Lo sapevi che...

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

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

Qui tutte le informazioni aggiornate sulle Case di Comunità di ASST Brianza attive sul nostro territorio:

Presso i **Centri per la Famiglia** del tuo territorio puoi ricevere informazioni su opportunità dedicate all tua fascia d'età:

VOLONTARIATO

Hai mai pensato di mettere a disposizione le tue competenze per gli altri?

Fare VOLONTARIATO aiuta sia chi lo riceve che chi lo fa!

Se ti interesa saperne di più rivolgiti al Centro di Servizio per il Volontariato con sede a Monza in via Correggio 59, scrivendo una mail a **m.motta@csvlombardia.it**, chiamando lo **039 2848308** o inviando un whatsapp al **3346677689**.

Scopri tutte le attività nel territorio di Monza e Brianza: **www.generazionesenior.it**

Puoi scaricare l'app **ISIDORA** gratuitamente per non perdere nessun appuntamento:

Piano Attivati!

App ISIDORA

ATTIVATI! GENERAZIONE SENIOR

Sistema Socio Sanitario
Regione Lombardia
ATS Brianza

HAI PIU' 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 benessere psico-fisico delle persone che hanno superato i 65 anni di età attraverso:

- **Socializzazione e inclusione sociale** (es. stare insieme, lavori creativi e di cucina...)
- **Autonomia e benessere** (es. attività in movimento, incontri sulla salute, stimolazione cognitiva...)
- **Cittadinanza attiva e partecipazione** (es. attività di volontariato, orto sociale, scambio intergenerazionale...)

CSV MONZA LECCO SONDRIO ETS
centro di servizio per il volontariato

Per un invecchiamento attivo e in salute

Mantieni il corpo in movimento

Svolgi ogni giorno 20-30 minuti di attività fisica moderata come cammminate, 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.

Stimola la mente

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

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 ed 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.

Previeni le cadute

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

Impara qualcosa di nuovo

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

Sfrutta le opportunità digitali

Strumenti digitali posono favorire comunicazione, autonomia e sicurezza.

Vivi a contatto con la natura

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

Proteggi il tuo sonno

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

Coltiva relazioni e socialità

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

Il **PIANO ATTIVATI!** vede come capofila ATS Briaza e CSV Monza Lecco Sondrio come partner attuatore sulla provincia di Monza e Brianza con le iniziative a marchio GENERAZIONE SENIOR insieme a: Sociosfera Onlus, Cooperativa Aeris, Cooperativa La Meridiana, Spazio Giovani Impresa Sociale, Azienda Speciale Consortile Codebri, reti provinciali Auser e Anteas, Le comunità della Salute. Sostiene il progetto una rete di 36 soggetti, tra realtà di volontariato e istituzioni, compresi gli Uffici di Piano di Carate Brianza, Desio, Seregno, Offerta Sociale di Vimercate, ASST Brianza, la Fondazione della Comunità Monza e Brianza, Fondazione IRCCS San Gerardo dei Tintori.