

TURISMO SOCIALE NELLA TERZA ETÀ: POTENZIALITÀ E PROSPETTIVE

Carmencita Serino
Università degli Studi di Bari

TURISMO SOCIALE NELLA TERZA ETÀ: POTENZIALITÀ E PROSPETTIVE

RIASSUNTO

L'invecchiamento è uno dei fenomeni più interessanti della nostra epoca. Tempo libero, turismo e innovazioni tecnologiche offrono innumerevoli motivi di riflessione e suggeriscono strategie di coping per assicurare valore e qualità a questa fase della vita

Parole chiave: terza età, turismo, psicologia dell'invecchiamento.

AGING AND TOURISM: PROSPECTS AND POTENTIAL

ABSTRACT

Aging is one of the most relevant phenomena of our time. Leasures, tourism and innovation may suggest solutions and ways of coping with this period of life, by empowering themselves and ensuring a good quality of life

Keywords: older people, tourism, aging psychology.

Come ogni aspetto della nostra civiltà, la condizione degli anziani è oggi una realtà in rapida e profonda trasformazione. L'invecchiamento della popolazione costituisce una tendenza ampiamente riconosciuta, che caratterizza in genere i Paesi del mondo industrializzato, e l'Italia in maniera del tutto particolare.

E' difficile, tuttavia, leggere con chiarezza le caratteristiche di un fenomeno se si assiste a un continuo, quasi quotidiano cambiamento di prospettive, contenuti simbolici e condizioni concrete di vita. Anche per quanto riguarda l'invecchiamento della popolazione, si aprono oggi scenari diversi e contraddittori. Si va dai costi della sanità e del welfare, all'importanza della prevenzione; si ragiona sull'organizzazione del tempo libero e del supporto sociale da assicurare agli anziani, ma al tempo stesso, alla luce dell'attuale situazione economica, si prospetta la possibilità di dover ulteriormente prolungare il tempo di permanenza nel lavoro in proporzione all'aumento delle aspettative di vita...

In effetti, in base alle stime Eurostat gli italiani sono ai primi posti in Europa per longevità, mentre, nell'ambito del territorio italiano, le regioni più longeve nel 2007 sono state : per gli uomini, l'Umbria (79,6 anni), le Marche (79,5), la Provincia autonoma di Bolzano (79,4) e la Toscana (79,3), per le donne le Marche (85,2 anni), le Province autonome di Trento (85,1) e Bolzano (80,0), e l'Umbria (84,8). Anche nel Mezzogiorno, comunque, la durata media della vita di uomini e donne è, in ogni caso, ben superiore alle corrispondenti medie europee (rispettivamente 74,5 e 80,9 le stime dell'area UE per il 2007). Tutto ciò, secondo l'Istat, testimonia l'elevato livello di longevità conseguito in ogni zona del Paese.

Non possiamo ignorare, comunque, che la realtà degli anziani in Italia è complessa e disomogenea: tanto più nella fase attuale, minacciata da una crisi economico-finanziaria di dimensioni epocali, e in cui le condizioni di vita presentano connotazioni e difficoltà particolari.

Sulla condizione degli anziani incidono una molteplicità di variabili che, in un'indagine Eurispes sulla terza età, condotto alla metà degli anni '90, venivano già puntualmente individuate nel grado di istruzione (22,19% analfabeti e 53,36% con licenza elementare), nelle condizioni abitative (78,4% casa di proprietà contro il 21,60% in affitto) e nello status economico. Alla fine del 1998 erano 10.189.893 gli anziani nel nostro Paese: oggi, a più di dieci anni di distanza, essi rappresentano una categoria sociale sempre più incisiva per consistenza demografica e caratteristiche socio-economiche.

Si assiste a una vera e propria 'rivoluzione demografica': nel 2000, nel mondo c'erano circa 600 milioni di persone con più di 60 anni, nel 2025 si prevede che ve ne saranno 1,2 miliardi e 2 miliardi nel 2050. Tendenzialmente in tutte le società, le donne vivono più a lungo degli uomini, e, cosicché, nella fascia di popolazione molto anziana, il rapporto fra donne e uomini è di 2 a 1.

In questo quadro, l'Organizzazione mondiale della sanità appare fortemente impegnata sul tema della salute degli anziani, nella convinzione che invecchiare sia un privilegio e una meta ormai conquistata, ma anche una sfida, che avrà un impatto su tutti gli aspetti della società del XXI secolo. In questa fase caotica, e ricca di potenzialità non meno che di rischi, è possibile tuttavia reperire alcune certezze, in grado di orientare il cammino e accompagnare una delicatissima transizione.

In questa direzione sono a nostro avviso da segnalare:

- l'importanza dell'essere connessi
- la consapevolezza dei limiti
- il valore dell'inclusione sociale e del senso di comunità

Consideriamo più in dettaglio questi punti.

La "connectedness" è più che una speranza per il futuro della nostra civiltà: rappresenta la possibilità stessa della sua sopravvivenza (Rifkin 2010), un modo di rapportarsi all'altro da sé basato sull'empatia (Serino 2009) e sulla capacità di assumere la prospettiva altrui (Serino, Pantaleo et al. 2007). Una condizione per la quale, grazie anche allo sviluppo delle nuove tecnologie e della comunicazione telematica, esistono già le necessarie risorse. Tali risorse, però, vengono utilizzate in maniera ancora grezza e disordinata, e non necessariamente vengono indirizzate verso la

costruzione di comunità e forme di relazione più solidali e più inclusive: è vero piuttosto il contrario, mentre un impiego corretto e costruttivo della crescente capacità di comunicare su scala globale appare ancora un obiettivo in gran parte da realizzare.

Anche acquisire la “consapevolezza dei limiti” rappresenta un fondamentale obiettivo, segna l’urgenza di un cambio di prospettiva indispensabile alla sopravvivenza del pianeta, oltre che delle comunità che lo abitano. Accettare i limiti, fare i conti con essi, può essere una fonte di benessere e di ampliamento delle possibilità di vita, come illustrano, fra altri contributi, proprio le tante ricerche sulla condizione degli anziani.

Alcuni studi, ad esempio, considerano specificamente il modo in cui la gestione del tempo libero in età avanzata può diventare un’occasione non solo per la prevenzione di molte patologie, ma anche per affrontare i cambiamenti ed espandere le possibilità e la qualità di vita, incrementando di pari passo le relazioni sociali e l’autostima dei partecipanti .

Riempire il tempo libero con attività produttive e gratificanti rappresenta per gli anziani una importante strategia per accrescere la propria capacità di coping e migliorare la partecipazione e l’inclusione sociale. Ciò non solo riduce significativamente i costi dell’assistenza, ma si traduce spesso in un arricchimento dell’intera comunità (si pensi ad esempio alle esperienze di volontariato e di cittadinanza attiva che coinvolgono gli anziani: cf. Marta & Pozzi 2007) . Una vita attiva e partecipe, che preveda, ad esempio, esperienze di viaggi e relazioni, consente di accrescere il capitale sociale, di innescare circuiti virtuosi anche dal punto di vista economico, di valorizzare le risorse esistenti (attraverso la promozione e la salvaguardia di mete turistiche significative dal punto di vista naturalistico, storico-artistico...), di promuovere l’empowerment individuale e collettivo lottando contro la solitudine e la perdita di interessi.

Le esperienze di turismo sociale nella terza età mettono in luce in effetti modelli positivi e soddisfacenti di invecchiamento, e offrono una gamma assai ampia di osservazioni empiriche circa il processo di “ottimizzazione selettiva basata sulla compensazione” (Baltes & Carstensen 1996; Schwartz 2004) che tanto incide nella capacità di affrontare con successo anche le difficoltà e le limitazioni che la vita ci impone.

Molte ricerche hanno evidenziato i vincoli e le costrizioni che impediscono alle persone di partecipare e di godere del proprio tempo e della propria vita sociale. Tali vincoli sono stati spesso definiti in termini puramente negativi, come fattori da eliminare o da ridimensionare il più possibile. Più recentemente, però, si è cominciato a guardare a questi impedimenti sotto una luce diversa (McGuire & Norman 2005), come opportunità dotate di un potenziale positivo, fattori benefici che occorre imparare a gestire: è appunto questa l’idea-forza del modello dell’ottimizzazione/compensazione che, sebbene riferito prioritariamente all’esperienza dei più anziani, contiene in realtà rilevanti implicazioni e preziosi suggerimenti per la vita di chiunque.

In altri termini, riconoscere e accettare i vincoli della propria condizione può aiutare le persone a identificare ed esplorare nuove possibilità che altrimenti non avrebbero avuto modo di scoprire. Certo acquisire questa prospettiva può essere faticoso, ed anche doloroso: si tratta però di un processo di crescita che può aiutarci a scoprire nuove abilità, nuove sorgenti di sostegno sociale, nuove strategie di “empowerment”.

La condizione degli anziani è uno spazio emblematico in cui osservare gli effetti della “ottimizzazione basata sulla compensazione”. Il graduale disimpegno da attività e relazioni che prima rappresentavano il fulcro della vita attiva può dar luogo alla gratificante scoperta o riscoperta delle proprie passioni, di nuove relazioni, all’acquisizione di nuove competenze.

In questo quadro appare giusto oggi parlare dei “nuovi anziani”, figure positive e attive che contraddicono gli stereotipi consolidati e alimentano una nuova rappresentazione sociale della cosiddetta Terza Età. Sempre più spesso queste figure rappresentano una risorsa per la comunità: accrescono il senso di appartenenza tenendo viva la memoria e, spesso, trasmettendo anche una visione più serena del futuro; dimostrano il valore e l’efficacia della partecipazione attraverso forme di cittadinanza attiva, concorrono ad alimentare la connessione emotiva fra le generazioni, si fanno portatori di valori essenziali (solidarietà, sobrietà, lungimiranza...).

Come suggeriscono Son et al. (2010) ad esempio, un’associazione del tempo libero animata da persone anziane e di mezza età può rappresentare uno spazio in cui coltivare a accrescere il capitale

sociale. Le autrici analizzano circa 1700 risposte online a proposito del significato dell'appartenenza ad un'Associazione diffusa negli Stati Uniti (la Red Hat Society®). I risultati evidenziano gli effetti in termini di capitale sociale, che si esprimono ad esempio nella capacità di individuare e cogliere le opportunità, nell'accresciuta percezione di supporto sociale, di fratellanza e vicinanza emotive, nell'incremento della partecipazione e dell'impegno civile. Aderire ad un'associazione di volontariato o di tempo libero accresce il senso di comunità e anche la capacità di aprirsi ad aggregazioni più vaste, che abbracciano l'intera società, rendono le persone più vive e più attive. Non è un caso se una crescente attenzione viene oggi dedicata allo studio di questa fascia d'età, con particolare attenzione alle aspirazioni e ai bisogni, al grado di soddisfazione circa la qualità della vita e le condizioni di salute.

In questa rinnovata attenzione vi è anche (non va taciuto) la crescente consapevolezza che gli anziani sono portatori di bisogni in grado di innescare processi di sviluppo della dinamica domanda-offerta, oggi tanto necessaria a rendere più dinamico un mercato sostanzialmente bloccato. La qualità dell'impiego del tempo da parte degli anziani, con le trasformazioni cui si accennava, definisce anche una nicchia di mercato ricca di potenzialità.

Fra i vari settori economici in crisi, ad esempio, non figura il turismo per la terza età. All'inizio del 2009 questo settore appariva in crescita ad un ritmo del 20% annuo, e, in tutta Europa, i turisti "anziani" totalizzavano circa 300 milioni di viaggi o soggiorni in un anno. Come abbiamo già suggerito, il viaggio è un'occasione importante di benessere psico-fisico, perché, fra altri benefici, consente di combattere la solitudine e tenere attivi il corpo e la mente. Anche spostamenti di modesta entità offrono la possibilità di trascorrere giornate in località gradevoli, di spezzare la monotonia del quotidiano e di allargare i propri orizzonti. Nei cataloghi dei tour operator disponibili nelle migliori agenzie viaggi c'è davvero l'imbarazzo della scelta per un fabbisogno, quello degli anziani, in costante crescita. Gli over 65 infatti sono amanti dei viaggi. Solo nel trimestre estivo del 2008 quasi il 22% degli over 65, secondo l'Istat, ha fatto almeno una vacanza. Ancora in base a dati Istat, sarebbero circa 3 milioni gli ultrasessantacinquenni che si recano abitualmente in vacanza, alimentando un mercato di circa 1.500 miliardi di lire (stima riguardante solo l'Italia). Il fenomeno del turismo della terza età è cresciuto negli ultimi anni più di quanto non abbia fatto quello giovanile (15% circa contro il 10% del turismo giovanile). Circa l'8% di coloro che vanno in vacanza è costituito da "anziani". Essi preferiscono vacanze brevi, da 1 a 3 giorni, prediligono Liguria, Emilia Romagna, e Toscana; nel Mediterraneo Spagna, Tunisia ed Egitto; per i soggiorni-cultura la Germania, la Francia e la Gran Bretagna.

In breve, la condizione degli anziani appare oggi profondamente cambiata. Se pensiamo anche solo a trent'anni fa, la "terza età" di adesso, che incomincia a diventare "quarta età" per l'allungamento delle aspettative di vita, è radicalmente diversa quanto a livelli di benessere e stili di comportamento. Il mutamento ha ripercussioni evidenti in ogni aspetto della loro quotidianità, compresa la gestione del tempo libero. Gli anziani che scelgono di partire si aspettano dal viaggio nuove esperienze, occasioni per socializzare, e per soddisfare curiosità e bisogno di cultura, oltre a momenti di cura e benessere psico-fisico e di scoperta del territorio e dei suoi prodotti agro-alimentari, con una forte attrazione anche per i soggiorni climatici e le cure termali.

Secondo l'Associazione per l'autogestione dei servizi e della solidarietà (in sigla, [Auser](#)), gli over 65 sono il 25% dei clienti dei tour operator e, appunto, il 70% delle presenze delle località termali e terapeutiche. Per rispondere alle esigenze di questo tipo di utenza, si lavora sulle condizioni di viaggio, sulla qualità delle strutture, sull'offerta di attività fisica dolce e di animazione, e, più complessivamente, sull'idea di una "longevità attiva", predisponendo forme di ospitalità facilitante quanto a strutture e percorsi "benessere".

In questa longevità attiva rientra anche la scoperta, o la riscoperta del gioco. Tempo libero vuol dire anche "gioco", un tipo di attività scarsamente studiata soprattutto negli anziani, ai quali tuttavia riscoprire la dimensione ludica della vita può offrire innumerevoli benefici. Un'atmosfera gioiosa, divertimento e gioco infatti possono contribuire fortemente al mantenimento delle funzioni cognitive ed affettive, mentre le emozioni positive e le relazioni d'amicizia associate al gioco rivestono un grandissimo valore adattivo e un'importante funzione di supporto ed equilibrio psico-fisico (Mackay Yarnal et al. 2008).

In questa direzione dovrebbe indirizzarsi anche l'offerta turistica rivolta alla Terza Età, mettendo a punto e sviluppando esperienze di qualità. Si tratta di un percorso ancora tutto da intraprendere, anche se pure nel nostro Paese si evidenziano iniziative rilevanti e originali. Ricordiamo in particolare le esperienze di Turismo intergenerazionale messe a punto e studiate da A. Albanese e coll. (Albanese & Pozzi 2003), e osserviamo come, anche una semplice ricerca in internet metta in luce una molteplicità di esperienze e una varietà di offerte meritevoli di essere analizzate e verificate. Indichiamo, unicamente a titolo di esempio, il format Giocamondo¹, una cooperativa sociale che si è organizzata con un'agenzia di viaggi per offrire proposte di turismo spiccatamente "culturali", organizzate con metodi alternativi di animazione proprio per venire incontro alle crescenti necessità di divertimento e di socializzazione.

Le esperienze fin qui realizzate mettono in luce come le mete termali e il mare siano tra le più gradite tra gli anziani, in particolare nel periodo tra maggio e giugno, mentre l'abitudine crescente di organizzare viaggi in gruppo si riscontra ormai non solo tra i 65-75enni, ma anche tra chi ha 80 anni e più: una soluzione che risponde alla duplice esigenza di non viaggiare da soli, e di trovarsi con gli amici senza tuttavia rinunciare al supporto di un'organizzazione. Ciò ha dato vita ad innovative agenzie di viaggio specializzate proprio nel turismo per anziani, come i centri vacanza di GETUR², un gruppo che offre strutture ricettive in due località: Lignano Sabbiadoro e Piani di Luzza/Sappada. Il suo principale scopo è sviluppare la socializzazione tra i partecipanti, così come gli interessi dei singoli, oltre che promuovere una corretta alimentazione e ritmi di vita adeguati – con un sottofondo di festa e allegria che nelle intenzioni dovrebbero incidere positivamente sull'umore degli ospiti, abituantoli ad "allenarsi" al buonumore da mantenere una volta tornati alla propria vita quotidiana.

La significativa crescita degli anziani come rilevante segmento della domanda turistica è testimoniata dai dati elaborati dalla BIT di Milano, secondo i quali questo segmento occupa oggi il 24-25% del turismo organizzato. Un dato, questo, molto significativo poiché solo da poco tempo il settore ha vissuto un processo di specializzazione e soprattutto perché sono ancora pochi i tour operators che si occupano in maniera specifica del turismo degli anziani. E' necessario in effetti che il mercato si adatti alle esigenze di questo nuovo target, e si adoperi per offrire servizi e soluzioni in grado di fronteggiare tutte le eventuali situazioni che dovessero presentarsi, prestando la massima attenzione anche ai momenti dell'alimentazione, della sicurezza e dell'assistenza specializzata. Il Censis ha registrato che i viaggi organizzati da tour operator specializzati in viaggi per la terza età sono scelti da circa 5 milioni di anziani, il 25% sull'intera popolazione viaggiante. Questo perché gli operatori del settore garantiscono (o dovrebbero garantire) una selezione delle destinazioni, delle strutture e dell'assistenza. Emergono parallelamente iniziative dedicate, e cresce anche l'offerta e la capacità progettuale, come mostrano le molteplici Fiere (Borse del Turismo per la Terza Età si tengono regolarmente in Calabria e in Liguria; Fiere del Turismo Sociale vengono promosse in diverse regioni italiane) e gli eventi in tale direzione.

Certo, la grossa sfida è che quest'offerta non rappresenti né l'appannaggio esclusivo di fasce socio-economiche privilegiate, né uno spazio "separato" in cui ghettizzare e confinare il tempo libero degli anziani: c'è invece bisogno di moltiplicare le occasioni di socialità e renderle accessibili a diverse tipologie di utenti, creando occasioni di incontro che possano poi alimentare le relazioni anche a distanza, e quando il viaggio è finito (Serino, Marzano & Epifani 2007).

In questa luce, sta assumendo un particolare interesse il rapporto degli anziani con le nuove tecnologie informatiche e di comunicazione telematica.

Se la posizione e le aspettative dell'anziano nell'ambito della nostra società si stanno evolvendo, infatti, in tale processo stanno acquistando un ruolo sempre più ampio le nuove tecnologie e la rete Internet. Esistono ormai numerosi siti e portali specificamente rivolti alla "Galassia Terza Età" (Solo alcuni esempi: www.aging.it; www.intrage.it; www.anziani.it; www.anziani.forumcommunity.net).

¹ www.giocamondo.it/anziani.html

² www.getur.com/Turismo_Sociale.aspx

Fra gli Italiani che usavano Internet nel 2004, il 16% erano persone tra i 45 e i 54 anni, il 5% persone tra i 55 e i 64 anni. Tuttavia, la percentuale degli over 60 che navigano in rete è passata dal 13,8% al 17,5% solo nel periodo 2005-2007 (dati Eurispes).

Non solo dunque la televisione o il telefono cellulare rientrano oggi nel “panorama tecnologico” che caratterizza la vita degli anziani: essi utilizzano internet, comunicano per e-mail, leggono le News online. Recenti dati Istat indicano che l’81% degli over 60 è stato su Internet almeno una volta. Ma non solo: dal 2005 ad oggi i soggetti tra i 60 e i 67 anni che utilizzano Internet sono passati dal 10,8 al 22,8%, e quelli della fascia fra i 65 e i 74 anni sono balzati dal 5,5 al 9,9%. L’avvicinamento al PC avviene, per la stragrande maggioranza delle persone anziane, generalmente attraverso corsi organizzati da enti pubblici: nel 2009 oltre il 43% dei 60-64enni e quasi il 33% dei 65/74enni ha partecipato a questo genere di iniziative. Gli altri prendono dimestichezza con il mezzo attraverso l’aiuto di nipoti e figli.

Ma come usano Internet le persone anziane? Principalmente (65% dei casi) per leggere i giornali online, informarsi su notizie di attualità, ricercare informazioni sanitarie o turistiche, merci e inviare mail; circa il 15% telefona via Skype o effettua video chiamate (11%); usano inoltre la posta elettronica e, in misura minore, scaricano programmi, “chattano”, creano pagine web.

Come ha ricordato Galit (2008), l’atteggiamento verso l’innovazione è correlato in misura significativa, nelle persone anziane, con la loro occupazione precedente e le caratteristiche dell’esperienza di uscita dal circuito lavorativo, con le condizioni di salute e con il Paese d’origine. Gli anziani inclini alle innovazioni presentano un grado significativamente più alto di soddisfazione per la vita (rispetto ai “non innovatori”), anche se non necessariamente questa differenza è da ricondurre al numero di nuove attività cui ci si dedica. In ogni caso, per gli anziani, l’impiego delle nuove tecnologie può rappresentare anche un modo di salvaguardare e promuovere l’attività cerebrale.

Gli anziani dunque usano Internet soprattutto per reperire informazioni (principalmente a proposito di economia e finanza, medicina e salute), per coltivare i propri hobbies e, appunto, per programmare viaggi e vacanze.

Ci si presenta così un quadro lontano dal classico stereotipo dei “nonni” attaccati a strumenti obsoleti e poco inclini all’innovazione tecnologica. Naturalmente, in considerazione di possibili difficoltà visive, uditive o senso-motorie, i prodotti tecnologici dovrebbero offrire elevati standard di “usabilità”, per poter essere pienamente utilizzati anche dagli utenti più anziani. In questo senso è importante tenere conto di aspetti come facilità di uso per i neofiti, maggiori attenzioni alle dimensioni degli schermi e dei font, migliore offerta di informazioni pertinenti: il tutto senza trascurare la sicurezza e trasparenza nelle contrattazioni economiche (ad esempio nell’e-commerce).

In ogni caso, gli anziani, considerati tradizionalmente lontani da tali strumenti, sono tuttavia fortemente interessati al loro utilizzo (cf. Albanese 2001) e ne comprendono le grandi potenzialità come strumento di supporto, di conoscenza e di socialità.

In conclusione, possiamo affermare che, negli studi sul tempo libero, una crescente attenzione viene rivolta ai temi dell’invecchiamento, sottolineando l’importanza del tempo libero e delle modalità del suo impiego per una efficace e soddisfacente qualità della vita nella terza età. Naturalmente occorre comprendere meglio le funzioni del tempo libero e il modo in cui questo interseca altri ambiti della vita delle persone. Lo studio di questi aspetti richiede l’interazione di diverse discipline (sociologia, psicologia sociale, geriatria...). Molti elementi suggeriscono che, nella nostra società, la rappresentazione stessa degli “anziani” vada profondamente ridefinita. Ciò non per inseguire improbabili quanto disfunzionali miti giovanilistici, ma proprio per rendere più equilibrato il dialogo intergenerazionale e favorire le trasformazioni di sé e delle relazioni che l’evoluzione della vita comporta. Un tempo vissuto pienamente, un’apertura alla socialità, ed anche all’innovazione, offrono agli anziani la possibilità di interpretare un percorso che sia anche di ispirazione e di sostegno ai più giovani, e li aiuti ad andare incontro alla vita con curiosità, entusiasmo, sobrietà, generosità, fiducia reciproca: valori di cui la nostra società ha oggi estremo bisogno.

BIBLIOGRAFIA

- Albanese, A. (2001). *Nom@nline*. Milano: CUEM.
- Albanese, A. & Pozzi, S. (2003). Il turismo intergenerazionale. In G. Gulotta (a cura di), *Psicologia turistica* (pp. 415-418). Milano: Giuffr .
- Baltes, M.M. & Carstensen, L.L. (1996). The process of successful aging. *Aging and Society*, 16, 397-422.
- Galit, N. (2008). In support of innovation theory: Innovation in activity patterns and life satisfaction among recently retired individuals. *Aging and Society*, 28, 6, 831-846.
- Mackay Yarnal, C., Chick, G. & Kerstetter, D.L. (2008). "I did not have time to play growing up. . . So this is my play time. It's the best thing I have ever done for myself": What is play to older women?. *Leisure Sciences*, 30, 235-252.
- Marta, E. & Pozzi, M. (2007). *Psicologia del Volontariato*. Roma: Carocci.
- McGuire, E. & Norman, W. (2005). The role of constraints in successful aging: Enabling or inhibiting?. In E. Jackson (Ed.), *Constraints to leisure* (pp. 89-101). State College, PA: Venture Publishing.
- Rifkin, J. (2010). *La civilt  dell'empatia*. Milano: Mondadori.
- Schwartz, B. (2004). *The paradox of choice: Why more is less*. New York: Harper Perennial.
- Serino, C. (2009). Empatia: Temi e Prospettive in Psicologia Sociale. *Psicologia Sociale*, 3/200, 329-342.
- Serino, C., Marzano, M. & Epifani, G. (2007). Turismo sociale nella Terza et : fra benessere psico-fisico ed integrazione sociale. In A. Albanese & C. Cristini (a cura di), *Psicologia del turismo: prospettive future* (pp. 183-189). Milano: FrancoAngeli.
- Serino, C., Pantaleo, G., Marzano, F.M. & Epifani, G. (2007). Aspetti cognitivi e sociali dell'assunzione di prospettiva. *Atti del VIII Congresso AIP di Psicologia Sociale* (pp. 42-43). Bologna: Libreria Bonomo Editrice.
- Son, J., Yarnal, C. & Kerstetter, D. (2010). Engendering social capital through a leisure club for middle-aged and older women: implications for individual and community health and well-being. *Leisure Studies*, 29,1, 67-83.