



Comune di Cagliari  
Servizio Politiche Sociali e Salute



Centro di Quartiere  
CEP - Pirri

# INVECCHIARE IN SALUTE

Incontri informativi sul tema dell'invecchiamento attivo  
organizzato nell'ambito della gestione del  
**CENTRO DI QUARTIERE DELLA MUNICIPALITA' DI PIRRI**

strategie per un invecchiamento attivo:  
movimento, creatività', ginnastica mentale,  
nutrizione

le 10 abitudini per invecchiare in salute: benessere  
mentale, salute sociale e abilita' funzionali

fattori di rischio e fattori  
protettivi

qualita' della vita e  
declino

invecchiamento fisico e  
patologico

Essere risorsa e come  
misurare l'invecchiamento



L'evento si rivolge a tutti i cittadini  
interessati e operatori dei Centri di  
Quartiere della città di Cagliari.

Gli incontri si svolgeranno presso la  
Biblioteca Comunale di Pirri sita in via  
S.Maria Goretti n.63.

I° incontro **12** Aprile  
venerdì 2024

II° incontro **19** Aprile  
venerdì 2024

dalle 15.00 alle 18.30  
Biblioteca di Pirri

dalle 15.00 alle 18.30  
Biblioteca di Pirri

RELATORI: Gruppo di ricerca della Comunita' Mondiale della Longevita' presieduta dal Dott. Roberto Pili

iniziativa promossa nell'ambito della gestione  
Centro di Quartiere della Municipalita' di Pirri - CEP di via Talete Cagliari  
PER INFORMAZIONI [cdqmunicipalitadipirri@gmail.com](mailto:cdqmunicipalitadipirri@gmail.com)



## CONTENUTI DEL PERCORSO INVECCHIARE IN SALUTE



### CENTRO DI QUARTIERE DELLA MUNICIPALITA' DI PIRRI

L'allungamento della vita media e l'invecchiamento sono tematiche di grande attualità che hanno introdotto un nuovo concetto di invecchiamento, il cosiddetto "invecchiamento attivo" (active aging).

Da semplice padrone di casa, portatore di valori e figura simbolica della famiglia, oggi la persona anziana è rivalutata come risorsa attiva che può offrire un contributo prezioso per il benessere collettivo sul piano sociale, economico e culturale.

Tuttavia, nonostante l'impegno in questa direzione dell'OMS e le politiche nazionali e comunitarie sul tema, persiste nella nostra società il fenomeno dell'ageismo ovvero un insieme di pregiudizi e stereotipi verso gli anziani, visti come persone fragili, lente e bisognose di cure.

Il percorso si pone un duplice obiettivo.

Da un lato sensibilizzare la collettività e discutere le variabili culturali, psicologiche ed emotive che stanno alla base dello stigma verso gli anziani. Dall'altro, rivolgendosi agli stessi interessati, stimolare una vita attiva anche in età avanzata per il miglioramento del benessere fisico, mentale e sociale attraverso abitudini virtuose come il movimento, la partecipazione, il volontariato e l'apertura verso gli strumenti tecnologici.

Promotore dell'iniziativa è il CENTRO DI QUARTIERE CEP/PIRRI, servizio di promozione sociale realizzato nell'ambito delle politiche sociali del Comune di Cagliari affidato alla gestione del Consorzio Network Etico Italia e Cooperativa Sociale Alfa Beta che per l'organizzazione di questo progetto si sono avvalsi della collaborazione dell'agenzia formativa Novaetica.

Le conferenze saranno curate dal gruppo di ricerca della Comunità Mondiale della Longevità. Relatori: Dott. Roberto Pili, Dott.ssa Donatella Petretto, Dott. Giampietro Carrogu, Dott.ssa Roberta Berti, Dott. Ignazio Argiolas.