



**DigiIT**

# BOOKLET FORMATIVO

PROMUOVERE LE  
COMPETENZE  
DIGITALI TRA GLI  
EDUCATORI  
DELLA  
POPOLAZIONE  
SENIOR

**MODULO 2:**

**COSA SI DEVE SAPERE SUL LAVORO  
CON GLI ANZIANI**



Co-funded by  
the European Union

# #2 COSA SI DEVE SAPERE SUL LAVORO CON GLI ANZIANI

## Obiettivi

Questo modulo si propone di dare una visione del processo di invecchiamento, esplorando i cambiamenti e gli aspetti positivi dell'invecchiamento. Infatti, sebbene a volte la percezione dell'età e dell'invecchiamento sia prevalentemente negativa, le ricerche dimostrano che in molti ambiti miglioriamo invecchiando. Il modulo offre anche una panoramica sull'andragogia, termine usato per descrivere un insieme di principi, metodi e pratiche per l'insegnamento a studenti anziani.

Oltre a esplorare gli aspetti positivi dell'invecchiamento, questo modulo introduce anche i principi chiave dell'invecchiamento attivo, definito dalla Commissione europea come "aiutare le persone a rimanere il più a lungo possibile responsabili della propria vita mentre invecchiano e, ove possibile, a contribuire all'economia e alla società". Esploreremo quindi la rilevanza dell'apprendimento permanente nelle società che invecchiano.

Il modulo si propone inoltre di offrire una panoramica sull'ageismo, ovvero sugli stereotipi, i pregiudizi e le discriminazioni verso gli altri o verso sé stessi basati sull'età.

## Struttura del modulo

1. Comprendere il processo di invecchiamento
2. Invecchiamento attivo: definizione e strategie per la promozione dell'invecchiamento attivo
3. Ageismo nell'era del digitale Valutazione

## Risultati

- Essere in grado di analizzare la struttura della popolazione e l'invecchiamento in Europa.
- Essere in grado di comprendere i cambiamenti e gli aspetti positivi dell'invecchiamento.
- Essere in grado di approfondire i principi fondamentali dell'andragogia.
- Essere in grado di esplorare i principi dell'invecchiamento attivo.
- Essere in grado di comprendere il ruolo dell'apprendimento permanente nelle società che invecchiano.
- Poter scoprire i benefici dell'invecchiamento attivo
- Essere in grado di comprendere la discriminazione basata sull'età
- Essere in grado di comprendere le conseguenze dell'ageismo sulla salute e sul benessere delle persone.
- Essere in grado di comprendere le principali barriere che l'ageismo comporta nell'uso della tecnologia digitale.



# Comprendere il processo di invecchiamento

In questo modulo verrà introdotto ai partecipanti il processo di invecchiamento, la comprensione dei cambiamenti che gli anziani sperimentano e i benefici che derivano dall'invecchiamento.

Al termine di questo modulo i partecipanti dovranno:

- Essere in grado di comprendere il fenomeno demografico dell' "invecchiamento dell'Europa".
- Essere in grado di esplorare il ruolo dell'apprendimento permanente nelle società che invecchiano.
- Essere consapevoli dei cambiamenti dell'invecchiamento
- Essere in grado di comprendere gli aspetti positivi dell'invecchiamento
- Essere in grado di identificare i principi fondamentali dell'andragogia.
- Essere consapevoli dei tre principali tipi di stili di apprendimento

L'invecchiamento dell'Europa, noto anche come ingrigimento dell'Europa, è un fenomeno demografico europeo caratterizzato da bassi tassi di natalità e da una maggiore aspettativa di vita. Secondo Eurostat, questi due fattori "stanno trasformando la forma della piramide delle età dell'UE; probabilmente il cambiamento più significativo sarà la marcata transizione verso una struttura della popolazione molto più anziana, uno sviluppo che è già evidente in diversi Stati membri dell'UE". I dati presentati in questo articolo possono anche aiutare a valutare se la pandemia COVID-19 ha avuto un impatto sulle dimensioni e sulla struttura della popolazione dell'UE. Eurostat afferma che nel 2021 più di un quinto della popolazione dell'UE avrà più di 65 anni; i dati di Statista per il 2021 mostrano che l'Europa è in testa nella percentuale di popolazione anziana con il 19%.

## Cambiamenti legati all'età

Cosa succede durante l'invecchiamento? Il corpo cambia con l'invecchiamento perché si verificano cambiamenti nelle singole cellule e negli interi organi. Questi cambiamenti si traducono in modifiche della funzione e dell'aspetto. I cambiamenti più tipici degli anziani legati all'età sono:

- Cambiamenti fisici e sensoriali (vista, udito, olfatto, funzione motoria, equilibrio, energia e gusto)
- Cambiamenti cognitivi (la capacità di attenzione, la memoria e la velocità di elaborazione/intelligenza fluida diminuiscono gradualmente nel tempo).
- Cambiamenti psicologici (cambiamenti d'identità, integrità contro disperazione, stress, paura di morire, meno pazienza).
- Cambiamenti sociali (pensionamento, lutto, isolamento sociale, diminuzione dei livelli di dopamina)

Le sfide dell'invecchiamento della popolazione sono state spesso presentate in un modo che ritrae la vecchiaia come una fase problematica. Tuttavia, è importante concentrarsi anche sugli aspetti positivi dell'invecchiamento:

- La neuroplasticità non si ferma a 55 anni, le ricerche dimostrano che diventiamo più saggi.
- Miglioramento dell'intelligenza cristallizzata e della capacità di individuare le relazioni tra diverse fonti di informazione, di cogliere il quadro generale e di comprendere le implicazioni globali di questioni specifiche.

- Il vocabolario resiste all'invecchiamento cerebrale e può addirittura migliorare con l'età, anche se la ricerca delle parole è più difficile.
- Nuovi studi iniziano a dimostrare che, con la pratica, le capacità di orientamento migliorano di circa quattro o cinque volte dalla mezza età all'età adulta, mentre il controllo esecutivo aumenta fino alla metà-tarda età di 70 anni.
- Potrebbe essere necessario un po' più di tempo del normale per completare le attività lavorative, ma gli anziani possono comunque portarle a termine con qualità e le imprese in cui lavorano generazioni diverse hanno un migliore processo decisionale.
- Migliore resilienza mentale, regolazione delle emozioni e gestione dello stress.
- Maggiore connessione con la spiritualità, l'altruismo e la creatività in età avanzata quando le persone hanno un'immagine positiva dell'invecchiamento.
- Migliore resilienza mentale, regolazione delle emozioni e gestione dello stress
- Maggiore connessione con la spiritualità, l'altruismo e la creatività in età avanzata quando le persone hanno un'immagine positiva dell'invecchiamento.
- Maggiore felicità e benessere (meno depressione).

### Insegnare agli adulti anziani

Insegnare agli anziani è diverso da insegnare ai bambini e ai giovani e capire come gli anziani accedono alle nuove informazioni e le elaborano è fondamentale per fornire opportunità di apprendimento significative e di qualità. I facilitatori devono essere esperti nell'applicazione di strategie efficaci di apprendimento per adulti.

L'andragogia si riferisce a un insieme di principi, metodi e pratiche per l'insegnamento agli allievi anziani. La teoria dell'andragogia è stata sviluppata da Malcolm Shepherd Knowles, un educatore americano. A differenza della pedagogia, che descrive i principi per l'insegnamento ai bambini e ai giovani studenti, l'andragogia è l'arte e la scienza dell'apprendimento degli adulti, quindi l'andragogia si riferisce a qualsiasi forma di apprendimento degli adulti (Kearsley, 2010).

**Differences Between Children and Adults as Learners:**

CHILDREN	ADULTS
Rely on others to decide what is important to be learned.	Decide for themselves what is important to be learned.
Accept the information being presented at face value.	Need to validate the information based on their beliefs and experience.
Expect what they are learning to be useful in their long-term future.	Expect what they are learning to be immediately useful.
Have little or no experience upon which to draw – are relatively "clean slates."	Have much experience upon which to draw – may have fixed viewpoints.
Little ability to serve as a knowledgeable resource to teacher or fellow classmates.	Significant ability to serve as a knowledgeable resource to trainer and fellow learners.

Da: Insegnare agli adulti: Quello che ogni formatore deve sapere sugli stili di apprendimento degli adulti

Knowles ha individuato 4 principi che possono essere applicati all'apprendimento degli adulti:

1. Gli adulti devono essere coinvolti nella pianificazione e nella valutazione del loro insegnamento.
2. L'esperienza (compresi gli errori) costituisce la base per le attività di apprendimento.
3. Gli adulti sono più interessati ad apprendere argomenti che hanno una rilevanza e un impatto immediato sul loro lavoro o sulla loro vita personale.

4. L'apprendimento degli adulti è incentrato sui problemi piuttosto che sui contenuti (Kearsley, 2010).

## Conclusioni e suggerimenti

Gli studenti di tutte le età ottengono risultati migliori quando sono motivati. È infatti fondamentale ispirare, sfidare, stimolare e motivare i discenti. Tuttavia, quando si insegna agli adulti, poter capire il modo in cui avviene il processo di apprendimento, aiuta i facilitatori ad avere più successo. I facilitatori dovrebbero quindi concentrarsi sulla comprensione del modo in cui gli anziani apprendono, prendendo in considerazione le loro capacità, le loro esperienze e le loro aspettative quando pianificano un'esperienza educativa.

A tal fine, oltre a essere consapevoli dei cambiamenti legati all'età, vissuti dai senior, i facilitatori dovrebbero conoscere i tre principali tipi di stili di apprendimento:

- Apprendenti visivi - sono quelli che generalmente imparano meglio quando le informazioni sono presentate in un formato linguistico scritto o in un altro formato visivo. Ricordano meglio le cose vedendole.
- Apprendenti uditivi - sono coloro che generalmente imparano sentendo e ascoltando. Un apprendente uditivo utilizza l'ascolto e la conversazione come metodo principale di apprendimento. I discenti uditivi devono essere in grado di ascoltare ciò che viene detto per capire e possono riscontrare difficoltà seguendo le istruzioni tracciate, tuttavia se la scrittura è in ordine logico può essere più facile da capire ([Wikipedia](#)).
- Apprendenti cinestetici - Gli apprendenti cinestetici sono quelli che imparano meglio toccando, sentendo e sperimentando ciò che stanno cercando di imparare. Ricordano meglio scrivendo o manipolando fisicamente le informazioni. (Kelly, 2010).

Qui di seguito troverete alcuni suggerimenti per meglio favorire e incoraggiare l'apprendimento dei discenti senior:

1. Rendere l'apprendimento interessante
2. Valutare gli interessi e l'esperienza degli anziani
3. Utilizzare l'esperienza di vita degli anziani come risorsa
4. Lasciateli esplorare da soli
5. Mettere in pratica la teoria
6. Adattare le attività alle esigenze degli anziani
7. Considerare i modelli e gli stili di apprendimento degli anziani
8. Suddividere le informazioni per evitare il sovraccarico cognitivo
9. Fornire materiale didattico interattivo, basato su problemi (ad esempio, quiz, attività interattive e discussioni per coinvolgere i discenti). Spesso i discenti anziani hanno problemi di udito. I facilitatori devono quindi parlare chiaramente e ripetere, quando necessario.
10. Spesso i discenti anziani hanno problemi relativi alla vista. Pertanto, i facilitatori dovrebbero usare un carattere più grande e scrivere chiaramente sulla lavagna.
11. Aiutare i discenti a ricordare: lo sviluppo cognitivo, la capacità di ricordare e di risolvere problemi possono subire un declino con l'invecchiamento. I facilitatori dovrebbero aiutare i discenti a integrare le attività di memoria.

E soprattutto... siate flessibili! È importante strutturare i corsi e pianificare le sessioni in anticipo. Tuttavia, è indispensabile essere flessibili: siate pronti a modificare il vostro piano di lezioni in base alle esigenze dei discenti.

# Invecchiamento attivo: definizione e strategie per la promozione dell'invecchiamento attivo

Questo modulo mira ad aumentare la comprensione dei principi fondamentali dell'invecchiamento attivo e della rilevanza delle strategie per promuoverlo. Infatti, dopo la pandemia, la necessità di una strategia a lungo termine sull'invecchiamento attivo e in salute è più evidente che mai. "Per contrastare l'impatto della COVID-19 sulle persone anziane, è necessario intervenire su più aspetti. In primo luogo, il miglioramento dell'alfabetizzazione digitale degli anziani dovrebbe diventare una priorità ancora più importante: non è più un vantaggio, ma una necessità per prevenire la solitudine. [...] È necessario un piano a lungo termine. Mentre la crisi COVID-19 è arrivata nelle nostre città in un attimo, gli effetti sono a lungo termine. Le popolazioni europee continuano a invecchiare e si prevede che la percentuale di anziani salirà al 30% entro il 2030. La COVID-19 ha reso le strategie a lungo termine sull'invecchiamento attivo e in buona salute la priorità numero uno" L'invecchiamento sano e attivo è più importante che mai.

Al termine di questo modulo i partecipanti:

- avranno una migliore comprensione dell'invecchiamento attivo
- esploreranno i benefici di mantenersi sani e attivi
- saranno in grado di riconoscere che l'invecchiamento attivo è il risultato dell'interazione tra l'individuo e l'ambiente circostante
- saranno in grado di comprendere l'importanza di adottare un piano a lungo termine per promuovere un invecchiamento sano e attivo

## ***Invecchiamento attivo: definizione e principi***

La popolazione europea sta invecchiando rapidamente e negli ultimi due decenni la percentuale di persone di età superiore a 65 anni è aumentata in modo significativo. Secondo la Commissione europea, l'unico modo in cui l'Europa sarà in grado di affrontare le sfide del cambiamento demografico è l'invecchiamento attivo. Infatti, la Commissione europea promuove l'invecchiamento attivo e in buona salute per "aiutare le persone a rimanere il più a lungo possibile responsabili della propria vita mentre invecchiano e, ove possibile, a contribuire all'economia e alla società" (Commissione europea). L'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) definisce l'invecchiamento attivo come "il processo di ottimizzazione delle opportunità di salute, partecipazione e sicurezza al fine di migliorare la qualità della vita quando le persone invecchiano", mentre secondo il Consiglio Internazionale sull'Invecchiamento Attivo, esso "promuove la visione di tutti gli individui - indipendentemente dall'età, dallo status socioeconomico o dalla salute - che si impegnano pienamente nella vita all'interno di tutte e sette le dimensioni del benessere: emotivo, ambientale, intellettuale/cognitivo, fisico, professionale/occupazionale, sociale e spirituale". Con l'obiettivo di sostenere i governi e le organizzazioni nella promozione dell'invecchiamento attivo, il Consiglio internazionale dell'invecchiamento attivo ha identificato nove principi chiave: Politiche, programmi, popolazioni, persone, percezioni, potenzialità, prodotti, promozioni, luoghi.

## ***Invecchiamento attivo: una priorità in tutta Europa***

L'invecchiamento sano e attivo è una delle priorità dell'agenda politica europea. Infatti, consentire agli anziani di mantenersi sani e attivi è diventato fondamentale per la sostenibilità delle politiche sanitarie e sociali in Europa. In questo senso, le seguenti questioni possono essere considerate come chiavi dell'invecchiamento attivo:

1. **Promozione dell'attività fisica:** secondo l'OMS, l'attività fisica è uno dei più forti anticipatori di un invecchiamento sano. Un'attività fisica regolare e moderata promuove il benessere mentale, fisico e sociale e aiuta a prevenire malattie e disabilità.

2. **Promozione dell'apprendimento permanente:** è sempre più necessario promuovere l'apprendimento permanente<sup>1</sup> in contesti locali e comunitari e per tutte le fasce d'età.

L'apprendimento permanente svolge infatti un ruolo chiave nelle società che invecchiano, poiché ha un "ruolo centrale nella promozione del benessere e di una buona qualità della vita in età avanzata" (UNESCO, *Embracing a culture of lifelong learning: lifelong learning in ageing societies: lessons from Europe*). L'apprendimento permanente è infatti lo strumento chiave che può aiutare gli anziani a rimanere socialmente attivi e a partecipare alla comunità.

A questo punto è meglio approfondire i motivi per cui è importante mantenersi sani e attivi quando si invecchia. Da un punto di vista sanitario, l'invecchiamento attivo contribuisce a promuovere una vita sana e quindi a prolungare l'aspettativa e la qualità della vita. Tuttavia, l'invecchiamento attivo è molto più di questo. Infatti, se ci manteniamo sani e attivi durante l'invecchiamento, possiamo mantenere il nostro benessere mentale e fisico, e questo è fondamentale per garantire il nostro impegno attivo nella vita e la partecipazione alla società. È quindi evidente che un invecchiamento sano e attivo può svolgere un ruolo chiave nel favorire la cittadinanza attiva.

## **Conclusioni e suggerimenti**

L'invecchiamento dell'Europa, noto anche come Ingrigimento dell'Europa, pone sfide e opportunità da considerare per costruire una società più sostenibile e più egualitaria. A questo proposito, l'invecchiamento attivo e in buona salute può svolgere un ruolo importante nell'affrontare le sfide del cambiamento demografico. Il concetto di invecchiamento attivo e in buona salute è molto ampio e complesso, poiché coinvolge diversi ambiti sociali e politici: dalla partecipazione al mercato del lavoro, alla partecipazione sociale e all'assistenza sanitaria. Considerando che l'invecchiamento attivo consiste nell'invecchiare meglio e si riferisce al benessere degli individui durante l'invecchiamento, l'apprendimento permanente è un elemento chiave del quadro concettuale dell'invecchiamento attivo. Infatti, i discenti senior possono sperimentare l'invecchiamento attivo attraverso la partecipazione all'apprendimento permanente.

Le ricerche dimostrano che l'apprendimento permanente è un catalizzatore per una vita più sana e socialmente impegnata. L'apprendimento permanente può infatti aiutare gli anziani a:

- Migliorare la salute e il benessere psicologico
- Acquisire/sviluppare nuove conoscenze e competenze
- Migliorare le relazioni con i coetanei o con i più anziani/giovani.

Di seguito sono riportati alcuni suggerimenti per promuovere l'invecchiamento attivo in contesti non formali e informali: 1) Aiutate i discenti senior ad acquisire una migliore conoscenza di tre dimensioni chiave: il loro benessere sociale, la salute e la partecipazione civica. 2) Aiutateli ad ampliare la loro rete promuovendo l'interazione con altre persone. 3) Aiutateli a sviluppare nuovi interessi. 4) Riconoscete le loro capacità e conoscenze.

## Ageismo nell'era digitale

Questo modulo si propone di fornire una panoramica sull'ageismo, che consiste nello stereotipare o discriminare le persone in base alla loro età. L'Organizzazione Mondiale della Sanità chiede un'azione rapida per implementare strategie efficaci contro l'ageismo, dal momento che gli atteggiamenti ageisti portano a peggiorare la salute fisica e mentale e a una minore qualità della vita per le persone anziane, costando alle società miliardi di dollari ogni anno [...]. L'ageismo si insinua in molte istituzioni e settori della società, compresi quelli che forniscono assistenza sanitaria e sociale, sul posto di lavoro, nei media e nel sistema legale. Il razionamento dell'assistenza sanitaria basato esclusivamente sull'età è molto diffuso. Una revisione sistematica del 2020 ha mostrato che nell'85% dei 149 studi, l'età stabiliva chi riceveva determinate procedure o trattamenti medici L'invecchiamento è una sfida globale: ONU.

L'ageismo può essere anche un ostacolo all'uso della tecnologia digitale in età avanzata e suggerisce raccomandazioni per affrontarlo. Infatti, "in una società in rapida digitalizzazione, le pari opportunità di accesso e di utilizzo della tecnologia digitale sono essenziali per l'inclusione e la partecipazione sociale" AGEISM & DIGITAL TECHNOLOGY: Policy Measures to Address Ageism as a Barrier to Adoption and Use of Digital Technology.

Al termine di questo modulo, sarete in grado di:

- comprendere la discriminazione per età
- comprendere le conseguenze dell'ageismo sulla salute e sul benessere delle persone.
- comprendere le principali barriere che l'ageismo comporta nell'uso della tecnologia digitale.

### **Ageismo: definizione e impatto**

Claudia Mahler, esperta indipendente delle Nazioni Unite in merito al godimento di tutti i diritti umani da parte delle persone anziane, sostiene che "l'ageismo si manifesta con stereotipi, pregiudizi e/o discriminazioni nei confronti delle persone anziane basati sulla loro età o sulla percezione che una persona sia vecchia".

Considerando che, secondo l'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS), la metà della popolazione mondiale è ageista nei confronti delle persone anziane, è quindi prioritario garantire che le persone anziane siano protette dalla discriminazione. Secondo l'OMS "l'ageismo si riferisce agli stereotipi (come pensiamo), ai pregiudizi (come sentiamo) e alla discriminazione (come agiamo) verso gli altri o verso sé stessi sulla base dell'età. [...] L'ageismo è ovunque: dalle nostre istituzioni e relazioni a noi stessi. Ad esempio, l'ageismo è presente nelle politiche che sostengono il razionamento dell'assistenza sanitaria in base all'età, nelle pratiche che limitano le opportunità dei più giovani di contribuire al processo decisionale sul posto di lavoro, nel comportamento paternalistico utilizzato nelle interazioni con le persone più anziane e più giovani e nel comportamento autolimitante, che può derivare da stereotipi interiorizzati su ciò che una persona di una determinata età può essere o fare. [...] Metà della popolazione mondiale è ageista nei confronti degli anziani e in Europa, l'unica per la quale sono disponibili dati su tutte le fasce d'età, i giovani dichiarano di essere più discriminati rispetto alle altre fasce d'età. L'ageismo può cambiare il modo in cui vediamo noi stessi, può erodere la solidarietà tra le generazioni, può svalutare o limitare la nostra capacità di trarre vantaggio da ciò che le popolazioni più giovani e più anziane possono apportare e può avere un impatto sulla nostra salute, longevità e benessere, oltre ad avere conseguenze economiche di vasta portata".



L'Alto Commissario delle Nazioni Unite per i Diritti Umani, Michelle Bachelet, sostiene che "l'ageismo è così pervasivo nella nostra società che rimane in gran parte non riconosciuto e non sfidato. [...] Per combattere l'ageismo, dobbiamo cambiare la nostra mentalità e sfidare la narrazione delle persone anziane come fragili, dipendenti e vulnerabili".

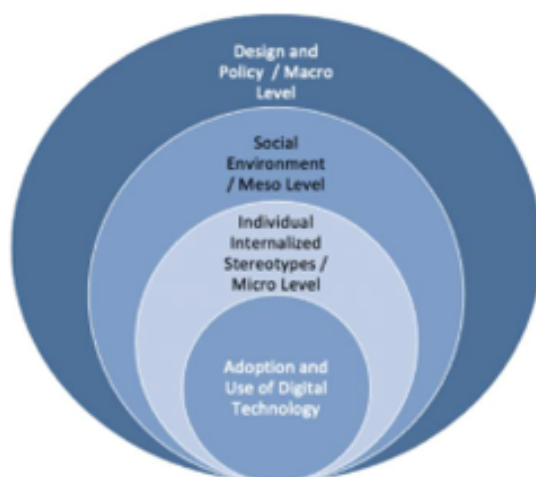
Quali sono le conseguenze della discriminazione per età?

- L'ageismo ha un impatto negativo sulla salute fisica e mentale. L'ageismo è anche associato a un maggiore isolamento sociale e alla solitudine, a una maggiore insicurezza finanziaria, a
- una diminuzione della qualità della vita e a una morte prematura. Secondo l'OMS, "si stima che 6,3 milioni di casi di depressione a livello globale siano attribuibili all'ageismo".
- Il Rapporto UNGlobal sull'Ageismo afferma che "l'ageismo aggrava altre forme di disuguaglianze basate su genere, disabilità, identità di genere e identità sessuale, origine etnica e altri motivi". Il rapporto sottolinea che per garantire che le persone anziane realizzino il potenziale di una vita più lunga in dignità e uguaglianza, è importante affrontare il modo in cui l'età avanzata si interseca con altri "ismi", come il razzismo, il sessismo e l'abilismo".
- L'ageismo può essere un fattore di svantaggio che ostacola la parità di accesso e l'adozione della tecnologia.

### Ageismo e uso della tecnologia digitale

Il documento AGEISMO E TECNOLOGIA DIGITALE identifica tre livelli di ageismo nel contesto dell'adozione e dell'uso della tecnologia digitale:

1. **Il macrolivello: Design e politiche** - Come gli stereotipi e l'esclusione degli anziani (discriminazione) influenzano la progettazione di prodotti e politiche di tecnologia digitale e, di conseguenza, il nostro ambiente quotidiano.
2. **Il meso-livello: Ambiente sociale e organizzativo** - Come gli stereotipi degli altri (famiglia, amici, fornitori di servizi, operatori sanitari, ecc.) influenzano l'uso della tecnologia digitale da parte degli anziani.
3. **Il microlivello: L'individuo** - Come gli stereotipi sull'età vengono interiorizzati nel corso della vita e hanno un impatto sul modo in cui le persone vedono la loro capacità di usare la tecnologia digitale quando invecchiano.



Con lo sviluppo delle nuove tecnologie e l'uso crescente delle TIC, gli anziani sono più esposti all'esclusione sociale. Durante la pandemia di Covid-19, il divario digitale è diventato più evidente che mai. Infatti, "in una società in rapida digitalizzazione, le pari opportunità di accesso e utilizzo della tecnologia digitale sono essenziali per l'inclusione e la partecipazione sociale. Tuttavia, le persone anziane sono spesso oggetto di stereotipi per quanto riguarda le loro capacità di utilizzare - e imparare a utilizzare - la tecnologia digitale. [...] L'ageismo può essere un ostacolo all'uso e all'adozione della tecnologia digitale e suggerisce raccomandazioni per affrontare questo scottante problema" ([AGEISMO E TECNOLOGIA DIGITALE: Misure politiche per affrontare l'ageismo come barriera all'adozione e all'uso della tecnologia digitale](#))

Per combattere tutte le forme di ageismo e di discriminazione in base all'età, è necessario un cambiamento di paradigma. Secondo Claudia Mahler, "l'approccio ai diritti umani è necessario per passare dal paradigma assistenziale a quello che riconosce le persone anziane come portatori di diritti" che hanno le stesse garanzie di dignità, uguaglianza, partecipazione, autonomia e indipendenza durante l'intero corso della loro vita [...]. Società più inclusive, eque e a misura di anziano saranno più resilienti, sostenibili, sicure ed eque".

### **Conclusioni e suggerimenti**

Nonostante il rapido invecchiamento della popolazione mondiale, l'ageismo è diffuso e rappresenta una delle forme di discriminazione più diffuse in Europa. L'ageismo e la discriminazione fondata sull'età sono così diffusi nella nostra società da essere in gran parte misconosciuti e non contrastati.

Secondo l'OMS, si ritiene che una persona su due nel mondo abbia atteggiamenti di tipo ageista, che portano a una peggiore salute fisica e mentale e a una minore qualità della vita per le persone anziane, con un costo di miliardi di dollari per le società ogni anno, secondo un nuovo rapporto delle Nazioni Unite sull'ageismo.

L'ageismo può infatti scoraggiare gli anziani dall'adottare la tecnologia digitale. Pertanto, è sempre più necessario promuovere opportunità di vita per gli adulti più anziani e incoraggiarli ad apprendere nuove competenze, facilitando le interazioni sociali e migliorando il loro invecchiamento attivo.

Di seguito sono riportati alcuni suggerimenti per migliorare l'alfabetizzazione digitale e aumentare l'uso e l'adozione della tecnologia digitale tra gli anziani:

1. Affrontare l'ageismo legato alla tecnologia digitale attraverso la sensibilizzazione e la formazione.
2. Coinvolgere gli anziani nel processo di progettazione e ricerca (per ulteriori informazioni sulla metodologia di co-progettazione, consultare il modulo n. 3).
3. Sostenere gli anziani nell'accesso e nell'uso della tecnologia digitale nella vita quotidiana.
4. Promuovere attività volte a sfatare gli stereotipi legati all'età.
5. Incoraggiare lo sviluppo di attività intergenerazionali.