

## #ANZIANI IN FORMA

| a cura di Pro Senectute |

«Ritirarsi a meritato riposo» è un concetto sorpassato. Molti continuano a lavorare, altri hanno finalmente tempo per i loro hobby, ma quasi tutti sono consapevoli che il pensionamento rappresenta una cesura, un momento di transizione e di cambiamenti fondamentali. Perché allora non preparare adeguatamente questa fase? AvantAge, centro di competenze e formazione creato da Pro Senectute Svizzera, aiuta le persone che stanno per lasciare il mondo del lavoro.

# Prepararsi alla pensione



**P**er cominciare un po' di storia. Nel 1889, Otto von Bismarck adotta in Germania il primo sistema pensionistico di tipo moderno. Un modello che poi ispirerà quasi tutta l'Europa.

In Svizzera, dopo oltre vent'anni di lotte per la sua introduzione, finalmente nel 1948 l'Avs è realtà. Oggi il nostro sistema di previdenza-vecchiaia si basa sul principio dei tre pilastri: Avs, previdenza professionale e risparmio individuale con in aggiunta, se necessarie, le prestazioni complementari.

Con l'allungamento della speranza di vita, gli anni in pensione si estendono. In Svizzera, l'età ufficiale di pensionamento è di 64 anni per le donne e 65 per gli uomini, la speranza di vita di 85,6 rispettivamente 81,9 anni (Ufficio federale di statistica, 2019). Il periodo in pensione supera l'infanzia e l'adolescenza sommate.

Tradizione vuole che in giovane età si vada a scuola per prepararsi alla vita, come postulano certe cerchie economiche e politiche. E allora, perché non prepararsi anche alla vita da pensionati? Alla soglia del pensionamento parecchie persone sono in buona salute e motivate a godere delle nuove libertà o ad assumere compiti in famiglia o per la comunità. «Ritirarsi a meritato riposo» è un concetto sorpassato. Molti continuano a lavorare, altri hanno finalmente tempo per i loro hobby. E quasi tutti sono consapevoli che il pensionamento rappresenta una cesura, un momento di transizione e di cambiamenti fondamentali.

## Il programma AvantAge

L'iniziativa AvantAge di Pro Senectute è rivolta a chi andrà in pensione nei cinque anni a venire, proprio perché determinate decisioni, soprattutto d'ordine finanziario, vanno prese con largo anticipo. A volte il passaggio dalla vita cosiddetta attiva alla pensione non è vissuto positivamente per determinate contingenze quali il desiderio di non lasciare il lavoro o difficoltà economiche.

I seminari proposti hanno l'obiettivo di sensibilizzare le persone sull'importanza di riconoscere le proprie risorse e i propri desideri al fine di vivere gli anni della pensione nel miglior modo possibile. Trattano temi quali gli aspetti psicologici e pratici della transizione (in coppia o da soli), conoscenze e saperi, informazioni e consigli per la salute, attività sportive e prevenzione, autonomia e indipendenza, contatti sociali, volontariato, questioni finanziarie e fiscali e quant'altro.

AvantAge, il centro di competenze e di formazione creato da Pro Senectute Svizzera nel 1994, ha svolto finora seminari per più di 700 aziende nella Svizzera tedesca e romanda. Da quest'autunno estende le sue proposte anche alla Svizzera italiana, offrendo diverse forme di corsi di due giorni ciascuno, anche a favore di imprese o servizi pubblici per i propri dipendenti. Per altre informazioni: tel. 091 912 17 17 (mattino), e-mail [laura.tarchini@prosenectute.org](mailto:laura.tarchini@prosenectute.org).