

# A DOMANI!

Un progetto di prevenzione rivolto alla popolazione  
over 65 dei comuni dell'Ambito Territoriale Sociale 16.





**Studi scientifici** suggeriscono che uno stile di vita teso a promuovere la salute contribuisce a ridurre il rischio di incorrere in malattie età - correlate come l'Alzheimer e altri tipi di demenza, posticipando la manifestazione del declino cognitivo e ritardando altri sintomi di malattia.

In particolare è fondamentale che la popolazione over 65 conosca i principali fattori protettivi:

1

## ATTIVITÀ COGNITIVA

Tenere la mente allenata allontana o comunque rallenta i processi degenerativi del cervello, stimola le capacità di memoria e attenzione, le abilità linguistiche, la capacità di pensare e ragionare.

2

## ATTIVITÀ MOTORIA

Il movimento svolge un ruolo protettivo perchè migliora la circolazione cerebrale oltre a prevenire i disturbi cardiovascolari, respiratori e muscolo-scheletrici.

3

## DIETA MEDITERRANEA

L'alimentazione mediterranea è raccomandata perchè assicura un adeguato apporto di nutrienti, è basata su cibi naturali poco elaborati e riduce il rischio di patologie legate allo stile alimentare squilibrato.

4

## SOCIALIZZAZIONE

Avere una buona rete sociale e percepire il sostegno degli altri sono considerate risorse importanti per il mantenimento del benessere e della salute mentale.

Ma è altresì importante che siano noti anche i principali fattori di rischio come la bassa scolarizzazione, la scarsa attività cognitiva, l'ipoacusia, l'inattività fisica, l'isolamento sociale, la depressione del tono dell'umore, le malattie non compensate come diabete, ipertensione arteriosa, obesità o la combinazione di più fattori.

**Il progetto "A Domani!"** nasce con l'obiettivo di promuovere l'informazione e la conoscenza dei corretti stili di vita e delle buone abitudini che consentono di mantenere una condizione di benessere durante tutto l'arco di vita e in particolare nella terza età e stimolare l'aggregazione e la socializzazione per mezzo del confronto con le nuove generazioni e nella relazione tra pari. Il progetto è rivolto a tutta la popolazione over 65 dei territori dell'Ambito Sociale 16.

### Quali azioni sono previste nel Progetto?

- Convegno divulgativo "A domani!"
- Screening per la popolazione over 65 dei territori dell'Ambito sociale 16 atti ad indagare le funzioni cognitive, le capacità motorie, lo stile alimentare e l'umore.
- Incontri formativi e laboratori di prevenzione intra e intergenerazionali.

A  
D  
O  
M  
A  
N  
I  
!

# 01

## MANTIENI LA MENTE ATTIVA

Per sviluppare la riserva cognitiva, intesa come insieme di apprendimenti, conoscenze e abilità acquisite nell'arco di vita sono consigliati cruciverba e quiz, giochi che stimolano il pensiero e tengono allenata la mente.

# 02

## FAI ATTIVITÀ MOTORIA

È consigliabile fare almeno 30 minuti al giorno di movimento: concediti una camminata, allenati nello sport che più ti piace, fai le scale, fai giardinaggio.



# 03

## ISPIRATI ALLA DIETA MEDITERRANEA

Mangia in maniera equilibrata e varia i cibi sulla tua tavola per assicurarti tutti i nutrienti di cui hai bisogno. Bevi molta acqua ed evita le bevande zuccherate.



# 04

## CURA LE RELAZIONI CON GLI ALTRI

Essere socialmente attivi fa bene, soprattutto se si vive soli: impegnati a creare occasioni per incontrare altre persone, informati sulle opportunità che offre il quartiere in cui vivi, coltiva i rapporti con familiari ed amici.



IN CONCLUSIONE:

## FARE PREVENZIONE È POSSIBILE!

Significa mantenere:

- una ricca rete di rapporti sociali
- interessi personali e ambientali
- un'attività cognitiva e motoria adeguata
- una sana alimentazione

Tutto ciò ci fa guadagnare anni di vita indipendente.

**Alla fine... dipende molto da noi!**

**Hai più di 65 anni?**

**PRENOTA ORA IL TUO SCREENING!**



## **COS'È LO SCREENING?**

Lo screening è la valutazione dello stato di salute psicofisico e cognitivo che consente di monitorare le abitudini e prevenire le malattie età correlate. È rivolto alla popolazione over 65 dei comuni dell'ATS16. È effettuato per mezzo di colloquio clinico e somministrazione di scale di valutazione (funzioni cognitive, capacità motorie ed equilibrio, abitudini alimentari, scale dell'umore).

---

### **Prenotati presso:**



**AFAM ALZHEIMER UNITI MARCHE:**  
Tel. 377.9841431 Email: [afam.marche@gmail.com](mailto:afam.marche@gmail.com)



**ASSISTENTE SOCIALE DEL TUO COMUNE O DELL'ATS16**  
Informati presso i servizi sociali del tuo comune.



**FARMACIA O DAL TUO MEDICO DI BASE**  
Chiedi al tuo farmacista o al tuo medico di medicina generale.

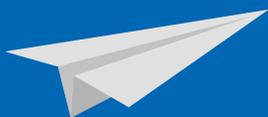
## SCHEDA DA COMPILARE:

Ai soggetti che richiedono lo screening cognitivo presso i servizi comunali, i Medici di Medicina Generale o le farmacie verranno richieste le generalità come indicate nella tabella sottostante:

- Nome
- Cognome
- Data di nascita
- Comune
- Telefono
- Email (facoltativa)

Nome	Cognome	Data di nascita	Comune	Telefono	Email
MARIO	ROSSI	27/10/32	.....	.....	.....

INVIARE SCANSIONE ENTRO IL 14/08/2021 A:  
[Afam.marche@gmail.com](mailto:Afam.marche@gmail.com)



**Nota bene:**

è necessario compilare in modo chiaro ed esaustivo i dati in tabella per consentire all'ente organizzatore di contattare gli iscritti per concordare lo screening.

La tabella con i dati degli aderenti all'iniziativa di screening deve essere scansionata e inviata a mezzo posta elettronica all'indirizzo [afam.marche@gmail.com](mailto:afam.marche@gmail.com) entro il 14/08/2021.

# 15

## COMUNI

### CHE COSTITUISCONO L'ATS16.



**Ambito  
territoriale  
sociale 16**

Programmazione e gestione dei servizi sociali  
per i Comuni dell'Unione Montana dei Monti Azzurri  
di San Ginesio. [www.ats16.it](http://www.ats16.it)

**AMBITO TERRITORIALE SOCIALE 16:**

**Email:** [ambitoXVI@montiazzurri.it](mailto:ambitoXVI@montiazzurri.it)

[servizisociali@montiazzurri.it](mailto:servizisociali@montiazzurri.it)

**Tel.** 0733.656336



**AFAM ALZHEIMER UNITI MARCHE:**  
**Tel. 377.9841431 Email: afam.marche@gmail.com**



Iniziativa finanziata dal progetto Marche\_Active@Net al tempo del sisma, realizzato con il contributo della Presidenza Consiglio dei Ministri – Dipartimento politiche della famiglia