



**SEGUI**  
**Argento Attivo**  
**SU FACEBOOK**

**tutte le**  
**iniziative sono**  
**GRATUITE**



**PROMUOVIAMO UN  
INVECCHIAMENTO ATTIVO**

sostenendo la qualità di vita e sensibilizzando la comunità  
verso sane abitudini e azioni di  
**PREVENZIONE, SOCIALIZZAZIONE E SOSTEGNO**  
dedicate alle persone che sì,  
hanno i **capelli color Argento**,  
ma che si sentono **ATTIVE** !

**- A PARTIRE DA MAGGIO 2022 -**

**6 INCONTRI CON GLI ESPERTI**  
**APERTI ALLA CITTADINANZA** dedicati alla **PREVENZIONE**

**10 FACILI ITINERARI GUIDATI**  
alla scoperta del territorio per favorire **MOVIMENTO** e **SOCIALITA'**

**LABORATORI ed ATTIVITA'**  
specifici dedicati ad anziani con Alzheimer e altre Demenze



COMUNE DI  
QUARRATA



Associazione Italiana  
Malattia Alzheimer  
Sezione di Pistoia



FONDAZIONE  
CASSA DI RISPARMIO  
DI PISTOIA E PESCIA



Associazione soci di  
**casadizela**



# PILLOLE DI PREVENZIONE

**5  
Maggio**

**Bottegone - Circolo Arci - via Fiorentina 697 - 1° piano  
ore 17,00 - 19,00**

L'impatto del Covid nella terza età: come ricucire gli strappi nelle relazioni sociali migliorando stili di vita e socializzazione  
- intervengono GERIATRA e PSICOLOGA -

**18  
Maggio**

**Bottegone - Circolo Arci - via Fiorentina 697 - 1° piano  
ore 17,00 - 19,00**

Stress del caregiver: quali sono i primi segnali da non sottovalutare e cosa possiamo fare  
- intervengono GERIATRA e PSICOLOGA -

**1  
Giugno**

**Quarrata - Scuderie della Villa Medicea La Magia  
ore 17,00 - 19,00**

Mens sana in corpore sano:  
strategie per potenziare l'equilibrio tra corpo e mente  
- intervengono PSICOLOGA e FISIOTERAPISTA -

**28  
Settembre**

**Quarrata - Piazza Coperta L.Vangucci - Polo Tecnologico  
ore 17,00 - 19,00**

La salute tra corretti stili di vita e sana alimentazione:  
quali strategie possiamo adottare  
- intervengono FISIOTERAPISTA e NUTRIZIONISTA -

**13  
Ottobre**

**Bottegone - Circolo Arci - via Fiorentina 697 - 1° piano  
ore 17,00 - 19,00**

Alimentazione sana e invecchiamento attivo:  
un binomio da costruire  
- intervengono NUTRIZIONISTA e GERIATRA -

**26  
Ottobre**

**Quarrata - Piazza Coperta L.Vangucci - Polo Tecnologico  
ore 17,00 - 19,00**

Quali sono gli alimenti "amici" della terza età e quali esercizi per tenere allenato il corpo  
- intervengono FISIOTERAPISTA e NUTRIZIONISTA -

## GLI ESPERTI:

**Dott.ssa Claudia CANTINI - Geriatra**  
**Dott. Carlo Adriano BIAGINI - Geriatra**  
**Dott.ssa Veronica CALERI - Geriatra**  
**Dott.ssa Ilaria GORI - Psicologa**  
**Dott.ssa Stefania MARTIGNETTI - Fisioterapista**  
**Dott.ssa Alessandra VINCENTI - Nutrizionista**

**Nel giorno seguente  
agli incontri  
dalle 13,00 alle 15,00  
SPORTELLO DI ASCOLTO  
TELEFONICO  
392 7753906**

# "ARGENTO" TRA BORCHI E SENTIERI

**ITINERARI SEMPLICI, GUIDATI DA ESPERTI  
ALLA SCOPERTA DI LUOGHI E OASI NATURALISTICHE,  
PER CONOSCERE IL NOSTRO PATRIMONIO CULTURALE E  
AMBIENTALE APPREZZANDO LA SOCIALITÀ RITROVATA  
E GODENDO DEI BENEFICI  
DEL MOVIMENTO ALL'ARIA APERTA...**

**CHIAMACI PER PARTECIPARE**

**14 MAGGIO  
15,30 - 19,00**

**VILLA MEDICEA LA MAGIA DI QUARRATA** - Patrimonio Unesco dal 2013 - Visita guidata della villa e dei lussureggianti giardini tra roseti e limoni.

**28 MAGGIO  
15,00 - 19,00**

**ARTIMINO E LA NECROPOLI DI PRATO ROSELLO** - Escursione naturalistica nella misteriosa necropoli etrusca tra gli odori della macchia mediterranea pura: un viaggio avventuroso alle ultime luci del giorno.

**9 GIUGNO  
15,30 - 19,00**

**OASI LA QUERCIOLA DI QUARRATA** - Visita all'area naturale protetta e al Museo di Casa di Zela, una vera camera delle meraviglie della vita contadina.

**18 GIUGNO  
16,00 - 19,00**

**GIARDINO TERAPEUTICO MATI PIANTE DI PISTOIA** - Un percorso di stimolazione sensoriale e terapeutico tra piante profumate, aromatiche e dalla fioritura prolungata ed evocativa.

**2 LUGLIO  
8.30 - 11.30**

**AREA PROTETTA CASCINE DI TAVOLA** - Escursione naturalistica all'interno dell'area protetta ex-palude unita storicamente al Bargo e alla Villa Medicea di Poggio a Caiano per scoprirne l'ecosistema.

**17 SETTEMBRE  
15,00 - 19,00**

**VIA MEDICEA DI QUARRATA, L'ANELLO DELLE STRADE BIANCHE, DELLE VIGNE E DELLE OLIVETE** - Strade bianche e sentieri alla scoperta di paesaggi rurali meravigliosi, abitudini e usanze del passato, biodiversità a due passi dalla città.

**24 SETTEMBRE  
15,00 - 19,00**

**VILLA MEDICEA DI POGGIO A CAIANO** - Patrimonio Unesco dal 2013 - Visita guidata alla rinomata villa di Lorenzo Il Magnifico.

**8 OTTOBRE  
15,00 - 19,00**

**LE CAVE DI MARMO VERDE** - Passeggiata naturalistica alla scoperta dell'area protetta del Monteferrato e delle sue antiche cave, un vero scrigno di storia e natura da conoscere che testimonia la presenza dell'uomo già 30/40mila anni fa.

**15 OTTOBRE  
15,00 - 19,00**

**I CONDOTTI MEDICEI DI CARMIGNANO** - Passeggiata naturalistica alla scoperta del Rio Elzana ed i suoi usi nella storia, sentieri tra boschi, campi e vigne fino ai condotti medicei, una maestosa opera ingegneristica.

**22 OTTOBRE  
15,00 - 19,00**

**LE CHIESE ZEBRATE A PISTOIA** - Passeggiata per il centro storico della città, visitando le più belle chiese medievali cosiddette "zebrate" per la presenza di decorazioni in marmo a strisce bianche e nere.

**INFORMAZIONI E PRENOTAZIONI AL**

**0573 775190 - 393 8660085**

Ogni partecipante si intende responsabile per la propria incolumità



# L'OASI DEL RICORDO

## RIVOLTO AGLI ANZIANI CON ALZHEIMER/DEMENZA E LORO CAREGIVER

Gli spazi della "**CASA DI ZELA**", a disposizione del progetto, sono ambienti ideati per **ATTIVITA'** e **LABORATORI** rivolti ad anziani con Alzheimer o altre Demenze: al loro interno è presente una grande collezione di oggetti antichi con cui i partecipanti hanno modo di fare esperienza diretta o tramandata dai loro genitori o nonni.

È prevista la partecipazione di persone anziane con bambini così da creare un ambiente intergenerazionale proficuo per l'intero gruppo partecipante.

Ogni partecipante potrà creare, usando anche materiale riciclato, un oggetto che ricorda la sua infanzia o un periodo lavorativo oppure lasciare un pensiero che l'esperienza della visita ha fatto riemergere.

### Date **ATTIVITA'** e **LABORATORI**

- **12 Maggio**
- **26 Maggio**
- **9 Giugno**
- **23 Giugno**
- **8 Settembre**
- **22 Settembre**
- **6 Ottobre**
- **20 Ottobre**

**Orario 16.30 - 18.30**

**E' POSSIBILE  
PARTECIPARE SU  
PRENOTAZIONE AL**

**392 7753906**

**ammessi fino a  
15 partecipanti**



Il concetto di invecchiamento attivo permette di volgere l'attenzione alla **terza età** come **momento di vita produttivo e di valore**, sostenendo la qualità di vita, sensibilizzando la comunità verso sane abitudini e costruendo una rete sociale solida che consenta di fronteggiare in modo creativo e partecipativo le sfide della terza età affinché sia finalmente percepita come **parte del ciclo di vita**, ottimizzando concetti quali **salute e benessere**. In questo senso anche la persona con decadimento cognitivo può essere osservata e vissuta come risorsa della comunità che se ne prende cura.

La necessità di tornare ad intrecciare relazioni sociali è diventata particolarmente importante dopo la pandemia, quando il timore di contrarre la malattia ha reso le persone ancora più sole e fragili.