



Biblioteca  
cantonale  
Bellinzona

Centro documentazione sociale (CDS)  
c/o Biblioteca cantonale  
viale Franscini 30a  
6500 Bellinzona  
(sig.ra Patrizia Mazza – 091.814.15.18)

---

## LE RAGAZZE DI CINQUANT'ANNI... e oltre Bibliografia

*I documenti presentati si trovano presso le biblioteche del Sistema bibliotecario ticinese e possono essere presi in prestito.*

***Abitare l'invecchiamento : itinerari pedagogici tra cura e progetto*** / Rosita Deluigi - Milano : Mondadori Università, 2014 – pp. 227 (I saperi dell'educazione)

BZ-Biblioteca cantonale. Lettura CDS. Segnatura: CDS SO AZ IV /62

Il volume presenta la realtà anziana nella molteplicità delle situazioni in cui essa si manifesta, a partire dai dati relativi all'invecchiamento della popolazione e dalle aspettative che connotano l'anziano. Ispirati al principio dell'"invecchiamento attivo" i vari capitoli esaminano i principali passaggi di transizione quali, ad esempio, il pensionamento, il diventare nonni e la perdita delle autonomie fisiche e talora anche psichiche. Alla descrizione della terza e quarta età è associata un'attenta analisi dei possibili interventi volti a rendere non passiva e partecipativa la vita degli anziani. Una cospicua sezione è infine destinata a presentare i possibili intrecci tra residenzialità e domiciliarità nella pratica della cura delle disabilità, nonché il ruolo delle famiglie come soggetti attivi del cosiddetto welfare "sostitutivo", spesso generatore di disuguaglianze. Per contrastare questa deriva negativa il testo prospetta al riguardo modalità di cura e di prossimità gestite nella forma della sussidiarietà e legate al coinvolgimento della comunità locale. (Alice)

***Anche da vecchie : le donne nella terza e quarta età*** / Teresa Bonifacio - Milano : Angeli, 2010 – pp. 159 (Griff)

BZ-Biblioteca cantonale. Lettura CDS. Segnatura: CDS SO AZ IV /57

Mai come nel nuovo millennio la donna è stata vista come giovane, giovane, giovane. Eppure, la maggior parte della popolazione femminile che abita il pianeta giovane non è. La tendenza a parificare la bellezza e la salute alla giovinezza è un fenomeno del nostro tempo, amplificato dai media e dalla ricerca scientifica che ci promettono l'eterna adolescenza. Come nelle favole, però, esiste la donna vecchia, con la sua vita già vissuta e quella ancora da vivere. Il sessismo e l'ageism (la discriminazione in base all'età) ne fanno un oggetto sgradevole, forse pericoloso, comunque imbarazzante. Anche da vecchie analizza in modo appassionato e appassionante tutte le sfaccettature della collocazione sociale delle donne anziane, con particolare attenzione ai fenomeni psicologici e sociali legati all'età. Il volume è frutto di un paziente lavoro di ricerca nelle principali banche dati della letteratura psicosociale, ma prende in esame anche i contributi di altre discipline, le rilevazioni statistiche e le più recenti relazioni dei principali organismi nazionali ed internazionali. L'obiettivo è quello di documentare la specificità della condizione anziana femminile, per come si presenta oggi e per come potrebbe presentarsi domani. È uno studio approfondito, chiaro e positivo, che getta una nuova luce su un fatto naturale: tutti invecchiamo. Ma, come sempre, c'è chi invecchia più degli altri. (Alice)

***Ancora tu*** / Christiane Collange ; trad. di Alessio Catania - Milano : Bompiani, 1998 - pp. 208

BZ-Biblioteca cantonale. Magazzino - Segnatura: BZA

Chi sono i sessantenni di oggi? Solo sfiorati dalla guerra e di lì a poco accolti dal boom economico, sono una generazione che ha vissuto la liberazione sessuale, ha potuto crescere i figli in un'epoca di pace, ha goduto di un tenore di vita più elevato di quello della generazione precedente: Ma soprattutto i sessantenni e gli ultrasessantenni degli anni '90 sono i primi a cui la parola vecchiaia non può essere neppure lontanamente applicata. Oggi, e per la prima volta nella storia dell'umanità, l'età pensionabile introduce ad un terzo di vita vivave, sereno, economicamente tranquillo, che sprecare con depressioni e malumori sarebbe davvero un peccato. Christiane Collange ... dimostra in questo libro che il bello, a saper guardare, comincia proprio adesso. E comincia in due... (Dalla copertina)

***L'activité professionnelle des personnes de 50 ans et plus : une étude basée sur les résultats de l'enquête suisse sur la population active et de l'enquête sur la structure des salaires*** / Office fédéral de la statistique - Neuchâtel : OFS, 2008 – pp. 25 (Actualités OFS. 3, Vie active et rémunération du travail)  
BZ-Centro di doc. statistica. Libero accesso - Segnatura: STA S 03.B/CH

***Dieta per tardone*** / Luana Valle ; ill. di Luigi Berio ; regia colori di Paolo Vinci - Firenze : Cult, 2011 – pp. 142

BZ-Biblioteca cantonale. Lettura. Segnatura:BCB sa 613.2 VALLE

LO-Biblioteca cantonale. Magazzini. Segnatura:BRLA 49150

Un invito scherzoso a vivere la mezza età in buona salute e in allegria. Una dieta sana, non solo alimentare, consente di controllare il peso, di sentirsi leggere, attive e avere la mente limpida. "Dieta per tardone" suggerisce di affrontare con ironia i piccoli cambiamenti di questo periodo, analizza i principi alimentari, propone regole di nutrizione e presenta ricette, perché la tavola rimane sempre uno dei piaceri della vita. Guida al benessere per ex-ragazze con ricette mirate e consigli pratici per contrastare vampate e sbalzi d'umore e scoprire una grinta tutta nuova che di certo le "acerbe" ancora non hanno... (Editore)

***Donna intera (La)*** / Germaine Greer ; trad. di Adriana Apa - Milano : Mondadori, 2001 – pp. 383 (Oscar saggi. Società ; 695)

LU-IUFFP FSCMH Med. Humanities. Fondo Sasso Corbaro Medical Humanities/Osp.civico Lugano – Segnatura: FSCMH 50GREER

BZ-Biblioteca cantonale. Lettura CDS - Segnatura: CDS SO DO X /31 (Edizione 2000)

L'apparente miglioramento della situazione femminile e la sensazione di avere "ottenuto tutto" hanno occultato, secondo l'autrice, la perdurante realtà di discriminazione e sfruttamento in ogni settore: dalla salute al sesso, dal lavoro all'economia. Germaine Greer affronta, in "La donna intera", la questione femminile all'alba del terzo millennio. E scrive una "enciclopedia critica" della donna, in cui discute i problemi dell'essere madre, figlia e sorella e affronta tematiche importanti come aborto, contraccezione, menopausa.

***Donne non invecchiano mai (Le)*** / Iaia Caputo - Milano : Feltrinelli, 2009 – pp. 158 (Serie bianca)

LU-Biblioteca cantonale. Libero accesso - Segnatura: LG 305.4 CAPU 1

Come si invecchia in una società cullata nel mito dell'eterna giovinezza? E le donne, come invecchiano nell'età della chirurgia estetica, delle creme anti-age e del lifting di massa? Tra i tanti diritti acquisiti che sono stati rimessi in discussione in questi anni, non staremo per caso perdendo anche il diritto di invecchiare in pace, di lasciarci alle spalle con serenità gli splendori del tempo che fu? Tutto è cambiato rispetto al recente passato. Per la prima volta nella storia, quella che un tempo era la "terza età" è diventata un'età di progetti, impegni, passioni, slanci. Una stagione della vita con lo sguardo rivolto a ciò che si può ancora realizzare anziché soltanto a quello che ci si è lasciati alle spalle. Eppure questa nuova libertà genera anche nuove forme di disorientamento e insicurezza, nuove paure sconosciute alle generazioni precedenti. Come se improvvisamente, soprattutto per le donne, fosse diventato "vietato invecchiare" in una società dove il vecchio è accettato solo se fa finta di essere giovane. (Alice)

***Donne nuove : l'universo femminile nel terzo millennio*** / Jole Baldaro Verde, Rossella Nappi - Milano : F. Angeli, 2002 – pp. 172 (Le comete ; 119)

BZ-Biblioteca cantonale. Lettura CDS - Segnatura: CDS SO DO XII /12

La vita femminile è segnata, oggi più di ieri e in modo differente, dalle tappe della vita riproduttiva. Ma cosa è davvero cambiato rispetto a un passato non così remoto, quando la comparsa della prima mestruazione sanciva la femminilità adulta, nell'arco di pochi anni la donna realizzava il suo progetto di maternità e il rapporto di coppia era più legato al bisogno sessuale maschile e alla gravidanza che non al desiderio e al piacere sessuale della donna? Negli ultimi trent'anni abbiamo assistito a una vera e propria rivoluzione: se da un lato non è cambiato il momento del menarca e della menopausa - date immutabili scritte nella biologia femminile - dall'altro la cultura ha modificato in modo dirompente il concetto di femminilità dal punto di vista psicologico. Anche il matrimonio e, soprattutto, la maternità non sono più legati a un destino biologico che coincide con l'essere donna, ma rappresentano scelte consapevoli.

L'aumento costante della vita media femminile fa sì che le donne oltre l'età riproduttiva rappresentino un segmento di popolazione estremamente significativo e la menopausa non possa essere più considerata la fine della femminilità, ma l'inizio di una fase nuova in cui è necessaria una salvaguardia attenta della salute e della qualità di vita. Ecco allora un libro sulle donne e per le donne di oggi che affronta il tema dell'identità sessuale femminile per capire come biologia, psicologia e cultura si possano intrecciare nel determinare il benessere e la felicità di essere vive come donne. (F. Angeli)

***Ginnastica per tardone*** / Luana Valle ; ill. di Luigi Berio ; colori di Laura Merlo - Firenze : Cult, 2010 – p. 142

BZ-Biblioteca cantonale. Lettura. Segnatura:BCB sa 613.71 VALLE

Una proposta divertente per ex ragazze che vogliono mantenersi in forma, ma non amano indossare tutine aderenti e scarpe griffate, né vogliono arrendersi alla chirurgia e al silicone. Ginnastica per tardone suggerisce un modo di fare ginnastica, anche in casa, con un'insegnante allegra e competente, che conosce perfettamente quello di cui le nostre "ragazze" hanno bisogno, perché è, a tutti gli effetti, una di loro. Scoprire sul proprio corpo "braccia a tendina", "interno coscia alla bavarese" e cervicale in agguato non è piacevole, ma farlo con un sorriso può aiutare. Un po' di esercizio regolare, un'abbondante dose di autoironia e amore per se stesse costituiscono il segreto per essere una tardona felice, morbida forse, ma non molla, anzi provvista di quell'allure che le acerbe non hanno. (Editore)

***Giovani per sempre? : l'arte di invecchiare*** / Marcello Cesa-Bianchi - Roma [etc.] : Laterza, 1998 – pp. 251 (I Robinson)

BZ-Biblioteca cantonale. Magazzino. Segnatura:BZA

LO-Biblioteca cantonale. Magazzini. Segnatura:BRLA 19496

Giovani per sempre? Un'illusione antica, riproposta, oggi sui giornali, in televisione, nella pubblicità. Invecchiare bene è invece la strada che ci suggerisce di percorrere il più autorevole studioso in questo campo. Intelligenza, creatività, affettività possono anche crescere con gli anni se sapremo coltivarle. Come? E' il tema di questo libro. (Libreria dello sport).

***Invecchiare al femminile*** / Teresa Suardi – Roma: NIS, 1993 – pp. 126 (I tascabili NIS ; 17. Scienza per gli anziani)

BZ-Biblioteca cantonale. Lettura CDS - Segnatura: CDS SO AZ I /7

Vivere tanto a lungo, come oggi accade, è una sfida al tempo; vivere tanto a lungo perché si è donne resta ancora una domanda aperta. Questo saggio risponde a una duplice motivazione: tracciare un percorso che possa offrire validi punti di riferimento, e aggiornare, secondo gli studi più recenti, l'idea stessa di invecchiamento femminile, che finora ha enormemente condizionato le donne e i tecnici che le curano. Troppo spesso, infatti, il climaterio viene considerato una malattia e vissuto come ingresso in un tunnel; l'obiettivo e la scommessa devono essere invece quelli di permettere alle donne di riappropriarsi di una parte della loro vita, approfondendo la conoscenza di sé e dei cambiamenti che l'avanzare dell'età rende inevitabili, e suggerendo anche le strategie più efficaci per migliorare non solo lo stato di salute, ma anche la qualità della vita. (Carocci)

***Invecchiare : una scoperta*** / Danielle Quinodoz ; [trad. Rossana Di Nola] - Roma : Borla, 2009 – pp. 228

ME-Org.sociopsichiatrica cant.. Bibl. OSC / Libero accesso. Segnatura:OSC PC 12c QUIN

***Journal d'une femme de cinquante ans*** / Marquise de la T. du Piu Tour - Paris : [s.n.], 1924-1925 – 2 vol.

LU-Biblioteca cantonale. Magazzini - Segnatura: LGC SLF 204 + 205

***La Seconda metà della vita : come cambiano le donne negli anni della maturità.*** - Milano : Mondadori, 1992 – pp. 435 (Saggi)

BZ-Biblioteca cantonale. Magazzino. Segnatura:BZA 36223

LO-Biblioteca cantonale. Magazzini. Segnatura:BRLA 8416

LU-Biblioteca cantonale. Magazzini. Segnatura:LGC MB 19652

ME-Biblioteca cantonale. AARDT. Segnatura:AARDT I.5 618 GREE/SECO

CH-Biblioteca comunale Chiasso. Libero accesso. Segnatura:CHB 618.17 GREER

"In menopausa una donna si trova faccia a faccia con la sua morte come mai prima di quel momento. Una parte di lei sta morendo. Se è stata incoraggiata per tutta la vita a pensare che la sua facoltà riproduttiva fosse il contributo più importante che aveva da offrire alla vita, la morte delle ovaie la colpirà profondamente. Non potrà fare nulla per riportarle in vita. Il dolore della menopausa interessa ogni donna, consapevolmente o no. La sensazione di aver ormai superato il mezzogiorno e che le ombre si stanno allungando, l'estate è passata da tempo e le giornate si fanno più corte e scure, è giusta e va rispettata. Al giro di boa pare di precipitare nella notte; solo quando la tensione del climaterio è passata la donna si rende conto che l'autunno può essere lungo, dorato, più mite e caldo dell'estate e che è la stagione più produttiva dell'anno". (Dall'introduzione)

***Le donne non invecchiano mai*** / Iaia Caputo - Milano : Feltrinelli, 2011 – pp. 158 (Universale economica Feltrinelli ; 2296)

BZ-Biblioteca cantonale. Studio. Segnatura:BCB 316.51.2 CAPU

LO-Biblioteca cantonale. Libero accesso. Segnatura:BCL 30

LU-Biblioteca cantonale. Libero accesso. Segnatura:LG 305.4 CAPU 1 (Edizione 2009)

ME-Biblioteca cantonale. Libero accesso. Segnatura:BCM 305 CAPU

Come si invecchia in una società cullata nel mito dell'eterna giovinezza? E le donne, come invecchiano nell'età della chirurgia estetica, delle creme anti-age e del lifting di massa? Tra i tanti diritti acquisiti che sono stati rimessi in discussione in questi anni, non staremo per caso perdendo anche il diritto di invecchiare in pace, di lasciarci alle spalle con serenità gli splendori del tempo che fu? Tutto è cambiato rispetto al recente passato. Per la prima volta nella storia, quella che un tempo era la "terza età" è diventata un'età di progetti, impegni, passioni, slanci. Una stagione della vita con lo sguardo rivolto a ciò che si può ancora realizzare anziché soltanto a quello che ci si è lasciati alle spalle. Eppure questa nuova libertà genera anche nuove forme di disorientamento e insicurezza, nuove paure sconosciute alle generazioni precedenti. Come se improvvisamente, soprattutto per le donne, fosse diventato "vietato invecchiare" in una società dove il vecchio è accettato solo se fa finta di essere giovane. (Editore)

***L'età da inventare : [la seconda metà della vita]*** / Betty Friedan ; trad. di Maura Pizzorno - [Milano] : Frassinelli, 2000 – pp. 467 (Tascabili ; 32)

ME-Biblioteca cantonale. AARDT. Segnatura:AARDT I.5 307 FRIE/ETAD

L'autrice lancia una crociata per restituire alla terza età la dignità di una fase dell'esistenza non meno ricca e feconda di altre. La sfera affettiva e il lavoro sono punti chiave da cui partire per ridisegnare la figura dell'anziano, non più necessariamente malato, inutile, inaffidabile e malinconico. Accettare la propria condizione è il primo passo per riuscire a distinguere le conseguenze dell'invecchiamento biologico dalle autentiche patologie, intraprendere un nuovo cammino, consapevoli delle proprie energie, del proprio valore e della capacità di un ruolo attivo nella comunità. (Editore)

***Mio padre amava i Beatles e i Rolling Stones : [guida di sopravvivenza per i figli dei cinquantenni più giovani mai esistiti]*** / Adriano Sack - Milano : Urra, 2007 – pp. 180

ME-Biblioteca cantonale. Libero accesso - Segnatura: BCM 159.922 SACK

I pensionati odierni, genitori di figli ormai adulti, sono la generazione di "vecchi" più moderna che sia mai esistita. Questi nuovi anziani, tutt'altro che rassegnati a una vita in pantofole, viaggiano, si tengono in forma, vestono alla moda e conoscono le nuove tecnologie. La loro vita, durante la quale hanno sperimentato enormi cambiamenti sociali, economici e culturali, è fatta ancora oggi di grandi sogni, ma anche di grandi contraddizioni. Loro, che in gioventù sono stati figli ribelli e hanno predicato l'amore libero, oggi hanno messo su famiglia e adottato uno stile di vita borghese.

I loro figli si sono ritrovati per primi a fare i conti con dei genitori-amici, sono cresciuti senza oppositori e proprio per questo, paradossalmente, diventare adulti è stato per loro più difficile. Mai due generazioni sono state più simili, ma ciò non significa che il conflitto generazionale si sia risolto: al contrario si è ridefinito e fatto più complesso. Adriano Sack, classe 1967, alterna il racconto di aneddoti di vita familiare alle sue considerazioni personali, nel tentativo di comprendere la generazione dei suoi genitori e al contempo la propria. Ciò che ne risulta è una simpatica guida ai "genitori difficili da sopportare", che aiuta a prendere coscienza delle nostre differenze ed è allo stesso tempo una dichiarazione d'amore. (Alice)

***Non è un paese per vecchie*** / Loredana Lipperini - Milano : Feltrinelli, 2010 – pp. 206 (Serie bianca)

BZ-Biblioteca cantonale. Lettura CDS. Segnatura:CDS SO AZ IV /51

LU-Biblioteca cantonale. Libero accesso. Segnatura:LG 305.4 LIPP 1

"I vecchi sono numeri. Numeri che ci fanno paura, come quell'uno su tre che riguarda la percentuale di anziani che abiteranno il nostro paese di qui ai prossimi anni. I vecchi non si vedono: nei piccoli paesi capita ancora di incontrarli al braccio di una badante dalle braccia larghe. Nelle città, qualora si avventurassero fuori di casa, vengono superati in corsa, con una scrollata di spalle e uno sbuffo di insofferenza. I vecchi non esistono: appaiono di rado in televisione, specie se di sesso femminile. O meglio, si vedono a volte quelle rare e preziose donne impossibili da ignorare, come Rita Levi Montalcini o Margherita Hack. Quanto alle altre, a volte si mimetizzano fra ospiti e comparse sotto i cinquantacinque anni (la soglia di apparizione televisiva per le donne) fingendo di esserne coetanee, o accettando di recitare l'antico ruolo della megera. I vecchi non vendono, non piacciono, non hanno appeal: su quotidiani e telegiornali appaiono soltanto quando sono vittime di una truffa o di un colpo di calore. O quando, se donne, osano innamorarsi di un uomo più giovane. Se concepiscono dopo i sessant'anni, sono la vergogna del loro sesso. Dura, comunque, poco: una copertina, un articolo nelle pagine interne la settimana successiva, un trafiletto, e tutto è dimenticato. I vecchi danno fastidio. È sempre stato così: ma adesso, e soprattutto nel nostro paese, avviene qualcosa di diverso. C'è una sola generazione. Quella dei cinquantasestantenni." (dall'introduzione)

***Nuovi cinquantenni e secondi cinquant'anni : donne e uomini adulti in transizione verso nuove età*** /

Luciano Abburrà, Elisabetta Donati - Milano : F. Angeli, 2008 – pp. 256

BZ-Biblioteca cantonale - Segnatura: CDS SO AZ XIII /11

Le persone di età compresa fra i 50 e i 60 anni sono il gruppo di popolazione su cui oggi si cumula il maggior numero di domande di cambiamento, mentre possono contare sul minor numero di aiuti esterni nel trovare le risposte. Da molti ancora considerati prossimi all'uscita di scena, in realtà sono sempre più una componente strategica della popolazione. Da essi ci si aspetta che investano ancora per qualificarsi nel lavoro, e nello stesso tempo che siano responsabili del sostegno dei giovani e dell'assistenza agli anziani, oltre a saper operare attivamente per la promozione del proprio benessere individuale e collettivo. Ma loro, i "nuovi cinquantenni", come si percepiscono in questo contesto? Come arrivano all'appuntamento con i mutamenti? Come pensano di percorrere il vasto e inesplorato orizzonte del futuro che si apre loro davanti? Un programma di ricerca intrapreso dall'IRES Piemonte, Istituto di ricerche economico-sociali della Regione Piemonte, si è proposto di offrire conoscenze sulle esperienze di vita, le risorse, le esigenze e gli intendimenti di questo segmento crescente della popolazione, contribuendo a promuovere nuovi orientamenti d'analisi sui processi di transizione nelle età adulte. (Alice)

***Onda lunga*** / Elena Gianini Belotti - Roma : Nottetempo, 2014 – pp. (Narrativa)

BZ-Biblioteca cantonale. Lettura CDS. Segnatura:CDS SO AZ I /28

LO-Biblioteca cantonale. Libero accesso. Segnatura:BCL GIAN/ONDA

ME-Biblioteca cantonale. Libero accesso. Segnatura:BCM 850-3 GIAN

La protagonista di "Onda lunga" è un'anziana signora, ironica e indomabile, alle prese con gli inciampi, le inquietudini e gli attacchi di insubordinazione della cosiddetta terza età. Non la rassicurano le immagini pubblicitarie di ultrasettantenni con il sorriso illuminato da un eccellente adesivo per la dentiera o di spumeggianti coppie mature che grazie a un sofisticato apparecchio acustico riacquistano la giovinezza. La vita vera è più dura e intricata, ma - se la memoria fa cilecca e i pensieri a volte si fanno cupi - offre anche, a saperli cogliere, antidoti inaspettati: una visita casuale a un campo rom, discussioni animate con amiche ottantenni, un'indagine nei segreti di un'adolescente, un'ordinaria avventura nella propria città, conosciuta da sempre eppure piena di pieghe nascoste o sorprese che l'onda lunga del tempo permette ancora di vivere. In viaggio agrodolce negli umori e nelle risorse della vecchiaia. (Alice)

***Parlar d'amore: le donne e le stagioni della vita.*** / S. Vegetti Finzia - Milano : Rizzoli, 2003 - pp. 300

BZ-Biblioteca cantonale. Lettura - Segnatura: BCB sa 159.942 VEGE

LU-Biblioteca cantonale. Libero accesso - Segnatura: LG 155.6 VEGE 1

ME-Biblioteca cantonale. Libero accesso - Segnatura: BCM 159.942 VEGE

Ogni stagione della vita di una donna è contrassegnata dalle aspirazioni individuali e dalla necessità di stabilire una fertile relazione con gli altri, da intime angosce e dall'opportunità di lasciare un segno forte e positivo sul mondo e sulla propria esistenza. Per il suo lavoro di psicologa, Silvia Vegetti Finzi ascolta ogni giorno voci di donne che chiedono consigli, aiuto, disponibilità e, ogni settimana, risponde pubblicamente nella rubrica "Parliamone" alle lettrici di "Io Donna", il femminile del "Corriere della Sera". In questo libro l'autrice riprende in un discorso unitario i temi toccati nella sua rubrica. (Alice)

***Paura di invecchiare : [come affrontare la vecchiaia e vivere felici]*** / Federica Murdaca - Roma : So-  
vera, 2014 – p. 94 (Autoaiuto per il benessere)

BZ-Biblioteca cantonale. Lettura CDS. Segnatura:CDS SO AZ V /18

Si pensa all'invecchiamento come ad una fase decadente della vita, e ciò può essere il caso di coloro che sviluppano serie patologie fisiche e/o mentali. Tuttavia i vecchi possono vivere la loro vecchiaia da protagonisti, rinunciando ad un forzato giovanilismo per cogliere ogni occasione di crescita e felicità. Il libro è una piccola guida efficace al riguardo.

***Personnes âgées et le marché du travail : thème du mois(Les)*** / [articoli di Giovanni Ferro Luzzi ... et al.] – in "La vie économique" - Berne. - Année 76, n.8(2003), p. 4-33

BZ-Centro di doc. statistica. Libero accesso - Segnatura: S 20.B.1.3/CH

***Ragazze di cinquant'anni : amori, lavori, famiglie e nuove libertà (Le)*** / Marina Piazza - Milano : A.  
Mondadori, 1999 – pp. 194 (Saggi)

BZ-Biblioteca cantonale. Lettura CDS - Segnatura: CDS SO DO I /21

LO-Biblioteca cantonale. Magazzini - Segnatura: BRLA 21085

ME-Biblioteca cantonale. AARDT - Segnatura: AARDT I.5 305 PIAZ/RAGA

Le donne che oggi hanno cinquant'anni hanno partecipato ai grandi rivolgimenti sociali degli anni Settanta, alle trasformazioni dell'identità femminile che ne sono derivate. Fanno parte, dunque, di una generazione forte, la prima consapevole di avere ancora almeno trent'anni davanti a sé, tutti da vivere senza costrizioni e fuori dagli schemi ereditati dal passato. Spesso però emergono rabbie e insofferenze di fronte ai sempre più onerosi "compiti di cura", difficili da conciliare con le esigenze del lavoro e non di rado da affrontare da sole. Il libro non offre soluzioni universali, ma si propone piuttosto di mostrare le opportunità che questa nuova fase della vita presenta. (Alice)

***Riprendetevi la faccia*** / Barbara Alberti - Milano : Mondadori, 2010 – pp. 223 (Ingrandimenti)

BZ-Biblioteca cantonale. Lettura CDS. Segnatura:CDS SO DO IV /84

LU-Biblioteca cantonale. Libero accesso. Segnatura:LG 305.4 ALBE 1

"Donne stiamo attente, ci stanno levando tutto! Se ci levano anche la vecchiaia siamo fritte." Questo libro è un manifesto, uno scatto d'orgoglio, un richiamo alle armi: "Donne, che ci è successo? Dove siete? Dove siamo? In una mano la ramazza, nell'altra il biberon, nell'altra il computer, nell'altra la biancheria sexy, nell'altra i vecchi da curare. E adesso bisogna pure essere fighe fino a ottant'anni". "Riprendetevi la faccia" è un foglio di resistenza contro la dittatura dell'eterna giovinezza, contro la pressione sociale al botulino, la sistematica ridicolizzazione della donna che invecchia: "Ma allora una che deve fare? Spararsi a cinquant'anni?". Le streghe sono tornate, a quanto pare, e non si sono fatte la plastica. Ma niente femminismo vittimista, per carità: "Qui non si tratta di lagnarsi, ma di resistere a un ricatto. Chi se lo immaginava che si sarebbe dovuto ricominciare daccapo, che nuove fregature si sarebbero inventate, che la nostra sottomissione avrebbe preso altre forme? (Alice)

***Seconda metà della vita : come cambiano le donne negli anni della maturità (La)*** / Germaine Greer ; [trad. di Rossella Bernascone e Tea Galasso] - Milano : Mondadori, 1992 – pp. 435 (Saggi)

BZ-Biblioteca cantonale. Lettura CDS - Segnatura: CDS SO DO VI /9

LU-Biblioteca cantonale. Libero accesso - Segnatura: LG 618 GREE 1

ME-Biblioteca cantonale. AARDT - Segnatura: AARDT I.5 618 GREE/SECO

"In menopausa una donna si trova faccia a faccia con la sua morte come mai prima di quel momento. Una parte di lei sta morendo. Se è stata incoraggiata per tutta la vita a pensare che la sua facoltà riproduttiva fosse il contributo più importante che aveva da offrire alla vita, la morte delle ovaie la colpirà profondamente. Non potrà fare nulla per riportarle in vita. Il dolore della menopausa interessa ogni donna, consapevolmente o no. La sensazione di aver ormai superato il mezzogiorno e che le ombre si stanno allungando, l'estate è passata da tempo e le giornate si fanno più corte e scure, è giusta e va rispettata. Al giro di boa pare di precipitare nella notte; solo quando la tensione del climaterio è passata la donna si rende conto che l'autunno può essere lungo, dorato, più mite e caldo dell'estate e che è la stagione più produttiva dell'anno" (Autrice)

***Splendide cinquantenni*** / Colette Dowling - Milano : Bompiani, 1997 – pp. 294

BZ-Biblioteca cantonale. Lettura CDS - Segnatura: CDS SO DO V /32

Il libro affronta i problemi delle cinquantenni e dintorni, di quelle che a vent'anni hanno fatto il femminismo, spesso sole, divorziate, con figli a carico e che sono alla ricerca di un nuovo ruolo. Il libro affronta il tema da tutti i punti di vista: psicologico, sociologico, sessuologico, economico, partendo dall'esperienza individuale dell'autrice e sulla base di una serie di testimonianze di altre donne. Queste testimonianze, si intrecciano per tutto il libro accentuandone il carattere "narrativo", integrato con la parte documentale e saggistica. in casa le ragazze e la sete di vendetta di qualcuno che manipola diabolicamente gli eventi a proprio piacere. Età di lettura: dai 12 anni. (Alice)

***Transitions de la vie*** / Tamara Delli Gatti ... [et al.] ; coord. Marthe Barraco-de-Pinto – in "Dialogue" - no. 204(2014), p. 7-78

BZ-Biblioteca cantonale. Lettura CDS. Segnatura:CDS Per 77 CDS

Le temps de la vie qui passe amène son lot de changements. Que l'on regarde le petit homme dans son devenir ou ses groupes d'appartenance, ses transformations personnelles et celles de sa famille suscitent des bouleversements qui prennent parfois l'allure de crises ou de cataclysmes dévastateurs. Tous les passages qui scandent le cours des générations sont susceptibles de générer des angoisses : naissances, adolescences, séparations, deuils, etc. Ils nécessitent un renouvellement des modalités de création subjective. Qu'en est-il aujourd'hui de ces inévitables passages ? S'organisent-ils plus difficilement que jadis ? Le travail d'intersubjectivité qui lie les différents protagonistes est-il pris dans des enkystements provoqués par des normes sociales imprécises, fluctuantes voire paradoxales, ou des réponses insécurisantes dans les familles et les institutions ? Ces blocages peuvent-ils devenir féconds ?(Introduzione)

***Una donna per amico: dell'amicizia in generale e dell'amicizia delle donne.*** – Anna Longo, Francesca Rigotti – Napoli: Orthotes, 2016 – pp. 70 (Festival)

BZ-Biblioteca cantonale. Lettura - Segnatura: in ordinazione

Non è escluso che il valore da sempre accordato all'amicizia possa anche oggi avere effetti benefici sul nostro senso civico, se solo riuscissimo a sostituirla alle molte diffidenze da cui invece siamo animati. L'invito è quello di riscoprire l'amicizia attraverso i suoi "ingredienti", cioè il bisogno di raccontarsi, la condivisione degli ideali, la gratuità e il rispetto, la libera scelta, il legame forte che la caratterizza (anche in una società liquida), l'eguaglianza e l'amore stesso. Con questa riscoperta dovrebbe essere anche superato il pregiudizio che ha dominato la scena della tradizione, e al quale non ha resistito nemmeno l'aperto e lungimirante Montaigne, circa l'incapacità da parte della donna di nutrire vere e proprie amicizie. Qui non si tratta affatto solo di "letture", ma anche di "ascolti" sagaci, utili a capire, per esempio, perché Lucio Battisti si "malediceva" dopo aver scelto "una donna per amico". (Editore)

***Vecchiaia e pregiudizio : la donna anziana nella stampa quotidiana*** / E. Spedicato ... [et al.] ; pref. di Elena Gianini Belotti - Roma : Ediesse, 1995 – pp. 115

BZ-Biblioteca cantonale. Magazzino Segnatura: BZA

La Stampa, quando affronta il tema della vecchiaia femminile, appare più un veicolo di pregiudizi e luoghi comuni che uno strumento di formazione. Il linguaggio adottato tradisce l'antica avversione nei confronti della donna anziana, che nell'immaginario collettivo è un essere quieto e asessuato, che guarda vivere gli altri con occhi spenti, prigioniero di una malinconica passività. A giudicare da ciò che si continua a scrivere delle donne anziane, sembra che non ci sia reso conto che la nonna dei libri di lettura delle scuole elementari, canuta, curva, sdentata, in pochi decenni si è trasformata in una cinquantenne elegante, curata, istruita, che veste, parla, si muove come una ragazza, e che di una ragazza ha i pensieri, i desideri, i progetti. E tuttavia, leggendo questo volume, scopriremo che in fondo qualcosa è mutato: non tanto perché sia cambiato il linguaggio della stampa, ma perché sono davvero cambiate le donne. (Dalla copertina)



## MENOPAUSA

***Alimentazione in menopausa*** / Domenica Arcari Morini, Anna D'Eugenio, Fausto Aufiero - Milano : Red!, 2004 – pp. 133 (Alimentazione naturale ; 8)  
BZ-Biblioteca cantonale. xxx - Segnatura: BCB sa 618.17 ARCA (Perso!)

***Con slancio nella menopausa*** / [a cura di Meret Blum-Gisler] - Basilea : Wyeth, [s.d.] – pp. 79  
ME-Biblioteca cantonale. AARDT - Segnatura: AARDT I.2 618 BLUM/CONS

***Corpo medico e corpo femminile : parto, riproduzione artificiale, menopausa*** / Franca Pizzini ; in collaborazione con Lia Lombardi - Milano : F. Angeli, 1999 – pp. 228 (Scienze e salute ; 10)  
BZ-Biblioteca cantonale. Lettura CDS - Segnatura: CDS SO DO VI /12

I passaggi fondamentali che riguardano la vita delle donne e il corpo femminile (comparsa del ciclo mestruale, scelte contraccettive, gravidanza, parto, riproduzione assistita, arrivo della menopausa e fine della possibilità di procreare) sono fenomeni determinati socialmente oltre che biologicamente. Il mancato riconoscimento dell'influenza esercitata dal contesto sociale, culturale e psicologico-affettivo sulla formazione/percezione di questi eventi corporei ha favorito l'eccessiva medicalizzazione degli stessi e ha fatto sì che le definizioni bio-mediche si imponessero sopravanzando la voce delle protagoniste. Occorre quindi un'analisi che, anche attraverso il confronto con culture diverse dalla nostra, metta in luce il carattere sociale di questi eventi e sia in grado di smontare le costruzioni culturali che li plasmano. Così facendo si rimette in discussione il massiccio intervento medico che si vorrebbe basato su dati oggettivi (su una lettura razionale di eventi biologici) e che, invece, è frutto di una lettura riduzionistica radicata nella cultura prima ancora che nella biologia. Da qui la presentazione di studi sul corpo, la de-costruzione dell'interazione medico-paziente in ambito ostetrico-ginecologico, l'analisi della costruzione sociale del parto, delle tecnologie riproduttive e della menopausa, con una prospettiva che pone al centro della scena la competenza delle donne, siano esse quelle che curano o che sono curate. (F.Angeli)

***Grande tabù delle donne : come affrontare senza timori la menopausa (II)*** / Carlo Flamigni - Milano : Mondadori, 2004 – pp. 427 (Saggi)

BZ-Biblioteca cantonale. Lettura - Segnatura: BCB sa 618.17 FLAM

Numerosi e complessi sono i problemi determinati dall'arrivo della menopausa. Anzitutto per ogni donna la "perdita del ruolo", strettamente connessa alla perdita della capacità di concepire, che è spesso la base di una lettura

pessimista e angosciata dei disturbi causati dalla carenza di estrogeni e dal processo di invecchiamento. Ginecologo, Carlo Flamigni si pone con il libro l'obiettivo di accompagnare le donne in questa fase, in modo che si avvicinino alla menopausa con consapevolezza, molto equilibrio e buon senso, sapendo che questa nuova fase non significa perdita di femminilità né di salute, né comporta necessariamente modifiche sostanziali nelle abitudini di vita. (Alice)

***Il grande libro della menopausa*** / a cura di Robin N. Phillips - Cornaredo : red!, 2013 – pp. 252

LO-Biblioteca cantonale. Libero accesso. Segnatura: BCL 618

LU-Biblioteca cantonale. Libero accesso. Segnatura: LG 618 Gran

***Invecchiare al femminile*** / Teresa Suardi – Roma: NIS, 1993 – pp. 126 (I tascabili NIS ; 17. Scienza per gli anziani)

BZ-Biblioteca cantonale. Lettura CDS - Segnatura: CDS SO AZ I /7

Vivere tanto a lungo, come oggi accade, è una sfida al tempo; vivere tanto a lungo perché si è donne resta ancora una domanda aperta. Questo saggio risponde a una duplice motivazione: tracciare un percorso che possa offrire validi punti di riferimento, e aggiornare, secondo gli studi più recenti, l'idea stessa di invecchiamento femminile, che finora ha enormemente condizionato le donne e i tecnici che le curano. Troppo spesso, infatti, il climaterio viene considerato una malattia e vissuto come ingresso in un tunnel; l'obiettivo e la scommessa devono essere invece quelli di permettere alle donne di riappropriarsi di una parte della loro vita, approfondendo la conoscenza di sé e dei cambiamenti che l'avanzare dell'età rende inevitabili, e suggerendo anche le strategie più efficaci per migliorare non solo lo stato di salute, ma anche la qualità della vita. (Carocci)

***Menopausa*** / Miriam Stoppard - Milano : Fabbri, 2002 – pp. 232

BZ-Biblioteca cantonale. Lettura - Segnatura: BCB sa 618.17 STOP

LO-Biblioteca cantonale. Libero accesso - Segnatura: BCL 618

Il volume presenta tutto quello che si dovrebbe sapere sulla menopausa: dalle dettagliate spiegazioni sui cambiamenti che avvengono nel nostro corpo, alle terapie ormonali sostitutive, a quelle naturali e su come adattare le cure alle esigenze individuali. Inoltre fornisce indicazioni sugli estrogeni di origine vegetale, sul progesterone 'naturale' e su altri metodi di terapiacomplementare. (Alice)

***Menopausa e terapie naturali*** / Francesco Corletto - Milano : Tecniche nuove, 1998 – pp. 225 (Medicina naturale)

LO-Biblioteca cantonale. Magazzini - Segnatura: BRLA 21377

Questo libro vuole essere un'occasione per riconsiderare, alla luce del buon senso, i modi di affrontare un periodo molto importante della vita di ogni donna cercando le vie per superarlo con naturalezza, senza sentirsi malate e senza, ovviamente, rinunciare a una razionale tutela della propria salute. Generalmente le situazioni di menopausa non danno luogo a gravi problemi clinici, tuttavia sono foriere di non poche noie e di disturbi che oggettivamente peggiorano la qualità della vita. È sempre opportuno ricorrere a pesanti coperture farmacologiche, spesso dannose, spesso poco efficaci, che frequentemente creano un'atmosfera di malattia del tutto inutile? Non può essere possibile risolvere i fastidi della situazione, con i mezzi semplici, naturali, non rischiosi, senza per questo cadere nell'approssimativo e nel superficiale? Queste sono le domande cui il libro cerca di rispondere, attingendo dall'ampio materiale offerto dalle medicine naturali, dalla fitoterapia europea, dalle etnomedicine. Il tutto, naturalmente, senza rinunciare a nessuna delle sicurezze consentite dalla tecnologia, e quindi sfruttando al massimo ogni possibilità, anche di avanguardia, offerta dai più moderni metodi di diagnosi e di controllo, per non rischiare mai di sottovalutare o trascurare situazioni anche apparentemente normali. (Il Giardino dei libri)

***Menopausa e terapia sostitutiva*** / Anne MacGregor ; [trad. di Ada Arduini] - Roma : Editori riuniti, 2000 – pp. 175 (Il medico di famiglia)

BZ-Biblioteca cantonale. Lettura - Segnatura: BCB sa 618.17 MACG

Il volume è una guida per tutte quelle donne che vogliono capire e prendersi cura del proprio corpo in un momento particolarmente delicato della vita. Molte donne affrontano la menopausa temendo sconvolgimenti e disturbi, altre sperano di trovare una nuova libertà. Qualunque sia l'atteggiamento con il quale si affronta la menopausa, è importante prendere coscienza di cosa accade al proprio corpo per affrontare al meglio questo periodo, servendosi o meno di una terapia ormonale sostitutiva. La Dottoressa MacGregor spiega tutto questo in modo semplice ed esauriente, con l'ausilio di tabelle, grafici e immagini aggiornate alle ultime conoscenze. (Alice)

***Menopausa felice : conquistare e mantenere la salute fisica e psichica nella stagione del cambiamento*** / Christiane Northrup - Milano : Urra, 2006 – pp. 498 (Salute)

LO-Biblioteca cantonale. Libero accesso - Segnatura: BCL 618

Attraverso la sua storia personale e quella di altre donne, Christiane Northrup mostra come la menopausa produca dei cambiamenti nel cervello, che chiamano al risveglio corpo, mente ed emozioni; come si possa garantire la salute di seno, ossa e cuore; come il corpo si adatti naturalmente al cambiamento ormonale; come sia bene fare molta attenzione ai farmaci; come si debbano affrontare cambiamenti nel metabolismo, aumento di peso, problemi sessuali e questioni estetiche; come affrontare le sfide del "nido vuoto" e del matrimonio nella mezza età. Christiane Northrup è medico, specializzata in ostetricia e ginecologia. In Italia ha già pubblicato "Guida medica da donna a donna. Noi donne, il nostro corpo, la nostra mente" (Red Edizioni).

***Menopausa... meno paura : contributi per una guida ragionata alla menopausa*** / a cura di Enrica Campanini - Milano : Tecniche nuove, 2000 – pp. 149 (Natura & salute)

LO-Biblioteca cantonale. Libero accesso - Segnatura: BCL 61

Questo libro, curato da Enrica Campanini, nasce dalla collaborazione di un gruppo di donne, specialiste in diversi settori, con l'intento di dare indicazioni e consigli precisi sul trattamento della menopausa. Quando si può utilizzare la terapia ormonale sostitutiva? Quando è possibile preferire un approccio naturale alla menopausa? Quali sono i pro e i contro delle diverse terapie? Queste sono le domande che sempre più spesso la donna in menopausa rivolge, oltre che a sé stessa, al suo medico di fiducia. Per cercare di rispondere a tali quesiti, la curatrice ha raccolto e coordinato il contributo di un gruppo di donne con una caratteristica in comune: una mente aperta e quindi il desiderio di conoscere e mettere a confronto le singole esperienze. Il risultato di questa collaborazione è un libro che, per quanto riguarda la menopausa, offre una lettura critica sulle possibilità terapeutiche esistenti sia nel settore del naturale (fitoterapia, omeopatia, agopuntura, ecc.) sia della medicina di sintesi. Tutto ciò nell'intento di offrire alla donna uno strumento per capire quanto le viene "proposto" per migliorare la qualità della propria vita. (Editore)

***Menopausa non è un prêt-à-porter (La)*** / Susanna Zannini ; pres. di Gaetano Crepaldi - Roma : CIC Edizioni Internazionali, 1999 – pp. 48

ME-Biblioteca cantonale. Libero accesso - Segnatura: BCM 618.1 ZANN

Questo libro è dedicato all'impiego della terapia naturale dei disturbi della menopausa.

***Menopausa : un approccio moderno*** / David F. Archer, ed. - Roma : CIC Edizioni Internazionali, 2005 – pp. 124

ME-Biblioteca cantonale. Libero accesso - Segnatura: BCM 618.1 ARCH

Questo numero dei Seminars in Reproductive Medicine è dedicato all'impiego della terapia ormonale nelle donne in postmenopausa.

***Passaggio muto (II): donne e menopausa*** / Gail Sheehy ; trad. di Serena Lauzi - Milano : Rizzoli, 1993 – pp. 162

ME-Biblioteca cantonale. AARDT - Segnatura: AARDT I.5 618 SHEE/PASS

La chiamavano "il passaggio muto", the silent passage, perché non ha mai avuto voce. Ultimo tabù, in una società che li ha infranti tutti, la parola menopausa era rimasta imprigionata negli studi dei ginecologi o nei bisbigli delle signore di mezza età.

***Seconda metà della vita : come cambiano le donne negli anni della maturità (La)*** / Germaine Greer ; [trad. di Rossella Bernascone e Tea Galasso] - Milano : Mondadori, 1992 – pp. 435 (Saggi)

BZ-Biblioteca cantonale. Lettura CDS - Segnatura: CDS SO DO VI /9

LU-Biblioteca cantonale. Libero accesso - Segnatura: LG 618 GREE 1

ME-Biblioteca cantonale. AARDT - Segnatura: AARDT I.5 618 GREE/SECO

“In menopausa una donna si trova faccia a faccia con la sua morte come mai prima di quel momento. Una parte di lei sta morendo. Se è stata incoraggiata per tutta la vita a pensare che la sua facoltà riproduttiva fosse il contributo più importante che aveva da offrire alla vita, la morte delle ovaie la colpirà profondamente. Non potrà fare nulla per riportarle in vita. Il dolore della menopausa interessa ogni donna, consapevolmente o no. La sensazione di aver ormai superato il mezzogiorno e che le ombre si stanno allungando, l'estate è passata da tempo e le giornate si fanno più corte e scure, è giusta e va rispettata. Al giro di boa pare di precipitare nella notte; solo quando la tensione del climaterio è passata la donna si rende conto che l'autunno può essere lungo, dorato, più mite e caldo dell'estate e che è la stagione più produttiva dell'anno" (Autrice)

***Stagione del cambiamento : come affrontare la menopausa (La)*** / Lucetta Scaraffia ... [et al.] – in *Famiglia oggi* - 1/gennaio 2005, p. 8-44

BZ-Biblioteca cantonale. Lettura CDS - Segnatura: CDS Per 74 CDS

In sommario ci sono i seguenti articoli: La rinuncia alla seduzione; Recupero del legame coniugale; La vecchiaia può attendere; Per vivere il "tempo reale"; Menopausa senza paura; Dal rifiuto alla valorizzazione

***Ultimo sangue : forza, creatività e bellezza di una vita nuova*** / Gabriella Zevi - Roma : Millelire Stampa Alternativa, 1997 – pp. 47

ME-Biblioteca cantonale. AARDT - Segnatura: AARDT I.5 618 ZEVI/ULTI

Un libro sulla menopausa per ricondurla ad un periodo normale della vita e scoprirne gli aspetti positivi.

***Nel Sistema bibliotecario ticinese si può trovare altra documentazione, pubblicata prima del 1996, sulla tematica della menopausa e della salute della donna.***

## SESSUALITÀ

***Amour longtemps: pour une sexualité heureuse après 60 ans (L')*** / Fauveau, Nicolas ; Grafeille, Nadine – Paris: Plon, 2006 – pp. 264 (CDS SO AZ XII /2)

“Jusqu’à quel âge peut-on ressentir un orgasme? L’érection peut-elle être au rendez-vous à 75 ans? Puis-je espérer une sexualité après un cancer génital? Les baby-boomers d’hier sont devenus les seniors d’aujourd’hui et aspirent à une sexualité libre et épanouie. Même les interrogations restent encore nombreuses autour de l’andropause et de la ménopause, les hommes et les femmes après 60 ans parviennent à dompter les caprices et les aléas du vieillissement et continuent de s’aimer. Traitements hormonaux substitutifs, médicaments facilitateurs de l’érection, troubles du désir, du plaisir et de l’orgasme, cancers et MST, fidélité et infidélité, tantaisies amoureuses et sexualité hors des rails. Le docteur Nadine Grafeille apporte des réponses claires et précises à toutes ces questions qui concernent les seniors et leur sexualité.”

***Avoir du plaisir à tout âge*** / Jacques Labescat - Paris : Editions Blanche, 2006 – pp. 164 (Senso)  
BZ-Biblioteca cantonale. Lettura CDS - Segnatura: CDS SO AZ XII /3

La sessualità si organizza intorno alla seduzione (gioventù, bellezza) e della riproduzione. Dopo i 60 anni, questi due pilastri spariscono. Si può viverlo come una 'fine', ma anche come una formidabile liberazione in quanto l'obbligo di sedurre e l'angoscia di procreare possono essere molto costrittivi. Sessant'anni può essere l'età del piacere per il piacere, anche se si ha meno tono, e l'età che si ha del tempo per amarsi. L'autore, con questo lavoro rassicurante, dà delle ricette per conservare e migliorare il desiderio.

***Bien vieillir en santé sexuelle: pour une approche globale de la sexualité des adultes âgés*** / Badeau, Denise ; Bergeron, André. – Montréal: Ed. du Méridien, 1997 – pp. 198 (RERO)

“Dénigrement et idéalisation face au vieillissement: ces attitudes masquent la peur de vieillir et la difficulté d’envisager le fait que la vieillesse est une étape normale de la vie. Les particularités liées l’âge et à l’état de santé s’inscrivent dans une continuité qui laisse toutefois place à des possibilités de changement d’attitudes et de modifications de comportements au plan de la sexualité vécue. La santé sexuelle, faite d’affectivité, de sentiment, d’amour, de tendresse, de communication, d’intimité, de sensualité, d’érotisme et d’expression génitale, se laisse appréhender comme une dimension constitutive de l’état de santé global d’une personne. Ce livre montre comment les changements liés à l’avance en âge scandent le déroulement de l’existence des hommes et des femmes qui veulent vivre toute leur vie...”

***L'amore a settant'anni*** / Vanna Vannuccini - Milano : Feltrinelli, 2012 – pp. 125 (Serie bianca)

BZ-Biblioteca cantonale. Lettura CDS. Segnatura:CDS SO AZ XII /5

LO-Biblioteca cantonale. Magazzini. Segnatura:BRLA 48812

ME-Biblioteca cantonale. Libero accesso. Segnatura:BCM 613.88 VANN

Sempre più donne e uomini della terza età stanno diventando protagonisti di una nuova rivoluzione, di un fenomeno sociale inedito che coinvolge profondamente sessualità e sentimenti: l'amore. A settant'anni, e oltre, è ancora possibile innamorarsi? Una giornalista tenta di rispondere al quesito raccogliendo testimonianze e pareri.

***Sexualité des personnes âgées: moyens mis en place par la personne âgée pour maintenir une intimité conjugale et sexuelle (La).*** / Claessens, Muriel – UCL Louvain la Neuve: Licence en Sciences de la famille et de la sexualité, 2005 – pp. 150

“Comment devons-nous faire pour que l’intimité d’un couple dure? Comment faire pour que la sexualité ne se fane? L’auteur a voulu répondre à ces questions par le savoir d’une vie de la personne âgée. Elle a interrogé 21 personnes de 60 à 80 ans (questionnaire et entretien) et défini 6 hypothèses sur les thèmes de la sexualité, divorce, retraite, qui sont confirmées par la plupart de ces personnes”

***Sexualité et vieillissement.*** / Jarousse, Noëlla – Ramonville-Saint-Agne: Erès, 1995 – pp. 95 (RERO ; in ordinazione)

“Cet ouvrage présente la sexualité en terme de continuité comme une fonction vitale accomplie tout au long de la vie. Ainsi, l’altération du désir, du plaisir et de l’activité sexuelle au fil des années, est, selon l’auteur, davantage liée à l’environnement, aux représentations sociales, à l’éducation reçue qu’au vieillissement biologique. Envisageant de façon différentielle l’homme et la femme, selon qu’ils vivent ou non en couple, l’auteur nous livre quelques clefs de compréhension de la sexualité du grand-âge, des perturbations et de ses modes de prise en charge. Professionnels, familles, personnes âgées elles-mêmes trouveront, dans ce petit ouvrage très pragmatique, des éléments de réflexions pour promouvoir, restituer ou maintenir une qualité de vie qui s’appuie sur la notion d’”harmonie interne”.

Scarselli, Veniero ; Scarselli, Gemma

***Conservazione dell’amore coniugale: sessualità e affettività nella terza età.*** – Pisan di Prato: Campanotto, 2007 – pp. 160 (In ordinazione)

Questa operetta non svela i segreti delle camere da letto per morbosità ma per aiutare quelle coppie di anziani e meno anziani, ma anche di giovani, che hanno perso il piacere dello stare insieme e si sono rassegnati ad intristire con l’avanzare dell’età, ignorando che con un po’ di buona volontà potrebbero re-imparare a piacersi e ad amarsi anche fisicamente. Scopo di questa guida è appunto il risveglio e il mantenimento dell’affettività, ed è fondato sul principio che essa è biologicamente intrecciata con l’attrazione sessuale in un circolo di reciprocità per cui l’una evoca necessariamente anche l’altra. Si suggeriscono quindi i comportamenti e gli accorgimenti per riattivare l’attrazione fisica dimenticata e per ritrovare quelle soddisfazioni che l’anziano tende a credere siano solo “roba da giovani”, ma che servono a tenere unita felicemente la coppia. L’essere umano è infatti geneticamente programmato per vivere in coppia con amore; e l’amore, se non viene disturbato da fattori esterni, può e deve essere “per sempre”.

## PENSIONAMENTO

***Dal lavoro al pensionamento vissuti, progetti : riflessioni e ricerche*** / a cura dell'Associazione Nestore ; a cura di Antonietta Albanese, Carla Facchini, Giorgio Vitrotti ; con la collab. di David Benassi ... [et al.] ; introd. di Marcello Cesa-Bianchi - Milano : F. Angeli, 2006 – pp. 315 (Politiche e servizi sociali ; 215)

BZ-Biblioteca cantonale. Lettura CDS - Segnatura: CDS SO AZ XIII /9

Cosa avviene quando, al termine di una vita di lavoro e avendo di fronte prospettive di ulteriori anni di vita, ci si trova a interrogarsi sul proprio futuro? La transizione dal lavoro al pensionamento viene qui esaminata e analizzata con i metodi della ricerca sociologica e psicosociale, interrogando donne e uomini pensionati e pensionandi sui loro vissuti e sui loro progetti, con particolare attenzione per la possibile attività di volontariato. Ne emerge un quadro di grande interesse per la generazione dei pensionandi e pensionati, per gli studiosi, per i responsabili delle politiche sociali. Da un lato occorre infatti ridurre le possibili cause di disagio individuale e collettivo, dall'altro è interesse di tutti valorizzare il grande potenziale di risorse che i pensionati, con la loro esperienza e disponibilità, possono offrire alle generazioni che si susseguono, ai giovani, a tutta la società. (Alice)

***Da oggi in pensione! : come riappropriarsi della vita quando si smette di lavorare*** / Franco Voli - Milano : F. Angeli, 2008 – pp. 109 (Trend ; 194. Le guide in un mondo che cambia)

BZ-Biblioteca cantonale. Lettura CDS - Segnatura: CDS SO AZ XIII /10

Quando una persona smette di sognare e perde il suo buonumore è già vecchia, indipendentemente dagli anni che ha. Quanta gente è vecchia e non lo sa! Le persone che si annoiano dopo la pensione sono quelle che guardano al passato con rimpianto e pensano che non ci sia più niente da fare. In realtà, il modo migliore per non annoiarsi è riuscire a godersi il presente essendo consapevoli di quello che siamo. Nel corso di questo libro affronteremo i diversi modi di stabilire una buona convivenza con noi stessi, con la nostra famiglia, con i nostri amici e con le altre persone con cui abbiamo quotidianamente a che fare. Il libro ci offrirà informazioni ed esempi utili a farci riflettere sui nostri desideri, sulle nostre aspettative, sul nostro modo di relazionarci e di comunicare, stimolandoci a diventare delle persone in grado di godersi ogni singolo giorno della loro vita dopo la pensione, se solo decidiamo che ci interessa farlo! La pensione rappresenta un cambiamento molto importante nelle nostre vite, e sta a noi decidere come vogliamo che sia questo cambiamento. Questo "manuale per riprenderci la vita" ci aiuterà a: creare le basi per una buona convivenza intorno a noi; coltivare nuovi sogni e nuovi interessi e iniziare a inseguirli qui e ora; ridere più spesso e ritagliarci ogni giorno delle occasioni per farlo; non pentirci di quello che abbiamo fatto finora ma solo di quello che non abbiamo fatto, e decidere di iniziare a farlo subito. (Alice)

***Fine della carriera lavorativa : E se fosse un nuovo inizio? (La)*** / Dina Guglielmi, Guido Sarchielli, Loretta Borelli – in “Psicologia contemporanea” - marzo-aprile 2008, 206, p. 46-55

BZ-Biblioteca cantonale. Lettura CDS - Segnatura: CDS Per 102 CDS

LO-Alta scuola pedagogica. Compactus - Segnatura: asp Ri 11 PSIC

ME-Biblioteca cantonale. Libero accesso - Segnatura: BCM BCMe P 251

***Futuro di vita : transizione attiva dal lavoro al pensionamento (Un)*** / Giorgio Vitrotti - Milano : F. Angeli, 1999 – pp. 127 (Trend ; 123)

BZ-Biblioteca cantonale. Lettura - Segnatura: BCB If 159.9 VITRO

Inventarsi il futuro. Non solo si può, ma si deve farlo soprattutto quando si vive quel momento in cui si passa dal lavoro al pensionamento. Le opportunità offerte da un periodo, sempre più consistente come durata, in cui alcuni vincoli e condizionamenti vengono meno lasciando spazi a nuovi interessi, nuove iniziative, sono spesso sottovalutate. Difficilmente l'interessato dedica tempo a preparare questo evento, raramente l'impresa predispone azioni opportune in modo preventivo. Il libro vuole andare contro questo disinteresse e stimolare riflessioni sui diversi aspetti di questa transizione: organizzativi, relazionali, individuali e sociali. (Alice)

## ROMANZI

*Ed ora, per finire, qualche romanzo.....*

***Elogio delle donne mature*** / Stephen Vizinczey ; trad. di Maria Giulia Castagnone - Venezia : Marsilio, 2003 – PP. 206 (Romanzi e racconti)

BZ-Biblioteca cantonale. Lettura - Segnatura: BCB Iani 82/89 Vizinczey

LU-Biblioteca cantonale. Libero accesso - Segnatura: LG 813 VIZI/Elog

ME-Biblioteca cantonale. Libero accesso - Segnatura: BCM 820-3 VIZI

«Questo libro si rivolge agli uomini giovani ed è dedicato alle donne mature, e l'argomento è il legame tra gli uni e le altre». Cominciano così i «ricordi amorosi di András Vajda», arrivato in Canada dall'Ungheria dopo la rivolta del 1956, che ha amato molte donne di tutti i tipi, ma tutte rigorosamente più che trentenni, perché le donne senza esperienza non fanno per lui: l'innocenza non è che la forma gentile dell'ignoranza, e in questo non c'è niente di particolarmente affascinante. «Un libro che ha le caratteristiche indiscusse di un moderno classico erotico» Harry Ried, Glasgow Herald

***Eterna ragazza*** / Lidia Ravera - Milano : Rizzoli, 2006 – pp. 408 (La Scala)

BZ-Biblioteca cantonale. Lettura - Segnatura: BCB lai 850"19" RAVE 4

LO-Biblioteca cantonale. Libero accesso - Segnatura: BCL RAVE/ETER

LU-Biblioteca cantonale. Libero accesso - Segnatura: LG 853 "20/2" RAVE/Eter

ME-Biblioteca cantonale. Libero accesso - Segnatura: BCM 850-3 RAVE

Innamorarsi di un uomo innamorato di un'altra non è una buona idea. Se poi l'altra ha vent'anni meno di te non c'è gara. Meglio ritirarsi in buon ordine, Hai tuo figlio, il tuo lavoro, un ottimo rapporto con la solitudine e un ex marito che vive in un'isola e d'estate ti cerca ancora. Peccato che l'amore non si lasci governare dalla volontà, dal buon senso. Per non perdere il contatto con l'uomo di cui sei innamorata ti inventi amica: prima amica della giovane moglie, poi, quando compare la figlia di primo letto spedita a vivere col padre, la seduci. E infine, quando ti rendi conto che figliastra e matrigna si detestano, cerchi di aiutare lui a destreggiarsi fra le tensioni di quel matrimonio diseguale (lui ha 49 anni, lei 24). Insomma fai di tutto, mentre la tua parte razionale ti disapprova con saggio vigore, per vivere comunque accanto all'oggetto di questo tuo desiderio tardivo e perdente, Vale la pena, Norma? In fondo chi è questo Sergio? Un chirurgo ortopedico, silenzioso, forse banale. E sua moglie? Un'attrice bellina e narcisa. E la figlia? Una sedicenne disturbata. Vivono nell'appartamento accanto al tuo, li senti far l'amore, li senti litigare. Li ascolti e provi a ridere e soffri, Una situazione senza uscita? A sbloccarla sarà una tragedia. Un colpo di coltello. Una morte: rapida, atroce. Un arresto altrettanto rapido, quasi ovvio. Ma, dieci anni dopo, la storia riparte. E questa volta prende una strada davvero imprevedibile. (Alice)

***Noi due come un romanzo*** / Paola Calvetti - Milano : Mondadori, 2009 – pp. 340 (Omnibus)

BZ-Biblioteca cantonale. Lettura - Segnatura: BCB lai 850"20" CALV 1

LO-Biblioteca cantonale. Libero accesso - Segnatura: BCL CALV/NOID

ME-Biblioteca cantonale. Libero accesso - Segnatura: BCM 850-3 CALV

Emma sta per raggiungere la faticosa soglia dei cinquant'anni, ha un figlio adolescente, un ex marito e una brillante carriera, quando decide di rivoluzionare la sua vita - e quella di molti altri. Nei locali avuti in eredità da una zia, nel cuore di Milano, apre una libreria: si chiama "Sogni&Bisogni" e venderà solo libri d'amore... "Sogni&Bisogni" diventa presto il rifugio e il luogo d'incontro per una folla di personaggi: da Alice, trentenne e vivacissima aiutante libraia, a Gabriella - l'amica di sempre, il cui marito commercialista è il Nemico Fedele che veglia sui progetti di Emma - ai tanti lettori, uomini e donne, giovani e anziani, che portano le loro vite fra i libri e così ne trovano di nuove. Ma, soprattutto, è grazie alla libreria e a una fatale coincidenza che Emma ritrova Federico, il grande amore della sua giovinezza. (Alice)



**Ragazze** / Antonio Steffenoni – Milano: Carte scoperte, 2008 – pp. 206 (Il mio tempo)

BZ-Biblioteca cantonale. Lettura - Segnatura: BCB Iani 82/89 in ordinazione

Giulia, Marta, Francesca, Carla e Caterina. Cinque amiche, sul crinale dei cinquanta, si regalano un lungo week end ad Arles, nel piccolo e delizioso Hotel du Forum, nel corso di una "Fiesta Espanola" che coinvolge l'intera città. Finalmente lontane da mariti, ex mariti, amanti, fidanzati, figli e madri. Una splendida occasione per parlare, confrontarsi, ridere e anche per regolare equivoci e conti in sospeso. I quattro giorni vissuti insieme diventano, per ognuna, l'occasione per prendere decisioni difficili, inaspettate, drammatiche, divertenti. Sullo sfondo, un silenzioso interlocutore - il misterioso hidalgo al quale Giulia racconta la storia del lungo week end - diventa, a sua insaputa, il co-protagonista discreto e lontano di una storia amara e divertente, triste e gioiosa. Una storia di donne che vogliono troppo, o forse troppo poco, piena di dialoghi brillanti e di scavo psicologico impietoso, raccontata con un taglio veloce e carico di tensione, che si legge d'un fiato e si "vede" come un film. (Alice)

**Rivincita della donna matura (La)** / Elizabeth Buchan ; [trad. di Maria Clara Pasetti] - Casale Monferato : Piemme, 2006 – pp. 349

LO-Biblioteca cantonale. Libero accesso - Segnatura: BCL BUCH/RIVI

Rose ha quarantasette anni ed è una donna di successo. Ha tutto quello che si può volere dalla vita: un marito adorabile, un lavoro appagante, due figli ormai grandi, una bella casa circondata da un giardino di fiori bianchi, perfetti come la sua esistenza. Lei che è abituata a pianificare ogni cosa, non si immagina di certo che tutto quello che ha costruito stia per crollare come un castello di carte. Perché una sera suo marito le annuncia di voler andare a vivere con un'altra donna e il suo direttore di volerla sostituire alla direzione della rubrica dei libri. Rose è sconvolta. Come se non bastasse la donna che le ha rubato il marito e il lavoro altri non è che la sua collaboratrice più fidata: la ventinovenne Minty. (Alice)