



# Argento Attivo

Riflessioni su un percorso che dura tutta la vita

**22 Settembre 2020**

**Dott.ssa Laura Marinaro**



ARGENTO  ATTIVO

**Un percorso di valore  
per invecchiare in salute**



# DESTINATARI

OVER 60



CARE GIVER



**Obiettivo generale**

Promozione della salute e del benessere per la popolazione

**3 Territori**

ASL Città di Torino  
ASL AL Alessandria

**Durata**

18 mesi

l'invecchiamento attivo (*active ageing*) è il processo che ottimizza le opportunità di salute, partecipazione e sicurezza al fine di migliorare la qualità di vita delle persone (OMS, 2002).

Essere attivi “si riferisce alla partecipazione sociale, economica, culturale, spirituale e civile, non solo all'abilità di essere fisicamente attivi o di partecipare alla forza lavoro”.





promuovere la **partecipazione attiva degli anziani** in quanto portatori di risorse utili al miglioramento della propria qualità di vita e della loro comunità di riferimento.

La partecipazione attiva è uno strumento utile a contrastare i processi di esclusione sociale – a tutte le età -

e nello stesso tempo

un modo per garantire protagonismo alla comunità locale della quale gli anziani sono già, o possono diventare, membri significativi.

Una comunità, che pone attenzione all'ambiente fisico e sociale e agli elementi che possono facilitare o ostacolare la possibilità di invecchiare in modo attivo, rappresenta un potenziale beneficio per i residenti di tutte le età (OMS, 2007).

*Resilienza*

**SOLIDARIETA'**

GRUPPO

*USO dei Social MEDIA*

Volontariato

# DOTT.SSA GIUSY FAMIGLIETTI PSICOLOGA



# **3 CICLI DI FORMAZIONE RIVOLTI A CAREGIVER FORMALI E FAMILIAR**

QUARTIERE SANTA RITA 15 PARTECIPANTI  
MIRAFIORI SUD 16 PARTECIPANTI  
AURORA/STRADELLA 18 PARTECIPANTI

NELLA CO-COSTRUZIONE DEL CORSO PER IL QUARTIERE  
AURORA/STRADELLA E' STATO REALIZZATO

UN NUOVO MODULO FORMATIVO AGGIUNTIVO DI 4 ORE DEDICATO ALL'  
IMPLICAZIONI PSICO/EMOTIVE DELLA FUNZIONE DEI CARE GIVER.

DA QUESTA SPERIMENTAZIONE E' STATO REALIZZATO UN PROGETTO  
DI RICERCA AZIONE A DISPOSIZIONE DEL PROGETTO E DELLA SUA  
DIFFUSIONE DAL TITOLO:

**I care – Prendersi cura della cura**  
**Un progetto a sostegno dei *caregiver***

Un Ciclo di Incontri dal titolo “Arte e narrazione”

con la collaborazione di un Arte terapeuta

4 Incontri da 2 ore

12 partecipanti

Gruppo Cittadino, attività svolta presso il Laboratorio  
dell' ASL CITTA di TORINO, Via della Consolata 10

## **1 GRUPPO DI ANZIANI ATTIVI AURORA/STRADELLA 10 PARTECIPANTI:**

**Formazione avviata ed interrotta dall'emergenza covid, proseguita virtualmente**

**Da questa esperienza pilota è nato un nucleo di Anziani Attivi  
taskforce territoriali, di quartiere, impegnate nella distribuzione di farmaci e viveri.**

**nuclei sul territorio di Torino, 3 precedentemente formati e 1 in via di formazione.**

**San Salvario/ Mirafiori/Santa Rita /Aurora Stradella**

**un servizio di “vicinanza/supporto” per gli anziani fragili del proprio  
territorio/condominio inoltrando segnalazioni in caso di necessità.**

**→ monitoraggio tra pari**

**Come indicato nel protocollo del Ministero della Salute.**

**Il Dipartimento di Prevenzione, in affiancamento al Servizio di Igiene pubblica**

**Per fronteggiare l'emergenza Covid19:**

servizio di sorveglianza attiva sui cittadini posti in quarantena, con particolare attenzione alla fascia di anziani coinvolta con un intenso lavoro di messa in rete con i servizi territoriali rimasti operativi per la consegna dei farmaci, spesa...

# Soggetti in RETE

**Associazione Rete delle Case del quartiere  
cittadine**

**Croce Verde**

**Croce Rossa - sezione volontari**

**Parrocchie di quartiere**

**Farmacie comunali**

**Psicologi per i Popoli**

**Banco Alimentare**

**Ufficio Pio - Compagnia di San Paolo**

# CONNETTERE REALTA' DIVERSE DELLO STESSO TERRITORIO

DOTT.SSA VALENTINA NEGRO

PSICOLOGA

## 2 territori

**Trino:** valorizzazione e implementazione di una realtà pre-esistente che il progetto ha consentito di implementare incontrando una domanda del territorio

**Casale:** mancava un luogo per rispondere all'esigenza degli Over 60.

Partendo dagli anziani attivi già formati dal precedente CCM si è costruito un nuovo gruppo composto da circa 30 persone tra Anziani attivi e anziani fragili (residenti a domicilio e nei pensionato) che ha trovato proprio dentro la CDR un luogo dove strutturare le iniziative.



**2 Corsi Volontari. 5 incontri a corso**  
**partecipanti : 16 Casale – 15 Trino**





## 1 percorso di progettazione partecipata: 5 Incontri (Casale)








## **5 USCITE con CDR Casale - 30 partecipanti a gita (anziani fragili + anziani attivi)**

Gita Abbazia Di Vezzolano



# rtello Telefonico



**AUSER INSIEME PER TRINO**

nell'ambito del Progetto dell'ASL Alessandria "Argento Attivo"

in collaborazione con il Comune di Trino

a fronte dell'attuale situazione emergenziale dovuta al corona virus,  
mette a disposizione un servizio di aiuto per anziani e non autosufficienti  
che sono senza supporto familiare per:

**Supporto Psicologico telefonico qualificato**

chiamando il centralino al numero: 3287459133  
potete chiedere di avere supporto telefonico

**Per avere compagnia telefonica**

chiamare i numeri: 329 2184147 - 347 5444571 - 347 8243131

dal lunedì al venerdì dalle 8,30 alle 11,30 e dalle 14,30 alle 17,30

26 Marzo 2020

## COMUNE DI TRINO E ASL AL ATTIVANO SPORTELLO PSICOLOGICO TELEFONICO PER ANZIANI. »

di Antonella Ermacora

Condividi questo articolo



Carissimi tutti Siamo vivendo un periodo molto delicato ma le azioni di Argento Attivo continuano assumendo un'altra forma.... Ad esempio nel territorio dell'ASL di Alessandria, in particolare nel Comune di Trino, è stato attivato uno sportello psicologico TELEFONICO per anziani grazie alla sinergia tra Comune, ASL e Auser.. Il numero è gestito da Comune di Trino. [continua a leggere »](#)

Anziani attivi

**CORSO CAREGIVER:**

**2 edizioni, 3 incontri ciascuno.**

**SOGGETTI DELLA RETE:**

Comune Trino, COMUNE Casale, CDR  
Casale, Dipartimento ASL AL, Gruppo Alpini  
Trino Unità di Crisi COVID ASL AL, AUSER,  
Pulmino AMico, Telefono AMICO.



*Alessandria*

## POST COVID-19

2 momenti di incontro tra i 2 territori

**PROGETTO ARGENTO ATTIVO**

**giovedì 17 settembre**

**ore 16.00**

**Cortile della Biblioteca di Casale Monfer**



**ARGENTO ATTIVO**

**SI CONCLUDE**

**CON UN INCONTRO DEDICATO AI SALUTI, ALLE PROPOSTE PER RITORNARE  
INSIEME IN FUTURO E A UN DIALOGO TRA VOI E GLI ESPERTI DELL'ASL  
delle Unità Speciali di Continuità Assistenziale, ASSISTENTE SANITARIA  
Dipartimento di Prevenzione) SU COME AFFRONTARE CON SERENITÀ  
I RISCHI DEL COVID NEI PROSSIMI MESI**

**Per informazioni: tel. 3491687875 (Gabriella Auser)**

**Tel. 3384846822 (Valentina)**

**VI ASPETTIAMO**

# Rimanere connessi durante il lock down

DOTT.SSA GIORGIA MICENE

PSICOLOGA

Una strategia Social accessibile a tutti:

Il BLOG : per non perdersi nessuna informazione

Il Gruppo CHIUSO FaceBook: per favorire l'interazione

Il Canale You tube: per riguardare e inoltrare

Whatsapp: per rimanere aggiornati



[www.argentoattivo.com](http://www.argentoattivo.com)

ARGENTO ATTIVO  
VIVERE BENE OLTRE I SESSANTA

iscriviti login

HOME PROGETTO RETE MATERIALI CONTATTI

**ARGENTO ATTIVO**  
Vivere bene oltre i sessanta

Il progetto "Argento Attivo: vivere bene oltre i Sessanta" promuove la salute e il benessere psico-sociale degli anziani che vivono presso il proprio domicilio in condizione di totale o parziale autosufficienza.

SCOPRI

**CATEGORIE**

- Anziani attivi
- Caregiver
- coordinamento
- Eventi e Notizie
- Formatori

**ARTICOLI RECENTI**

Riflessioni su un percorso che dura tutta la vita - Workshop Argento

6 Marzo 2020

RIFLESSIONI SU UN PERCORSO CHE DURA TUTTA LA VITA - WORKSHOP ARGENTO ATTIVO »

di Ruben Bertolusso

Condividi questo articolo

PREVENZIONE PIEMONTE

ARGENTO ATTIVO

Anziani attivi coordinamento Eventi e Notizie

6 Marzo 2020

**NUOVO CORONAVIRUS - SEMPLICI RACCOMANDAZIONI DA ARGENTO ATTIVO »**

di Ruben Bertolusso

Condividi questo articolo

**ALCUNE SEMPLICI RACCOMANDAZIONI PER CONTENERE IL CONTAGIO DA CORONAVIRUS**

NON TOCCARTI OCCHI, NASO E BOCCA CON LE MANI

EVITA LUOGHI AFFOLLATI

IL MINISTERO DELLA SALUTE IN COLLABORAZIONE CON L'ISTITUTO SUPERIORE DI SANITÀ HA DIRAMATO UN OPUSCOLO CON ALCUNE RACCOMANDAZIONI DA SEGUIRE IN MATERIA DI CORONAVIRUS COVID-19. ANCHE NOI DI ARGENTO ATTIVO VOGLIAMO DIFFONDERLE E INVITARE LA POPOLAZIONE AD ATTENERSI AD ESSE PER LIMITARE IL CONTAGIO. LAVATI SPESSO LE MANI CON ACQUA E SAPONE O CON [continua a leggere »](#)

Eventi e Notizie




Giorgia



# ARGENTO ATTIVO




 Modifica

## Argento Attivo

 Gruppo Privato · 186 membri



 Invita



un percorso di valore per invecchiare in salute



Argento Attivo\_ASLCN2

54 iscritti

ISCRITTO

HOME

VIDEO

PLAYLIST

CANALI

DISCUSSIONE

INFORMAZIONI



**Stiamo Freschi! - I Consigli Alimentari per l'Estate!**

97 visualizzazioni • 1 mese fa



**Le Ricamine dell'Auser: Esperienze di volontariato...**

102 visualizzazioni • 1 mese fa



**Bellezza e Speranza nelle Opere di Leopardi - I Martedì...**

127 visualizzazioni • 1 mese fa



**Ritorno alla normalità dopo il lock down**

115 visualizzazioni • 2 mesi fa



**Il Questionario di Aderenza alla Dieta Mediterranea**

12 visualizzazioni • 2 mesi fa



**Variamo... l'alimentazione!**

17 visualizzazioni • 2 mesi fa



**I Martedì con l'UNI-TRE dell'ARCI-BRA: I Giardini...**

103 visualizzazioni • 3 mesi fa



**ATTENTI ALLO SPRECO: Spreco alimentare e...**

24 visualizzazioni • 3 mesi fa



**Sostenibilità ambientale e dieta mediterranea**

9 visualizzazioni • 3 mesi fa



**I Martedì dell'UNI-TRE dell'ARCI-BRA: Realismo ed...**

202 visualizzazioni • 3 mesi fa



Statistiche

Iscritto il giorno 14 apr 2020

2.495 visualizzazioni





## Appuntamenti Facebook di Aprile

- 01 APRILE LA LISTA DELLA SPESA 1: FRUTTA E VERDURA
- 02 APRILE LA LISTA DELLA SPESA 2: FONTI DI CARBOIDRATI
- 03 APRILE CONSIGLI PER IL MENU DI PASQUA
- 04 APRILE LA LISTA DELLA SPESA 3: FONTI DI PROTEINE
- 05 APRILE Esercizi a Casa, PALESTRE SALUTE, SUISM (VIDEO Tutorial)
- 06 APRILE LA LISTA DELLA SPESA 4: I CONDIMENTI E FEED BACK SULLE VOSTRE LISTE DELLA SPESA
- 07 APRILE COMPORRE IL MENU SETTIMANALE: SUGGERIMENTI
- 08 APRILE APPROFONDIMENTO SUL SALE (video live)
- 09 APRILE LETTURA DI ETICHETTE AL TEMPO DEL COVID-19
- 10 APRILE RESTIAMO IDRATATI! COSA BERE, QUANTO E COME
- 11 APRILE LE MODALITA' DI COTTURA
- 12 APRILE CONSERVARE GLI ALIMENTI: QUALI ACCORTEZZE?

A cura di Marcella Beraudi, Ruben Bertolusso, Giorgia Micene

I NOSTRI VIDEO LIVE POTETE RIVEDERLI QUANDO VOLETE SU FB sulla pagina del  
GRUPPO ARGENTO ATTIVO



## Gli appuntamenti Facebook di MAGGIO '20

- 04 MAGGIO ore 9:00 PRENDIAMO LE MISURE! PESO, ALTEZZA, BMI
- 05 MAGGIO ore 11.00 1 MARTEDI con FUNITRE - Arci Bra  
Yoga e meditazione con Raffaella BOSCHIASO
- 06 MAGGIO ore 9:00 COMPORRE IL MENU SETTIMANALE: COLAZIONI E SPUNTINI
- 08 MAGGIO ore 9:00 IL LATTOSIO: cosa c'è da sapere
- 11 MAGGIO ore 9:00 IL GLUTINE: cosa c'è da sapere
- 12 MAGGIO ore 11.00 1 MARTEDI con FUNITRE - Arci Bra  
Social e smartphone con Alessandro VISENTIN (Lunetica)
- 13 MAGGIO ore 9:00 PESO E BILANCIO ENERGETICO: LA PIRAMIDE DELL'ATTIVITÀ FISICA
- 15 MAGGIO ore 9:00 PORZIONI E MISURE CASALINGHE
- 18 MAGGIO ore 9:00 "Attenti allo Spreco!"
- 19 MAGGIO ore 11.00 1 MARTEDI con FUNITRE - Arci Bra  
Circolo dei lettori con la prof.ssa Gabriella DEL TRESTE
- 20 MAGGIO ore 9:00 DIETA MEDITERRANEA E SOSTENIBILITÀ AMBIENTALE
- 22 MAGGIO ore 9:00 DIETETICA PER VOLUMI
- 25 MAGGIO ore 9:00 VARIA LA TUA ALIMENTAZIONE
- 26 MAGGIO ore 11.00 1 MARTEDI con FUNITRE - Arci Bra  
I giardini all'inglese e all'italiana con la prof.ssa Francesca FINO
- 27 MAGGIO ore 9:00 ANZIANI E ALIMENTAZIONE

A cura di Marcella Beraudi, Ruben Bertolusso, Giorgia Micene  
I NOSTRI VIDEO LIVE POTETE RIVEDERLI QUANDO VOLETE SU FB sulla pagina del  
GRUPPO ARGENTO ATTIVO



## Gli appuntamenti Facebook di Giugno '20

- 05 GIUGNO ore 9:00 ven TEST di aderenza alla DIETA MEDITERRANEA
- 09 GIUGNO ore 11.00 1 MARTEDI con FUNITRE - Arci Bra  
Social e smartphone con Alessio MANCUSO (Lunetica)
- 10 GIUGNO ore 9:00 mer JUNK FOOD — IL CIBO "SPAZZATURA"
- 12 GIUGNO ore 9:00 ven BEVANDE ALCOLICHE: SI O NO?
- 16 GIUGNO ore 11.00 1 MARTEDI con FUNITRE - Arci Bra  
Circolo dei lettori con la prof.ssa Gabriella DEL TRESTE
- 17 GIUGNO ore 9:00 mer MICROBIOTA INTESTINALE E ALIMENTAZIONE
- 19 GIUGNO ore 9:00 ven MENOPAUSA e OSTEOPOROSI
- 23 GIUGNO ore 11.00 1 MARTEDI con FUNITRE - Arci Bra  
Yoga e meditazione con Raffaella BOSCHIASO
- 24 GIUGNO ore 9:00 mer STAGIONALITÀ DEL PESCE
- 26 GIUGNO ore 9:00 ven INFORMAZIONE NUTRIZIONALE IN RETE: QUALI RACCOMANDAZIONI?
- 30 GIUGNO ore 11.00 1 MARTEDI con FUNITRE - Arci Bra  
Curiosità dal mondo inglese con la prof.ssa Francesca FINO

A cura di Marcella Beraudi, Ruben Bertolusso, Giorgia Micene  
I NOSTRI VIDEO LIVE POTETE RIVEDERLI QUANDO VOLETE SU FB sulla pagina del  
GRUPPO ARGENTO ATTIVO





Contest  
Prima Colaz  
Lock Dow



# forma



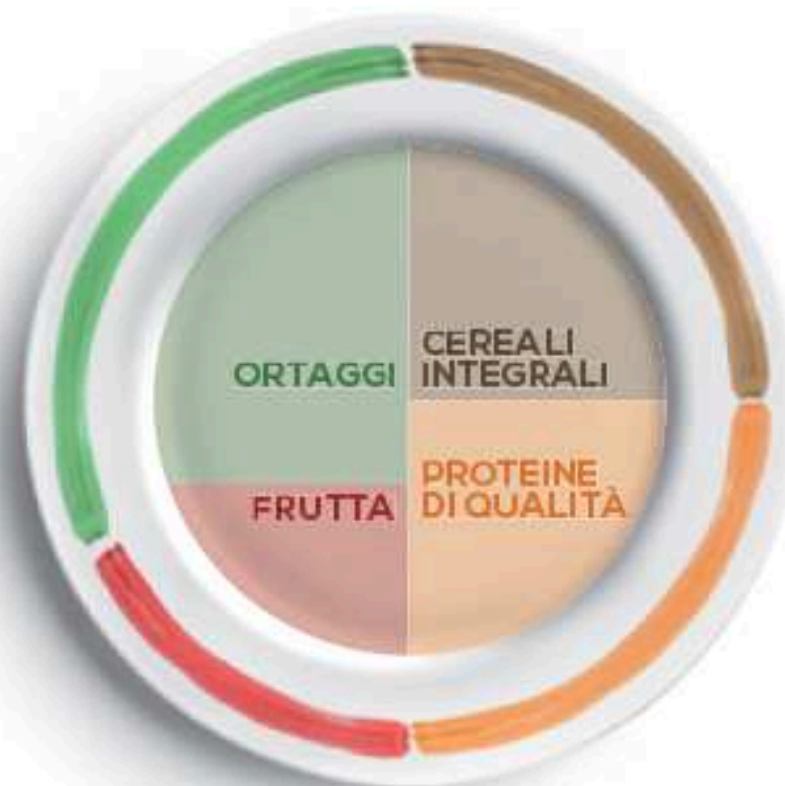
Usa l'**olio extravergine d'oliva**, le erbe aromatiche e i semi per cucinare o condire le pietanze. Limita il burro e le salse, elimina le margarine, l'olio di palma e di cocco. Sono condimenti ricchi di grassi pericolosi. Usa **poco sale**, ma iodato, per il buon funzionamento di cuore, reni e tiroide.



Bevi tanta **acqua** durante la giornata, ha zero calorie. Assumi una porzione di **yogurt** al giorno e modera il consumo di bevande zuccherate. Se vuoi un **succo di frutta**, consuma quelli **senza zuccheri** aggiunti.



Le **verdure** sono tantissime, devono essere sempre presenti nel nostro piatto. Privilegia quelle di **stagione** e ricorda: non mangiare le patate tutti i giorni perché sono ricche di amido.



Privilegia i **cereali integrali** e aiuta la salute. Modera i cereali raffinati che, non sotto controllo, possono rendere difficile il controllo della glicemia.



Esistono numerosi **frutti**, di tanti colori: concludi il pasto in modo divertente seguendo la loro **stagionalità**.



Riduci carne e formaggi. Ricorda che **pesce**, **legumi** e **uova** - 2 volte alla settimana - sono ottime alternative e contengono sostanze utili all'organismo. Cuidati della





# Importanza di accompagnare il ritorno ad una nuova normalità

Condividi questo articolo



Inauguriamo la stagione estiva di [Argento Attivo: in Vacanza con te - Speciale Estate](#) con un video di Giusi Famiglietti, Psicoterapeuta, e facilitatrice di Argento Attivo, ASL Città di Palermo.

In questa video pillola si affrontano i 5 aspetti del ritorno alla Normalità dopo il lockdown dovuto all'emergenza sanitaria da Covid-19.

[Guarda il video su Youtube](#)



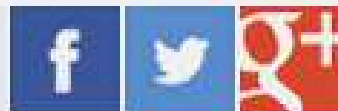


2 Luglio 2020

## ALBA: RIPARTONO I GRUPPI DI CAMMINO DI ARGENTO ATTIVO!

di Ruben Bertolusso

Condividi questo articolo



L'online può continuare  
a facilitarci nei momenti di difficoltà  
o di lontananza  
e integrato alle attività in presenza



ARGENTO ATTIVO

## Argento Attivo: in vacanza con Speciale Estate

Un video alla settimana dal 21 luglio al 21 settembre

**Aspetti emotivi e psicologici nella fase di uscita dal lock down**

Dott.ssa Giusy Famiglietti, Psicoterapeuta (Asl Città di Torino/Progetto Argento Attivo)

**Reagire in tempo di COVID, gli AnzianiAttivi si attivano.**

Dott.ssa Valentina Negro, psicoterapeuta (ASL AL/AUSER - Progetto "Argento Attivo")

**Stiamo freschi! Consigli alimentari per l'estate.**

Dott.ssa Stefania Santolli, dietista (Dipartimento di Prevenzione - ASL AL)

**Piatto in forma e come cucinarlo! In cucina con Fernanda.**

Fernanda Giamello (Cuoca) con Marcella Beraudi, dietista (ASL CN2)

**Borse, valigie e scatoloni: come trattare bene la nostra schiena**

Dott.ssa Arianna Artico, fisioterapista (consulente AUSER)

**Mantenere un bel sorriso ad ogni età. La cura dei nostri denti**

Dott. Geri Trapani (ASL CN2)

**Anche il cervello è un muscolo: alleniamo la mente!**

Dott.ssa Valentina Negro, Psicoterapeuta (Asl AL-AUSER, Progetto Argento Attivo)

**Aggiungere vita agli anni con l'attività fisica**

Dott.ssa Anna Mulasso (SUISM, Università di Torino)



I link ai video saranno pubblicati sul:

## **STARE IN RETE**

**Sentirsi Utili**

**Supporto**

## **RIPARTIRE**

**Rimanere in  
salute**

**Rimanere  
connessi**

**Non  
sentirsi soli**

**Organizzarsi  
nel lock down**