura d’anziano Reichenburg ha lanciato un progetto partecipativo che si prefigge di offrire la possibilità di condurre una vita autonoma e in salute durante la vecchiaia.

Per cominciare, nel corso di un seminario con persone chiave è stato effettuato un rilevamento della situazione e dei bisogni che ha messo in evidenza le offerte esistenti e individuato le lacune. Il seminario inoltre ha rafforzato l’interconnessione degli attori locali.

La popolazione anziana è stata invitata a un evento partecipativo che si è tenuto a settembre 2021. Durante

**«Non bisogna inventare tutto da capo. I Comuni possono trarre profitto dai buoni esempi e da partner esperti nell’attuazione».**

Armin Kistler, sindaco di Reichenburg

## Nome del progetto

richäburg.füränand  
«Altersgerechte Gemeinde»

## Organizzazione

Comune di Reichenburg  
Accompagnamento del progetto da parte della fondazione svizzera per la salute RADIX

## Luogo

Reichenburg (SZ)

## Obiettivo

- Partecipazione sociale delle persone anziane
- Pubblicizzazione di offerte esistenti e creazione di nuove offerte
- Miglioramento delle condizioni quadro per una vita autonoma e in salute in età avanzata

## Gruppo di destinatari

Anziani, organizzazioni specializzate, persone chiave provenienti dalla politica e dall’amministrazione comunale

## Procedura

- Inventario delle offerte esistenti e rilevamento dei bisogni
- Evento partecipativo
- Gruppi di lavoro autoorganizzati formati da anziani
- Evento di presentazione dei risultati

## Sito web

[www.reichenburg.ch](http://www.reichenburg.ch)

un laboratorio del futuro le persone anziane presenti hanno discusso a gruppi di ciò che apprezzano particolarmente a Reichenburg e di quello che al momento manca per potervi vivere la vecchiaia in salute. Le discussioni si sono focalizzate sulle aree tematiche impegno volontario, incontri e socializzazione, esercizio fisico e offerte. Per ogni area tematica è stato poi creato un gruppo di lavoro formato da anziani. Da allora questi gruppi lavorano autonomamente. Tra le offerte da essi concretizzate figurano incontri con coetanei, corsi per imparare a utilizzare il cellulare e il computer, ginnastica per anziani, percorsi sportivi intergenerazionali, lancio della piattaforma [fuerenand.ch](http://fuerenand.ch) per l’aiuto tra vicini e il volontariato.

Nell’autunno del 2022, il progetto si è concluso con un evento pubblico durante il quale saranno presentati i risultati raggiunti. La commissione «richäburg.füränand» garantirà il proseguimento delle iniziative avviate. Questo include anche rendere duratura la partecipazione costruita nel corso del progetto.

**«Per poter condurre una vita socialmente integrata e autonoma a casa propria il più a lungo possibile, occorrono reti sociali facilmente accessibili. La possibilità di contribuire con le proprie idee e i propri interessi desta grande attenzione».**

Anita Zanchin, responsabile della Koordinationsstelle Altersfragen (servizio di coordinamento per questioni inerenti alla vecchiaia)

Il progetto biennale è sostenuto dal programma d’azione per la promozione della salute e la prevenzione durante la vecchiaia del Cantone di Svitto. Il Comune, che conta quasi 4000 abitanti, mette a disposizione le risorse per la direzione locale del progetto ed è accompagnato dalla fondazione svizzera per la salute RADIX. È stato istituito anche un gruppo di gestione strategica formato da politici e dipendenti dell’amministrazione pubblica.



# TownVillage – Vivere, lavorare, incontrarsi a Winterthur Hegi

Nel complesso residenziale intergenerazionale di «TownVillage» vivono e lavorano persone dai vissuti e dalle storie più disparate. I residenti si avvalgono di offerte diversificate e di facile accesso nonché di occasioni per intrattenere contatti sociali. Affinché ciò sia possibile la cooperazione tra specialisti e volontari svolge un ruolo di primaria importanza.

Susanne Gysin, Lei dirige il complesso residenziale intergenerazionale TownVillage. Che cosa lo contraddistingue?

Gli inquilini dei 61 appartamenti del complesso sono aperti ad altre fasce di età e stili di vita. Inoltre, vogliono vivere in una comunità attiva che offre determinate strutture.

In che misura si è rivelato utile coinvolgere le persone anziane già durante la pianificazione?

Il gruppo di progetto molto eterogeneo ha consentito di tenere conto delle diverse esigenze. Ma il coinvolgimento di professionisti, come gli infermieri, è stato altrettanto importante.

Oggi, qual è il contributo delle persone anziane a TownVillage?

Le persone anziane aiutano nel lavoro di vicinato, nella clinica diurna, nella caffetteria, alla ricezione o in altri settori della fondazione Quellenhof: per esempio aiutano gli apprendisti nello svolgimento dei loro compiti. Inoltre, sono nate diverse manifestazioni comunitarie, organizzate e svolte a intervalli regolari da inquilini, come il pomeriggio del lavoro a maglia, il corso di inglese o il pranzo insieme.

TownVillage esiste da due anni. Può già osservare che le persone anziane che vi risiedono rimangono in salute e autonome più a lungo?

Sono convinta che la loro salute emotiva e mentale sia migliore. I residenti hanno la loro privacy, ma possono anche incontrare altre persone in qualsiasi momento e partecipare a manifestazioni comunitarie. A «TownVillage» nascono molte nuove amicizie.

Grazie alle offerte ambulatoriali e al sostegno a bassa soglia da parte del vicinato, le persone anziane possono rimanere più a lungo nel loro appartamento. Anche il servizio di picchetto medico assicurato da Spitex e lo sgravio dei familiari fornito dalla clinica diurna sono atout preziosi e fanno parte di «TownVillage».

Maggiori informazioni sono disponibili nel rapporto di valutazione pubblicato di recente.

Che cosa raccomanda ad altri progetti?

Bisogna prevedere zone d'incontro e, soprattutto all'inizio, offerte comunitarie. Questa è la base per le amicizie, gli inviti reciproci e l'aiuto tra vicini. In seguito, si tratta di accogliere le idee dei residenti e di aiutarli a metterle in atto anche dal punto di vista finanziario. Il volontariato, infatti, non è gratuito. Inoltre, deve divertire ed essere apprezzato e utile.

---

## Nome del progetto

TownVillage

## Organizzazione

Fondazione Quellenhof

## Luogo

Winterthur Hegi

## Obiettivo

Un complesso residenziale intergenerazionale che, attraverso offerte modulari e contatti sociali, promuove la qualità di vita (in età avanzata)

## Gruppo di destinatari

Residenti di TownVillage ed esterni (tutte le offerte sono aperte e non riservate esclusivamente ai residenti)

## Procedura

- Progettazione
- Costruzione del complesso residenziale intergenerazionale
- Gestione e ulteriore sviluppo dell'offerta

## Sito web

[www.townvillage.ch](http://www.townvillage.ch)

C A R I N G  
COMMUNITY

Partizipation  
bereicher t  
alle.

Participer:  
une richesse pour  
tout le monde.

La partecipazione  
arricchisce  
tutti.

Partizipation  
bereicher t  
alle.

C A R I N G  
COMMUNITY

# HEKS AltuM Zürich – Programma Anzianità e Migrazione dell'ACES nel Cantone di Zurigo

Il programma «HEKS AltuM Zürich» offre sostegno nelle questioni legate all'avanzare dell'età a persone con passato migratorio dai 55 anni in su.

Aida Kalamujic, Lei dirige il progetto «HEKS AltuM Zürich» spesso presentato come esempio pratico e insignito di diversi riconoscimenti: da cosa dipende il suo successo?

«HEKS AltuM Zürich» si impegna dal 2006 per promuovere la salute, l'integrazione sociale e una vita auto-determinata e autonoma per i migranti e i rifugiati anziani e soprattutto lo fa insieme a loro. L'offerta del programma è molto ampia e continua a crescere in funzione della domanda, degli interessi e delle esigenze dei partecipanti.

I migranti sono spesso difficili da raggiungere: può rivelarci il segreto del vostro successo?

Il nostro progetto si avvale in modo mirato di persone chiave di diversi gruppi linguistici. Li sostiene e li prepara a svolgere il loro compito con corsi di perfezionamento, incontri per lo scambio di esperienze nonché un coaching individuale. Le persone chiave, da un lato, fungono da ponte tra l'offerta di «AltuM» e il rispettivo gruppo linguistico e, dall'altro, forniscono indicazioni utili sul miglior modo per raggiungere i migranti anziani e su quali sono i loro bisogni attuali.»

Che cosa fa «AltuM» a favore dei migranti anziani?

L'obiettivo di ogni offerta è mettere a disposizione dei migranti anziani le informazioni delle autorità di cui necessitano e di promuoverne la socializzazione e l'esercizio fisico attraverso attività di gruppo. Negli ultimi anni, «AltuM» ha fortemente promosso anche la loro autoorganizzazione. Ciò ha portato allo sviluppo di reti sociali e alla riduzione dell'isolamento degli immigrati anziani.

Frequentare regolarmente corsi di ginnastica, nuoto, yoga o danza ha un effetto positivo sulla salute in generale e sulla vitalità. Molti partecipanti riferiscono di non aver quasi più bisogno delle sedute di psicoterapia o di fisioterapia.

Come stanno andando gli «AltuM-Tandem»?

Il progetto tandem prevede l'accompagnamento di rifugiati anziani da parte di volontari. La situazione dei rifugiati in età avanzata è complessa. Portano con sé le loro esperienze, le loro vicissitudini e i loro problemi come un pesante fardello sulle spalle, sono mal informati e disorientati. Nei tandem, spesso nasce un rapporto di fiducia.

Dopo la fase pilota condotta con successo dal 2020 al 2021 con l'accompagnamento scientifico della Fachhochschule Nordwestschweiz, il progetto Tandem è stato incorporato nel programma «HEKS AltuM Zürich».

---

## Nome del progetto

HEKS AltuM Zürich

## Organizzazione

HEKS, sede di Zurigo/Sciaffusa

## Luogo

Cantone di Zurigo

## Obiettivo

Sensibilizzazione preventiva dei migranti anziani sui problemi legati all'invecchiamento e, in caso di difficoltà, accompagnamento in base alle loro esigenze

## Gruppo di destinatari

- Persone oltre i 55 anni con un passato migratorio
- Persone chiave volontarie

## Procedura

- Perfezionamento di persone chiave volontarie
- Accesso ai migranti tramite le persone chiave che forniscono loro informazioni
- Incontri e attività ricreative
- Manifestazioni informative regolari, conversazioni a tavola e consulenze personali
- «AltuM-Tandem» per i rifugiati over 50

## Sito web

[www.heks.ch](http://www.heks.ch)

# Ai miei occhi – Passeggiate di quartiere con documentazione fotografica

Il progetto «Ai miei occhi» intende rendere visibili quei luoghi nel quartiere in cui le persone anziane si sentono a proprio agio o insicure. Ciò dovrebbe contribuire a uno sviluppo a misura di anziano dello spazio pubblico e sensibilizzare sulle richieste della popolazione anziana.

Uno spazio pubblico attrattivo, a misura di anziano e senza barriere facilita la partecipazione sociale e invita a fare quotidianamente esercizio fisico e a incontrare altre persone. La presenza di barriere fisiche e sociali che impediscono agli anziani di utilizzare gli spazi pubblici può avere un impatto negativo sulla salute fisica e mentale.

Qui entra in gioco il progetto: gli over 70 sono stati invitati a partecipare a passeggiate di quartiere nel loro ambiente di vita e a farsi intervistare al riguardo. I luoghi visitati sono stati fotografati da alcune studentesse della Hochschule der Künste Bern (HKB) e commentati dai partecipanti. Al momento, si sta procedendo alla valutazione del materiale fotografico e delle relative interviste, nonché alla loro integrazione con informazioni scientifiche. Il risultato sarà una mostra fotografica

pubblica con un programma collaterale. Tra gli invitati spiccheranno i rappresentanti dello sviluppo urbano, della pianificazione del territorio e del lavoro di quartiere. Insieme al catalogo della mostra, i risultati più importanti saranno sintetizzati e resi pubblici. Su queste basi, sarà possibile eliminare barriere spaziali in modo mirato e migliorare la partecipazione delle persone anziane. Le passeggiate di quartiere effettuate sono state quasi una trentina e la mostra fotografica è prevista nella primavera del 2023.

**«Il grande pubblico ha la possibilità di accedere visivamente al mondo della vita delle persone anziane. Ciò incoraggia il dialogo intergenerazionale, promuove la comprensione reciproca e favorisce sviluppi socio-spaziali che assicurano un'elevata qualità di vita a tutti i gruppi di età».**

Jonathan Bennett, Berner Fachhochschule

**«Il progetto ha raggiunto persone tra i 70 e gli 89 anni. Il passaparola, la distribuzione di volantini e la pubblicità su Internet hanno permesso di ottenere una notevole diversità tra i partecipanti».**

Michelle Bütikofer, Berner Fachhochschule

---

## Nome del progetto

Ai miei occhi – L'invecchiamento nei quartieri svizzeri visto da una prospettiva soggettiva

## Organizzazione

Berner Fachhochschule, Institut Alter

## Luogo

Città e paesi della Svizzera tedesca (soprattutto AG, BS e BE)

## Obiettivo

Contributo allo sviluppo di quartieri residenziali a misura di anziano

## Gruppo di destinatari

- Anziani a partire da 70 anni
- Rappresentanti dei settori sviluppo urbano, pianificazione del territorio, architettura e lavoro di quartiere
- Grande pubblico

## Procedura

- Passeggiate di quartiere
- Valutazione delle foto e delle interviste
- Confronto e integrazione con informazioni scientifiche
- Mostra fotografica pubblica con programma collaterale

## Sito web

[www.bfh.ch/alter](http://www.bfh.ch/alter)

# Offerta di perfezionamento destinata alle commissioni per la vecchiaia – Politica partecipativa in materia di vecchiaia nel Cantone di Argovia

Con l'offerta di perfezionamento destinata alle commissioni per la vecchiaia e alle organizzazioni degli anziani, il Cantone di Argovia trasmette ai Comuni e ad altre figure di riferimento gli elementi centrali della sua politica dell'anzianità, come ad esempio la partecipazione e i partenariati forti.

Nel Cantone di Argovia, la partecipazione è uno dei principi guida della politica dell'anzianità dal 2013. A livello cantonale, viene attuata attraverso manifestazioni come il Kantonaler Alterskongress (congresso cantonale sulla vecchiaia) nonché possibilità di coinvolgimento e di co-decisione.

Dal 2018, l'Aargauischer Seniorenverband (ASV) (associazione degli anziani del Cantone di Argovia) e la Fachstelle Alter und Familie (FAF) (servizio specializzato vecchiaia e famiglia) lavorano insieme all'attuazione di progetti. In questo contesto è nata l'idea di proporre un perfezionamento alle commissioni per la vecchiaia. Dalla progettazione all'attuazione, i volontari dell'ASV e i collaboratori della FAF lavorano insieme, alla pari, condividendo la competenza decisionale.

**«Quando si ha la sensazione che il lavoro sia una cooperazione e non un progetto partecipativo, allora la politica dell'anzianità è davvero partecipativa».**

Esther Egger e Regina Wirz, rispettivamente presidente e membro del comitato dell'Aargauische Seniorenverband (associazione degli anziani del Cantone di Argovia), Christina Zweifel, responsabile della Fachstelle Alter und Familie (servizio specializzato vecchiaia e famiglia)

---

## Nome del progetto

Perfezionamento destinato alle commissioni per la vecchiaia e alle organizzazioni degli anziani

## Organizzazione

Aargauischer Seniorenverband e Fachstelle Alter und Familie del Cantone di Argovia

## Luogo

Aarau, tutto il Cantone

## Obiettivo

- Interconnessione e informazione delle commissioni comunali per la vecchiaia e delle organizzazioni degli anziani
- Input per la creazione di nuove organizzazioni che si occupano di politica della vecchiaia

## Gruppo di destinatari

Membri delle commissioni per la vecchiaia e delle organizzazioni degli anziani, rappresentanti delle autorità comunali

## Procedura

Moduli di perfezionamento

## Sito web

[www.ag.ch/alter](http://www.ag.ch/alter)  
[www.asv-ag.ch](http://www.asv-ag.ch)

Rappresentare



e  
sfruttare

la diversità

Partizipation  
bereichert  
alle.

Participer:  
une richesse pour  
tout le monde.

La partecipazione  
arricchisce  
tutti.

# Il programma «altersfreundliche Gemeinde» – In cammino insieme

Otto Comuni del Cantone di Sciaffusa partecipano al programma «altersfreundliche Gemeinde» (Comune attento alle esigenze delle persone anziane) di GERONTOLOGIE CH. In ogni Comune è stato effettuato un sopralluogo partecipativo che costituisce l'elemento centrale del programma.

In ogni Comune viene organizzato, insieme agli anziani, un percorso. In questo modo le persone anziane possono esporre facilmente le proprie preoccupazioni e porre eventuali domande. I temi toccati sono molteplici e vanno ben oltre lo spazio pubblico. Per esempio riguardano l'inclusione sociale, la salute e la comunicazione.

La partecipazione non avviene solo durante il sopralluogo, ma inizia già al momento della sua pianificazione. Il coinvolgimento di tutti gli attori e di tutte le organizzazioni di volontariato attive in loco promuove la cooperazione nel Comune, attiva le reti esistenti e motiva ancora più persone a partecipare. Inoltre, la popolazione anziana viene coinvolta nell'attuazione delle misure. Solitamente, durante queste passeggiate si formano gruppi con gli stessi interessi. Le persone che non possono prendervi parte possono iscriversi a un colloquio personale.

---

## Nome del progetto

Programma «altersfreundliche Gemeinde»  
(progetto pilota nel Cantone di Sciaffusa)

## Organizzazione

GERONTOLOGIE CH

## Luogo

8 Comuni del Cantone di Sciaffusa:  
Merishausen, Ramsen, Hemishofen,  
Stein am Rhein, Beringen, Neunkirch,  
Gächlingen e Thayngen

## Obiettivo

Cantone di Sciaffusa a misura di anziano

## Gruppo di destinatari

Cantoni, Comuni, anziani

## Procedura

Programma in 5 fasi:

1. kickoff e adesione alla rete dei Comuni a misura di anziano;
2. punto della situazione da parte delle autorità;
3. seminario «gemeinsam unterwegs» (in cammino insieme) seguito da un sopralluogo partecipativo;
4. elaborazione di un piano di misure e di attuazione (incl. finanziamento/budget);
5. conferimento del label «Altersfreundliche Gemeinde» e attuazione delle misure.

## Sito web

[www.altersfreundliche-gemeinde.ch](http://www.altersfreundliche-gemeinde.ch)

**«Con questo strumento, il Comune può contribuire a mantenere gli anziani il più a lungo possibile autonomi, a casa loro, socialmente integrati e in salute».**

Simon Stocker, GERONTOLOGIE CH, responsabile della Fachstelle Alterspolitik (servizio specializzato in politica dell'anzianità)

# Healthy Up High – Invecchiare in salute negli edifici a più piani di Berna

Con il passaggio dalla terza alla quarta età (dagli 80 anni in su), le caratteristiche dell’abitazione e della comunità locale svolgono un ruolo sempre maggiore. Nella città di Berna molti palazzi hanno tra i 50 e i 70 anni e hanno bisogno di una rivitalizzazione per poter rispondere a nuove esigenze e nuovi standard urbani.

## Tannys Helfer, Lei dirige il progetto «Healthy Up High». Quali nuove conoscenze spera di ottenere?

Il nostro progetto si concentra sugli anziani che vivono in vecchi edifici a più piani. Vogliamo scoprire come possiamo rafforzare il loro comportamento in materia di salute dal punto di vista dell’alimentazione, dell’esercizio fisico e della socializzazione. Studiamo quale impatto potrebbe avere una rivitalizzazione strutturale degli edifici a più piani e come si può attivare il potenziale del sistema sociale in questo ambiente specifico. Infine, vogliamo sapere come interagiscono gli aspetti edili e sociali nei complessi residenziali in vecchi edifici a più piani.

---

### Nome del progetto

Healthy Up High

### Organizzazione

Berner Fachhochschule

### Luogo

Complessi residenziali in edifici a più piani nella Città di Berna

### Obiettivo

Conoscenza degli adeguamenti sociali o strutturali da apportare agli edifici a più piani affinché le persone anziane che ci vivono possano rimanervi secondo il principio dell’«ageing in place»

### Gruppo di destinatari

- Residenti degli edifici a più piani
- Portatori di interessi (p. es. costruttori, comunità)

### Procedura

- Analisi GIS dell’ambiente
- Osservazione delle aree comuni
- Colloqui informali con i residenti
- Interviste a 5 residenti per complesso residenziale/edificio a più piani
- Gruppo di accompagnamento formato da esperti (Città di Berna, Regionales Hochhauskonzept Bern, amministrazioni dei complessi residenziali ecc.)

### Sito web

[www.bfh.ch/healthyuphigh](http://www.bfh.ch/healthyuphigh)

## Che cosa ha notato parlando con i residenti?

I progetti di ristrutturazione sono fonte di grande preoccupazione per le persone anziane: queste si chiedono se dovranno trasferirsi altrove, come faranno con il trasloco, se potranno tornare a vivere nel loro appartamento, se l’affitto costerà di più. Nella fase della vita in cui si trovano, cambiamenti simili possono essere molto stressanti.

## Come è riuscita a coinvolgere persone difficili da raggiungere?

Con colloqui informali nel loro ambiente di vita: davanti alla bucalettere, in lavanderia e nell’atrio di ingresso abbiamo potuto parlare spontaneamente e in confidenza, cosa che non sarebbe stata possibile con un sondaggio standardizzato o nel quadro di un forum per i cittadini.

## Quanto durerà il progetto?

Il progetto durerà poco meno di un anno e mezzo e si concluderà alla fine del 2022 con la stesura di un rapporto.



# Viellir chez soi – Adattamento dell’offerta di alloggi a Losanna

Nel quartiere losannese Sous-Gare, grazie a interventi di ristrutturazione e nuove costruzioni, stanno sorgendo appartamenti a misura di anziano. Sostenuto da vari Uffici federali, questo progetto modello per lo sviluppo sostenibile del territorio ha preso il via nel 2020 e si concluderà nel 2024.

Tutte le persone over 55 residenti nel quartiere come inquilini o come proprietari di immobili sono state invitate da Pro Senectute Vaud e dalla Città di Losanna a partecipare al progetto. Nell’ambito di un questionario scritto, hanno potuto esporre le proprie esigenze in materia di soluzioni abitative per la vecchiaia. È stato altresì chiesto loro se erano disposte a impegnarsi nel quartiere. L’elevato tasso di risposta, pari a circa il 40 per cento, indica che la questione dell’alloggio in età avanzata è un argomento che suscita grande interesse. I risultati costituiscono una base importante per esercitare pressioni sui proprietari, sugli amministratori di immobili e sugli investitori. Per individuare il

potenziale di adattamento sono state condotte interviste ad anziani e messe a disposizione sotto forma di video. Il 31 maggio 2022 è inoltre stato organizzato un forum con seminari. Anziani, proprietari di immobili, e rappresentanti della Confederazione, del Cantone di Vaud e della Città di Losanna hanno così avuto la possibilità di approfondire alcune tematiche e di esporre le proprie idee. Alcune persone si sono anche dette disposte ad assumere compiti nel quartiere. Una volta terminato il progetto è previsto un sondaggio per misurare il grado di soddisfazione con la situazione abitativa modificata e rilevare se l’aiuto tra vicini è stato rafforzato.

**«Per le persone anziane conta di più essere integrate socialmente che vivere in un appartamento a misura di anziano. Per questo motivo ci adoperiamo anche per rafforzare l’aiuto tra vicini».**

Marion Zwygart, Pro Senectute Vaud

---

## Nome del progetto

viellir chez soi

## Organizzazione

Città di Losanna, Pro Senectute Vaud

## Luogo

Losanna, quartiere Sous-Gare

## Obiettivo

Creare un’offerta di alloggi compatibili con le esigenze delle persone anziane

## Gruppo di destinatari

Persone anziane residenti nel quartiere

## Procedura

- Ristrutturazione e costruzione di appartamenti a misura di anziano
- Sondaggio scritto tra gli over 55
- Forum con seminari
- Rafforzamento dell’aiuto tra vicini

## Sito web

[www.quartiers-solidaires.ch](http://www.quartiers-solidaires.ch)  
[www.ave.admin.ch](http://www.ave.admin.ch)

# Pianificazione sanitaria anticipata – Un accesso più semplice per tutti

La pianificazione sanitaria anticipata mira a fare in modo che, in caso d'incapacità di discernimento, ogni persona venga per quanto possibile trattata e assistita come vorrebbe. Il Consiglio federale si è dato l'obiettivo di migliorare le condizioni quadro della pianificazione sanitaria anticipata.

Milenko Rakic, Lei è collaboratore scientifico presso il servizio di coordinamento «piattaforma cure palliative». Che cosa ha a che fare la pianificazione sanitaria anticipata con la partecipazione?

«La pianificazione sanitaria anticipata è un processo partecipativo nel quale vengono coinvolte tutte le parti interessate. Durante i colloqui tra la persona che pianifica in anticipo, i suoi familiari e i professionisti, vengono stabiliti e messi per iscritto i suoi desideri e le sue esigenze».

Perché è necessaria la pianificazione sanitaria anticipata?

«Confrontarsi in anticipo con le possibilità terapeutiche e la morte è fondamentale per promuovere l'autodeterminazione della persona interessata. Inoltre, è importante parlarne perché dà maggiore sicurezza ai familiari nel caso in cui dovranno prendere decisioni in sua vece. Ed è utile anche per gli specialisti che la stanno curando se le sue preferenze sono messe per scritto in modo comprensibile».

A chi si rivolge la pianificazione sanitaria anticipata?

«Chiunque, giovane o anziano che sia, può trovarsi nella situazione in cui, in seguito a un incidente, un intervento chirurgico o una malattia, è incosciente o incapace di discernimento, ma bisogna prendere decisioni terapeutiche dalle conseguenze a volte enormi. Pertanto, la pianificazione sanitaria anticipata si rivolge a ognuno di noi e deve essere accessibile a tutti, indipendentemente dall'età, da un'eventuale menomazione, dall'origine, dalla condizione socioeconomica, dalla diagnosi e dalle competenze di salute.

Come si possono migliorare le premesse per la pianificazione sanitaria anticipata e quindi la partecipazione?

Servono misure che facilitino per tutti l'accesso alla pianificazione sanitaria anticipata. Bisogna mettere il maggior numero possibile di persone nelle condizioni di riflettere su questo argomento e di discuterne con familiari e specialisti. Per raggiungere questo obiettivo occorre sensibilizzare e informare la popolazione e gli specialisti in collaborazione con i principali attori.

---

Link e maggiori informazioni

Piattaforma cure palliative  
Pianificazione sanitaria anticipata

Accademia svizzera delle scienze  
mediche (ASSM)

[www.samw.ch/fr/Ethique/Apercu-des-the-mes/Planification-anticipee](http://www.samw.ch/fr/Ethique/Apercu-des-the-mes/Planification-anticipee)

Ufficio federale della sanità pubblica  
(UFSP)

[www.bag.admin.ch/curepalliative](http://www.bag.admin.ch/curepalliative)

SEEDS  
THE BEST  
IMMIGRATING  
STARTER

Partizipation  
bereichert  
alle.

Participer:  
une richesse pour  
tout le monde.

La partecipazione  
arricchisce  
tutti.

WISSEN  
UND  
ERFAHR-  
UNGEN  
EIN-  
BRINGEN

Partizipation  
bereichert  
alle.

Participer  
une richesse pour  
tout le monde.

La partecipazione  
arricchisce  
tutti.

# L'essenziale in breve: le caratteristiche dei progetti partecipativi di successo

## Pianificazione e comunicazione

I responsabili di questi progetti...

- coinvolgono le persone anziane e altri attori sin dall'inizio, ossia già dalla fase dell'ideazione e della pianificazione, e continuano a farlo anche successivamente, nell'attuazione e nella valutazione.
- hanno aspettative realistiche. Conoscono le risorse dei vari attori o le identificano all'inizio del progetto. Inoltre, è importante conoscere i motivi che spingono le persone anziane ad assumersi un impegno.
- informano chiaramente gli attori riguardo alle forme di partecipazione alle quali possono prendere parte.
- prevedono tempo e risorse finanziarie sufficienti e hanno una forte perseveranza. È quindi importante dare risalto e apprezzare anche i risultati minori perché ciò motiva ad andare avanti.
- definiscono i «binari» del progetto, ma lasciano spazio anche alla creatività. È importante essere aperti al risultato.

## Interconnessione e cooperazione

I responsabili di questi progetti...

- possono contare su una rete e su persone chiave motivate.
- traggono beneficio da una cooperazione basata sulla fiducia e sull'apprezzamento. A dipendenza del livello di partecipazione scelto, occorre prevedere un piccolo budget per indennizzare o riconoscere l'impegno.
- affidando la responsabilità al gruppo di destinatari fanno sì che le persone anziane sentano che il progetto appartiene anche a loro.

## Strutture e integrazione

La partecipazione ha bisogno di...

- strutture e luoghi che permettono di incontrarsi (in modo informale), per esempio uno spazio pubblico senza barriere.
- un'integrazione del progetto a livello strategico (p. es. nella strategia della vecchiaia di un Comune).
- una persona che funga da motore per la partecipazione.

## Metodologie

- Non esiste una soluzione unica per coinvolgere le persone anziane. La forma di partecipazione adeguata dipende dal progetto, dagli obiettivi e dal gruppo di destinatari. Può anche essere utile prevedere più tipi di partecipazione per un progetto. L'importante è riconoscere il valore di tutti.
- Per coinvolgere gruppi difficili da raggiungere (p. es. persone meno istruite, con un passato migratorio o affette da demenza) possono essere utili gli approcci di prossimità, il lavoro sociale comunitario o l'accesso tramite persone chiave.
- Un approccio inclusivo e al tempo stesso differenziato che tiene conto delle diverse realtà dell'invecchiamento è essenziale per garantire una certa rappresentatività e una partecipazione sociale effettiva delle persone anziane.

La partecipazione va imparata e vissuta. Ciò vale per i politici, i professionisti e le persone anziane allo stesso modo. Spesso occorrono un accompagnamento professionale, uno sviluppo delle competenze e condizioni quadro specifiche. In questo modo può nascere una cultura della partecipazione.

Partecipate allo scambio di esperienze!

L'obiettivo di questa pubblicazione è essere fonte di ispirazione per il vostro lavoro e offrirvi una panoramica delle numerose pubblicazioni e organizzazioni che si occupano dell'invecchiare in salute e della partecipazione, affinché possiate sperimentare in prima persona, nel vostro ambiente di lavoro o di vita, che la partecipazione è utile sotto molti punti di vista.

Vi auguriamo una buona riuscita del vostro progetto e saremo lieti se vorrete condividere con noi su [www.prevention.ch](http://www.prevention.ch) (in francese o tedesco) sia i vostri successi sia gli ostacoli che avete incontrato.

# Partecipare alla vita



# sociale

Partizipation  
bereichert  
alle.

Participer:  
une richesse pour  
tout le monde.

La partecipazione  
arricchisce  
tutti.

# Pubblicazioni e informazioni

## Promozione della salute e prevenzione

Invecchiare in salute. Panoramica e prospettive relative alla Svizzera, UFSP, 2019

Promozione della salute per e con le persone anziane, Risultati scientifici e raccomandazioni per la pratica. Promozione Salute Svizzera, 2022.

Promozione delle competenze di vita in età avanzata, Foglio di lavoro 49, Promozione Salute Svizzera, 2020

Competenze di vita e salute psichica in età avanzata, Promozione Salute Svizzera, 2020

Promozione della salute in età avanzata – ne vale la pena! Argomenti e aree d'intervento per comuni e città, Promozione Salute Svizzera, 2022

Fondazione Hopp-la: promozione della partecipazione sociale delle persone anziane attraverso offerte di attività fisica intergenerazionali, Foglio d'informazione 63, Promozione Salute Svizzera, 2021

Prodotti di Promozione Salute Svizzera per la promozione della salute in età avanzata, biennio 2020 e 2021

SANTEPSY.CH 65+ & SANTÉ MENTALE: Santépsy fornisce informazioni, risorse e testimonianze per contribuire a promuovere la salute mentale.

## Accesso alle persone svantaggiate / Aiuti pratici alla partecipazione

Partecipazione e promozione della salute, Foglio di lavoro 48, Promozione Salute Svizzera, 2021

Offres de promotion de la santé et de prévention : potentiel pour atteindre les personnes âgées socialement défavorisées, UFSP, 2019 (in francese e tedesco)

Valutazione del programma Anzianità e Migrazione dell'ACES, 2019–2021, Foglio d'informazione 66, Promozione Salute Svizzera, 2022

Ältere Migrantinnen und Migranten am Wohnort erreichewn. Leitfaden für Verantwortliche im Alters- und Migrationsbereich, ZHAW, Pro Senectute Cantone di Argovia, Pro Senectute Cantone di Zurigo, 2015 (in tedesco)

Förderung einer Beteiligungskultur im organisierten Wohnen, Progetto di ricerca del dipartimento Lavoro sociale della ZHAW che studia come nascono le attività partecipative nelle residenze per anziani, soprattutto tra i gruppi difficili da raggiungere (in tedesco).

Guida «Come raggiungiamo gli uomini over 65?», promozione della salute in età avanzata in funzione del genere. Raccolta di esperienze per i professionisti nel campo della promozione della salute, Promozione Salute Svizzera, 2019

## Immagini della vecchiaia

Film su persone anziane (in inglese, francese e spagnolo) per il Decennio dell'invecchiamento in salute 2021–2030.

Film «Einsamkeit hat viele Gesichter» (in dialetto svizzero-tedesco), un progetto di Familien- und Frauengesundheit, FFG-Videoproduktion.

Serie di cortometraggi per cambiare lo sguardo sulla vecchiaia (in francese e tedesco) realizzati da La Source. Institut et Haute Ecole de la Santé a Losanna e Institut für Bio- und Medizinethik (IBMB) dell'Università di Basilea

Podcast «WIE LÄBSCH?» con reportage e conoscenze specialistiche in formato compatto (in dialetto svizzero-tedesco) Pro Senectute Svizzera va a visitare persone di varie età che vivono in forme abitative molto diverse.

Alt? Bilder und Gedanken zum Alter Installazione itinerante della Fachstelle Alter und Familie del Cantone di Argovia

Articolo sulla narrazione dell'invecchiamento della società nei giornali svizzeri (in tedesco), Berner Fachhochschule, Institut Alter

Stéréotypes liés à l'âge dans le développement des quartiers et des villes (in francese e tedesco) Blog di intergeneration.ch

Neue Bilder des Alter(n)s – Wertschätzend über das Alter(n) kommunizieren (in tedesco) Guida redatta nel quadro di «Dialog gesund & aktiv altern», Austria, 2021



## Volontariato

Projet «geben & annehmen» (donner et accepter): Recommandations pour le bénévolat dans la vieillesse (in francese e tedesco)

Freiwilligenmanagement in zivilgesellschaftlichen Organisationen. Anwerben, Begleiten und Anerkennen von freiwilligem Engagement im Alter Pubblicato nel 2022, questo libro è stato redatto nel quadro del progetto di ricerca «Freiwilligenmanagement von und mit Seniorinnen und Senioren» (in tedesco).

Freiwilliges Engagement in der zweiten Lebenshälfte Analisi approfondita sul volontariato nella seconda metà della vita, edita nel 2020 dalla Beisheim Stiftung (in tedesco).

Osservatorio del volontariato svizzero 2020 Informazioni della società svizzera di utilità pubblica

## Politica dell'anzianità di Città e Comuni e sviluppo di quartiere

Programma di incentivazione per lo sviluppo sostenibile Con il Programma di incentivazione, l'Ufficio federale dello sviluppo territoriale (ARE) fornisce un sostegno iniziale a progetti di Cantoni, Comuni e organizzazioni, che contribuiscono all'attuazione della Strategia per uno sviluppo sostenibile 2030. Per il precedente tema prioritario «Cambiamento demografico: progettare lo spazio abitativo e vitale di domani» sono stati realizzati sei progetti.

Age-Dossier 2020 / 2: Generationen-Wohnen heisst Nachbarschaft Pubblicato dalla Age-Stiftung che sul suo sito web mette a disposizione anche un'interessante panoramica dei progetti da essa sostenuti (in tedesco).

Spazi per l'attività fisica per tutte le generazioni Guida alla pianificazione partecipativa, all'attuazione e alla rivitalizzazione di spazi esterni intergenerazionali. Edita nel 2021 dalla fondazione Hopp-la.

Piattaforma «Communes amies des aînés» di GERONTOLOGIE CH: strumenti concreti per valutare quanto il proprio Comune sia a misura di anziani (in francese e tedesco).

Un progetto partecipativo del Comune di Château-d'Oex, di Pro Senectute VD, dell'UFSP e dell'ARE – filmato (in francese)

Organisation kommunaler Alterspolitik im Kanton Bern L'opuscolo edito nel 2022 dalla BFH contiene indicazioni utili per tutti coloro che si occupano di questioni legate all'invecchiamento a livello comunale (in tedesco).

Altersfreundliche Umgebungen in der Schweiz Pubblicato a gennaio 2020 su mandato di «a+ Swiss Platform Ageing Society», questo studio mostra che i Comuni svizzeri si occupano senz'altro delle esigenze della loro popolazione anziana e che danno la priorità a compiti fondamentali come le cure e l'assistenza nonché l'integrazione e la partecipazione sociale (in francese e tedesco).

KONTEXTE Nr. 05, 2022: Schwerpunkt «Quartierentwicklung» Come si può fare per plasmare insieme i quartieri? Kontextplan ha illustrato alcuni esempi interessanti (in tedesco).

Digitale Plattformen als Katalysator für urbane Koproduktion Lo studio pubblicato nel 2022 dal Bundesinstitut für Bau-, Stadt- und Raumforschung (in Germania) mostra in che misura le piattaforme digitali orientate al bene comune possono essere uno strumento adeguato per lo sviluppo urbano (in tedesco).

## Assistenza, cure e solitudine

Empfehlungen zum Umgang mit älteren Menschen mit einer Abhängigkeit Guida all'etica professionale per i medici degli istituti e i medici di famiglia pubblicata dal Fachverband Sucht nel 2022 (in tedesco).

«Die Städte sind am nächsten bei den älteren Menschen» Contributo tematico dell'Unione delle città svizzere nell'ambito del progetto «Gute Betreuung im Alter – Perspektiven für die Schweiz» sostenuto dalla Fondazione Paul Schiller (in tedesco).

Kompetenznetz Einsamkeit dell'Institut für Sozialarbeit und Sozialpädagogik di Francoforte sul Meno (in tedesco).

## Dati e statistiche

Salute: statistica tascabile 2022 Pubblicata dall'Ufficio federale di statistica (UST), questa nuova edizione risponde tra l'altro a domande come: a quanti anni ammonta la speranza di vita in buona salute? Qual è la quota di persone in età avanzata che risiedono in una casa per anziani o di cura o che si avvalgono di prestazioni Spitex?

Sondaggio «Persone oltre gli 80 anni, un gruppo trascurato nella nostra società!?!», VASOS/FARES (in francese e tedesco)

Obsan Bericht 03 / 2022: Bedarf an Alters- und Langzeitpflege in der Schweiz – Prognosen bis 2040 (in tedesco con sintesi in francese) Il rapporto mostra l'impatto dell'accelerazione dell'invecchiamento della popolazione sul bisogno di cure geriatriche e di lunga durata in Svizzera.

Altersatlas (in tedesco) L'Altersatlas della FHNW visualizza dati relativi al gruppo di popolazione anziana su temi come la mobilità e i trasporti, l'istruzione, la sanità e il comportamento culturale.

## Ricerca e insegnamento

Angewandte Gerontologie AGE+ Che cosa è necessario per poter trascorrere la vecchiaia con dignità, e con la qualità e la sicurezza necessarie? Per rispondere a domande come questa da diverse prospettive, nell'ambito prioritario «Angewandte Gerontologie AGE+», la ZHAW conduce ricerche e insegna in collaborazione con organizzazioni, persone anziane e loro familiari (in tedesco).

Altre pubblicazioni e informazioni su eventi disponibili al sito:



## Sigla editoriale

### Editore

Ufficio federale della sanità pubblica UFSP  
Promozione Salute Svizzera PSS  
Conferenza delle direttrici e dei direttori cantonali della sanità CDS

### Data di pubblicazione

Gennaio 2023

### Redazione

Diana Müller – Gesundheitsförderung & jedes Alter GmbH

### Gruppo di accompagnamento redazionale

David Hess-Klein, UFSP; Kathrin Favero, UFSP  
Dominik Weber, Promozione Salute Svizzera  
Silvia Steiner, Conferenza delle direttrici e dei direttori cantonali della sanità  
Prof. Dr. Jonathan Bennett, direttore dell'Institut Alter della Berner Fachhochschule (BFH)  
Severin Eggenschwiler, Cantone di Argovia (responsabile del programma «Gesundheitsförderung im Alter»)  
Hanna Hinnen, GrossmütterRevolution  
Max Krieg, Pink Cross  
Sonya Kuchen, Pro Senectute Svizzera  
Prof. Dr. Delphine Roulet Schwab, Gerontologie.ch  
Yves Weber, Radix

### Fotografia

Raul Surace  
[www.surace.ch](http://www.surace.ch)

### Layout e poster

Heyday Konzeption und Gestaltung GmbH, Berna  
[www.heyday.ch](http://www.heyday.ch)

### Versioni linguistiche

Questa pubblicazione è disponibile anche in tedesco e francese

### Contatto

Ufficio federale della sanità pubblica UFSP, Casella postale, CH-3003 Berna  
[ncd-mnt@bag.admin.ch](mailto:ncd-mnt@bag.admin.ch)  
[www.bag.admin.ch/mnt](http://www.bag.admin.ch/mnt)

Questo rapporto è il primo di una nuova serie sul tema «Invecchiare in salute». Il prossimo rapporto è previsto per l'autunno 2023.



