Azione
"Corso di Ballo"

Il benessere degli anziani passa attraverso gli interessi che coltivano e i passatempi che più amano. Il ballo in particolare e tutto ciò che ne consegue, la ricerca della coordinazione, la concentrazione necessaria ad imparare passi e movenze, hanno la capacità di allenare contemporaneamente il corpo e la mente. Movimento fisico e attività mentale, se combinati, possono rivelarsi straordinari nel preservare la giovinezza cerebrale, e dal punto di vista emotivo, il ballo colleziona più lati positivi di qualsiasi sessione ginnica.

L'azione prevede 5 lezioni di balli di gruppo per ciascun comune aderente al progetto, che spaziano dai balli caraibici ai latini americani ai tradizional popolari.

Azione
"conferenze sulla salute"

Le conferenze sono aperte a tutti i cittadini perché educare all'invecchiamento vuol dire sensibilizzare la popolazione ad acquisire piena consapevolezza delle molteplici dimensioni dell'invecchiamento e della vecchiaia, del valore degli anziani come risorsa vitale per l'intera società Vuol dire prevenzione di quelle patologie che più caratterizzano il processo di invecchiamento e causano cambiamenti radicali nello stile di vita.

Le tematiche affrontate sono:

- **Diabete - prevenzione**
- **Come conservare la memoria**
- **Invecchiare bene si può: prevenire il rischio fragilità con la longevità attiva**
- **Farmaci- la gestione la somministrazione e la loro importanza**
- **Covid - prevenzione, uso appropriato dei dispositivi di protezione e importanza vaccini**
- **La tecnologia a domicilio, al servizio dell'Anziano e non solo**

I docenti sono medici specialisti e psicologi che collaborano con la Fondazione OIC.

Riferimenti uffici comunali per informazioni su date e modalità di svolgimento delle varie azioni

Comune	Ufficio competente
Carmignano di Brenta	Ufficio Segretariato Sociale – Tel. 049/6750323 snicolin@comune.carmignanodibrenta.pd.it
Grantorto	
S. Giorgio in Bosco	
Villa del Conte	
Villafranca	

Anziani Attivi
=
Vita in Salute

CARMIGNANO DI BRENTA

VILLA DEL CONTE

GRANTORTO

S. GIORGIO IN BOSCO

VILLAFRANCA PADOVANA

Progetto finanziato dalla Regione Veneto
L.R. n. 23 del 08/08/17

“Invecchiare bene, mantenendosi attivi, prendendosi cura del proprio corpo e della propria alimentazione, assieme agli altri, nella propria comunità. È l’obiettivo del progetto Anziani attivi = vita in salute, promosso dal Comune di Carmignano di Brenta, capofila di una cordata con i comuni di Grantorto, S. Giorgio in Bosco, Villa del Conte e Villafranca, e finanziato dai Comuni e dalla Regione del Veneto. Il progetto, rivolto principalmente alla popolazione ultra sessantenne, mette in campo una serie di interventi mirati alla promozione della salute fisica e mentale, alla prevenzione delle malattie, e soprattutto al contrasto dell’isolamento sociale, al fine di migliorare la capacità di mantenere una piena integrazione nella comunità d’appartenenza.”

Azione
"sana e corretta alimentazione"

L’invecchiamento porta con sé numerosi cambiamenti e richiede una costante attenzione sia da parte dell’anziano sia da parte delle persone che lo supportano nella sua quotidianità.
Con il passare degli anni le abitudini culinarie e il gusto della tradizione nel palato dell’anziano diventano sempre più importanti e apprezzati...

Partecipa ai due incontri informativi presso il tuo comune per ascoltare il parere di un nutrizionista sulla corretta alimentazione e prenota il tuo laboratorio per cucinare in compagnia di un amico, parente, conoscente, sotto la supervisione di un attento chef che creerà un menù colorato, gustoso e salutare adatto a te!

PRIMO INCONTRO:

Malnutrizione

L’invecchiamento comporta delle importanti modifiche metaboliche che se non supportate da una corretta alimentazione possono dar luogo a condizioni di malnutrizione con importanti conseguenze sulla salute (es. perdita o eccessivo incremento di peso, indebolimento, ipercolesterolemia, ipertensione, problemi cardiovascolari, diabete, demenza, etc.).

Scopriamo insieme quali sono le strategie per evitare e correggere uno stato di malnutrizione.

SECONDO INCONTRO:

Difficoltà di deglutizione

La difficoltà di deglutizione o disfagia è una condizione spesso presente tra la popolazione degli anziani e in coloro affetti da patologie neurologiche (es. Ictus, stati di coma, demenze, Morbo di Parkinson, SLA, Sclerosi Multipla) o muscolari (Miastenia, distrofia miotonica e oculofaringea).

Quali sono gli approcci migliori per preparare e somministrare il cibo in questo contesto?