



LA PREVENZIONE NON HA ETÀ.
Prospettive di ben-essere nel
"terzo tempo" della nostra vita.

Ciclo di incontri interattivi

Terzo incontro

Giovedì 12 febbraio ore 16 Sala Chiosso

LA PROGETTUALITA' NEL TERZO TEMPO DELLA VITA

con **Valentina Ferrua**
Psicologa Psicoterapeuta



Info: 329 972 5792 (anche WhatsApp)

Cos'è il Terzo tempo della nostra vita?

Fase che segue la carriera professionale,
solitamente coincidente con la pensione

Cambiamento nella demografia: vita più
lunga, pensioni più lunghe, nuove
opportunità. ↓

Di più! = non solo sopravvivenza,
ma vita piena e soddisfacente



Dott.sa Valentina Ferrua, psicologa psicoterapeuta

LE SFIDE:

Le **difficoltà fisiche e psicologiche** legate all'invecchiamento.

La perdita di **ruolo?**
(professionale...)

L'importanza dell'**'identità personale.**

Solitudine e isolamento.

Il **bisogno di uno "scopo"**
anche in questa fase della vita.



Dott.ssa Valentina Ferrua, psicologa psicoterapeuta

Arriva sempre quel momento: CRISI DI TERZA ETA'

...un lutto...
...una malattia..
...un figlio che esce di casa...
...un figlio che ci comunica il divorzio...



-> cosa posso fare? CRESCITA o DECLINO?

perdonare
accettare

TRASLOCO

come un LUTTO (=LASCIAR ANDARE): può causare disturbi del sonno, stati ansiosi o episodi depressivi (+ INFERIORITA' e COLPA dal confronto)

RSA

RUOLO SOCIALE

CAPACITA'

ESTROMISSIONE dalla società



CO-HOUSING (con/senza supporti professionali)

SOLITUDINE come conseguenza dell'età avanzata

SOCIALITA' come bisogno



Perché progettare è importante

Mantenere la mente attiva e la motivazione alta

Prevenire disorientamento e depressione

Promuovere il benessere psicofisico, sociale

Migliorare la qualità della vita,
dando un senso alle giornate.

Favorire il coinvolgimento
in attività sociali, culturali, di volontariato, ecc.

Dott.sa Valentina Ferrua, psicologa psicoterapeuta



**Da dove cominciare
... o cosa proseguire?**

Dott.sa Valentina Ferrua, psicologa psicoterapeuta

This word cloud features several Italian terms related to psychology and human experience. The most prominent words are:

- Identità** (Identity): Large green letters, appearing multiple times.
- Conforto** (Comfort): Large orange letters, appearing multiple times.
- Amore** (Love): Large blue letters, appearing multiple times.
- Dialogo** (Dialogue): Medium-sized blue letters, appearing multiple times.
- Appartenenza** (Belonging): Medium-sized orange letters, appearing multiple times.
- Occupazione** (Occupation): Medium-sized blue letters, appearing multiple times.
- Attaccamento** (Attachment): Medium-sized blue letters, appearing multiple times.

Smaller versions of these same words are scattered throughout the cloud, creating a dense, overlapping composition. The colors used are primarily green, orange, and blue.



Dott.ssa Valentina Ferrua, psicologa psicoterapeuta



Dott.sa Valentina Ferrua, psicologa psicoterapeuta



Dott.sa Valentina Ferrua, psicologa psicoterapeuta

Salute e Benessere:

Prendersi cura di sé fisicamente e mentalmente.

Attività fisica, alimentazione sana, prevenzione.

Crescita Personale e Cultura:

Nuove esperienze formative: corsi, letture, viaggi.

Sviluppo di nuove competenze.

Relazioni Sociali:

Coltivare amicizie, partecipare a gruppi, attività comunitarie.

Volontariato e impegno sociale.

Attività Creativa e Passioni:

Coltivare passioni artistiche, hobbistiche, creative.

Scrittura, pittura, musica, giardinaggio.

Impegno Civile e Sociale:

Partecipazione attiva alla vita civile e politica, difesa dei diritti, tutela dell'ambiente.

Kairos e Kronos.

Posso gestire il mio TEMPO

Sempre: 86.400 secondi!

Prima la vita era più ...frenetica?....?....?
oggi è più...lenta?

Padroneggio il tempo o mi lascio
trasportare?

Pianifico? o è sempre un Pronto
soccorso?

Decido io o decidono gli altri?



Dott.sa Valentina Ferrua, psicologa psicoterapeuta

Kairos e Kronos.

Qualità! ciò che dà **senso** al mio tempo,
ciò che piace a me, dentro la cornice dei miei **valori**



Quali emorragie di tempo?

dire NO / PROCASTINARE / DISTRAZIONI



**A fine settimana: “Mi sono presa CURA
delle 4 dimensioni: corpo, mente, emozione, spirito?”**





Mantenere la TESTA dove ho i PIEDI:
mentre mangio, faccio la doccia, ascolto...

sono presente a me stessa?*

mi godo il momento?

...mindfulness

Rituale del quaderno:

“cosa voglio far accadere oggi?”

*“oggi voglio mettere la mia
attenzione=intenzione! su...”*

	OBIETTIVO	AZIONE
CORPO		
MENTE	voglio migliorare la memoria	
CUORE	voglio vivere le emozioni	
SPIRITO		
SOLDI	pensare all'eredità	



Dott.sa Valentina Ferrua, psicologa psicoterapeuta



SE NON PIANIFICO, NON FACCIÓ!

Appuntamenti

- CON te
- PER te

Creo un MAGAZZINO
(attività del futuro)

Premiamoci!

ATTIVITÀ'	SCADENZA	FATTA / NO?
....		

più GRINTA! = più benessere!

- ❖ scegliere il progetto prioritario o i progetti tra loro compatibili
- ❖ determinazione, anche se i risultati sono lontani
- ❖ mi alletta? o devo scartarlo?
- ❖ scoramento = modificare? prendere pausa?
- ❖ fissare (e rispettare!) orari di lavoro e di pausa
- ❖ portare a termine
- ❖ essere diligenti: no distrazioni...
- ❖ è ora di disimpegnarsi? Meglio progetti più piccoli ma produttivi!



COME USO IL TEMPO?

DOOM SCROLLING = scrollare tra cattive notizie
-> impotenza, disperazione, ansia e dep

Piuttosto:

pause alternative

news in orari fissi

- pillole, + approfondimenti

scale grigio

“non sono interessat*”

...

+ impegno sociale/volontariato

+ esperienze positive condivise



Dott.sa Valentina Ferrua, psicologa psicoterapeuta



FITNESS per il CERVELLO per anziani sani

- invecchiano le funzioni attentivo-esecutive = “intelligenza fluida”
- riserva cognitiva = istruzione avanzata, formazione continua, occupazioni complesse, attività intellettualmente stimolanti
- + autostima, + autoefficacia, + benessere psicologico DURANTE l'esercizio
-> migliore apprendimento di strategie!
- **ENGAGEMENT**: coinvolgimento e partecipazione attiva! + relazioni positive

PIÙ BUONUMORE?

Obiettivi sociali

acquisizione di CONOSCENZE (tipico della gioventù)

REGOLAZIONE delle EMOZIONI (tipico dell'anzianità)

Tempus fugit?

-> priorità alla ricerca
di **emozioni e significati positivi**



ACCETTAZIONE dell'invecchiamento

dal latino "prendere", accogliere, sperimentare

Continuare ad agire (secondo i valori) e focalizzandomi sulle RISORSE!

Evitare di evitare: OBIETTIVI RAGGIUNGIBILI

Se accetto:

...ho più risorse per affrontare la vita

...ho meno pensieri negativi

...vivo molte esperienze



Dott.sa Valentina Ferrua, psicologa psicoterapeuta

“E’ LA VECCHIAIA!” STEREOTIPI e PREGIUDIZI

Invecchiamento = declino psicofisico

-> anziano fragile e malato -> da proteggere e a cui sostituirsi

Discriminazione (*ageismo*) incide su:

- motivazione
 - raggiungimento di obiettivi
 - interpretazione dei fallimenti
 - accelerazione del declino
-
- + cultura positiva dell’invecchiamento:
 - + impegno -> autoefficacia
 - + ambiente supportivo



Dott.sa Valentina Ferrua, psicologa psicoterapeuta

Valutare bene le proprie **RISORSE**

Progettualità, meglio se **CONDIVISA**:
quando ci sentiamo CONNESSI agli altri, ci sentiamo AL SICURO
(sviluppiamo ossitocina!)

PICCOLI progetti: piuttosto che niente,
faccio qualcosa!

STUPORE, INCANTO e MERAVIGLIA:
quando mi stupisco,
si sovra-stimola l'area dedicata alla creatività,
e decresce quella legata al controllo



Dott.sa Valentina Ferrua, psicologa psicoterapeuta



Vivere a lungo e sani è possibile!
Seguendo la via del CIBO sano, del
MOVIMENTO, della GIOIA, del SORRISO,
della MEDITAZIONE...

Dott.sa Valentina Ferrua, psicologa psicoterapeuta



è il REGALO migliore che possiamo
fare ai nostri figli, a noi.

Abbiamo la **RESPONSABILITÀ** della
nostra salute

Dott.sa Valentina Ferrua, psicologa psicoterapeuta