

Domenica 23 settembre

T | Unione delle Terre d'argine

12a **PEDALATA** **CONTRO L'ALZHEIMER**



DO THE RIGHT MIX
settimana europea della mobilità

..... 15 Km in bicicletta nei dintorni di Carpi, aperta a tutti con breve pausa di ristoro

IL FINE E I MEZZI **Annalena Ragazzoni**

Dopo vent'anni di vita, GAFA ha rinnovato il suo logo, il sito, l'impostazione grafica per raggiungere in modo più moderno e adeguato i suoi destinatari (in primis le famiglie).

Questi sono gli strumenti, ma qual è il fine ?

Il fine è rimasto lo stesso di vent'anni fa: migliorare con azioni specifiche la qualità della vita delle famiglie che hanno al loro interno un malato di demenza, contribuire a costruire una società amichevole e inclusiva, combattere i pregiudizi ancora tanto diffusi.

FONDAZIONE
CASSA DI RISPARMIO DI CARPI



PROGRAMMA PEDALATA

ORE 10.00 : **RITROVO PER ISCRIZIONE** in Piazza Martiri
FRONTE MUNICIPIO

L'ISCRIZIONE alla Pedalata è tacita dichiarazione di idoneità fisica
(L'ISCRIZIONE alla sola pedalata è di € 5,00 (gratuita per chi ha prenotato il pranzo €20,00 - €10,00 bimbi fino a 10 anni)

ORE 10.15 - Breve esibizione del gruppo

FLAMES CHEERSLEADERS NAZARENO

ORE 10.30 : **PARTENZA** (In caso di maltempo si terrà un rinfresco c/o la sala parrocchiale di Quartirolo - Via C.Marx. 109 - Carpi alle ore 12)

ORE 12.45: PRANZO

Prenotazione entro mercoledì 19 settembre a:

cell. **349 5928342** – info@gafal.it

SALA PARROCCHIALE DI QUARTIROLO MENU'

Bis di primi

- Lasagne al forno
- Penne rigate alla salsa di peperoni

Secondi e contorni

- Filetto di maiale al forno
- Patate arrosto
- Insalata di stagione

Fantasia di dolci e Caffè

Acqua e vino del territorio

TINTORIA INDUSTRIALE
S.MARCO s.r.l.

41010 Fossoli di Carpi (Mo)
Via dei Maniscalchi,7
Tel. 059 687197 r.a.



"GIOVANI DENTRO"

Dr.ssa Giuliana Micale

medico geriatra, Centro Disturbi Cognitivi e Demenze Carpi

COS'E' L'INVECCHIAMENTO?

L'invecchiamento, inteso come fenomeno biologico, lo si può definire "l'insieme di vari cambiamenti che avvengono nelle cellule e nei tessuti con l'avanzare dell'età, responsabili di un aumento del rischio di malattia e morte". Tale definizione, tuttavia, spiega solo in parte il fenomeno dell'invecchiamento, la cui comprensione approfondita richiede un approccio oltre che scientifico anche di tipo "umanistico", per l'attenzione doverosa e necessaria agli aspetti psicosociali che sono intrinseci al fenomeno stesso.

PERCHE' INVECCHIAMO?

Si invecchia perché tutte le cellule dell'organismo, di qualsiasi organo e tessuto, possiedono una capacità limitata, geneticamente programmata, di resistere ai danni che con il tempo si accumulano al loro interno fino a determinarne la perdita di funzione e la morte.

L'invecchiamento è un fenomeno complesso che scaturisce dall' interazione tra fattori intrinseci (geni) e fattori estrinseci (ambiente), attraverso meccanismi epigenetici (cioè meccanismi attivati da fattori esterni, ambientali, in grado di influenzare l'espressione dei geni).

I fattori genetici sono determinanti importanti che influiscono sull'invecchiamento e sulla aspettativa di vita rappresentando una sorta di "orologio interno" che predispone ogni singolo individuo ad una durata di vita predeterminata; su questa base genetica, tuttavia, agiscono i fattori ambientali in grado di influenzare l'espressione genica nel senso di favorire o sfavorire l'accumulo di danni che portano ad invecchiamento e quindi a morte cellulare.



COME PREPARARSI AD UN INVECCHIAMENTO DI SUCCESSO

Da queste premesse si intuisce l'importanza che "stile di vita" e prevenzione dei fattori di rischio rappresentano nel processo di invecchiamento e nel poter determinare invecchiamento attivo e di successo.

Sano stile di vita significa anzitutto buona alimentazione, cioè dieta mediterranea, limitato introito calorico per prevenire il sovrappeso o adeguata correzione nutrizionale, in caso di rischio malnutrizione; ma non solo, significa anche regolare attività motoria, di tipo aerobico, che può consistere in una camminata a passo sostenuto, di 30 minuti, 4 volte alla settimana. Un corretto stile di vita richiede inoltre l'abolizione del fumo di sigarette, un consumo di vino moderato (che - per i soggetti over 65 - secondo le raccomandazioni dell'OMS, è di 1 bicchiere di vino al giorno a stomaco pieno) e la prevenzione e il buon controllo dei classici fattori di rischio per malattia cardiocerebrovascolare (infarto e ictus) e demenza, cioè ipertensione arteriosa, ipercolesterolemia, diabete, obesità; ma prepararsi ad un invecchiamento di successo significa anche correggere precocemente difetti uditivi e di vista e mantenere interessi culturali o artistici (musica/danza/pittura) e hobbies; coltivare relazioni affettive e mantenere attività sociali (evitare l'isolamento e prevenire la depressione).

Ciò significa che, al fine di garantirsi un invecchiamento positivo, è importante prevenire oltre l'immobilità motoria quella della mente e riempire "intelligentemente" il tempo a nostra disposizione; in altre parole, è importante rimanere "giovani dentro", anche se fuori il corpo invecchia; per citare L. Da Vinci: *"Si come il ferro s'arrugginisce senza esercizio, e l'acqua si putrefà e nel freddo s'addiaccia, così lo 'ngegno senza esercizio si guasta!"*



PN
di Gabbi Giovanni

IMPIANTI ELETTRICI

Cell: 335 6564421
E-Mail: pn.gabbi@libero.it

Cell. 3356564421



CICLISOPRANI
VENDITA E RIPARAZIONE

Via Amendola, 64 42046 Peggliolo (RE) tel. 0522 971 254 reggiolo@ciclisoprani.it	Via Alghisi, 31 41012 Carpi (MO) tel. 059 644 862 cicli.soprani@virgilio.it
---	--

Cod. Fisc. SPR LRT 59822 H225Z - Partita IVA 01275370359

IL SEGRETO DELL' ULTRALONGEVITA'

La crescita costante in tutto il mondo (in particolare Italia, Giappone, Stati Uniti, Cina, India) del numero di soggetti ultralongevi, centenari (+100) e ultracentenari (+105), ci offre un esempio paradigmatico di "invecchiamento di successo" e offre alla ricerca scientifica un modello biologico ideale per studiare e comprendere i meccanismi che determinano "invecchiamento in salute".

Ma oltre al probabile vantaggio derivante a questi soggetti da uno specifico corredo genico, gli anziani ultralongevi che invecchiano in modo attivo presentano una caratteristica struttura psichica tale per cui conservano alta autostima e attitudine positiva verso la vita, capacità di adattamento e di ripresa da esperienze emotive negative, in una parola capacità di "resilienza".

In questo senso il processo di invecchiamento sfugge a spiegazioni di carattere meramente biologico e, sul modello dei soggetti centenari, prende forza il concetto che la capacità di sviluppare strategie psicologiche di adattamento, anche in età estreme della vita, possa compensare il progressivo declino biologico e la conseguente perdita di funzioni motorie e cognitive.

In altre parole, questa "personale identità nel percepire il proprio invecchiamento" che potremmo definire anche "età mentale" (contrapposta all' età cronologica) risulterebbe in grado di influenzare il processo di invecchiamento cerebrale, incidendo in modo positivo sulle abilità cognitive, e conferirebbe un vantaggio nella percezione della qualità della vita.

Dal 1946 al servizio delle Aziende Carpigiane



nuova **imballaggi caviechioli s.r.l.**



Via Lucania, 10/12/14 - CARPI (MO) - Tel. 059 691078 - Fax 059 692555

www.imballaggicaviechioli.it
info@imballaggicaviechioli.it

www.cartonproject.com
info@cartonproject.com



**VILLA
RICHELDI**

Poliambulatorio Medico-Chirurgico

energetica
fonti energetiche rinnovabili

I vostri Partner Carpigiani per il **fotovoltaico**



energetica srl www.energetica.mo.it - info@energetica.mo.it
Via Lucania, 20 - CARPI - Tel. 059 49030893
Per preventivi: commerciale@energetica.mo.it

L'ambiente chiede aiuto
**MIGLIORE INVESTIRE NEL
FOTOVOLTAICO!**

APPUNTAMENTI e INVITI:

15 settembre: Alzheimer Fest –

<http://www.alzheimerfest.it/levico-2018/>

19 settembre: Open day al Centro Disturbi Cognitivi e Demenze al poliambulatorio h. 10 -12.30; siamo tutti invitati alla visita

20 settembre: al Borgogioioso ore 15.00-19.30; gli specialisti staranno al desk a disposizione del pubblico

- 23 settembre Pedalata con Pranzo

- 20 novembre: UN ANNO INSIEME – ANNO 2018“ –

Casa del volontariato - ore 17,00 - 18,30;

Specialisti dei 2 CDCD di Carpi incontrano i famigliari su “demenza e coinvolgimento della famiglia”

VIENI
ALL' AMARCÒRD
AL CAFÈ

**Ci incontriamo a Limidi al
Centro Polivalente sempre
il venerdì alle 9.30:
28/9, 12/10, 19/10, 26/10,
9/11, 23/11, 7/12**

CON IL SOSTEGNO DI
“COOP ALLEANZA 3.0

UnipolSai
ASSICURAZIONI

ZANOTTI S.N.C. di Zanotti Maria Grazia & C.

Agenzia Generale
Viale Darfo Dallai 2/A - 41012 Carpi
Tel. 059.687212 - Fax 059.689741
10220@unipolsai.it

**CONSULENZE ASSICURATIVE PERSONALIZZATE PER
AZIENDE E FAMIGLIE**



Via C.Marx 23 41012 Carpi (MO)
tel. 059 680388
farmapopolo@gmail.com
pagina facebook Farmacia del Popolo Carpi
www.farmaciecolli.it

**FARMACIA
DEL POPOLO**

CO.GE.SE

Società Cooperativa Sociale

SERVIO ASSISTENZA:

Anziani, Handicappati, Minori, Ammalati diurna notturna,
a domicilio, in ospedale, in case di cura e di riposo.

GESTIONE CENTRI DIURNI ANZIANI:

CENTRO DIURNO PER ANZIANI "LAQUILONE" in Campogalliano
CENTRO RICREATIVO ANZIANI "LA QUERCIA" in Fossoli di Carpi

Viale E. De Amicis, 58/A - Carpi (MO) - Tel. 059/682442
e-mail: cogese01@cogesecoop.191.it

HANNO COLLABORATO

FONDAZIONE
CASSA DI RISPARMIO DI CARPI



FONDAZIONE
Casa del Volontariato
Ente di Promozione della
Solidarietà e del Volontariato



PUBBLICA ASSISTENZA
CROCE BLU DI CARPI
ASSOCIAZIONE VOLONTARI



Associazione Radioamatori Italiani
Sezione di Carpi
Volontari di Protezione Civile

i Giovani
per
CARPI



ANCeSCAO Coordinamento di Carpi



Associazione Pazienti Tiroidei



ASSOCIAZIONE DI VOLONTARIATO
PER LA LOTTA ALLE MALATTIE
CARDIOVASCOLARI
ONLUS - ORGANIZZAZIONE NON LUCRATIVA DI UTILE SOCIALITÀ
"Gli Amici del Cuore"



CENTRI DI ASCOLTO

- **Martedì** dalle 16.00 alle 18.30, c/o la Sede (*);
- **Giovedì e venerdì** dalle 16.00 alle 18.30 c/o la Sede (*) solo su appuntamento telefonico 349 592842;
- **Venerdì** dalle 9.30 alle 11.00 c/o i locali dell'Ambulatorio Geriatrico per disturbi cognitivi stanza n.98 - Poliambulatorio 2 del distretto di Carpi (Palazzina Gialla) via Donatori del sangue 2 – Carpi;

(* SEDE: c/o Casa del Volontariato Via Peruzzi, 22 - Carpi (Mo)

PER SOSTENERE I NOSTRI PROGETTI PUOI

Iscriverti alla nostra Associazione:

quota annuale associativa € 20,00 con l'invio periodico della nostra newsletter;

Versare un contributo

- con bonifico bancario sul nostro conto corrente presso
UNICREDIT Spa _ Agenzia Piazza Martiri – CARPI
IBAN: IT 40 R 02008 23307 000028475130;
oppure sul
- **Conto Corrente Postale n. 89762611;**

FIRMARE per il 5 X 1000 alla prossima dichiarazione dei redditi nello spazio

*“A sostegno delle organizzazioni non lucrative di utilità sociale”
specificando il **Codice fiscale: 900 2023 0364***

COME CONTATTARCI

- Telefonaci al numero di cellulare: **349 5928342**
- Invia una email a : info@gafal.it - sito: www.gafal.it
- **Facebook: GAFA CARPI**
- **Vieni in Sede** il martedì dalle 16.00 alle 18.30
- **Vieni al centro di ascolto** il VENERDI' dalle 9.30 – 11.00 al Poliambulatorio stanza 98