



DIREZIONE GENERALE
SC INNOVAZIONE E COMUNICAZIONE
SS Gestione Progetti di Ricerca e Sperimentazioni
e-mail: innovazione@ats-brianza.it

PIANO “ATTIVATI!”- AREE DI INTERVENTO

Area dell’Autonomia e del benessere:

TERRITORIO LECCO:

- Attività L4: Punto salute → Luogo dedicato alla promozione della salute, alla cura di sé e al benessere complessivo dei cittadini, attraverso la facilitazione dell’accesso ai servizi territoriali
- Attività L5: Custode sociale → Creazione di reti di vicinato e di supporto funzionali al mantenimento delle autonomie dei cittadini anziani
- Attività L6: Uscite sul territorio → Visite guidate verso i luoghi della cultura e passeggiate immersi nella natura
- Attività L7: Trasporto sociale → Attività di accompagnamento per favorire la partecipazione alle diverse attività promosse

TERRITORIO MONZA-BRIANZA:

- Attività M3: YOGA E FELDENKRAIS → Percorso di dolce attività fisica che integra Yoga e Metodo Feldenkrais per rafforzare il benessere fisico e mentale
- Attività M4: SALUTE E BENESSERE → Serie di incontri informativi e di sensibilizzazione su tematiche legate alla salute, al benessere fisico e mentale
- Attività M6: Vit-Attiva in casa (mobilità con elastici e piccoli attrezzi) → Incontri di presentazione di esercizi che sarà possibile svolgere a casa per migliorare la mobilità articolare, mantenere l’equilibrio e correggere le posture
- Attività M7: Palestra in gioco → Svolgimento di vari giochi per stimolare diverse aree cognitive
- Attività M10: Welf@are digitale → Corsi di formazione sull'utilizzo di smartphone, tablet e computer organizzati per moduli didattici
- Attività M11: Corpo e mente → Incontri informativi e di sensibilizzazione su temi legati alla salute e al benessere
- Attività M14: Laboratori “Allena la Mente!” → Contrasto del decadimento mentale tramite esercizi di varia natura (memoria, logica, stimolazione linguistica, problem solving etc.)
- Attività M15: “Pensiamoci Bene!” (come prevenire le truffe agli anziani) → L’attività è composta da due percorsi. Il primo prevede un percorso laboratoriale di gruppo di rafforzamento psicologico dei cittadini anziani, il secondo prevede supporto psicologico individuale per le persone anziane che sono state vittime di truffa.
- Attività M16: Promozione di stili di vita salutari → Eventi e incontri tematici dedicati alla promozione di abitudini sane e consapevoli, alla gestione della quotidianità e della salute degli anziani;
- Attività M19: Mente Attiva: Percorsi di Stimolazione Cognitiva per la Terza Età → Contrasto del decadimento mentale tramite esercizi di memoria, logica, stimolazione linguistica, problem-solving, condivisione emotiva e narrazione autobiografica
- Attività M20: Nutrire il Benessere: Consigli e Pratiche per una Dieta Sana nella Terza Età → Seminari e incontri di educazione alimentare