



#### 4. Previene le cadute

Le cadute si possono prevenire con piccoli accorgimenti.

- Usa scarpe antiscivolo.
- Togli i tappeti.
- Mantieni la casa ben illuminata.
- Evita superfici bagnate e non mettere la cera

#### 5. Cura l'udito

Sentire bene è fondamentale per comunicare e partecipare.

- Controlla l'udito con visite regolari.
- Usa gli apparecchi acustici se necessari.
- Non isolarti!



#### 6. Coltiva le relazioni

Socializzare riduce la solitudine e migliora l'umore.

- Incontra amici o familiari.
- Partecipa a gruppi o attività.
- Parla, ascolta, condividi.

Questo opuscolo è un supporto educativo e non sostituisce il parere del tuo medico.  
Per qualsiasi dubbio, rivolgiti al tuo ambulatorio di geriatria di riferimento.

## GERAGOGIA

**PICCOLE AZIONI  
PER INVECCHIARE BENE**



**S.C. GERIATRIA**

Ospedale Amedeo di Savoia  
Birago di Vische  
Padiglione G - 1° piano

**Ambulatorio di  
Geriatria - Fragilità**

Direttore Responsabile  
dott. Antonino Maria COTRONEO  
C.so Svizzera, 164 - Torino  
Telefono 0114393767 - 3346863446

E-mail:  
ambulatoriogeriatria-  
fragilita.oas@ascittaditorino.it





La **Geragogia** è l'arte e la scienza dell'educazione per le persone anziane. Nasce dall'idea che non si smette mai di imparare, nemmeno con l'avanzare dell'età!

**Perché sapere e imparare aiuta a scegliere, capire e vivere meglio.**

Conoscere e capire come funziona il proprio corpo, la propria salute, le terapie e gli stili di vita corretti, aiuta ogni persona a sentirsi più sicura, autonoma e attiva.

La **Geragogia**:

- aiuta a **prevenire** cadute, malnutrizione, solitudine
- migliora l'**aderenza** alle terapie
- favorisce il **benessere** mentale e relazionale
- **valorizza** l'esperienza e le capacità residue di ogni persona

## Invecchiare Bene: Piccole Azioni per Grandi Cambiamenti

Questa guida è pensata per aiutarti a vivere meglio ogni giorno, con consigli semplici ma efficaci e proficui.

Muoversi, mangiare bene, allenare la mente, prevenire le cadute, curare l'udito e coltivare le relazioni sono abitudini che possono davvero migliorare la tua salute e autonomia.



### 1. Muoviti ogni giorno

L'attività fisica regolare aiuta a mantenere i muscoli forti, l'equilibrio stabile e l'umore positivo.

- Cammina almeno 30 minuti al giorno, anche a passo lento.
- Fai esercizi di stretching o ginnastica dolce.
- Usa le scale quando puoi.
- Ballare, fare giardinaggio o semplicemente muoversi in casa contano!

### 2. Mangia bene

Un'alimentazione equilibrata, quale la Dieta Mediterranea, rinforza le difese immunitarie e contribuisce al benessere generale.

- Consuma frutta e verdura ogni giorno.
- Bevi almeno 1,5 litri di acqua.
- Riduci l'uso di sale e zucchero.
- Integra proteine con legumi, uova, pesce e carne bianca.



### 3. Allena la mente

Stimolare la mente aiuta a mantenere la memoria e la concentrazione.

- Leggi, fai cruciverba o giochi di memoria.
- Mantieni viva la curiosità!
- Sfoglia album fotografici per tener vivi i bei ricordi
- Partecipa ad attività culturali.