

# Azione "formazione: prendersi cura dell'anziano"

L'azione del progetto denominata "**Formazione Care Giver**", si caratterizza per promuovere la connessione tra pratiche di solidarietà sociale già presenti nei territori e forme di cittadinanza attiva al fine di individuare nuovi percorsi di sostegno ai bisogni sociali nel territorio.

## **L'azione prevede:**

- Momenti formativi nei comuni finalizzati a presentare delle buone pratiche di altri territori e fare fotografia dell'esistente nei diversi comuni.
- Attivare nuovi gruppi di volontari o supportare quelli già esistenti nel rispondere ad alcuni problemi sociali in forte integrazione con i servizi sociali dei comuni.



# 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.

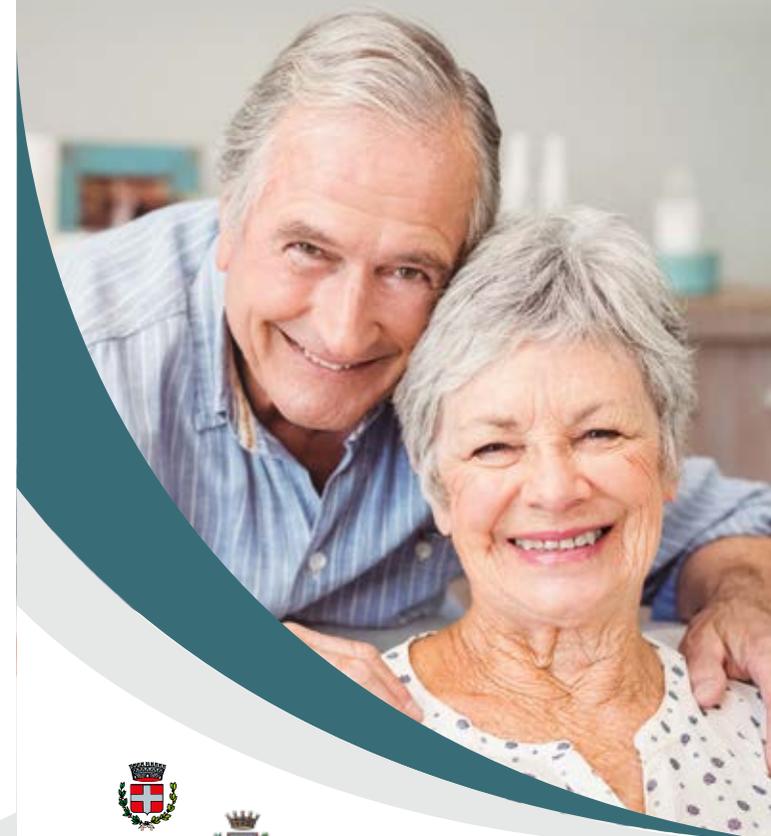
## **Le tematiche affrontate sono:**

- mobilità nell'anziano e prevenzione rischio cadute
- diabete - prevenzione
- come conservare la memoria
- invecchiare bene si può: prevenire il rischio fragilità con la longevità attiva.

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



# Anziani in movimento: *in forma - social - mente*



CARMIGNANO  
DI BRENTA



S. MARTINO DI LUPARI



CITTADELLA



VIGONZA



GAZZO



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 In Movimento: In Forma - Social - Mente**, promosso dal Comune di Carmignano di Brenta, capofila di una cordata con i comuni di Cittadella, Gazzo, San Martino di Lupari e Vigonza, e finanziato dai Comuni e dalla Regione del Veneto. Il progetto interviene in un territorio che comprende oltre 66000 abitanti, dei quali 20239 sono ultra sessantenni e mette in campo una serie di **interventi** mirati alla **promozione della salute fisica per il benessere complessivo della persona, e al contrasto dell'isolamento sociale**, importante fattore di rischio per la salute dei nostri anziani.

”

## 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!*

	1° INCONTRO IN COMUNE	2° INCONTRO IN COMUNE
<b>CITTADELLA</b>	<b>29/01/2020</b> ORARIO 9:30-11:30	<b>04/02/2020</b> ORARIO 9:30-11:30
<b>GAZZO</b>	<b>21/01/2020</b> ORARIO 9:30-11:30	<b>03/02/2020</b> ORARIO 9:30-11:30
<b>SAN MARTINO DI LUPARI</b>	<b>13/01/2020</b> ORARIO 15:30-17:30	<b>03/02/2020</b> ORARIO 15:30-7:30
<b>CARMIGNANO DI BRENTA</b>	<b>15/01/2020</b> ORARIO 9:30-11:30	<b>22/01/2020</b> ORARIO 9:30-11:30
<b>VIGONZA</b>	<b>30/01/2020</b> ORARIO 15:00-17:00	<b>04/02/2020</b> ORARIO 15:00-17:00

### 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?

1° LABORATORIO PRESSO Centro "LE TORRI" Cittadella	2° LABORATORIO PRESSO Centro "LE TORRI" Cittadella	3° LABORATORIO PRESSO Centro "LE TORRI" Cittadella
<b>13/02/2020</b> ORARIO 9:00-12:00	<b>20/02/2020</b> ORARIO 9:00-12:00	<b>27/02/2020</b> ORARIO 9:00-12:00
<b>05/02/2020</b> ORARIO 9:00-12:00	<b>11/02/2020</b> ORARIO 9:00-12:00	
<b>04/02/2020</b> ORARIO 9:00-12:00	<b>18/02/2020</b> ORARIO 9:00-12:00	<b>25/02/2020</b> ORARIO 9:00-12:00
<b>28/01/2020</b> ORARIO 9:00-12:00	<b>05/02/2020</b> ORARIO 9:00-12:00	<b>12/02/2020</b> ORARIO 9:00-12:00
DATE IN CORSO DI DEFINIZIONE		