

COLLABORANO AL PROGETTO



SPI-CGIL Valdarno fiorentino



Soc. Cooperativa sociale Giovani Valdarno

APD Gruppo Sport e Cultura
Centro sociale "Il Giardino", Figline V.no
Auser Valdarno

CON IL PATROCINIO

Amministrazioni comunali Valdarno fiorentino



Comune di
Figline Valdarno



Comune di
Incisa in Val D'Arno



Comune di
Reggello



Comune di
Rignano Sull'Arno



Società Della Salute Sud-Est



Lo SPI CGIL in collaborazione con
la Soc. Cooperativa sociale Giovani Valdarno
organizzano per i giorni

2 E 16 FEBBRAIO E 2 MARZO

TRE PASSI PER LA SALUTE



2 FEBBRAIO

**SUGGERIMENTI
PER INVECCHIARE BENE**



16 FEBBRAIO



2 MARZO

Presso il centro
sociale **Il Giardino**
di Figline Valdarno
Via Roma
(vicino ai Giardini
Generale Dalla Chiesa)

Ore 15.30

A CONCLUSIONE DEL 2012,
"ANNO DELL'ANZIANO ATTIVO",
E SU INDICAZIONE DEL PIANO
SANITARIO NAZIONALE 2011-2013,
SI RITIENE OPPORTUNO ORGANIZZARE
TRE INCONTRI ALLO SCOPO DI INFORMARE
E FORMARE SUI CORRETTI STILI DI VITA,
ATTIVITÀ MOTORIA, NUTRIZIONALE
E COGNITIVA PER EVITARE
IL DECADIMENTO DELL'ANZIANO.

2 FEBBRAIO 2013 - ORE 15.00

Presentazione della giornata
Antonio Mostarda, segretario lega SPI-CGIL

Presentazione del progetto **"Tre passi per la salute"**
Coordinamento donne SPI-CGIL

Presentazione servizi della Cooperativa Giovani Valdarno
area Valdarno fiorentino
Anna Balocco, dirigente Giovani Valdarno



LA PREVENZIONE MOTORIA

Il Piano Sanitario Nazionale 2011-2013 promuove iniziative per il corretto stile di vita con particolare riguardo all'attività fisica e alle corrette abitudini alimentari. Una regolare attività fisica porta a benefici in tutte le età. Esiste una relazione inversa tra mortalità ed attività fisica. Cosa fa l'attività fisica? Migliora il tono

muscolare, riduce l'osteoporosi, aumenta il rilascio di mediatori chimici per il benessere fisico e riduce del alcune importanti condizioni patologiche come la pressione arteriosa, l'obesità, le malattie osteoarticolari, il rischio di sviluppare demenza, le neoplasie del colon e l'ansia. Inoltre, quali azioni possono essere adottate per prevenire la disabilità e quindi mantenersi in salute? Gli incidenti domestici, specie le cadute, sono causa importante di non autosufficienza. Da qui la necessità di creare un ambiente sicuro e fruibile. Cosa può offrire il territorio e quali sono le azioni di attività motoria che possono essere intraprese per mantenersi sani il più a lungo possibile.

Dr.ssa Anna Salvioni, medico geriatra
Stefano Pini, APD Gruppo Sport e Cultura

"La caduta sicura" - L'esperienza di un'assistente domiciliare nell'adattamento del domicilio per prevenire le cadute

Laura Borgheresi, assistente domiciliare Giovani Valdarno

Segue dibattito

Modera l'incontro **Nilo Sani**, segreteria SPI-CGIL Figline

16 FEBBRAIO 2013 - ORE 15.00



COME MANGIAR BENE E IN SALUTE

Mangiare bene significa:

- dare al nostro organismo tutti i nutrienti di cui ha bisogno: carboidrati, proteine, grassi, vitamine, sali minerali, acqua e fibre nelle giuste quantità ovvero imparando a conoscere le porzioni alimentari e imparando a variare

ogni giorno gli alimenti che portiamo in tavola.

- significa principalmente prevenire molte malattie soprattutto il sovrappeso e l'obesità da cui scaturiscono altre malattie come l'ipertensione, il diabete, il colesterolo alto, i trigliceridi alti, la gotta, malattie cardiovascolari e i tumori... Non è mai tardi per imparare a mangiare e a modificare le abitudini sbagliate che ci portiamo dietro da anni, cercando di sconfiggere i falsi miti alimentari, cercando di riconoscere anche gli stati d'animo che ci portano a mangiare anche quando non abbiamo realmente fame e imparando a leggere gli ingredienti dei cibi e le etichette nutrizionali di ciò che acquistiamo e ovviamente migliorare il nostro modo e metodo di cucinare gli alimenti per non alterare o distruggere i nutrienti in essi contenuti.

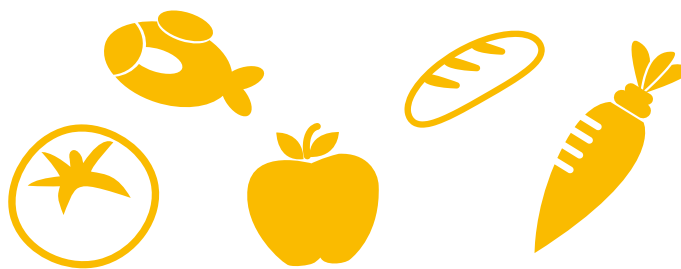
Dott.ssa Francesca Lattanzi, dietista, libera professionista

"A far la spesa con Gina" - L'esperienza di un'assistente domiciliare nel sostegno alla gestione del comportamento alimentare.

Laura Borgheresi, assistente domiciliare Giovani Valdarno

Segue dibattito

Modera l'incontro **Nilo Sani**, segreteria SPI-CGIL Figline



2 MARZO 2013 - ORE 15.00



NON PERDIAMO LA TESTA!

Esercizi pratici per stimolare la memoria

Invecchiare significa perdere le funzioni cognitive? Non necessariamente. Secondo le ricerche più recenti, alcune funzioni si riducono, mentre altre si conservano immutate o stabili col passare degli anni.

Invecchiando compaiono lievi deficienze di memoria, come non ricordare il nome delle persone o far fatica a ricordare gli appuntamenti. Spesso le piccole dimenticanze dipendono dalla poca concentrazione e la riduzione di interesse per l'osservazione del mondo che cambia. Altre volte derivano dal non "sapere usare al meglio la memoria", cioè non conoscere i trucchi per memorizzare e rievocare le informazioni importanti. Altre ancora dalla convinzione di "non potercela fare". Mettendosi alla prova, si scopre quanto la nostra mente sia in grado di imparare. Giochi, stimoli, esercizi, divertendosi.

Dott.ssa Chiara Giotti, psicologa- consulente Giovani Valdarno

"La sbadata" - L'esperienza di un'assistente domiciliare nell'adattamento del domicilio per facilitare la memoria.
Laura Borgheresi, assistente domiciliare Giovani Valdarno

Segue dibattito

Modera l'incontro **Nilo Sani**, segreteria SPI-CGIL Figline

