



ALMA MATER STUDIORUM
UNIVERSITÀ DI BOLOGNA

Come andare in pensione bene? Un nuovo strumento per valutare (e superare) i rischi

Il progetto REWIRE, coordinato dall'Università di Bologna, vuole offrire alla popolazione italiana delle neopensionate e dei neopensionati un indice che segnali quanto ogni individuo possa essere a rischio di manifestare bassi livelli di benessere dopo la pensione e come poter migliorare la qualità della propria vita

Bologna, 27 gennaio 2025 - Andare in **pensione** è un'opportunità per dedicarsi alle proprie passioni, alla famiglia e agli amici, ma può essere anche **un periodo di transizione delicato e incerto**, e diventare quindi uno degli eventi più stressanti nella vita di una persona.

Promuovere **un ingresso sano e positivo alla pensione** è l'obiettivo di [REWIRE](#), un nuovo progetto di ricerca PRIN promosso dall'Università di Bologna insieme all'Università di Pavia. L'obiettivo è facilitare i neopensionati a vivere a pieno le possibilità offerte da questa nuova fase di vita, lavorando insieme sui possibili rischi e sulle soluzioni pratiche.

"Nell'immaginario collettivo, il pensionamento è un'opportunità positiva per seguire le proprie aspirazioni, ma a volte questo momento genera malessere, tanto da portare a problematiche fisiche e psichiche", spiega **Alessia Tessari**, professoressa al Dipartimento di Psicologia "Renzo Canestrari" dell'Università di Bologna, che coordina il progetto. "L'obiettivo di REWIRE è creare strumenti e circostanze per promuovere il benessere delle neopensionate e dei neopensionati, attraverso suggerimenti per interventi mirati e non farmacologici, come sono quelli sportivi e cognitivi".

Per capire quali sono **le condizioni sfavorevoli che possono legarsi al pensionamento**, gli studiosi seguiranno per un anno un ampio gruppo di neopensionati e neopensionate, integrando informazioni sociodemografiche, con quelle di salute generale e sulle variabili cognitive, di personalità, psicologiche e affettive. Chiunque vada in pensione a breve (entro tre mesi) **può partecipare a**



ALMA MATER STUDIORUM
UNIVERSITÀ DI BOLOGNA

REWIRE, [compilando un questionario](#) e svolgendo una serie di attività, tutto online.

"L'obiettivo è calcolare un indice di rischio in grado di indicare ad ogni individuo il rischio di dover affrontare un periodo di depressione, ansia, disturbi cognitivi ed isolamento sociale", racconta la professoressa **Tessari**. "Questo strumento sarà reso pubblico, online e gratuito, e offrirà anche suggerimenti sugli aspetti da valorizzare della propria vita, e quali, invece, da modificare per affrontare al meglio la transizione verso il pensionamento e la vita futura".

Di fatto, dopo aver distillato un indice efficace, i ricercatori offriranno **un protocollo di intervento** che integra aspetti fisici e cognitivi ad un campione di partecipanti in procinto di andare o appena andati in pensione. Nello specifico, le attività fisiche da svolgere in gruppo, per garantire la socializzazione, saranno abbinare ad attività che stimolano l'elaborazione cognitiva, per tenere allenati l'attenzione, la memoria e la capacità di risoluzione dei problemi. Tutte le informazioni per partecipare all'iniziativa sono disponibili [sul sito del progetto](#).