

Consapevolezza e gestione:  
una comunità consapevole  
rispetto ai processi trasformativi  
delle diverse età che ci  
accompagnano  
nella vita.



Piccole e brevi indicazioni per  
mantenersi in forma, prevenire le  
cadute, evitare gli incidenti  
domestici, allenare  
la mente e il cuore,  
per una buona cura  
di sé nella  
quotidianità.



Progetto **7 passi**  
per la cura di sé  
e per invecchiare bene

Dipartimento di Prevenzione  
Servizio Promozione della Salute

Referenti di progetto:  
Dott.ssa Simonetta Pozzobon  
Dott.ssa Rita Cagnin

Telefono: 0422 323826 (segreteria)  
E-mail: promozione.salute@aulss2.veneto.it



Edizione 2024-2025



Dipartimento di Prevenzione  
Servizio Promozione della Salute

**7 passi**  
per la cura di sé  
e per invecchiare bene



Promuovere e facilitare le  
occasioni di salute e di benessere  
nella quotidianità sono obiettivi  
significativi per mantenere e  
migliorare la salute  
psicofisica delle  
persone  
anziane.



Fare "quello che si può"  
e "come si può"  
sono gesti generosi  
di responsabilità.

## 1 RESTARE IN CONTATTO CON AMICI E FAMILIARI

Coltivare le relazioni  
familiari, sociali,  
amicali contribuisce al  
benessere fisico, mentale  
e alla cura dell'animo.



## 2 FARE ATTIVITÀ FISICA REGOLARE

Fare attività fisica regolare aiuta a  
mantenersi in salute: 30 minuti di  
camminata veloce ogni giorno aiuta  
le funzioni cognitive, il controllo del  
peso, a mantenere una postura  
corretta e a prevenire le cadute.

## 3 ALLENARE LA MEMORIA

Per mantenere le funzioni cognitive è  
fondamentale leggere, scrivere, fare  
cruciverba, viaggiare e dedicarsi alla  
cultura (mostre, musei, incontri  
formativi...).



## 4 MANGIARE BENE

La dieta  
mediterranea è  
fondamentale per  
prevenire molte malattie. Consumare  
tutti i giorni frutta, verdura, cereali e  
legumi è un fattore di protezione per  
la salute. Evita l'alcool e il fumo.



## 5 RENDERE LA TUA CASA SICURA

Prendersi cura della casa per evitare  
gli incidenti domestici come le cadute  
e le ferite.

Tieni la casa illuminata,  
togli tappeti, non lasciare  
oggetti sul pavimento, utilizza  
corrimano per salire e  
scendere le scale, indossa  
ciabatte e scarpe chiuse e comode. In  
bagno utilizza maniglioni  
e usa la pedana  
antiscivolo nel piatto  
doccia o nella vasca.



## 6 DORMIRE

Dormire almeno  
6 - 7 ore a notte aiuta il cervello a  
mantenersi attivo e sano per  
affrontare bene la giornata.



## 7 DARE IMPORTANZA AI SENSI

Controlla  
periodicamente udito  
e vista, e se prescritto  
dal medico utilizza  
occhiali e apparecchio  
acustico, per la tua  
sicurezza e le tue relazioni.

