



## Eventi motivazionali

### Elenco di idee: promozione della salute nella terza età

**Un comportamento attento alla salute si riflette sulla propria salute e sulle spese sanitarie a carico dell'ente pubblico. Anche nella terza età uno stile di vita sano produce effetti positivi sulla salute e quindi anche sull'autonomia. Conviene quindi attivare il potenziale relativo alla salute nella popolazione e trasmettere le informazioni e gli stimoli necessari a questo proposito.**

Di seguito trovate idee per il vostro evento motivazionale. Per quanto possibile raccomandiamo di coinvolgere quali relatori **specialisti del luogo o della regione**. Siamo volentieri a vostra disposizione per consulenze.



## Alimentazione e movimento

### «Muoversi con brio»

**Contenuto** Il movimento che dà soddisfazione allena il corpo e la mente. Esso contribuisce a mantenere la mobilità e l'indipendenza anche nella terza età. I partecipanti vengono sensibilizzati in merito ai cambiamenti dell'apparato locomotore dovuti all'età nonché al rischio di cadute. Imparano quanto sia importante muoversi regolarmente per il proprio benessere e per la prevenzione delle cadute.

→ Informazioni specifiche ed esercizi da provare

**Relatore** Fisioterapista, specialista in scienze del movimento, monitore Pro Senectute Grigioni, monitore esa

### «Piacere variopinto»

**Contenuto** Le esigenze nutrizionali dell'organismo cambiano nel corso della vita. Preziose informazioni pratiche aiutano i partecipanti a trasferire nella vita quotidiana le peculiarità di un'alimentazione gustosa ed equilibrata nella terza età.

→ Informazioni specifiche

**Relatore** Nutrizionista, specialista in scienze della nutrizione



## Salute mentale

### «Equilibrio mentale»

**Contenuto** Non sono solo il movimento quotidiano e un'alimentazione sana a contribuire al benessere. Spesso ci si prende cura della salute mentale solo quando sorgono problemi. Gli stimoli per la salute mentale offrono possibilità semplici e utili per rafforzare la propria salute mentale e mantenerla in equilibrio.

→ Relazione specialistica e dibattito pubblico

**Relatore** Psicologo geriatrico, psicoterapeuta

### «Umorismo, ora più che mai!»

**Contenuto** L'umorismo rientra nei punti di forza del carattere che contribuiscono maggiormente alla soddisfazione nella vita e quindi influiscono positivamente anche sulla salute. Gli interventi umoristici mirano a dare un peso diverso alla realtà e a creare una nuova distanza interiore da situazioni e pensieri impegnativi od opprimenti. I partecipanti imparano ad allenare il proprio lato umoristico e a rafforzare la propria calma.

→ Relazione specialistica ed esercizi

**Relatore** Terapeuta dell'umorismo, psicoterapeuta

### «Einsam sind die anderen»

**Contenuto** Il film è uscito ad agosto 2024 e affronta il tema della solitudine nella terza età. Racconta la storia di due donne anziane che cercano una via d'uscita dalla solitudine. Il tema ha un carattere serio, ma la storia delle presine consente di raccontarlo in un modo divertente, stimolante ma anche commovente.

I ruoli principali sono interpretati da attrici amatoriali provenienti dalla regione con esperienza di teatro.

Nel dibattito pubblico che seguirà, familiari, specialisti e cineaste parleranno di come riconoscere, prevenire o limitare attivamente la solitudine.

→ Proiezione del film e dibattito pubblico

→ Il film e altre informazioni sono disponibili [qui](#).

**Dibattito pubblico** Familiari, cineaste e specialisti (psicoterapeuta / psichiatra geriatrico / psicologo geriatrico)

## «Gestione consapevole del dolore»

<b>Contenuto</b>	La tristezza ha la sua ragion d'essere, come molte altre emozioni. Una gestione consapevole del dolore è importante per tutelare la propria salute mentale. I partecipanti imparano a conoscere i molti volti e le sfaccettature del dolore, vengono incoraggiati a confrontarsi con il tema e apprendono quali servizi di riferimento e aiuti quotidiani possono sostenere le persone colpite durante la fase di lutto. → Relazione specialistica e dibattito pubblico
<b>Relatore</b>	Psichiatra geriatrico, psicologo geriatrico, psicoterapeuta, assistente spirituale, teologo
<b>Dibattito pubblico</b>	Persone interessate e specialisti del settore sociale e sanitario

## «Dipendenze nella terza età»

<b>Contenuto</b>	Con l'avanzare dell'età, il tenore di acqua e di grasso nel corpo nonché il metabolismo cambiano. Il corpo è quindi più sensibile all'alcol. Al contempo, spesso nella seconda metà della vita vengono assunti più medicinali a causa di problemi di salute o malattie. Ai partecipanti vengono fornite raccomandazioni per un'assunzione autodeterminata e a basso rischio di alcol e medicinali. → Relazione specialistica e dibattito pubblico
<b>Relatore</b>	Specialista attivo nella prevenzione delle dipendenze nella terza età
<b>Dibattito pubblico</b>	Persone interessate, familiari e specialisti attivi nella prevenzione delle dipendenze



## Organizzazione della vita

### «Vu-ti-di-me-mria?»

<b>Contenuto</b>	Non solo il corpo, bensì anche il cervello è in grado di apprendere e può essere allenato fino in età avanzata. I partecipanti imparano come con esercizi e strategie mirati è possibile stimolare il cervello e allenare diverse funzioni. → Informazioni specifiche ed esercizi
<b>Relatore</b>	Allenatore della memoria ASGT

## «spätsinnig»

<b>Contenuto</b>	Scene teatrali dedicate ai temi «terza età, invecchiare e morire»: i committenti selezionano una manifestazione su misura dal menu, secondo i loro desideri e le loro esigenze, con scene dedicate al tema «Terza età, invecchiare e morire».  → <a href="#">Teatro</a> e dibattito pubblico
<b>Ensemble teatrale</b>	Theater COLORi San Gallo, <a href="http://www.colori.ch">www.colori.ch</a>
<b>Dibattito pubblico</b>	Anziani, familiari e specialisti del settore sociale e sanitario (ad es. assistente sociale Pro Senectute Grigioni, specialista Spitex, psicologo geriatrico)

## «Digital-Café»

<b>Contenuto</b>	In particolare per le persone anziane è importante avere familiarità con i media digitali per poter partecipare alla vita sociale. L'offerta Digital-Café viene organizzata in collaborazione con la CRS-GR e il suo obiettivo consiste nel rispondere a domande relative all'utilizzo di smartphone, tablet e notebook. Le consulenze vengono svolte da giovani volontari motivati in spazi pubblici (ristorante, bar, casa comunale).  → Consulenza individuale
<b>Relatore</b>	Allievi di scuola media volontari e dotati di affinità con la tecnica