

LE CITTÀ DEI SAPERI DIFFUSI

presenta

PENSA ALLA SALUTE!

Un percorso di incontri su salute e benessere

Settembre 2025 – Marzo 2026

Collegno · Grugliasco · Rivoli · Rosta · Villarbasse



Molto di piu' che un semplice percorso informativo

Questo libretto è un modo per tenere insieme, tra le pagine, il tempo che abbiamo condiviso. Sei mesi di incontri, domande, scoperte, risate e anche qualche momento di commozione: tutto quello che è accaduto a Collegno, Grugliasco, Rivoli, Rosta e Villarbasse tra settembre 2025 e marzo 2026 dentro il progetto “Le città dei Saperi Diffusi”.

Sono pagine pensate per chi c'era e vuole portarsi a casa un ricordo, per chi non ha potuto partecipare e vuole sapere di cosa abbiamo parlato, e per chiunque abbia voglia di prendersi cura di sé con qualche informazione in più.

Qui dentro non troverete un manuale medico, né un trattato scientifico. Troverete invece il racconto di quello che abbiamo imparato insieme, con il linguaggio semplice che abbiamo usato agli incontri, qualche consiglio pratico e, soprattutto, l'indicazione dei servizi che il nostro territorio mette a disposizione: perché prendersi cura della propria salute è più facile quando si sa dove chiedere.

Un grazie sincero a tutti i professionisti, ai partner e soprattutto ai cittadini che sono venuti agli incontri con curiosità e generosità. Senza di voi questo percorso non sarebbe esistito.

Indice

1. Il progetto Le Città dei Saperi Diffusi

2. Il percorso “Pensa alla Salute!” in sintesi

3. Gli incontri del 2025

- 3.1 Medicina di genere
- 3.2 Riabilitazione nelle patologie neurodegenerative
- 3.3 Elaborazione del lutto
- 3.4 Prevenzione dei tumori
- 3.5 Mindful eating: mangiare con consapevolezza
- 3.6 Alimentazione sana e invecchiamento attivo

4. Gli incontri del 2026

- 4.1 Essere nonni e cittadini attivi
- 4.2 Prevenire l’invecchiamento cognitivo
- 4.3 Danze meditative
- 4.4 Prevenire gli incidenti domestici
- 4.5 L’osteoartrite: convivere con i dolori articolari
- 4.6 Affrontare la violenza di genere nella terza età

5. I servizi del territorio dell’ASL TO3

- 5.1 Screening oncologici – Prevenzione Serena
- 5.2 Casa di Comunità di Rivoli
- 5.3 I riferimenti sanitari a Collegno e Grugliasco
- 5.4 Centro per i Disturbi Cognitivi e le Demenze
- 5.5 Servizio Dipendenze – Ser.D.
- 5.6 Unità di Valutazione Geriatrica (UVG)

6. Voci dai partecipanti

7. Contatti utili

1. Il progetto Le Città dei Saperi Diffusi

Le Città dei Saperi Diffusi è il progetto del Consorzio Ovest Solidale, sostenuto dalla Regione Piemonte con il Bando per l'Invecchiamento Attivo. Parla a chi ha superato i 65 anni e vive a Collegno, Grugliasco, Rivoli, Rosta o Villarbasse, ma in fondo parla a tutta la comunità.

L'idea è semplice: la vita, a ogni età, è più ricca quando si resta curiosi, in movimento, in relazione con gli altri. Invecchiare bene non è solo una questione di salute fisica; è continuare a imparare, uscire di casa, incontrare le persone, dare e ricevere.

Per questo il progetto si muove su quattro strade diverse, ma tutte legate dallo stesso filo.

 PasseggiArte	 Pensa alla Salute!	 Laboratori Intergenerazionali	 Volontari Green
Visite guidate per scoprire la bellezza dei nostri cinque Comuni.	Gli incontri su salute e benessere che trovate in questo libretto.	Camminare insieme a giovani e meno giovani a Rivoli, Rosta e Villarbasse.	Prendersi cura dei giardini e degli spazi pubblici della propria città.

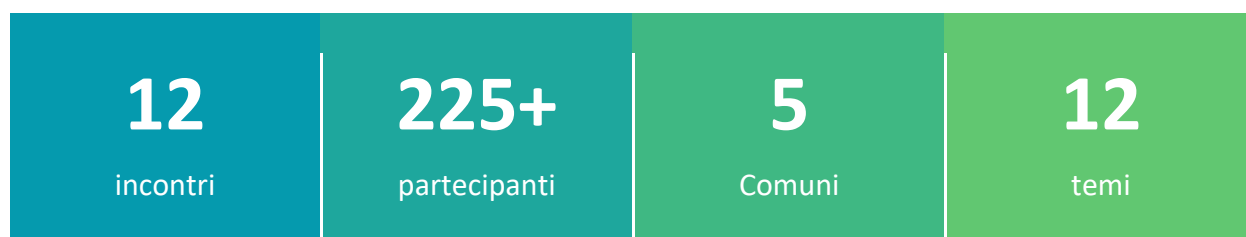
Questo libretto è dedicato soprattutto alla linea “Pensa alla Salute!”, ma nasce con lo stesso spirito di tutto il progetto: credere che il sapere sia un bene che cresce quando si condivide e che prendersi cura di sé sia anche un modo per prendersi cura della propria comunità.

2. Il percorso “Pensa alla Salute!” in sintesi

“Pensa alla Salute!” è un ciclo di incontri gratuiti, aperti a tutti gli over 65 e ai loro familiari, per parlare di salute e benessere in modo semplice, pratico, umano. A ogni appuntamento un professionista (un medico, uno psicologo, un fisioterapista, un esperto di alimentazione) ha raccontato il proprio tema e poi ha ascoltato domande, dubbi ed esperienze di chi era presente.

Abbiamo scelto sedi distribuite sul territorio: biblioteche, case delle associazioni, centri civici, case della comunità. Dove necessario, abbiamo organizzato anche il trasporto. Perché se la salute è di tutti, anche l’informazione deve essere di tutti.

I numeri del percorso



Dove ci siamo incontrati

- Centro Civico Nello Farina – Via San Rocco 20, Grugliasco
- Casa delle Associazioni – Via San Martino 26, Villarbasse
- Casa della Comunità – Corso Francia 98, Rivoli
- Biblioteca Comunale “Augusto Querro” – Via Bastone 34, Rosta
- Centro di Incontro Berlinguer – Via Sergio Allegri 17, Collegno
- Auser Collegno – Via Fiume 12, Collegno

Come si sono svolti gli incontri

Ogni appuntamento si è svolto seguendo uno schema semplice, che lascia spazio sia a chi viene ad ascoltare sia a chi ha voglia di raccontarsi. Prima lo specialista introduce il tema con parole chiare ed esempi concreti; poi si apre il confronto con domande, dubbi ed esperienze personali. Quando serve, si passa alla pratica (un esercizio, una dimostrazione, un movimento), perché certe cose si capiscono meglio facendole che sentendole spiegare.

Nota metodologica

Ogni incontro ha previsto momenti di esposizione teorica, esempi pratici, confronto con i partecipanti e spazio per le domande. I contenuti raccolti in questo libretto rappresentano una sintesi condivisa di quanto emerso durante le conferenze, utilizzabile come materiale informativo e formativo. Non sostituiscono in nessun caso il parere del proprio medico, ma vogliono essere un punto di partenza per farsi domande e per sapere a chi rivolgersi.

3. Gli incontri del 2025

Tra settembre e dicembre 2025 abbiamo organizzato sei incontri in cinque Comuni diversi, con oltre 108 persone che hanno partecipato. Sei temi che hanno toccato il corpo, la mente, le emozioni, i legami: perché, come ricorda l'Organizzazione Mondiale della Sanità, la salute non è solo “non essere malati”, è stare bene nel corpo, nella testa e nelle relazioni.

3.1 Medicina di genere



Rosta, 26 settembre 2025 – Biblioteca Comunale, Aula Lorenzo Perrone



dott.ssa Barbara Chiapusso

La medicina di genere è una disciplina relativamente giovane, ma sta cambiando il modo in cui i medici leggono i sintomi e prescrivono le cure. L'idea di fondo è semplice: uomini e donne non sono uguali davanti alla malattia. Le differenze biologiche e quelle legate alla storia di vita e al genere si intrecciano e influenzano tutto: dai sintomi che compaiono, a come un farmaco viene assorbito, fino agli effetti collaterali.

Per moltissimo tempo la ricerca medica ha studiato soprattutto il corpo maschile e le cure sono state tarate su quello. Oggi sappiamo che non basta: le donne hanno bisogno di risposte pensate anche per loro.

Un esempio che fa riflettere: l'infarto Nelle donne l'infarto può presentarsi in modo diverso rispetto al classico dolore al petto che si allarga al braccio sinistro. Più spesso si manifesta con stanchezza improvvisa, nausea, dolore alla schiena, al collo, alla mascella. Conoscere queste differenze può davvero salvare la vita: significa riconoscere il segnale in tempo e chiamare i soccorsi senza aspettare.

E i farmaci?

Stesso discorso: uomini e donne possono reagire diversamente allo stesso medicinale. Per questo è importantissimo dire sempre al proprio medico tutto quello che si sta prendendo e segnalare qualsiasi reazione strana.

✓ **Portate sempre con voi un foglio con l'elenco dei farmaci che prendete, con dosaggi e orari.** Alle visite è una risorsa preziosa, per voi e per il medico.

Progetti e servizi del territorio

Nel corso dell'incontro sono stati presentati e richiamati:

- ▶ il Gruppo Tecnico Regionale per la Medicina di Genere della Regione Piemonte, istituito per promuovere un approccio di cura che tenga conto delle differenze di genere
- ▶ le iniziative dell'ASL TO3 per la (H) Open Week e la Giornata Nazionale della Salute della Donna, con visite ed esami gratuiti dedicati;
- ▶ il network Bollino Rosa di Fondazione Onda ETS, che identifica gli ospedali (tra cui i presidi dell'ASL TO3) particolarmente attenti alla salute femminile;
- ▶ il ruolo del medico di base come prima porta d'accesso per qualunque dubbio o sintomo, in particolare per le donne dopo la menopausa.

3.2 Riabilitazione nelle patologie neurodegenerative



Villarbasse, 1 ottobre 2025 – Casa delle Associazioni, Via San Martino 26



dott.ssa Paola Rocca

Uno dei messaggi più belli di questo incontro è stato anche il più incoraggiante: il cervello, a qualsiasi età, continua a essere un organo vivo, capace di cambiare, di creare nuovi collegamenti, di compensare quello che si perde. I medici la chiamano “plasticità cerebrale”. In pratica significa che allenare la mente non è mai tempo sprecato, nemmeno a ottant’anni.

Non servono strumenti complicati: leggere un libro, giocare a carte con gli amici, chiacchierare al circolo, provare a imparare qualcosa di nuovo (una canzone, una parola in un’altra lingua, una ricetta) sono tutti modi di tenere il cervello in forma. Anzi: è emerso chiaramente che il contatto con gli altri è uno degli “allenamenti” più importanti di tutti. La solitudine, al contrario, è uno dei fattori che più fanno male.

Cosa alleniamo con gli esercizi

Durante l’incontro sono stati proposti alcuni esercizi semplici, pensati per stimolare diverse funzioni della mente: la memoria (sia quella recente, sia quella dei ricordi lontani), l’attenzione, il linguaggio, la capacità di ragionare e di trovare collegamenti tra le cose.

Qualche esercizio da provare a casa

Gli esercizi proposti all’incontro sono semplici e si possono rifare tranquillamente al tavolo della cucina, da soli o in compagnia. Ecco qualche esempio.

- **Caccia all’intruso.** Trovate la parola che non appartiene al gruppo. Per esempio: letto, comodino, bicicletta, armadio. L’intruso è “bicicletta”, perché gli altri sono mobili della camera da letto.

- **Cancella le parole.** Data una parola-guida (ad esempio ESTATE), cancellare da una lista tutte le parole che non c'entrano niente. Stimola attenzione e associazioni di idee.
- **Le tre caratteristiche.** Indovinare un oggetto partendo da tre indizi.
Esempio: "Puoi appoggiarci le cose, è di solito in cucina, ha quattro gambe"
→ il tavolo.
- **Proporzioni verbali.** Completare coppie logiche. Esempio: "piccolo sta a grande come poco sta a..." → molto.
- **Trova tante parole.** Scrivere in tre minuti tutte le parole che vi vengono in mente che iniziano con una certa sillaba (ad esempio PA: pane, padre, pantofole, passero...) oppure tutti i nomi che iniziano con una certa lettera.
- **Trova la coppia.** Unire due parole per crearne una nuova. Esempio: DOLCE + MENTE = DOLCEMENTE, oppure CAPO + VERSO = CAPOVERSO.

E poi, naturalmente, tutto quello che forse state già facendo: cruciverba, sudoku, giochi a carte, un libro la sera, una chiacchierata al telefono con un'amica.

✓ **Bastano 15-20 minuti al giorno.** Quello che conta è la regolarità e, soprattutto, farlo in compagnia quando si può: due cervelli che si confrontano si allenano il doppio.

Progetti e servizi del territorio

Nel corso dell'incontro sono stati presentati e richiamati:

- ▶ il Centro per i Disturbi Cognitivi e le Demenze (CDCD) dell'ASL TO3, con sedi presso gli ospedali di Rivoli e Pinerolo, che si occupa di diagnosi, cura e sostegno per le persone con problemi di memoria e per le loro famiglie;
- ▶ i gruppi di Auto Mutuo Aiuto (AMA) per caregiver di persone con Alzheimer e demenze, presenti sul territorio dell'ASL TO3;
- ▶ l'Unità di Valutazione Geriatrica (UVG), a cui ci si può rivolgere quando un familiare anziano inizia a perdere l'autonomia e servono servizi di assistenza;
- ▶ il Piano Nazionale Demenze e le iniziative di stimolazione cognitiva promosse dall'Istituto Superiore di Sanità.

3.3 Elaborazione del lutto



Collegno, 23 ottobre 2025 – Auser, Via Fiume 12



Marta Barcellona

Di lutto non si parla abbastanza. Eppure, è un’esperienza che prima o poi ci tocca tutti e che dopo i 65 anni si fa spesso più presente: un marito, una moglie, un fratello, un amico di sempre, i propri genitori molto anziani. A volte ci si porta dietro anche lutti meno visibili: una salute che cambia, un lavoro che finisce, una casa da lasciare.

Durante l’incontro è emerso con forza un messaggio: il lutto non segue un percorso prestabilito. Non ci sono “tappe” obbligate da attraversare in un certo ordine. Ognuno ha il suo tempo, i suoi modi. Tristezza, rabbia, senso di vuoto, difficoltà a dormire o a mangiare, momenti in cui sembra che il mondo abbia perso i colori: sono tutte reazioni normali. Non c’è un modo “giusto” di vivere un lutto e non c’è una data di scadenza.

Qualcosa che aiuta

- Permettersi di stare male, senza dirsi “devo essere forte” o “ormai è passato abbastanza tempo”.
- Non chiudersi in casa: anche un caffè con una persona cara è un filo che tiene.
- Parlarne: con chi ci conosce, con il medico di base, con uno psicologo se sentiamo che il peso è troppo.
- Cercare i gruppi di sostegno al lutto: stare con altri che hanno vissuto lo stesso dolore è spesso di grandissimo aiuto.
- Prendersi cura del corpo: mangiare, dormire quando possibile, uscire a camminare. Sembrano cose piccole, ma sostengono anche il cuore.

✓ **Se sentite che il dolore non diminuisce nemmeno dopo molti mesi, se fate fatica a svolgere le cose di tutti i giorni o se compaiono pensieri molto neri, chiedete aiuto. Il medico di base è la prima persona a cui rivolgersi: ci sono strade e professionisti a cui può indirizzarvi.**

Progetti e servizi del territorio

Nel corso dell'incontro sono stati presentati e richiamati:

- ▶ il Servizio di Psicologia dell'ASL TO3, che offre supporto psicologico per persone coinvolte in eventi di vita difficili, compresi i lutti traumatici;
- ▶ gli ambulatori di psicologia delle cure primarie presenti nelle Case della Comunità, tra cui quella di Rivoli;
- ▶ il ruolo del medico di base, che può essere un primo punto d'ascolto e può indirizzare verso lo psicologo territoriale;

3.4 Prevenzione dei tumori



Grugliasco, 6 novembre 2025 – Centro Civico Nello Farina, Cittadella del Welfare



dott.ssa Luisella Cesari in collaborazione con LILT e UNITRE Grugliasco

Questo incontro ha affrontato uno dei temi che più preoccupano a ogni età, ma con uno sguardo incoraggiante: oggi si può fare moltissimo per prevenire e, quando un tumore viene scoperto presto, le possibilità di cura sono enormemente più alte.

Qualche numero per capire. In Italia nel 2024 sono stati stimati circa 390.000 nuovi casi di cancro. Cresce però anche il numero di persone che vivono bene dopo la malattia o ne sono guarite: sono circa 3,7 milioni. Un dato che fa sperare.

I tre livelli della prevenzione

Prevenzione primaria: fare in modo che la malattia non arrivi. Significa stili di vita sani: non fumare, muoversi, mangiare bene, limitare l'alcol.

Prevenzione secondaria: scoprire la malattia presto, quando ancora non dà sintomi e si può curare meglio. Questo è il mondo degli *screening*.

Prevenzione terziaria: accompagnare chi ha ricevuto una diagnosi perché viva al meglio possibile, con le cure, la riabilitazione e il sostegno.

Il Codice Europeo contro il Cancro

Il Codice Europeo raccoglie 12 cose che ognuno di noi può fare. Tra le più importanti:

- non fumare, evitare il fumo passivo;
- mantenere un peso sano, con attenzione al girovita;
- muoversi tutti i giorni, anche solo con una camminata;
- mangiare tanta frutta, verdura, cereali integrali, legumi;
- consumare alcol il meno possibile (ancora meglio: mai);

- fare attenzione al sole ed evitare le ustioni;
- partecipare agli screening gratuiti quando arriva la lettera di invito.

✓ **Circa la metà dei decessi per tumore nel mondo è legata a fattori che possiamo cambiare.** Le scelte di ogni giorno contano davvero. Il Codice Europeo contro il Cancro è consultabile su cancer-code.eu.

Progetti e servizi del territorio

Nel corso dell'incontro sono stati presentati e richiamati:

- ▶ i programmi di screening oncologici dell'ASL TO3 (Prevenzione Serena), gratuiti e su invito: mammografia, Pap-test/HPV-test, test del sangue occulto nelle feci;
- ▶ le attività di prevenzione e sensibilizzazione promosse dalla LILT, Lega Italiana per la Lotta contro i Tumori (www.liltto.it);
- ▶ il ruolo di ANDOS, Associazione Nazionale Donne Operate al Seno, che sostiene le donne durante e dopo la malattia e fa prevenzione sul territorio;
- ▶ le iniziative di Ottobre Rosa, dedicate alla prevenzione del tumore al seno e alla cultura della diagnosi precoce;
- ▶ il Numero Verde gratuito 800 001141 per prenotare o informarsi sugli screening Prevenzione Serena (lunedì-domenica, 8:00-20:00).

3.5 Mindful eating: mangiare con consapevolezza



Rivoli, 21 novembre 2025 – Casa della Comunità, Corso Francia 98



dott.ssa Francesca Bordone

Mindful eating è un'espressione inglese che tradotta significa, molto semplicemente, "mangiare con consapevolezza". Non è una dieta, non ci sono alimenti proibiti, non ci sono regole da seguire. È un modo diverso di stare a tavola.

Quante volte mangiamo davanti alla televisione, guardando il telefono o pensando ad altro? E quante volte ci rendiamo conto, alla fine del pasto, di non avere veramente assaporato quello che abbiamo mangiato? Il mindful eating propone di fermarsi un momento, di guardare il piatto, di sentirne il profumo, di masticare con calma, di ascoltare se abbiamo ancora fame o se siamo già sazi.

I dieci tipi di fame

Una cosa curiosa è emersa durante l'incontro: non tutte le volte che mangiamo lo facciamo perché abbiamo davvero fame di cibo. Esistono tanti tipi di fame. La fame degli occhi (ci passa davanti qualcosa di appetitoso e lo vogliamo), la fame del naso (un profumo ci risveglia l'appetito), la fame della bocca (che vuole un certo sapore o una certa consistenza), la fame dello stomaco (quella vera, che brontola). E poi ci sono fame meno evidenti: la fame del cuore (mangiamo perché siamo tristi, soli, stanchi), la fame della mente ("dovrei mangiare a quest'ora perché si fa così"), la fame sociale (condividere il pasto con gli altri).

Riconoscerle aiuta a capirci meglio, senza giudicarci: a volte si ha bisogno di un abbraccio, non di un biscotto. E va bene così.

L'esercizio del chicco d'uva passa

Durante l'incontro abbiamo provato un piccolo esercizio. Prendete un chicco d'uva passa (o qualsiasi cosa di piccolo). Guardatelo come se non l'aveste mai visto. Sentitene il profumo. Toccate. Mettetelo in bocca e mordete, ascoltando il suono. Assaporate piano piano il gusto. È un'esperienza strana, soprattutto la prima volta. E fa capire tantissime cose su come mangiamo di solito.

✓ **Prima del pasto, provate a fermarvi trenta secondi.** Chiedetevi: ho davvero fame? Di che fame si tratta? È una domanda semplice che può cambiare il modo in cui state a tavola.



Progetti e servizi del territorio

Nel corso dell'incontro sono stati presentati e richiamati:

- ▶ il Servizio di Igiene degli Alimenti e della Nutrizione (SIAN) dell'ASL TO3, che promuove una corretta alimentazione attraverso informazione, educazione e interventi rivolti alla popolazione;
- ▶ le indicazioni del Ministero della Salute e dell'Istituto Superiore di Sanità (Epicentro) sui comportamenti alimentari consapevoli;
- ▶ l'approccio della *mindfulness* come strumento di benessere riconosciuto anche nei percorsi di psicologia delle cure primarie;
- ▶ i gruppi e le attività di promozione della salute proposte dalle UNITRE del territorio, tra cui incontri dedicati alla nutrizione consapevole.

3.6 Alimentazione sana e invecchiamento attivo



Rivoli, 12 dicembre 2025 – Casa della Comunità, Corso Francia 98



dott.ssa Lucia Bioletti

L'Italia è tra i Paesi più longevi al mondo. Viviamo più a lungo (ottima notizia), ma la vera sfida è vivere bene. E qui l'alimentazione e il movimento hanno un ruolo enorme: forse più grande di quanto immaginiamo.

Con gli anni il corpo cambia. I muscoli si riducono (i medici lo chiamano "sarcopenia"), aumenta il grasso specie sulla pancia, le ossa si fanno più fragili e, cosa importante, diminuisce il senso della sete. Questo significa che molti anziani bevono troppo poco, senza accorgersene. Il metabolismo rallenta, ma il bisogno di proteine, calcio e vitamina D resta alto o addirittura cresce.

Come mangiare bene dopo i 65 anni

- Iniziare la giornata con una buona colazione e distribuire i pasti durante il giorno (meglio poco e spesso che tanto in una volta sola).
- Non rinunciare alle proteine: legumi, pesce, uova, yogurt, formaggi freschi, carni bianche. Aiutano a conservare i muscoli.
- Frutta e verdura ogni giorno, cereali integrali quando possibile.
- Meno zuccheri, meno sale, meno cibi molto lavorati dell'industria, meno alcol.
- Bere, bere, bere: circa 8-10 bicchieri d'acqua al giorno, senza aspettare di sentire sete.

Muoversi: l'altra metà della ricetta

Mangiare bene, da solo, non basta. Muoversi, anche poco ma tutti i giorni, fa una differenza enorme: una camminata, la ginnastica dolce, il ballo, il nuoto, lo yoga, la bici. Serve a tenere i muscoli, l'equilibrio (e quindi a non cadere), l'umore, e serve anche come scusa per vedere gente. L'importante è scegliere qualcosa che piace: altrimenti non si continua.

✓ **La dieta mediterranea, riconosciuta Patrimonio Culturale dell'Umanità dall'UNESCO nel 2010, resta il modello di riferimento:** tanta frutta e verdura, cereali integrali, olio d'oliva, legumi, pesce e meno carne.

Progetti e servizi del territorio

Nel corso dell'incontro sono stati presentati e richiamati:

- ▶ il Servizio di Igiene degli Alimenti e della Nutrizione (SIAN) dell'ASL TO3, impegnato nella promozione di una sana alimentazione per tutte le età;
- ▶ le strategie dell'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) sull'invecchiamento attivo;
- ▶ i dati e le indicazioni dell'Istituto Superiore di Sanità – Epicentro (www.epicentro.iss.it);
- ▶ il sistema di sorveglianza PASSI d'Argento, che monitora salute, stili di vita e sedentarietà nella popolazione over 65 italiana;
- ▶ i gruppi di cammino attivi sul territorio e le Passeggiate Intergenerazionali del progetto Le Città dei Saperi Diffusi, attive nei Comuni consortili.

4. Gli incontri del 2026

Tra gennaio e marzo 2026 abbiamo organizzato sei incontri, uno in ciascun Comune consortile, con 117 persone che hanno partecipato. I temi sono stati molto diversi tra loro e hanno toccato sia aspetti pratici della vita quotidiana sia argomenti che di solito si fa fatica ad affrontare.

4.1 Essere nonni e cittadini attivi



Grugliasco, 15 gennaio 2026 – Centro Civico Nello Farina, Via San Rocco 20



dott.sa Elisa Martino

Essere nonno o essere nonna, è emerso durante l'incontro, non è solo un ruolo dentro la famiglia. È anche una posizione nella comunità, un modo di continuare a essere utili, a dare qualcosa. I nonni di oggi fanno molto più di quello che si dice: sostengono economicamente i figli, accompagnano i nipoti a scuola, raccontano storie che altrimenti si perderebbero, tengono insieme famiglie che altrimenti farebbero fatica.

La ricerca scientifica conferma quello che ci dice l'esperienza: mantenere rapporti vivi con figli e nipoti, ma anche con altre generazioni in generale, fa bene. Riduce il rischio di declino cognitivo, aiuta l'umore, dà un senso di appartenenza. Non si tratta solo di "tenere i nipoti": si tratta di essere presenti, di ascoltare, di trasmettere.

Il gomitolo delle competenze

Durante l'incontro abbiamo fatto un'attività semplice ma molto emozionante. In cerchio, ci siamo passati un gomitolo di lana: chi lo riceveva raccontava una cosa che sapeva fare bene, una competenza, un'esperienza che sentiva di poter regalare agli altri. Il filo, passando di mano in mano, disegnava una trama che teneva insieme tutto il gruppo.

È stato un momento di grande condivisione. Sono emerse storie di lavori fatti per una vita, di passioni coltivate in silenzio, di difficoltà superate con forza. Ogni persona presente si è scoperta parte di un tessuto di saperi che continua a esistere proprio perché c'è qualcuno che lo conserva e che lo passa.

Il volontariato: un altro modo di essere cittadini

Una parte dell'incontro è stata dedicata al volontariato, perché anche questo fa parte dell'essere cittadini attivi. Sono state presentate le altre attività del progetto (i laboratori intergenerazionali, le visite di PasseggiArte, i Volontari Green che si prendono cura del verde pubblico) proprio per far vedere come ci siano mille modi, anche piccoli, di continuare a essere utili alla propria comunità.

✓ **Fermatevi un momento a pensare:** quale competenza, quale storia, quale valore vorreste passare alle generazioni che verranno? Non serve pensare in grande: una ricetta, un mestiere, un ricordo sono già tesori.

Progetti e servizi del territorio

Nel corso dell'incontro sono stati presentati e richiamati:

- ▶ le quattro linee del progetto Le Città dei Saperi Diffusi (PasseggiArte, Pensa alla Salute!, Laboratori Intergenerazionali, Volontari Green), tutte aperte alla partecipazione degli over 65;
- ▶ le attività delle UNITRE (Università della Terza Età) di Grugliasco, Rivoli, Rosta-Buttiglieria Alta e Villarbasse-Reano, che propongono corsi, laboratori e incontri culturali;
- ▶ i Centri di Incontro dei Comuni consortili, luoghi aperti per socializzare, fare attività e conoscere altre persone;
- ▶ il Servizio Sociale del Consorzio Ovest Solidale, a cui rivolgersi per informazioni su attività, sostegni e progetti dedicati agli anziani del territorio.

4.2 Prevenire l'invecchiamento cognitivo



Rivoli, 13 febbraio 2026 – Casa della Comunità, Corso Francia 98



dott.ssa Roberta Franzin e dott.ssa Evelin Ramonda

È stato uno degli incontri più partecipati del ciclo, con circa 30 persone presenti. Il tema, del resto, interessa tutti: come tenere la mente in forma e come riconoscere in tempo i segnali che qualcosa non va.

Il primo messaggio è stato rassicurante: prevenire il declino cognitivo non è qualcosa che riguarda solo chi ha già una diagnosi. È un insieme di abitudini che ciascuno può mettere in pratica, a qualsiasi età, per proteggere il cervello dagli anni che passano.

Cosa dice la scienza

La ricerca ha individuato una serie di comportamenti che fanno davvero la differenza.

- **Muoversi, muoversi, muoversi.** Attività fisica aerobica (camminare, nuotare, andare in bici) aumenta il flusso di sangue al cervello e aiuta la formazione di nuove connessioni.
- **Tenere la mente in esercizio.** Leggere, studiare qualcosa di nuovo, suonare, fare giochi di logica. Quello che allena, conserva.
- **Vedere le persone.** La solitudine è uno dei fattori di rischio più pesanti per la demenza. Mantenere amicizie, frequentare i nipoti, andare al centro anziani: sono tutte medicine.
- **Dormire bene.** Il cervello, durante il sonno, fa “pulizia” delle sostanze di scarto. Se dormiamo male a lungo, paga anche la mente.
- **Mangiare bene.** La dieta mediterranea (e la sua variante “MIND”, pensata per il cervello) è protettiva: tanta verdura, pesce, olio d’oliva, poca carne rossa, pochi zuccheri.

- **Tenere sotto controllo pressione, colesterolo e diabete.** Quello che fa male alle arterie fa male anche al cervello.

Una parte interattiva con quiz ed esercizi

Durante l'incontro c'è stato un momento pratico: quiz e piccoli esercizi con cui i partecipanti hanno potuto "scaldare" la mente insieme. Molti si sono sorpresi di come alcune prove, apparentemente semplici, facessero lavorare tanto. È stato un modo per toccare con mano quello che la dott.ssa Franzin e la dott.ssa Ramonda stavano raccontando: la mente si allena davvero, a qualsiasi età.

Per chi vuole continuare ad allenarsi a casa, nel capitolo 3.2 di questo libretto trovate diversi esercizi raccolti durante il percorso.

✓ **Se notate in voi stessi o in una persona cara cambiamenti preoccupanti** (perdite di memoria frequenti, difficoltà a fare cose di tutti i giorni, confusione su luoghi e tempo), parlatene con il medico di base. Prima si interviene, meglio è.

Progetti e servizi del territorio

Nel corso dell'incontro sono stati presentati e richiamati:

- ▶ il Centro per i Disturbi Cognitivi e le Demenze (CDCD) dell'ASL TO3, con sedi ospedaliere a Rivoli e Pinerolo, per diagnosi, cura e monitoraggio dei disturbi della memoria;
- ▶ gli ambulatori di geriatria e neurologia attivi presso la Casa della Comunità di Rivoli;
- ▶ l'ambulatorio di psicologia delle cure primarie presente nella Casa della Comunità di Rivoli;
- ▶ i gruppi AMA dell'ASL TO3 per i caregiver di persone con Alzheimer e demenze;
- ▶ l'Unità di Valutazione Geriatrica (UVG) dell'ASL TO3, a cui rivolgersi per la valutazione multidimensionale delle persone anziane non autosufficienti;
- ▶ il Piano Nazionale Demenze e il sistema di sorveglianza PASSI d'Argento dell'Istituto Superiore di Sanità.

4.3 Danze meditative



Villarbasse, 19 gennaio 2026 – Casa delle Associazioni, Via San Martino 26



Gabriella Irtino

Le danze meditative sono una famiglia di pratiche che mettono insieme due cose: il movimento del corpo e la calma della mente. Si ispirano a tradizioni diverse (danze popolari, cerchi, pratiche di consapevolezza), ma hanno in comune una caratteristica importante: sono per tutti. Non serve saper ballare, non serve essere sportivi, non serve essere giovani. Bastano un po' di musica, un cerchio di persone e la voglia di provare.

Com'è andato l'incontro

Non è stato un incontro solo frontale. Tutti i partecipanti sono stati invitati a mettersi in gioco e lo hanno fatto con coraggio e curiosità. Abbiamo danzato in gruppo con musiche ritmate, alternando momenti di movimento a momenti più calmi di ascolto e meditazione, prima della danza, durante e alla fine per riposare.

La sorpresa più bella: tante persone che non avevano mai provato qualcosa di simile si sono scoperte capaci e, soprattutto, si sono divertite. Ci sono state risate, abbracci, facce stupite. Qualcuno ha detto che erano anni che non si sentiva così leggero.

Perché fa bene

- **Al corpo:** migliora l'equilibrio (quindi riduce il rischio di cadere), la coordinazione, la flessibilità. È una forma dolce di attività fisica adatta anche a chi ha qualche acciacco.
- **Alla mente:** riduce stress e ansia, aiuta a concentrarsi, solleva l'umore. Il ritmo della musica ha un effetto "carezza" sul sistema nervoso.
- **Alle relazioni:** muoversi insieme crea legami. Non serve parlare: bastano uno sguardo, un sorriso, una mano che prende la tua.

✓ **Anche cinque minuti di movimento libero, a casa, con una musica che vi piace davvero sono danza meditativa.** L'importante è muoversi con piacere, senza fretta, ascoltando quello che il corpo chiede.

Progetti e servizi del territorio

Nel corso dell'incontro sono stati presentati e richiamati:

- ▶ le attività motorie e di ginnastica dolce proposte dalle UNITRE dei cinque Comuni, aperte alla popolazione over 65;
- ▶ le iniziative di promozione dell'attività fisica dell'ASL TO3, coerenti con il Piano Regionale della Prevenzione;
- ▶ le raccomandazioni dell'Organizzazione Mondiale della Sanità sull'attività fisica per la popolazione anziana (almeno 150 minuti di attività moderata alla settimana);
- ▶ le associazioni sportive e culturali dei Comuni consortili che propongono corsi di ballo, ginnastica dolce e movimento consapevole per anziani.

4.4 Prevenire gli incidenti domestici



Rosta, 27 febbraio 2026 – Biblioteca Comunale , Via Bastone 34



dott.ssa Filomena Greco

La casa è il posto dove ci sentiamo al sicuro. Eppure, è anche il luogo dove succede la maggior parte degli incidenti. Un numero per capire: in Italia ogni anno si contano circa 2 milioni e 800 mila incidenti domestici. E per le persone over 65 la causa più frequente sono le cadute. Quasi la metà di chi cade riporta una frattura del femore, con conseguenze che possono cambiare la vita.

La buona notizia? Moltissimi di questi incidenti si possono evitare con piccoli accorgimenti che non costano quasi nulla.

Un incontro fatto con i partecipanti

L'incontro non è stato una lezione frontale. La dott.ssa Greco ha messo una lavagna al centro della sala e ha invitato ciascuno a scrivere, su un post-it, un incidente capitato a sé o a qualcuno che conosceva. Sono venute fuori storie molto diverse: una caduta dalle scale, una padella rovesciata, uno svenimento in bagno, una presa elettrica sovraccarica che ha fatto scintille.

Partendo da quelle storie, abbiamo costruito insieme una mappa dei rischi più comuni. Una parte importante è stata dedicata agli incendi domestici: la dott.ssa Greco ha mostrato due tipi di estintori spiegando come funzionano.

Rendere la casa più sicura: le cose che contano

- Togliere i tappeti che scivolano, oppure fissarli bene con il nastro adesivo apposito.
- Mettere un tappetino antiscivolo nella doccia o nella vasca.
- Installare un corrimano sulle scale, in bagno accanto alla vasca, in corridoio se serve.

- Avere una buona luce ovunque, soprattutto di notte: anche solo una lucina nel corridoio aiuta moltissimo.
- Non lasciare fili elettrici o prolunghe a terra dove si passa.
- Non sovraccaricare le prese con tante ciabatte attaccate.
- Far controllare ogni tanto l'impianto del gas e avere in casa rilevatori di fumo e monossido di carbonio.
- Tenere un estintore in cucina (e ricordarsi di controllare la scadenza).
- Quando si cucina, non allontanarsi dalla padella; non lasciare stracci o carta vicino ai fornelli.

Un dettaglio a cui non si pensa: i farmaci

Alcuni medicinali che si prendono tutti i giorni (tranquillanti, farmaci per la pressione, per il diabete) possono provocare capogiri e sensazione di testa leggera, soprattutto quando ci si alza di colpo. È uno dei motivi per cui si cade. Non vanno sospesi da soli, ma se notate questi effetti è importante parlarne con il medico.

✓ **Chiedete al vostro medico di base di fare, ogni tanto, una “revisione” di tutti i farmaci che state prendendo.** Spesso si scopre che qualcuno non serve più o che due insieme non vanno d'accordo.

Progetti e servizi del territorio

Nel corso dell'incontro sono stati presentati e richiamati:

- ▶ la Struttura di Promozione della Salute dell'ASL TO3, che propone materiali informativi e checklist per rendere la casa più sicura;
- ▶ il Sistema Informativo Nazionale Incidenti in Ambienti di Civile Abitazione (SINIACA) dell'Istituto Superiore di Sanità, che raccoglie i dati sugli incidenti domestici;
- ▶ la campagna del Ministero della Salute "Anziani sicuri in casa... si può!", con consigli pratici per la prevenzione delle cadute;
- ▶ le iniziative di telesoccorso e telecontrollo attivate dai Comuni consortili attraverso il Consorzio Ovest Solidale, dedicate agli anziani soli o fragili;
- ▶ il Numero Unico di Emergenza 112, sempre attivo, per ogni emergenza sanitaria o di sicurezza.

4.5 L'osteoartrite: convivere con i dolori articolari



Grugliasco, 12 marzo 2026 – Centro Civico Nello Farina, Via San Rocco 20



dott. Andrea Zanotti

“Mi fanno male le ginocchia”, “Ho i dolori”, “Soffro di artrosi”. Quasi tutti, dopo i 65 anni, conoscono bene queste frasi. L'osteoartrite (o artrosi, come la chiamiamo più spesso) è la malattia reumatica più diffusa al mondo. Questo incontro, uno dei più seguiti del ciclo, ha aiutato a capirla meglio e soprattutto a convivere con lei senza farsi schiacciare.

Che cos'è, in parole semplici

Nelle nostre articolazioni c'è una specie di “cuscinetto” tra le ossa, la cartilagine, che permette il movimento senza attrito. Con gli anni, con l'uso, a volte con il peso, questo cuscinetto si consuma. Risultato: dolore, rigidità (specie al mattino), difficoltà a muoversi. Le articolazioni più colpite sono ginocchia, anche, mani e colonna vertebrale.

Le linee guida più recenti, ha spiegato il dott. Zanotti, insistono su una cosa importante: la prima medicina è il movimento, non il riposo. E non il farmaco.

Cosa fare nella vita di tutti i giorni

- **Tenere il peso sotto controllo.** Ogni chilo di troppo pesa circa quattro volte sulle ginocchia quando camminiamo. Perdere qualche chilo, quando serve, è la cosa che aiuta di più.
- **Muoversi con intelligenza.** Nuoto, acqua gym, bici, camminate su terreno piano: movimenti che fanno lavorare le articolazioni senza rovinarle.
- **Rinforzare i muscoli.** I muscoli intorno al ginocchio o all'anca sono come dei cuscinetti che proteggono l'articolazione. Tenerli in forma fa una differenza enorme.

- **Caldo al mattino, freddo dopo il movimento.** Il caldo scioglie la rigidità quando ci si alza; il ghiaccio, dopo una camminata un po' più lunga del solito, calma l'infiammazione.
- **Non stare fermi troppo a lungo.** La cartilagine ha bisogno di movimento per nutrirsi. Stare sul divano tutto il giorno peggiora, non aiuta.
- **Usare quello che serve.** Un bastone, un plantare, scarpe con una buona suola non sono segni di debolezza: sono strumenti che aiutano a vivere meglio.

E le cure?

Durante l'incontro si è parlato anche di come si interviene quando il dolore diventa difficile da gestire: la terapia manuale e la fisioterapia sono oggi la prima strada, seguite da eventuali infiltrazioni di acido ialuronico in casi selezionati. Gli antidolorifici e gli antinfiammatori possono aiutare nelle fasi acute, ma non si dovrebbero prendere "a lungo" senza che un medico abbia valutato. Verso la fine dell'incontro, partendo dai casi portati dai partecipanti, il dott. Zanotti ha mostrato alcuni esercizi semplici da fare a casa.

✓ **Gli antinfiammatori non sono innocui:** presi tutti i giorni possono dare problemi allo stomaco, ai reni, al cuore. Ogni volta che pensate di prenderli per più di qualche giorno, parlatene con il medico.

Progetti e servizi del territorio

Nel corso dell'incontro sono stati presentati e richiamati:

- ▶ i servizi di fisioterapia e riabilitazione territoriale dell'ASL TO3, accessibili su prescrizione del medico di base;
- ▶ le linee guida sull'osteoartrite elaborate dalle principali società scientifiche internazionali, che raccomandano la riabilitazione attiva come primo approccio;
- ▶ la Società Italiana di Reumatologia (SIR) e la Società Italiana di Ortopedia e Traumatologia (SIOT), che producono raccomandazioni e materiale informativo per pazienti e familiari;
- ▶ i corsi di ginnastica dolce e acquagym per anziani proposti dalle UNITRE e dalle associazioni sportive dei Comuni consortili.

4.6 Affrontare la violenza di genere nella terza età



Collegno, 17 marzo 2026 – Centro di Incontro Berlinguer, Via Sergio Allegri 17



dott.ssa Ludovica Pili

Questo incontro ha portato tra noi un tema di cui non si parla abbastanza. La violenza di genere è un problema grave, lo sappiamo, ma spesso viene raccontata come un fenomeno che riguarda solo le donne giovani. La realtà è diversa: la violenza c'è anche dopo i 65 anni, dentro le case, tra le mura familiari. E molte volte resta invisibile.

I dati ISTAT più recenti ci dicono che in Italia sono circa 6 milioni e 400 mila le donne tra i 16 e i 75 anni che hanno subito almeno una forma di violenza fisica o sessuale. I rapporti regionali del 2025 segnalano con preoccupazione che i casi aumentano anche nelle fasce di età più avanzate e spesso sono legati alla solitudine e all'isolamento sociale, che rendono le persone più vulnerabili.

Le forme della violenza, tutte da conoscere

Pensando a “violenza” si immagina subito quella fisica. Ma esistono molti altri modi di far male a una persona. Durante l'incontro li abbiamo chiamati per nome, uno per uno.

- **Violenza fisica.** Percosse, spinte, strattoni, essere trattenuti contro la propria volontà. Negli anziani è particolarmente nascosta: i lividi vengono spesso scambiati per conseguenze di cadute o dell'età.
- **Violenza psicologica.** Umiliazioni ripetute, insulti, minacce, silenzi punitivi, essere controllati in ogni spostamento. È la forma più diffusa e spesso chi la subisce finisce per pensare “me la cerco”. Non è così.
- **Violenza economica.** Prendere la pensione di una persona anziana, controllarne ogni spesa, tenerla senza soldi per costringerla a dipendere. Nella terza età è particolarmente insidiosa, perché la vittima spesso dipende economicamente da chi la maltratta.

- **Violenza sociale.** Impedire di vedere amici e familiari, staccare il telefono, non permettere di uscire. Serve a isolare la vittima e a renderla più controllabile.
- **Trascuratezza e negligenza.** Non dare da mangiare a chi non è autosufficiente, non somministrare i farmaci, lasciare una persona anziana senza cure. È una forma di violenza particolarmente grave negli anziani non autosufficienti.

A volte chi fa del male è uno sconosciuto, ma molto più spesso è qualcuno di famiglia: un marito, un figlio, a volte una badante. Questo rende tutto più difficile: c'è affetto, ci sono legami, c'è paura di "rovinare tutto".

Segnali a cui fare attenzione

Sia per riconoscersi, sia per accorgersi se una persona cara sta vivendo una situazione di questo tipo. Alcuni campanelli d'allarme:

- cambiamenti improvvisi nell'umore: chiusura, tristezza, paura, agitazione inspiegabili;
- lividi, graffi, piccole fratture che vengono sempre spiegate come "una caduta";
- una persona che prima vedeva diverse persone che ora sparisce, non risponde al telefono;
- un partner o un figlio che parla sempre al posto dell'anziano, anche davanti al medico;
- difficoltà economiche improvvise in una persona che fino a poco prima stava bene;
- trascuratezza evidente nell'igiene o nell'alimentazione, pur essendoci qualcuno che dovrebbe occuparsene.

Rompere il silenzio

Il primo passo, il più difficile, è capire che quello che si subisce non è normale, non è colpa nostra e che abbiamo diritto a essere trattati con rispetto e dignità a qualsiasi età. Parlarne con qualcuno di fiducia (un amico, il medico di base, un'operatrice del centro antiviolenza) è già un enorme gesto di coraggio. Durante l'incontro il confronto si è scaldato attorno a casi di cronaca che tutti avevamo sentito nominare: raccontarsi cosa abbiamo pensato, cosa abbiamo provato, è stato un modo per riconoscere che il tema riguarda tutti.



Il 1522 è il Numero Antiviolenza e Stalking nazionale. È gratuito, attivo 24 ore su 24, tutti i giorni dell'anno e rispetta l'anonimato. Si può chiamare anche solo per informarsi o per raccontare una situazione che vi preoccupa: non serve essere sicuri di aver subito violenza.



Progetti e servizi del territorio

Nel corso dell'incontro sono stati presentati e richiamati:

- ▶ ARCI Centro Donna Collegno – Via Torino 9/6, Parco Gen. Dalla Chiesa, Tel. 370 3432133 / 011 4032271, centrodonna@arciovest.it. Aperto martedì 17-19, giovedì 13-15, venerdì 10-12;
- ▶ ARCI Centro Donna Grugliasco – Via Fratel Prospero 41, Tel. 370 3432133. Aperto mercoledì 16:30-18:30;
- ▶ il Codice Rosa dell'ASL TO3, percorso di accoglienza riservato alle vittime di violenza nei Pronto Soccorso (codicerosa@aslto3.piemonte.it);
- ▶ il Numero Antiviolenza 1522, gratuito, anonimo, attivo 24 ore su 24;
- ▶ il Servizio Sociale del Consorzio Ovest Solidale, che lavora in rete con i centri antiviolenza del territorio.

5. I servizi del territorio dell'ASL TO3

Conoscere i servizi disponibili è il primo passo per usarli quando servono. Qui raccogliamo alcuni dei più utili per chi ha superato i 65 anni, pensando non solo a chi legge, ma anche ai figli, ai nipoti, a chi si prende cura di un genitore anziano.

5.1 Screening oncologici – Prevenzione Serena

Prevenzione Serena è il programma di screening gratuiti della Regione Piemonte, attivo da più di trent'anni. Non serve l'impegnativa del medico: arriva una lettera a casa quando tocca a voi. Si può anche chiamare direttamente per prenotare o avere informazioni.

Tumore della mammella



Mammografia

A chi si rivolge: donne dai 45 ai 75 anni

Esame: mammografia

Frequenza: ogni anno dai 45 ai 49 anni; ogni 2 anni dai 50 ai 75

Come prenotare: con la lettera di invito oppure al Numero Verde 800 001141 (lun-dom 8:00-20:00)

Tumore del collo dell'utero



Pap-test / HPV-test

A chi si rivolge: donne dai 25 ai 64 anni

Esame: Pap-test (25-29 anni) oppure Test HPV (30-64 anni)

Frequenza: ogni 3 anni per il Pap-test; ogni 5 anni per il test HPV

Tumore del colon-retto

Test del sangue occulto nelle feci

A chi si rivolge: donne e uomini dai 50 ai 69 anni (dal 2025 anche 70-74 anni)

Esame: test delle feci (da fare a casa)

Frequenza: ogni 2 anni

Come accedere: il kit si ritira in farmacia presentando la lettera di invito

✓ **Se non avete ricevuto la lettera ma siete nella fascia d'età, chiamate il Numero Verde 800 001141.** È gratuito. Oppure, per prenotare online, c'è www.salutepiemonte.it.

5.2 Casa di Comunità di Rivoli

La Casa di Comunità di Rivoli è stata la prima inaugurata sul territorio dell'ASL TO3, nell'ottobre 2024, ed è il punto di riferimento sanitario di prossimità per i cittadini di Rivoli, Rosta e Villarbasse, con particolare attenzione ai pazienti cronici e agli anziani fragili. All'interno trovate il Centro Unico di Prenotazione (CUP), il centro prelievi ad accesso diretto, il Punto Unico di Accesso ai servizi sanitari e sociali (PUA), l'infermiere di famiglia e di comunità, oltre ad ambulatori di cardiologia, geriatria, neurologia, reumatologia, pneumologia, un ambulatorio di vulnologia per le lesioni cutanee e un ambulatorio di psicologia delle cure primarie.

 **Indirizzo:** Corso Francia 96b, Rivoli (adiacente al Municipio)

 **Telefono:** 011 9551132

 **Apertura al pubblico:** da lunedì a venerdì, 8:00-19:00

 **Prenotazioni CUP:** Numero Verde 800 000 500 (tutti i giorni 8:00-20:00); sportello dal lunedì al venerdì 9:30-13:00

 **Bacino di riferimento:** cittadini di Rivoli, Rosta e Villarbasse

Il Punto Unico di Accesso presso la Casa di Comunità

Dentro la Casa di Comunità è attivo anche lo sportello del Punto Unico di Accesso (PUA) del Consorzio Ovest Solidale, pensato per chi ha bisogno di orientarsi nella rete dei servizi socio-assistenziali per persone anziane non autosufficienti o con disabilità.

- **Orari dello sportello PUA:** mercoledì dalle 9:00 alle 13:00, accesso libero (per i cittadini di Rivoli, Rosta e Villarbasce).

5.3 I riferimenti sanitari a Collegno e Grugliasco

Per i residenti di Collegno e Grugliasco le Case di Comunità previste dal PNRR sono rispettivamente in programmazione e in fase avanzata di realizzazione. Nel frattempo, i punti di riferimento sanitari attivi sul territorio sono i seguenti.

Collegno – Villa Rosa

Villa Rosa, sede storica del Distretto Area Metropolitana Centro dell'ASL TO3, ospita il CUP, il centro prelievi, il Punto Unico di Accesso, l'ambulatorio di psicologia delle cure primarie, il Centro per il Trattamento del Tabagismo e diversi altri servizi territoriali.

- **Indirizzo:** Via Torino 1, Collegno.
- **CUP (sportello):** dal lunedì al venerdì, 9:30-13:00.
- **CUP (Numero Verde regionale):** 800 000 500, tutti i giorni 8:00-20:00.
- **Centro prelievi:** accesso diretto dal lunedì al venerdì, 7:30-9:00.
- **Punto Unico di Accesso (PUA):** martedì e giovedì 9:00-13:00, info al numero 011 4017760.

Grugliasco – Poliambulatorio “Casa della Salute”

Il Poliambulatorio di Via Tiziano Lanza è stato individuato come sede della futura Casa di Comunità di Grugliasco, in fase di realizzazione con fondi PNRR. Al primo piano dell’edificio è già attiva la “Casa della Salute”.

- **Indirizzo:** Via Tiziano Lanza 52, Grugliasco.
- **Telefono diretto:** 011 4017601.
- **Apertura al pubblico:** dal lunedì al venerdì, 8:00-19:00.
- **CUP (Numero Verde regionale):** 800 000 500, tutti i giorni 8:00-20:00.

✓ **Attenzione:** durante alcune fasi dei lavori di ristrutturazione della futura Casa di Comunità di Grugliasco, il CUP e il centro prelievi possono subire variazioni nelle modalità di accesso. Prima di recarvi di persona, è sempre utile verificare sul sito www.aslto3.piemonte.it o al Numero Verde 800 000 500.

5.4 Centro per i Disturbi Cognitivi e le Demenze

Il Centro per i Disturbi Cognitivi e le Demenze (CDCD) dell’ASL TO3 è il punto di riferimento per chi inizia ad avere problemi di memoria o per i familiari che notano cambiamenti preoccupanti in una persona cara. L’accesso è su richiesta del medico di base.

5.5 Servizio Dipendenze – Ser.D.

Il Ser.D. dell’ASL TO3 aiuta chi vuole smettere di fumare, chi ha problemi con l’alcol o con altri tipi di dipendenza. Non serve l’impegnativa del medico. È un servizio gratuito e rispetta la riservatezza.

Centri per il Trattamento del Tabagismo

- Collegno – Viale Martiri XXX Aprile 30 – Tel. 011 4017438.
- Rivoli – Piazza Togliatti 1/bis – Tel. 011 95514907.

Ambulatori per patologie alcol-correlate

- Collegno – Via Martiri XXX Aprile 30 – sert.collegno@aslto3.piemonte.it.

- Rivoli – Piazza Togliatti 1/bis – sert.rivoli@aslto3.piemonte.it.

✓ **Vuoi smettere di fumare e non sai da dove cominciare?** C'è anche il Telefono Verde contro il Fumo dell'Istituto Superiore di Sanità: 800 554088 (lun-ven 10:00-16:00).

5.6 Unità di Valutazione Geriatrica (UVG)

Quando un familiare anziano inizia a non farcela più da solo, è l'UVG dell'ASL il punto di riferimento. Una commissione multidisciplinare valuta i bisogni della persona (sanitari e sociali) e decide quali servizi attivare: assistenza a domicilio, centro diurno, ricovero temporaneo, inserimento in una struttura residenziale. La domanda si presenta attraverso il Punto Unico di Accesso (PUA) del distretto di residenza.

6. Voci dai partecipanti

Alla fine di ogni incontro molti partecipanti hanno voluto dire una parola. Abbiamo raccolto qualche frase, lasciando che parlassero da sé, nel rispetto dell'anonimato.

“ Non sapevo che potevo prenotare la mammografia chiamando un numero verde gratuito. Ho telefonato il giorno dopo e ho già l'appuntamento. Grazie per averci aperto gli occhi su cose che sembravano complicate e invece non lo sono. ”

— Angela, Collegno

“ L'incontro sull'elaborazione del lutto mi ha fatto capire che quello che provo è normale e che non devo vergognarmi di chiedere aiuto. È stato come ricevere un abbraccio. ”

— Cinzia, Rivoli

“ Gli esercizi cognitivi mi hanno sorpreso: pensavo di non riuscire e invece erano piacevoli e stimolanti. Ho capito che il cervello vuole giocare, a qualsiasi età. Adesso provo a fare un cruciverba ogni giorno. ”

— Bruno, Villarbasse

“ Spero che queste iniziative continuino. Vivo sola e questi incontri mi danno energia e mi fanno sentire parte di qualcosa. Ho già detto alle mie amiche di venire la prossima volta. ”

— Rosanna, Grugliasco

✓ **Anche voi avete qualcosa da raccontarci?** Un suggerimento, un tema che vorreste affrontare la prossima volta, una proposta? Scriveteci: saperidiffusi@ovestsolidale.to.it.

7. Contatti utili

Un promemoria dei riferimenti emersi in questo libretto.



Il progetto

Progetto	Le Città dei Saperi Diffusi – Pensa alla Salute!
Email	saperidiffusi@ovestsolidale.to.it
Telefono	011 9501456
Prenotazioni attività	351 3370011 – Portineria di Quartiere Collegno
Ente gestore	Consorzio Ovest Solidale – www.ovestsolidale.to.it



Servizi sanitari

ASL TO3	www.aslto3.piemonte.it
Prevenzione Serena (screening)	Numero Verde 800 001141 (lun-dom 8:00-20:00)
Prenotazioni online	www.salutepiemonte.it
Telefono Verde anti-fumo	800 554088 (lun-ven 10:00-16:00)
Numero Antiviolenza e Stalking	1522 (gratuito, 24 ore su 24, 7 giorni su 7)
Numero Unico Emergenze	112



Partner e risorse

LILT Torino	www.liltto.it
Codice Europeo contro il Cancro	https://cancer-code-europe.iarc.who.int/it/pagina-iniziale/
Regione Piemonte – Invecchiamento Attivo	www.regione.piemonte.it
ARCI Centro Donna Collegno	https://www.arcicentrodonna.it/
Epicentro ISS	www.epicentro.iss.it
OASI APS	https://www.oasirivoli.it/
A.O. Ordine Mauriziano di Torino	https://www.mauriziano.it/flex/cm/pages/ServeBLOB.php/L/IT/IDPagina/1

Grazie per aver partecipato con noi.

LE CITTÀ DEI SAPERI DIFFUSI



I contenuti di questo libretto hanno finalità informative ed educative. Per qualsiasi decisione relativa alla propria salute, consultare sempre il proprio medico di fiducia.