

COSA È L'INVECCHIAMENTO ATTIVO?

2023

... è **crescere** e vedere crescere i propri figli e nipoti

Rita – partecipante al progetto

... è **non** avere più 18 anni, si dovrebbe avere la saggezza dei vecchi e la forza dei giovani

Romano – partecipante al progetto

.... è **essere** contento di essere arrivato a questa età

Marta – partecipante al progetto

... riuscire ad opporsi al tramonto emotivo nutrendosi di sogni, desideri ed emozioni positive (compresa la convivialità di pasti gratificanti)

Claudia Cantini Geriatra

... continuare ad imparare e meravigliarsi con la mente, il cuore ed i piedi

Veronica Caleri Geriatra

... aiutare il ricordo del passato a vivere attraverso l'emozione del presente, prendersi cura della nostra mente come facciamo con le rughe della nostra pelle, imparare ad ascoltare e dare importanza al nostro corpo che parla e prova a chiederci quello di cui ha bisogno

Ilaria Gori Psicologa

Con l'avanzare degli anni avvengono dei cambiamenti nel corpo che possono esporre maggiormente a fattori di rischio per alcune patologie come il diabete, le malattie cardiovascolari, alcune forme di cancro, il declino cognitivo, l'obesità e la malnutrizione perciò mangiare in modo sano ma anche svolgere una regolare attività fisica, curare il sonno, mantenere il cervello allenato e coltivare le relazioni sociali e le proprie passioni, sono fattori determinanti che aiutano ad invecchiare in salute e a essere partecipi nei vari ambiti della sfera sociale e personale

Alessandra Vincenti

Biologa e Nutrizionista

L'invecchiamento è un processo evolutivo progressivo e universale. L'obiettivo dell'invecchiamento attivo è quindi quello di superare la visione dell'età anziana come una fase passiva dell'esistenza, caratterizzata da bisogni di assistenza e marginalità sociale

Stefania Martignetti Fisioterapista

... riuscire a contrastare il fisiologico decadimento fisico e mentale con attività piacevoli e ripetute nel tempo e non accettare con rassegnazione i segnali di riduzione delle nostre capacità fisiche e mentali

Fabrizio Magrini Aima Pistoia

... significa reagire a un "indebolimento" che ci impedirebbe di sentirci all'altezza degli impegni quotidiani: agire e non accettare

Giovanna Mazzanti

Presidente Aima Pistoia

... alimentazione sana e movimento, fisico e intellettuale, è avere parte attiva nella vita sociale e familiare, è sapere che si possono ancora stabilire e coltivare nuove connessioni

Cristina Gori

Presidente L'Orizzonte

... sostenere con cura il benessere del corpo, della mente e delle relazioni sociali in una stagione del ciclo di vita

Lucia Bruno

Assistente Sociale L'Orizzonte



**Parole e pensieri
raccolti durante
il Laboratorio del Ricordo
e la visita al Museo
di Casa di Zela**

*"Qui mi viene in mente la mi mamma, le mie zie...bada quante forbici!
Sono tutte cose che mi ricordano quando ero bambina"*

*"Si mangiava sempre polenta e castagne..in Toscana si diceva
"Pan di legno e vin di nuvoli!"*

*"Belli i cappelli..a me mi garbano le cose strane, anche quando mi vesto
mi dicono "Ti vesti strana!" ma a me piace così!"*

"Questo è tutto bello! Mi piace sì...mi piace sì!"

Argento Attivo

#riprendiamoilfilo

Il concetto di invecchiamento è stato a lungo vittima di pregiudizi tanto che i cambiamenti fisiologici dell'organismo sono stati stigmatizzati solo come riduzione e perdita progressiva di capacità, attività, autonomia ed interessi. L'introduzione del concetto di **Invecchiamento Attivo** ha permesso di volgere l'attenzione alla terza età come momento di vita produttivo, creativo e di valore attraverso la costruzione di spazi per l'ottimizzazione delle opportunità di salute – prevenzione, buone pratiche e stili di vita - partecipazione e socializzazione. La terza età con le sue sfide diventa in questo approccio un periodo non residuale ma parte del ciclo di vita ed anche la persona affetta da patologie, come ad esempio decadimento cognitivo, può essere vissuta come risorsa per la comunità che se ne prende cura.

Il **progetto Argento Attivo** nasce con l'idea di promuovere un invecchiamento attivo sostenendo la qualità di vita e sensibilizzando la comunità verso sane abitudini e azioni di prevenzione, socializzazione e sostegno dedicate alle persone che hanno i capelli color argento ma che sono ancora attive.

Nel corso dello svolgimento del progetto sono state promosse attività orientate a favorire lo scambio di saperi attraverso un approccio multidisciplinare per migliorare la qualità di vita della persona che si affaccia o che è già nella terza età.

La necessità di tornare ad intrecciare relazioni sociali è diventata particolarmente importante dopo la pandemia, quando il timore di contrarre la malattia ha reso le persone più sole e fragili.

Il progetto ha l'ambizione di stimolare la replicabilità delle sue azioni in una ottica di advocacy comunitaria attraverso

il mandato sociale, l'attività ed il metodo relazionale del terzo settore rappresentato dalla **Cooperativa Sociale L'Orizzonte** e da AIMA.

Le attività sono state sviluppate all'interno di tre principali azioni: **1.** Pillole di prevenzione e promozione delle sane abitudini, incontro con professionisti (geriatri, psicologa, nutrizionista e fisioterapista) dedicati alla prevenzione;

2. Argento fra borghi e sentieri per favorire il movimento e la socialità; **3.** L'oasi del ricordo all'interno del museo casa di Zela rivolto ai malati di Demenza e loro familiari.

Attraverso azioni di tipo educativo e propedeutico sono stati sviluppati nuovi percorsi che hanno legato salute e benessere per costruire una migliore qualità di vita non solo a livello biologico intrecciando le tre aree che attengono alla salute di corpo, mente e relazioni sociali.

La stimolazione della persona anziana verso interessi nuovi partendo da quelli vissuti nella giovinezza li ha resi protagonisti delle azioni progettuali attraverso la costruzione di laboratori che hanno avuto come temi il lavoro, i mestieri, gli hobby, la cucina, promuovendo sempre l'importanza delle relazioni attraverso la socializzazione e guidati da professionisti esperti in materia. Le azioni principali hanno previsto una riscoperta e rivalorizzazione del patrimonio culturale e storico. È stata valorizzata l'emozione ed il ricordo di chi ha vissuto l'esperienza dando importanza ad ogni singolo partecipante. Proprio per incentivare l'importanza del ricordo e della stimolazione cognitiva, oltre che un approccio "dementia friendly" indirizzato ad abbassare lo stigma sociale associato a questa malattia, sono state svolte attività per anziani fragili e con decadimento cognitivo e loro familiari.

Un invecchiamento appagante in uno stato di benessere globale, mentale fisico e relazionale è il vero risultato di una longevità sana e di successo.

Ilaria Gori Psicologa Aima Pistoia
Lucia Bruno Assistente Sociale
L'Orizzonte Cooperativa Sociale



IL CALENDARIO COME STRUMENTO

Lo scorrere del tempo, il mantenersi sul "qui e ora" per la persona anziana ha un significato pregnante ed in particolare per la persona con demenza: mantenere il senso di cicli e stagioni, per le difficoltà di memoria e apprendimento è estremamente utile e lo si può fare attenendosi ad una routine, fissando alcuni eventi importanti che strutturino la giornata, la settimana, il mese. Una routine

*regolare può ridurre notevolmente l'ansia affinché la giornata non sembri un succedersi di eventi imprevisti. Il calendario ha lo scopo di aiutare ogni giorno la persona ad orientarsi nel tempo in un esercizio routinario da effettuare insieme al caregiver. Attraverso il calendario vogliamo inoltre ripercorrere insieme il **progetto Argento Attivo** sostenendo le sue azioni di prevenzione, socializzazione*

e buone pratiche anche per l'anno venturo nella speranza di rivederci presto per condividere altri momenti di socializzazione, inclusione e apprendimento. Un sentito ringraziamento a Fondazione Caript per il contributo ricevuto e a tutti i partner per il sostegno.

Felice Anno Nuovo!
L'Orizzonte Cooperativa e AIMA Pistoia



GENNAIO

Argento Ottavo
#Riprendiamoci

2023



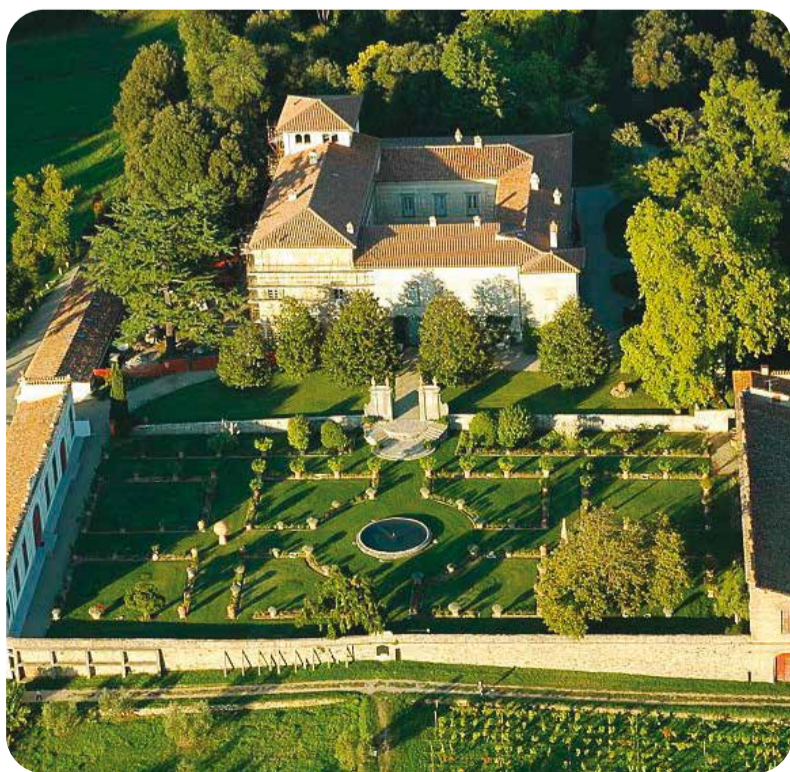
DIETA MEDITERRANEA

La **dieta mediterranea** è uno stile di vita, più che un semplice elenco di alimenti. È un modello nutrizionale ispirato agli stili alimentari tradizionali dei Paesi che si affacciano sul Mar Mediterraneo. Scienziati di tutto il mondo hanno iniziato a studiarla fin dagli anni '50 del secolo scorso e ancora oggi rimane tra le diete che, associate a stili di vita corretti, risultano influire positivamente sulla nostra salute. **Lo stile alimentare** che la caratterizza si basa sul consumo prevalente di alimenti di origine vegetale come cereali e derivati (pasta e pane integrali), legumi, frutta, verdura e olio extravergine di oliva e su un consumo moderato di prodotti di origine animale come la carne, latticini e pesce. Un modello di dieta sana e sostenibile fattore determinante di prevenzione, per l'insorgenza di importanti patologie croniche come diabete, ipertensione arteriosa ed obesità.



ATTIVITÀ FISICA

Una sana passeggiata da soli o in compagnia, anche breve, fa stare bene... la nostra proposta



**PORTA SEMPRE
L'ACQUA CON TE!**

VILLA LA MAGIA di Quarrata
Patrimonio Unesco dal 2013
una meraviglia immersa
tra lussureggianti giardini
di roseti e limoni.

La villa è aperta al pubblico tutte le domeniche con visite guidate dalla ore 16,00

1	DOMENICA
2	LUNEDÌ
3	MARTEDÌ
4	MERCOLEDÌ
5	GIOVEDÌ
6	VENERDÌ
7	SABATO
8	DOMENICA
9	LUNEDÌ
10	MARTEDÌ
11	MERCOLEDÌ
12	GIOVEDÌ
13	VENERDÌ
14	SABATO
15	DOMENICA
16	LUNEDÌ
17	MARTEDÌ
18	MERCOLEDÌ
19	GIOVEDÌ
20	VENERDÌ
21	SABATO
22	DOMENICA
23	LUNEDÌ
24	MARTEDÌ
25	MERCOLEDÌ
26	GIOVEDÌ
27	VENERDÌ
28	SABATO
29	DOMENICA
30	LUNEDÌ
31	MARTEDÌ

1	MERCOLEDÌ
2	GIOVEDÌ
3	VENERDÌ
4	SABATO
5	DOMENICA
6	LUNEDÌ
7	MARTEDÌ
8	MERCOLEDÌ
9	GIOVEDÌ
10	VENERDÌ
11	SABATO
12	DOMENICA
13	LUNEDÌ
14	MARTEDÌ
15	MERCOLEDÌ
16	GIOVEDÌ
17	VENERDÌ
18	SABATO
19	DOMENICA
20	LUNEDÌ
21	MARTEDÌ
22	MERCOLEDÌ
23	GIOVEDÌ
24	VENERDÌ
25	SABATO
26	DOMENICA
27	LUNEDÌ
28	MARTEDÌ

FEBBRAIO

Argento Ottavo
#riprendiamosifilo

2023



ALIMENTAZIONE

Gli **agrumi** sono frutti di un gruppo di piante sempreverdi del genere *Citrus*, particolarmente ricchi di acidi organici e vitamina C indicati per prevenire e trattare raffreddori e influenza, malattie infettive e da carenza vitaminica.



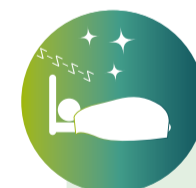
LA RICETTA

La **spremuta** o **succo di arancia** è una genuina e gustosa bevanda ricca di vitamina C da consumare a colazione o durante una piccola pausa. Questa bevanda è molto semplice e veloce da preparare. Per riempire un bicchiere **bastano circa 2 Arance**. Scegliere le arance giuste è molto semplice: seleziona due belle e **sucrose arance biologiche**. **Un piccolo trucco per rilasciare più succo...** falle rotolarle sul ripiano della cucina **schiacciandole leggermente** con il palmo della mano prima di tagliarle a metà. Purtroppo la spremuta d'arancia **non può essere conservata**, se si vogliono assimilare le sue vitamine. Beviamola **subito** dopo la preparazione, perchè con il passare del tempo il processo di ossidazione tende a far azzerare il livello di Vitamina C.



ATTIVITÀ FISICA

Una sana passeggiata da soli o in compagnia, anche breve, fa stare bene... in campagna, in città, aiuta a dormire meglio e riduce lo stress quotidiano.



IL SONNO

Qualche suggerimento per migliorare il sonno ad ogni età:
Mantenere una temperatura intorno ai 18/20 gradi nella camera da letto per facilitare l'abbassamento della temperatura corporea e il conseguente assopimento.



PORTA SEMPRE L'ACQUA CON TE!



MARZO

Argento Ottimo
#Riprendiamoci

2023



*Alterna frutta
e verdura di stagione
e vivi sano
coi 5 colori!*



ROSSO: Effetto positivo su tratto urinario, memoria, protezione cardiovascolare e protezione da tumori

BLU/VIOLA: Effetto positivo su tratto urinario, memoria, invecchiamento, protezione cardiovascolare e da tumori

BIANCO: Riduzione colesterolo, protezione cardiovascolare e da tumore

VERDE: Effetto positivo su denti, occhi, ossa e protezione da tumori

GIALLO/ARANCIONE: Effetto positivo su sistema immunitario, cute, occhi, protezione cardiovascolare e da tumori



**PORTA SEMPRE
L'ACQUA CON TE!**

ARTIMINO E LA NECROPOLI DI PRATO ROSELLO

Escursione naturalistica nella misteriosa necropoli etrusca tra gli odori della macchia mediterranea pura. Escursione naturalistica, adatta a tutti, lungo i sentieri, nei boschi e tra gli uliveti della campagna del Montalbano, alla ricerca delle tombe etrusche del famoso sito di Prato Rosello. Passo dopo passo, un viaggio avventuroso alle ultime luci del giorno.

1	MERCOLEDÌ
2	GIOVEDÌ
3	VENERDÌ
4	SABATO
5	DOMENICA
6	LUNEDÌ
7	MARTEDÌ
8	MERCOLEDÌ
9	GIOVEDÌ
10	VENERDÌ
11	SABATO
12	DOMENICA
13	LUNEDÌ
14	MARTEDÌ
15	MERCOLEDÌ
16	GIOVEDÌ
17	VENERDÌ
18	SABATO
19	DOMENICA
20	LUNEDÌ
21	MARTEDÌ
22	MERCOLEDÌ
23	GIOVEDÌ
24	VENERDÌ
25	SABATO
26	DOMENICA
27	LUNEDÌ
28	MARTEDÌ
29	MERCOLEDÌ
30	GIOVEDÌ
31	VENERDÌ



ATTIVITÀ FISICA

Una sana passeggiata da soli o in compagnia, anche breve, fa stare bene...

LA NOSTRA PROPOSTA



Lunghezza del percorso: 6 km

Livello di difficoltà: Turistico, con dislivello di 100 m



FONDAZIONE
CASSA DI RISPARMIO
DI PISTOIA E PESCIA



SST Azienda
USL Toscana
centro
Servizio Sanitario della Toscana



L'ORIZZONTE
Società Cooperativa Sociale

APRILE

Argento Attivo
#Riprendiamoci

2023

Aprile
dolce dormire



IL RIPOSO

Il **sonno** subisce numerose variazioni con il passare degli anni: si modifica in qualità e in quantità, si adatta allo stile di vita del soggetto, al suo stato di salute, al suo fabbisogno e alla sua psiche.

Generalmente il fabbisogno di sonno nelle persone anziane diminuisce, perché calano i dispendi energetici ed aumenta il tempo a disposizione per potersi concedere un ristoratore sonnellino diurno.



ATTIVITÀ FISICA

Una sana passeggiata da soli o in compagnia, anche breve, fa stare bene...

LA NOSTRA PROPOSTA

OASI LA QUERCIOLA

Visita l'area naturale protetta e il **Museo Casa di Zela**, una vera camera delle meraviglie della vita contadina...



**PORTA SEMPRE
L'ACQUA CON TE!**

“ Qualche suggerimento per migliorare il sonno ad ogni età ”

Attendere almeno **3 ore** dopo la cena per coricarsi, in questo modo si consente una corretta digestione.

1	SABATO
2	DOMENICA
3	LUNEDÌ
4	MARTEDÌ
5	MERCOLEDÌ
6	GIOVEDÌ
7	VENERDÌ
8	SABATO
9	DOMENICA
10	LUNEDÌ
11	MARTEDÌ
12	MERCOLEDÌ
13	GIOVEDÌ
14	VENERDÌ
15	SABATO
16	DOMENICA
17	LUNEDÌ
18	MARTEDÌ
19	MERCOLEDÌ
20	GIOVEDÌ
21	VENERDÌ
22	SABATO
23	DOMENICA
24	LUNEDÌ
25	MARTEDÌ
26	MERCOLEDÌ
27	GIOVEDÌ
28	VENERDÌ
29	SABATO
30	DOMENICA



1	LUNEDÌ
2	MARTEDÌ
3	MERCOLEDÌ
4	GIOVEDÌ
5	VENERDÌ
6	SABATO
7	DOMENICA
8	LUNEDÌ
9	MARTEDÌ
10	MERCOLEDÌ
11	GIOVEDÌ
12	VENERDÌ
13	SABATO
14	DOMENICA
15	LUNEDÌ
16	MARTEDÌ
17	MERCOLEDÌ
18	GIOVEDÌ
19	VENERDÌ
20	SABATO
21	DOMENICA
22	LUNEDÌ
23	MARTEDÌ
24	MERCOLEDÌ
25	GIOVEDÌ
26	VENERDÌ
27	SABATO
28	DOMENICA
29	LUNEDÌ
30	MARTEDÌ
31	MERCOLEDÌ



PREVENZIONE Osteoporosi ed esercizio fisico

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. L'**esercizio fisico regolare** agisce positivamente sui principali fattori di rischio dell'osteoporosi, diminuendo significativamente il pericolo di fratture. Questo vale in particolare per le donne dopo la menopausa e per le persone anziane, che diventano tendenzialmente sedentarie.



LO SAPEVI CHE...



Una buona dieta per prevenire l'osteoporosi deve includere:

- latte, yogurt, formaggi freschi e stagionati
- verdure a foglia larga, come carciofi, rucola, cicoria, cavoli, rape e verza
- frutta, sia fresca che secca
- legumi
- pesce azzurro, come acciughe, sardine, salmone, tonno e così via.



RICORDATI!

Creare un proprio rituale da rispettare prima di coricarsi, come bere una tisana rilassante, fare un bagno caldo o leggere un libro.



ATTIVITÀ FISICA

Una sana passeggiata da soli o in compagnia, anche breve, fa stare bene...

LA NOSTRA PROPOSTA



Lunghezza del percorso: 5 km
Livello di difficoltà: Turistico, senza dislivello, adeguato per mobilità ridotta e carrozzine.



PORTA SEMPRE L'ACQUA CON TE!

AREA PROTETTA DELLE CASCINE DI TAVOLA

Oggi un insieme di ecosistemi da proteggere, ieri una palude e poi un operoso sistema villa-fattoria solcato dalle gore di Prato. Escursione naturalistica all'interno dell'area protetta, unita storicamente al Bargo e alla Villa di Poggio a Caiano (patrimonio UNESCO), durante il percorso scopriremo diversi ambienti: il bosco, il campo coltivato, l'incolto e le aree umide.



GIUGNO

Argento Attivo
#Riprendiamoci

2023



LA PIRAMIDE ALIMENTARE

1	GIOVEDÌ
2	VENERDÌ
3	SABATO
4	DOMENICA
5	LUNEDÌ
6	MARTEDÌ
7	MERCOLEDÌ
8	GIOVEDÌ
9	VENERDÌ
10	SABATO
11	DOMENICA
12	LUNEDÌ
13	MARTEDÌ
14	MERCOLEDÌ
15	GIOVEDÌ
16	VENERDÌ
17	SABATO
18	DOMENICA
19	LUNEDÌ
20	MARTEDÌ
21	MERCOLEDÌ
22	GIOVEDÌ
23	VENERDÌ
24	SABATO
25	DOMENICA
26	LUNEDÌ
27	MARTEDÌ
28	MERCOLEDÌ
29	GIOVEDÌ
30	VENERDÌ

La piramide alimentare è un modello che descrive un regime alimentare, una serie di regole nutrizionali qualitative dove gli alimenti vengono impilati e poiché la base è più grande della punta, quelli che occupano la parte inferiore sono quelli privilegiati dalla dieta, cioè che si possono assumere in quantità maggiore. La più famosa in assoluto



è la **piramide alimentare della Dieta Mediterranea**, indicata come in grado di mettere al riparo dalle patologie cardiovascolari.

Alimentazione sana non è seguire una dieta triste e monotona ma nutrire il proprio corpo e la propria mente, ogni giorno, con i cibi che fanno parte del nostro modello mediterraneo e che troviamo illustrati nella piramide alimentare. Quindi, occhio alla Piramide Alimentare e Buon Appetito!



RICORDATI!

Per migliorare il sonno notturno dormi al buio. Durante il giorno limitarsi ad un semplice sonnellino di 20 minuti al massimo.



ATTIVITÀ FISICA

Una sana passeggiata da soli o in compagnia, anche breve, fa stare bene...

LA NOSTRA PROPOSTA



Lunghezza del percorso: 6,5 km

Livello di difficoltà: Turistico, con dislivello di 130m



PORTA SEMPRE L'ACQUA CON TE!

LE CAVE DI MARMO VERDE

Passeggiata naturalistica alla scoperta dell'area protetta del Monteferrato e delle sue antiche cave. Il territorio protetto, risultato di un processo di trasformazione della natura e dell'opera dell'uomo, è caratterizzato da un punto di vista geologico dalla presenza di rocce ofiolitiche. L'area è stata interessata fin dai tempi antichi da insediamenti umani ed attività produttive, presso Galceti sono stati rinvenuti reperti preistorici che testimoniano la presenza stabile dell'uomo già 30-40 mila anni fa. Un vero scrigno di storia e natura tutto da conoscere.



1	SABATO
2	DOMENICA
3	LUNEDÌ
4	MARTEDÌ
5	MERCOLEDÌ
6	GIOVEDÌ
7	VENERDÌ
8	SABATO
9	DOMENICA
10	LUNEDÌ
11	MARTEDÌ
12	MERCOLEDÌ
13	GIOVEDÌ
14	VENERDÌ
15	SABATO
16	DOMENICA
17	LUNEDÌ
18	MARTEDÌ
19	MERCOLEDÌ
20	GIOVEDÌ
21	VENERDÌ
22	SABATO
23	DOMENICA
24	LUNEDÌ
25	MARTEDÌ
26	MERCOLEDÌ
27	GIOVEDÌ
28	VENERDÌ
29	SABATO
30	DOMENICA
31	LUNEDÌ

LUGLIO

Argento Attivo
#Riprendiamoci

2023

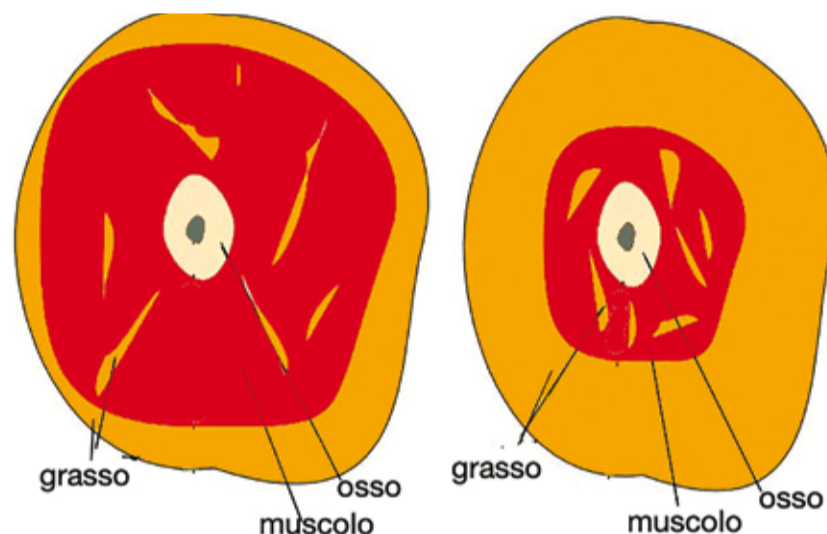


PREVENZIONE SARCOPENIA COSA È E COSA FARE

Con l'avanzare dell'età fisiologicamente andiamo incontro a:

- aumento di massa grassa
- perdita di massa magra
- SARCOPENIA con conseguenza di riduzione di massa e forza muscolare, dovuta all'invecchiamento.

La sarcopenia è la complicanza clinica funzionale più importante della malnutrizione in età geriatrica e per contrastarla possiamo aiutarci con:



- Movimento aerobico da abbinare ad esercizio di controresistenza, almeno 150 minuti a settimana;
- Proteine ad alto valore biologico, ai pasti principali (carne, pesce, uova, latte e derivati).



ATTIVITÀ FISICA

Una sana passeggiata da soli o in compagnia, anche breve, fa stare bene...

LA NOSTRA PROPOSTA



Lunghezza del percorso: 6,5 km
Livello di difficoltà: Turistico, con dislivello di 100 m.



PORTA SEMPRE L'ACQUA CON TE

CONDOTTI MEDICEI DI CARMIGNANO

Passeggiata naturalistica alla scoperta del Rio Elzana ed i suoi usi nella storia. Percorreremo bellissimi sentieri tra boschi, campi e vigne fino ai magnifici condotti medicei utilizzati dalla famiglia dei Medici per portare l'acqua nella loro villa di Poggio a Caiano. Un'opera ingegneristica incredibile.



AGOSTO

Argento Attivo
#Riprendiamoci

2023



*L'acqua è necessaria
alla sopravvivenza
e si trova alla base della
piramide alimentare!*



IDRATAZIONE

Prestare attenzione a una **corretta idratazione** è importante a ogni età ed in particolare nella terza età. La disidratazione è la condizione nella quale l'organismo perde più acqua di quella che viene introdotta. Proprio perché quotidianamente l'acqua viene espulsa in modo fisiologico, è **fondamentale** che essa venga reintegrata tramite un corretta assunzione di liquidi.

Quanto? Almeno 1,5 litri al giorno.

MANTENIAMO ALLENATI MENTE ED EMOZIONI



Attenzione! La disidratazione aumenta il rischio di:

- Infezioni tratto urinario
- Confusione mentale
- Insufficienza renale



**QUANDO SEI FUORI CASA
PORTA SEMPRE CON TE
DELL'ACQUA**



Laboratorio Oasi del Ricordo



FONDAZIONE
CASSA DI RISPARMIO
DI PISTOIA E PESCIA



SST Azienda
USL Toscana
centro
Servizio Sanitario della Toscana



L'ORIZZONTE
Società Cooperativa Sociale

1	MARTEDÌ
2	MERCOLEDÌ
3	GIOVEDÌ
4	VENERDÌ
5	SABATO
6	DOMENICA
7	LUNEDÌ
8	MARTEDÌ
9	MERCOLEDÌ
10	GIOVEDÌ
11	VENERDÌ
12	SABATO
13	DOMENICA
14	LUNEDÌ
15	MARTEDÌ
16	MERCOLEDÌ
17	GIOVEDÌ
18	VENERDÌ
19	SABATO
20	DOMENICA
21	LUNEDÌ
22	MARTEDÌ
23	MERCOLEDÌ
24	GIOVEDÌ
25	VENERDÌ
26	SABATO
27	DOMENICA
28	LUNEDÌ
29	MARTEDÌ
30	MERCOLEDÌ
31	GIOVEDÌ

SETTEMBRE

Argento Attivo
#Riprendiamoci

2023



ALIMENTAZIONE

Consumare frutta e verdura di stagione è una pratica di alimentazione semplice e molto sana che aiuta il nostro corpo a recuperare nutrienti essenziali ed a prevenire la maggior parte delle malattie cronic-degenerative, allungando al tempo stesso la durata della vita.

La giusta proporzione tra i due tipi di vegetali è **due porzioni di frutta e tre di verdura**.
Attenzione quantità superiori non assicurano benefici ulteriori.



RIPOSO

Evitare di assumere sostanze eccitanti in orari serali come caffeina, teina.



ATTIVITÀ FISICA

Una sana passeggiata da soli o in compagnia, anche breve, fa stare bene...

LA NOSTRA PROPOSTA



Lunghezza del percorso: 6 km

Livello di difficoltà: Turistico, con dislivello di 100 m



PORTA SEMPRE L'ACQUA CON TE!

LA VIA MEDICEA DI QUARRATA

Via medicea di Quarrata, l'anello delle strade bianche, delle vigne e delle olivete. Nella campagna di Quarrata si nascondono strade bianche e sentieri che offrono la possibilità di scoprire meravigliosi paesaggi rurali e di raccontare abitudini ed usanze del passato. Tra un panorama ed un altro saremo in grado di scoprire la biodiversità a due passi dalla città.



1	VENERDÌ
2	SABATO
3	DOMENICA
4	LUNEDÌ
5	MARTEDÌ
6	MERCOLEDÌ
7	GIOVEDÌ
8	VENERDÌ
9	SABATO
10	DOMENICA
11	LUNEDÌ
12	MARTEDÌ
13	MERCOLEDÌ
14	GIOVEDÌ
15	VENERDÌ
16	SABATO
17	DOMENICA
18	LUNEDÌ
19	MARTEDÌ
20	MERCOLEDÌ
21	GIOVEDÌ
22	VENERDÌ
23	SABATO
24	DOMENICA
25	LUNEDÌ
26	MARTEDÌ
27	MERCOLEDÌ
28	GIOVEDÌ
29	VENERDÌ
30	SABATO

OTTOBRE

Argento Attivo
#Riprendiamoci

2023

1	DOMENICA
2	LUNEDÌ
3	MARTEDÌ
4	MERCOLEDÌ
5	GIOVEDÌ
6	VENERDÌ
7	SABATO
8	DOMENICA
9	LUNEDÌ
10	MARTEDÌ
11	MERCOLEDÌ
12	GIOVEDÌ
13	VENERDÌ
14	SABATO
15	DOMENICA
16	LUNEDÌ
17	MARTEDÌ
18	MERCOLEDÌ
19	GIOVEDÌ
20	VENERDÌ
21	SABATO
22	DOMENICA
23	LUNEDÌ
24	MARTEDÌ
25	MERCOLEDÌ
26	GIOVEDÌ
27	VENERDÌ
28	SABATO
29	DOMENICA
30	LUNEDÌ
31	MARTEDÌ



ALIMENTI AMICI DELLA TERZA ETÀ

Nel nostro piatto non devono mai mancare i **legumi 2-3 volte a settimana** e i **cereali integrali** che contengono tutte le parti commestibili del seme (es. crusca). Ricordati di **LIMITARE** il consumo di sale e per esaltare il sapore ricorri a erbe, spezie, aceto, succo di limone.



ATTIVITÀ FISICA

Una sana passeggiata da soli o in compagnia, anche breve, fa stare bene...

LA NOSTRA PROPOSTA



PORTA SEMPRE L'ACQUA CON TE!

VILLA MEDICEA POGGIO A CAIANO

Patrimonio Unesco dal 2013.

La rinomata villa di Lorenzo il Magnifico coi suoi bellissimi giardini.



1	MERCOLEDÌ
2	GIOVEDÌ
3	VENERDÌ
4	SABATO
5	DOMENICA
6	LUNEDÌ
7	MARTEDÌ
8	MERCOLEDÌ
9	GIOVEDÌ
10	VENERDÌ
11	SABATO
12	DOMENICA
13	LUNEDÌ
14	MARTEDÌ
15	MERCOLEDÌ
16	GIOVEDÌ
17	VENERDÌ
18	SABATO
19	DOMENICA
20	LUNEDÌ
21	MARTEDÌ
22	MERCOLEDÌ
23	GIOVEDÌ
24	VENERDÌ
25	SABATO
26	DOMENICA
27	LUNEDÌ
28	MARTEDÌ
29	MERCOLEDÌ
30	GIOVEDÌ

NOVEMBRE

Argento Attivo
#Riprendiamoci

2023



OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA

Oltre a tenere a bada i livelli di colesterolo è indicato per contrastare l'invecchiamento cellulare. Ottimo utilizzato a crudo, rappresenta il condimento ideale per i piatti della Dieta Mediterranea. Lo possiamo utilizzare ovunque, sulla pasta o semplicemente con il pane, nell'insalata o come condimento per le carni.



LA RICETTA

La fettunta, la bruschetta toscana
 Pane toscano (non salato) 8 fette
 Aglio 2 spicchi
 Olio extravergine di oliva
 Sale e pepe qb



Tagliare il pane in fette alte almen 1,5 cm. Riscaldare il forno, oppure una griglia o una padella se non avete il forno, e posizionare le fette su una teglia. Il pane dovrà essere dorato ma non duro o troppo abbrustolito.

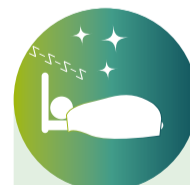
Ancora caldo prendete gli spicchi di aglio, sbucciateli, e strofinateli da ambo i lati della fetta, mettete sale e pepe (per chi vuole) e l'olio in modo tale da ricoprire tutta la fetta che dovrà essere bella unta, da qui fettunta.



NB Chi non ama l'aglio può scegliere di non metterlo.



**ANCHE IN AUTUNNO RICORDA
 DI BERE ALMENO 1 LITRO E MEZZO
 DI ACQUA AL GIORNO**



IL SONNO

**Ancora un consiglio:
 stabilisci orari costanti per
 coricarsi e per risvegliarsi e cerca
 di rispettarli sempre**



DICEMBRE

Argento Attivo
#Riprendiamoci

2023

CONSIGLI SMART PER UN INVECCHIAMENTO ATTIVO

1	VENERDÌ
2	SABATO
3	DOMENICA
4	LUNEDÌ
5	MARTEDÌ
6	MERCOLEDÌ
7	GIOVEDÌ
8	VENERDÌ
9	SABATO
10	DOMENICA
11	LUNEDÌ
12	MARTEDÌ
13	MERCOLEDÌ
14	GIOVEDÌ
15	VENERDÌ
16	SABATO
17	DOMENICA
18	LUNEDÌ
19	MARTEDÌ
20	MERCOLEDÌ
21	GIOVEDÌ
22	VENERDÌ
23	SABATO
24	DOMENICA
25	LUNEDÌ
26	MARTEDÌ
27	MERCOLEDÌ
28	GIOVEDÌ
29	VENERDÌ
30	SABATO
31	DOMENICA

- 

1) DIMINUISCI L'USO DEL SALE

PER CONDIRE E MARINARE UTILIZZA: ● SPEZIE ED ERBE AROMATICHE ● SUCCO E SCORZA DI AGRUMI
- 

2) A TAVOLA, STIMOLA ANCHE LA VISTA!

● AGGIUNGI RADICCHIO, FINOCCHI O CAROTE GRATTOGATE ALL'INSALATA VERDE
● AGGIUNGI SPEZIE AL PESCE BIANCO ● AGGIUNGI VERDURE AI PRIMI PIATTI
- 

3) MANTIENI ADEGUATO L'APPORTO DI FIBRE DALLA DIETA

● CONSUMA ANCHE LA VERSIONE INTEGRALE DI PASTA, PANE, RISO E POLENTA
● UTILIZZA SPESSO I LEGUMI: IN ZUPPA, IN CREMA, FREDDI IN INSALATA
● NON DIMENTICARE VERDURA E FRUTTA A PRANZO E CENA
- 

4) IDRATATI A SUFFICIENZA

● BEVI ACQUA E TISANE ● AROMATIZZA L'ACQUA CON LIMONE, MENTA, ZENZERO, FRUTTA FRESCA
● CONSUMA SPESSO MINESTRE E ALIMENTI RICCHI DI ACQUA COME LE VERDURE E LA FRUTTA
- 

5) CONSUMA ALIMENTI FONTI DI GRASSI BUONI

● OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA AD OGNI PASTO PRINCIPALE ● FRUTTA SECCA A GUSCIO ANCHE SOTTO FORMA DI CREME SPALMABILI 100% ● PESCE AZZURRO ALMENO I VOLTA A SETTIMANA
- 

6) SEGUI UNA DIETA VARIA OLTRE CHE EQUILIBRATA

● VARIA LA SCELTA DEI PASTI NELLA SETTIMANA ● PROVA SEMPRE NUOVI ALIMENTI E COMBINAZIONI DI SAPORI
● PUÒ ESSERE UTILE PROGRAMMARE I PASTI DELLA SETTIMANA



ATTIVITÀ FISICA

Una sana passeggiata da soli o in compagnia, anche breve, fa stare bene...

LA NOSTRA PROPOSTA



“Un invecchiamento attivo e di successo è possibile attraverso:

- una sana alimentazione e idratazione
- un'attività fisica regolare
- una corretta igiene del proprio sonno
- l'allenamento di mente ed emozioni
- la cura delle relazioni sociali”



PORTA SEMPRE L'ACQUA CON TE!

LE CHIESE ZEBRATE A PISTOIA
Passeggiata per il centro storico della città, visitando le più belle chiese medievali cosiddette “zebrate” per la presenza di decorazioni in marzo a strisce bianche e nere.