

Lo sapevi che...

ATS BRIANZA propone diverse attività per stare bene, scopri tutte le altre iniziative per rimanere attivi e in salute!



Promozione della Salute - COMUNITÀ

Scannerizza il QR Code oppure visita il sito

<https://www.ats-brianza.it/promozione-della-salute/comunita>

Presso i **CENTRI PER LA FAMIGLIA** del tuo territorio puoi ricevere informazioni su opportunità dedicate alla tua fascia di età.

Centro per la Famiglia LaorcaHub

- 📍 Corso Monte Ortigara, 81 - Lecco
- 🌐 www.casadiquartierelaorcalab.it
- ☎ 0341 497295 - 342 6324425
- ✉ casadiquartierelaorcalab@impresasocialegrasole.org

Centro per la Famiglia Meraviglia

- 📍 Piazza Santa Maria, 18/19 - Maggio di Cremona
- ☎ 351 4937679
- ✉ centrofamigliameraviglia@valsassina.it

Centro per la Famiglia Merate R.I.S.E.

- 📍 Via della Misericordia, 4 - Casatenovo
- ☎ 342 1393283
- ✉ centroperlafamiglia.rise@retesalute.net

Le **CASE DI COMUNITÀ** sono un punto di riferimento sul territorio per la tua salute: offrono assistenza sanitaria e sociosanitaria dedicata alla tua fascia di età, promuovono la prevenzione e il benessere e ti aiutano a orientarti tra i servizi.



Case di Comunità di ASST Lecco attive sul nostro territorio

Scannerizza il QR Code oppure visita il sito

<https://www.asst-lecco.it/territorio/case-di-comunita/>

Volontariato

Hai mai pensato di mettere a disposizione il tuo tempo e le tue competenze per gli altri?

Fare **VOLONTARIATO** aiuta sia chi lo riceve che chi lo fa.

Se ti interessa saperne di più rivolgiti al **Centro di Servizio per il Volontariato** con sede in Via Marco D'Oggiono, 15 a Lecco scrivendo a e.ratti@cslv Lombardia.it.

HAI PIÙ DI 65 ANNI? Scopri le opportunità a te dedicate nell'ambito del Piano Attivati!

Lo sai che l'invecchiamento è un processo complesso influenzato solo per circa il 25-30% dalla genetica?

Per una buona qualità della vita è fondamentale prevenire e ritardare l'insorgere dell'isolamento e delle fragilità legate all'invecchiamento. Il Piano Attivati! prevede una serie di azioni volte a stimolare il pieno benessere psico-fisico delle persone che hanno superato i 65 anni di età attraverso:



Socializzazione e inclusione sociale

(es. attività per stare insieme, laboratori creativi e di cucina...)



Autonomia e benessere

(es. attività di movimento, incontri sulla salute, stimolazione cognitiva...)



Cittadinanza attiva e partecipazione

(es. attività di volontariato, orto sociale, scambio intergenerazionale...)

Per un Invecchiamento **Attivo e in Salute**

Mantieni il corpo in movimento

Svolgi ogni giorno 20-30 minuti di attività fisica moderata come camminate, ginnastica dolce, bicicletta o stretching ed integra l'attività aerobica a quella per rinforzare la muscolatura. Il movimento migliora tono muscolare, equilibrio, circolazione e umore.



Segui una dieta mediterranea equilibrata

Consuma frutta, verdura, legumi, cereali integrali, pesce e olio extravergine d'oliva. Riduci zuccheri, sale e grassi saturi per sostenere cuore e funzioni cognitive. Utilizza erbe aromatiche per ridurre l'utilizzo di sale aggiunto al cibo.



Idratati regolarmente

Bevi acqua frequentemente anche senza sete per prevenire la disidratazione e favorire il benessere generale. Ricordati di bere almeno 1,5 lt di liquidi, puoi scegliere non solo l'acqua ma anche tisane, brodi, etc.



Stimola la mente

Ogni giorno lettura, musica, cruciverba, giochi di carte e attività manuali aiutano a mantenere memoria, attenzione e creatività.



Coltiva relazioni e socialità

Partecipa ad attività di gruppo, corsi, incontri culturali o ricreativi per ridurre l'isolamento e migliorare il benessere emotivo.



Proteggi il tuo sonno

Dormi a sufficienza e mantieni una routine regolare per favorire recupero fisico, concentrazione e stabilità dell'umore.



Cura la tua salute

Effettua check-up periodici, evita il fumo, limita l'alcol e segui le terapie prescritte.



Esponiti al sole in sicurezza

La luce solare moderata favorisce la vitamina D. Usa protezioni adeguate e evita le ore più calde.



Coltiva hobby e passioni

Attività come giardinaggio, arte, musica, cucina e volontariato rafforzano motivazione e benessere emotivo.



Sostieni la tua salute mentale

Pratica respirazione, meditazione o tecniche di rilassamento e chiedi aiuto se noti segnali di ansia o tristezza persistente.



Previene le cadute

Esegui esercizi per equilibrio e postura (tai chi, ginnastica mirata) e mantieni la casa illuminata e libera da ostacoli (tappeti senza antiscivolo, fili elettrici volanti posizionati lungo la camminata, etc.).



Impara qualcosa di nuovo

Corsi, letture, musica, lingue e nuove abilità mantengono il cervello giovane e flessibile.



Sfrutta le opportunità digitali

Strumenti digitali possono favorire comunicazione, autonomia e sicurezza.



Vivi a contatto con la natura

Passeggiate all'aperto e giardinaggio riducono lo stress e migliorano il benessere psicofisico.



Il PIANO ATTIVATI vede come capofila
**ATS Brianza e Comunità Montana
Valsassina Valvarrone Val d'Esino e Riviera**
come partner attuatore sulla provincia di
Lecco con le iniziative a marchio
Generazione Gold insieme
agli **Ambiti territoriali di Bellano,
Lecco e Merate** e a numerosi partner
territoriali, tra cui **Consorzio Consolida,
Impresa Sociale Girasole, Rete Salute
e CSV Monza Lecco Sondrio.**

**Scopri il progetto Gold e tutte le
attività nella Provincia di Lecco**



Scannerizza il QR Code
oppure visita il sito
<https://www.consorzioconsolida.it/generazione-gold-attivati/>



Scannerizza il QR Code
oppure visita il sito
<https://www.ats-brianza.it/progetti-strategici/attivati-il-piano-di-azione-territoriale-di-ats-brianza-per-favore-e-promuovere-linvecchiamento-attivo>