

"Active ageing"

Promozione



Invecchiamento Attivo



Assessorato alla Famiglia,
delle Politiche Sociali e del Lavoro

Himera



L'importanza delle attività per la terza età

SOMMARIO

1 - "ACTIVE AGEING": INVECCHIAMENTO ATTIVO

2 - SALUTE E PREVENZIONE

3 - MANGIA SANO

4 - CONOSCI L'OSTEOPOROSI

5 - QUALCHE CONSIGLIO MEDICO

6 - LEGGE SULL'INVECCHIAMENTO ATTIVO



L'impegno della mobilità per la terza età



1-"ACTIVE AGEING": INVECCHIAMENTO ATTIVO

Cosa è?

L'Organizzazione mondiale della sanità (Oms), lo ha definito come il processo di ottimizzazione delle opportunità per la salute, la partecipazione e la sicurezza al fine di migliorare la qualità della vita con l'avanzamento dell'età.

Per fare ciò è determinante gestire in maniera ottimale il processo di invecchiamento. Esso può infatti avere un decorso positivo o negativo.

Fondamentale è avere cura di noi, della nostra salute, è importante compiere ogni giorno le scelte giuste. Dalle attenzioni al proprio corpo, con un'adeguata attività fisica e la prevenzione necessaria, alla vita sociale. Non trascurare mai gli amici e seguire sempre i propri interessi!

C'è una sostanziale differenza concettuale tra invecchiamento attivo (active ageing) e invecchiamento in salute (healthy ageing), in quanto il primo è un mezzo (tra altri strumenti di prevenzione, come, ad esempio, un'alimentazione corretta, ecc.) per aspirare al secondo, che è il fine. Tuttavia, il concetto di invecchiamento attivo non riguarda soltanto la sfera individuale, in quanto i suoi benefici sono



L'amporeman della mobilità per le senior city



evidenti anche per la società nel suo complesso: si tratta di uno strumento utile per contribuire a risolvere alcune delle principali sfide legate all'invecchiamento della popolazione. Tra le molteplici ragioni per cui è opportuno promuovere l'invecchiamento attivo al livello macro, una delle principali è quella demografica. L'Europa, infatti, sta invecchiando ed è sempre più longeva, e ciò è ancor più vero per l'Italia.

2 - SALUTE E PREVENZIONE

Mantieniti in movimento

Il suggerimento è quello di praticare sport o qualsiasi altra attività fisica che possa evitare la sedentarietà. È utile per il corpo e per la mente:

1. CAMMINATA A PASSO SOSTENUTO
2. PASSEGGIATE
3. GINNASTICA DOLCE
4. BICICLETTA
5. BALLO



L'impresario della mobilità per le senior city



Cura interessi e relazioni interpersonali

Per un benessere psicologico:

1. MANTIENITI ATTIVO E RENDITI UTILE, in famiglia, col volontariato o con iniziative di quartiere...la tua esperienza può essere preziosa.

2. COLTIVA GLI AFFETTI e la relazione con gli altri e mantieni vivi i tuoi interessi (amicizie, gite, viaggi, cinema, giardinaggio, lettura).



3. NON È VERO che non puoi imparare cose nuove, più ti mantieni attivo e curioso più ne sarai capace.



4. LA SESSUALITÀ può essere vissuta bene a tutte le età. Se hai avuto malattie particolari chiedi al tuo medico come comportarti.

5. CERCA di instaurare un rapporto di confidenza e di dialogo con il tuo medico o, in caso di malattia, con lo specialista di riferimento, condividi difficoltà e disagi e chiedi chiarimenti e consigli se ansia, depressione, o riduzione della memoria ti preoccupano.



L'impresario della mobilità per le grandi età



3 - MANGIA SANO!

1. **MANGIA CON VARIETÀ** ciò che ti piace e cucina in modo appetitoso (SE SEGUI UN REGIME ALIMENTARE PARTICOLARE, ad esempio per problemi legati al diabete o colesterolo).



2. Una volta al giorno prevedi un primo piatto di pasta o riso.

3. Alterna carne, pesce e legumi. Formaggi? In piccole quantità, soprattutto se si è in sovrappeso.

4. Se non hai problemi di colesterolo, puoi mangiare le uova due volte a settimana.

5. **FRUTTA E VERDURA** forniscono un buon apporto di fibre.



6. ...**SALE?** con moderazione.

7. Per i condimenti meglio l'olio di oliva o di semi (evitiamo il burro e la panna).

8. ...**DOLCI?** ogni tanto, con moderazione. Con molta cautela per i diabetici

9. **IL CAFFÈ** bevuto dopo i pasti può aiutare la digestione ma è da evitare in caso di insonnia.

10. **BEVI** almeno un litro e mezzo di acqua al giorno, pura o in forma di brodo, spremuta, tè o succhi. Evita le bevande dolci e gasate.

11. **EVITA** i superalcolici. Il vino si può bere, ma in quantità moderata e solo durante i pasti.



...RICORDA
NON È MAI TROPPO TARDI per
migliorare il tuo stile di vita. Smetti di
fumare, vedrai che i benefici per la tua
salute saranno immediati. Lo stesso vale
per l'attività fisica e la sana alimentazione:
INIZIA ANCHE SE NON L'HAI MAI
FATTO.



L'ambrosiana della mobilità per le carrai ebb



4 - QUALCHE CONSIGLIO MEDICO

1. **QUALSIASI** farmaco va assunto solo sotto controllo medico. Non valutare mai da solo se è il caso di ridurre o aumentare il dosaggio di una medicina.
2. **PER OGNI PROBLEMA DI SALUTE** la prima persona che devi consultare è sempre il tuo medico di famiglia.
3. **CHIEDI AL TUO MEDICO** quando sottoposti a vaccinazione antinfluenzale.
4. **CONSERVA** in modo ordinato tutta la tua documentazione sanitaria e portala con te ad ogni visita o ricovero.
5. **SE HAI CONDIZIONI** di salute particolari (portatore di pacemaker, diabete, allergie a farmaci o altro) porta con te il libretto o scrivilo su un documento.
6. **ACCERTATI** che una persona di fiducia sia sempre informata delle tue condizioni e delle terapie che segui.



7. SE VIAGGI all'estero chiedi alla ASL come avere il certificato sostitutivo provvisorio per avere le cure necessarie in caso di ricovero o assistenza sanitaria



Attenzione al caldo!

1. SE PUOI EVITA di uscire nelle ore più calde
2. LIMITA l'attività fisica alle prime ore del mattino o alla sera.
3. INDOSSA indumenti leggeri, di cotone o lino, e il cappello quando esci.
4. BEVI molta acqua anche se non hai sete, salvo diverso parere del medico.



L'innovazione della mobilità per la terza età



5. **CONSUMA** pasti leggeri.
6. **CHIUDI** le finestre e abbassa le serrande durante il giorno, arieggia gli ambienti nelle ore più fresche.
7. **BAGNI E DOCCE FREQUENTI POSSONO AIUTARTI**
8. **SE PUOI**, trascorri del tempo in ambienti condizionati.

Attento al freddo!

1. **EVITA** di uscire nelle ore più fredde e copriti bene.
2. **ASSUMI** pasti e bevande calde.
3. **NON STARE** troppo vicino alle fonti di calore.



L'innovazione delle iniziative per la terza età



5 - CONOSCI L'OSTEOPOROSI?

L'OSTEOPOROSI letteralmente significa "osso poroso", è una malattia metabolica ossea che si caratterizza per la significativa riduzione della componente (massa) minerale nonché il progressivo deterioramento della struttura (architettura) del tessuto osseo causando così la fragilità del sistema scheletrico fino ad indebolirlo a tal punto che anche piccoli traumi possono provocare fratture.

Le ossa sono formate da tessuti viventi e sono composte prevalentemente da collagene e calcio, che danno rispettivamente flessibilità e durezza. Con gli anni però questi tessuti possono perdere la capacità di rigenerarsi.

L'ESPRESSIONE PIÙ GRAVE DELL'OSTEOPOROSI È LA FRATTURA OSSEA causata da motivi anche banali come il sollevamento di un peso, la torsione del busto o un semplice salto. Le ossa più colpite sono femore, bacino, avambraccio e vertebre.



L'innalzamento della mobilità per la terza età



L'organizzazione mondiale della sanità (OMS) negli ultimi anni ha più volte richiamato l'attenzione degli Stati Membri sulla necessità di promuovere politiche di prevenzione presso la popolazione più a rischio allo scopo di contrastare l'insorgere della malattia e di ridurre l'impatto sanitario e sociale della fragilità scheletrica.

Dieci consigli utili a tavola Per l'assimilazione del calcio nelle ossa

1. Bevi ogni giorno almeno una tazza di latte (200 ml).
2. Fai ogni giorno uno spuntino ricco di calcio: uno yogurt naturale o alla frutta (125 gr) o un frullato di frutta e latte.
3. Bevi ogni giorno almeno 1,5 litri di acqua, meglio se ricca di calcio.
4. Consuma 1 porzione di formaggio alla settimana.
5. Mangia pesci ricchi di calcio 3 volte alla settimana.
6. Evita l'assunzione di alimenti ricchi di calcio insieme ad alimenti ricchi di ossalati come spinaci, rape, legumi, prezzemolo, pomodori, uva, caffè, tè perché queste sostanze ne impedirebbero l'assorbimento.
7. Riduci l'uso del sale da cucina e di cibi ricchi di sodio.



L'innocenza della giovinezza per la terza età



IL SODIO IN ECCESSO FA AUMENTARE LA PERDITA DI CALCIO CON L'URINA.

8. Evita di consumare un'elevata quantità di proteine perché aumentano l'eliminazione di calcio con le urine.
9. Non eccedere con gli alimenti integrali o ricchi di fibre perché un giusto apporto è salutare, ma possono ridurre l'assorbimento di calcio.
10. Per soddisfare il nostro fabbisogno di vitamina D è fondamentale l'esposizione alla luce solare e praticare dell'attività fisica.

6 - VIVI IN UNA CASA SICURA!

1. Posiziona le suppellettili d'arredamento in modo da non ingombrare gli spazi di passaggio.
2. Migliora l'illuminazione degli ambienti.
3. Usa calzature comode e pratiche, possibilmente antiscivolo.
4. Fai mettere in bagno maniglie per aggrapparti quando ti lavi.
5. Fai installare spie anti-incendio e per le fuoriuscite di gas e sottoponi a regolare manutenzione la caldaia e gli apparecchi a gas.
6. Fai revisionare il tuo impianto elettrico.



L'innovazione delle iniziative per la terza età





Assessorato alla Famiglia,
delle Politiche Sociali e del Lavoro



L'importanza delle attività per la terza età

**Associazione ACSD H.I.M.E.R.A.
Corso Calatafimi 1031/B
Piazza Vittorio Emanuele Orlando 14/B (Palermo)**

Contatti:

Sito: www.associazionehimera.eu

e-mail: himera.pa@hotmail.com

telefono: 3385950681

Facebook: www.facebook.com/ACSDHIMERA

Instagram: [h.i.m.e.r.a.palermo2011](https://www.instagram.com/h.i.m.e.r.a.palermo2011)



L'importanza delle attività per la terza età

