

Vademecum per un Invecchiamento attivo

Si può invecchiare bene fino a tarda età

- Il cervello è plastico e mantiene questa capacità anche nell'invecchiamento
- Si può mantenere un buon funzionamento mentale anche in vecchiaia

ALLENAMENTO DELLA MENTE

- Impara cose nuove
- Affianca alle tue abitudini quotidiane attività nuove e gratificanti

ALLENA LA TUA MEMORIA

- Partecipa a percorsi di potenziamento cognitivo (abilità mentali, attenzione, memoria, etc.) da professionisti esperti di psicologia dell'invecchiamento

ARRICCHISCI LE TUE RELAZIONI SOCIALI

- La salute mentale e quella fisica beneficiano di relazioni significative con familiari ed amici

CERCA DI ESSERE POSITIVO, PROMUOVI L'AUTOSTIMA

- Stare bene con se stessi è molto importante, perché contribuisce ad avere una vita più serena

MANGIA SANO E BENE

- La dieta mediterranea è fondamentale per prevenire i disturbi neurocognitivi e le malattie metaboliche e cardiovascolari

- È importante anche la quantità di liquidi da assumere giornalmente
- Bevi almeno 8-10 bicchieri al giorno (acqua, tè, tisane...)

ALLENA IL TUO CORPO

L'esercizio fisico, in gruppo soprattutto svolto nella natura:

- migliora il buon umore
- abbassa i livelli di zucchero
- migliora il sonno
- riduce stress e ansia
- potenzia il funzionamento mentale
- promuove la socializzazione

DORMIRE BENE

Per un buon funzionamento mentale e fisico occorre un buon sonno che mantiene alto il buon umore durante la giornata

Esponiti alla luce solare preferibilmente nelle ore del mattino

Info Vanna Lorenzoni – AUSER
Cell. 335 642 2173

 Auser Torino  auser torino www.auser torino.it

SOSTIENICI CON IL 5x1000 – C.F. 97321610582

PARTNER DEL PROGETTO: Città di Torino Circoscrizione 7 - Comuni di: Bruino, Giaveno, Orbassano, Piossasco, Reano, Rivalta di Torino, Sangano, Trana, Villarbasse - CIDIS - ASL Città di Torino - Vol.To - SOMS De Amicis - Coop. Soc. Bios (RSA Trifoglio) - Avvalorando - ToBorgo - Centro Incontro Anziani (Bruino) - Toro Club Bruino - Centro Culturale "Insieme" (Bruino)

Con il contributo di



In collaborazione con



 **auser**
Torino, Bruino, Giaveno,
Orbassano, Rivalta di Torino

SOSTIENICI CON IL 5x1000
C.F. 97321610582



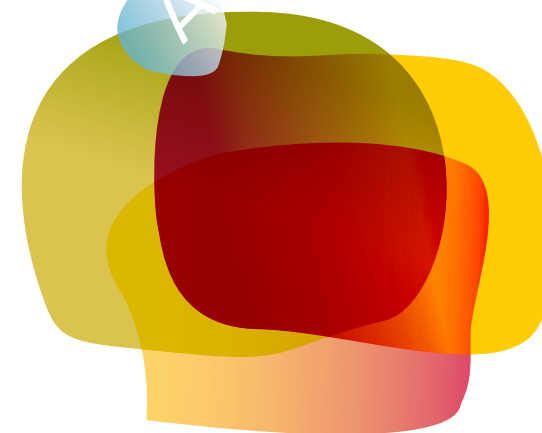
Alzheimer

CAMBIA-MENTI

UN PERCORSO FRIENDLY



Siamo comunità
amiche delle persone
con demenza



21 Settembre Giornata Mondiale dell'Alzheimer

ore 9:30 **Cammino sul Po**

Ritrovo al monumento a Coppi
C.so Casale/P.zza Carrara, Torino

ore 15:30 **Conferenza
"Demenze: parliamone"**

Via Andorno 17, Torino

CAMBIA-MENTI UN PERCORSO FRIENDLY

CONFERENZE

sui disturbi neurocognitivi

ATTIVITÀ

- Gruppi di cammino, ginnastica e balli internazionali;
- Naturopatia, alimentazione salutare a contatto con la natura;
- Training di potenziamento cognitivo e tecniche di rilassamento

Alzheimer

La Demenza non fa parte del normale invecchiamento

Segnali di avvertimento

- Perdita di memoria
- Problemi con le parole o nello scrivere
- Difficoltà nel completare gli atti quotidiani
- Confusione di luoghi e di tempi
- Non trovare le cose e avere difficoltà quando le cerchi
- Problemi nella programmazione
- Difficoltà a capire le immagini visive e i rapporti spaziali
- Cambiamenti di umore e personalità

SOSTIENI AUSER CON IL 5x1000 - C.F. 97321610582

Guida ai servizi

Rivolgersi al medico di base

- per una prima valutazione e invio ai servizi preposti;
- per prenotare la visita al CDCD (Centro Disturbi Cognitivi e Demenze) e ottenere una diagnosi, l'indicazione della terapia opportuna con eventuale piano terapeutico;
- per l'UVG (Unità Valutazione Geriatrica) ottenendo una valutazione multidimensionale e presa in carico del paziente nel caso necessiti di un centro diurno, cure domiciliari o RSA.

Il medico di base può richiedere l'ADI (Assistenza domiciliare integrata) o l'ADP (Assistenza domiciliare programmata).

Tramite il medico di base, è utile richiedere il riconoscimento dell'invalidità civile che dà diritto alla fornitura di ausili e nel caso di riconosciuta gravità della situazione (necessità di assistenza continuativa nelle 24 ore) dà diritto all'indennità di accompagnamento (Euro 531,76 al mese).

Contestualmente, è utile richiedere i benefici della legge 104 (es. permessi dal lavoro).

PER INFORMAZIONI

rivolgiti allo sportello dei diritti dello
SPI CGIL Torino (sindacato pensionati)
Tel. 366 646 3931

E-mail: sportellodeidiritti@cgiltorino.it