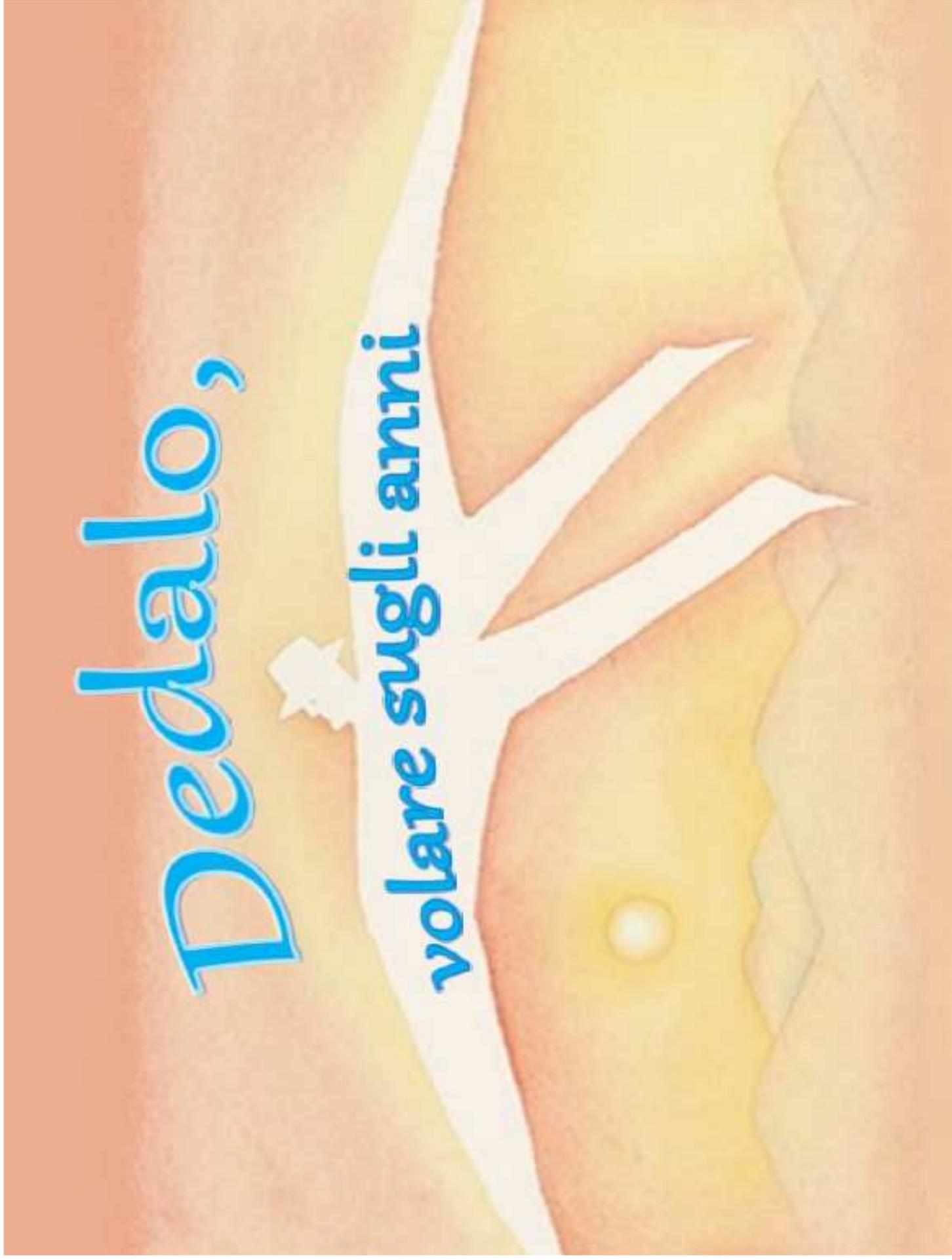
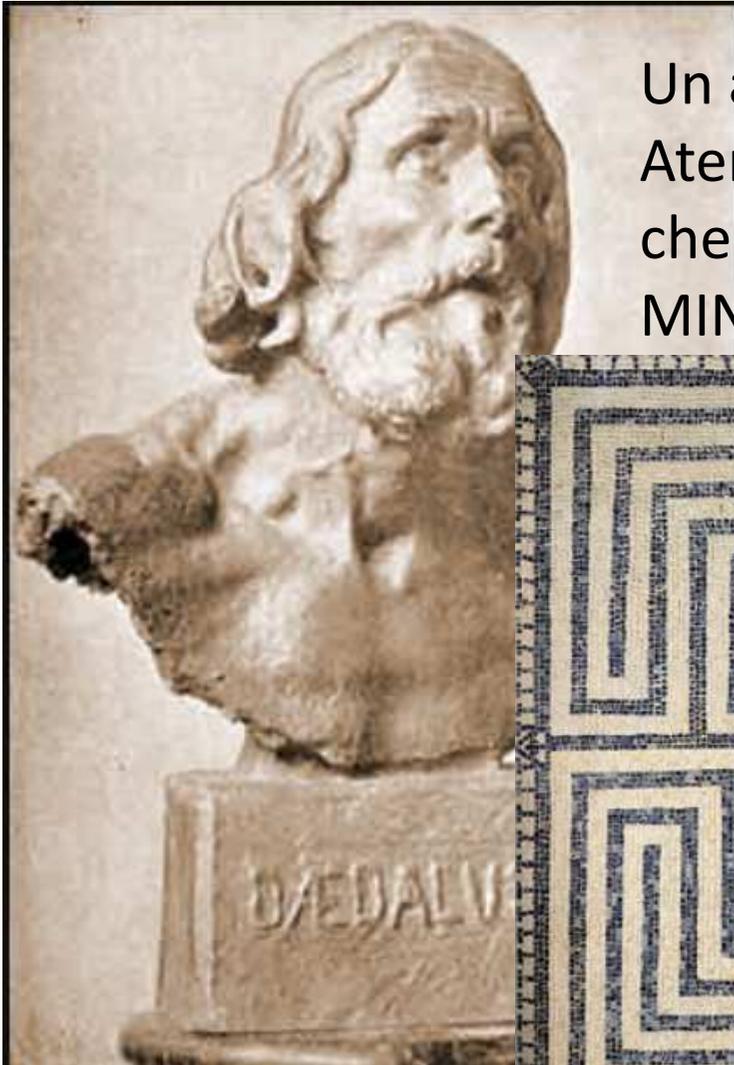


Dedalo,

volare sugli anni



... ma, perché DEDALO??



Un architetto e scultore
Atheniese, emigrato a Creta,
che lavorava alla corte di
MINOSSE

Per MINOSSE,
DEDALO costruì il
famoso labirinto



Un giorno,
DEDALO fece uno
sgarbo a
MINOSSE, e da
questi fu
rinchiuso nel
labirinto, insieme
al figlio ICARO

... ma, perché DEDALO??

DEDALO era un anziano signore intelligente e astuto. Raccolse delle PENNE in fondo al labirinto e della CERA. Con questo costruì un paio d'ali per ICARO e per se stesso.

PER FUGGIRE DAL LABIRINTO!

Prima di lanciarsi, DEDALO si raccomandò con ICARO:

*“Se attraverseremo l’aria troppo vicino al sole,
la cera non reggerà al calore; se invece muoveremo le ali in basso, troppo vicino al mare,
le ali si bagneranno di acqua marina.
Vola in mezzo all’uno e all’altro, e sta’ attento anche ai venti:
dove ti porta l’aria, secondala con le ali”.*

Ovidio, Ars amandi II, 59-64

... ma, perché DEDALO??

Ma Icaro *“troppo ardito a motivo della sua età imprudente, si spinse più alto e abbandonò il padre.”*

... La cera si liquefece, le ali si disfarono, e lui cadde nelle acque del Mare Egeo.



La leggenda vuole che Dedalo, volando in modo prudente, sia atterrato in Sicilia, sulle pendici dell'Etna, e sia vissuto ancora a lungo, continuando a scolpire e a sviluppare nuove invenzioni.

... ma, perché DEDALO??

... l'ingegno e la prudenza che si acquisisce con l'età ci permette di vivere una vita sana e attiva, e di «volare sugli anni»...

Obiettivo di DEDALO

- Trasformare Vercelli in territorio che promuove l'invecchiamento sano e attivo
 - attraverso la messa in rete di tutti i soggetti e le iniziative che possono contribuire alla prevenzione delle malattie, alla riduzione delle recidive e dei ricoveri, e al miglioramento del benessere
- Soggetti:
 - ASL VC
 - Comune di Vercelli (e poi altri comuni)
 - Associazioni sportive, di volontariato e altre rilevanti per il territorio
- A chi si rivolge?
 - adulti sani (=> posticipare l'inizio della malattia)
 - adulti malati cronici (=> prevenire ricadute e ricoveri)
 - Giovani (=> invecchiare bene)

Perché?

- Perché il nostro sistema sanitario funziona...
 - aumenta l'attesa di vita...
 - diminuisce la mortalità infantile...
- ... e la popolazione invecchia...
- L'Italia è uno dei paesi con una dinamica di invecchiamento più accelerata in Europa
 - E Vercelli è fra le aree con un fenomeno più accentuato...



**Fontana della giovinezza
Castello di Manta**

**Certo, vorremmo tutti essere, a
80 anni, così....**





o a 70 anni, così...



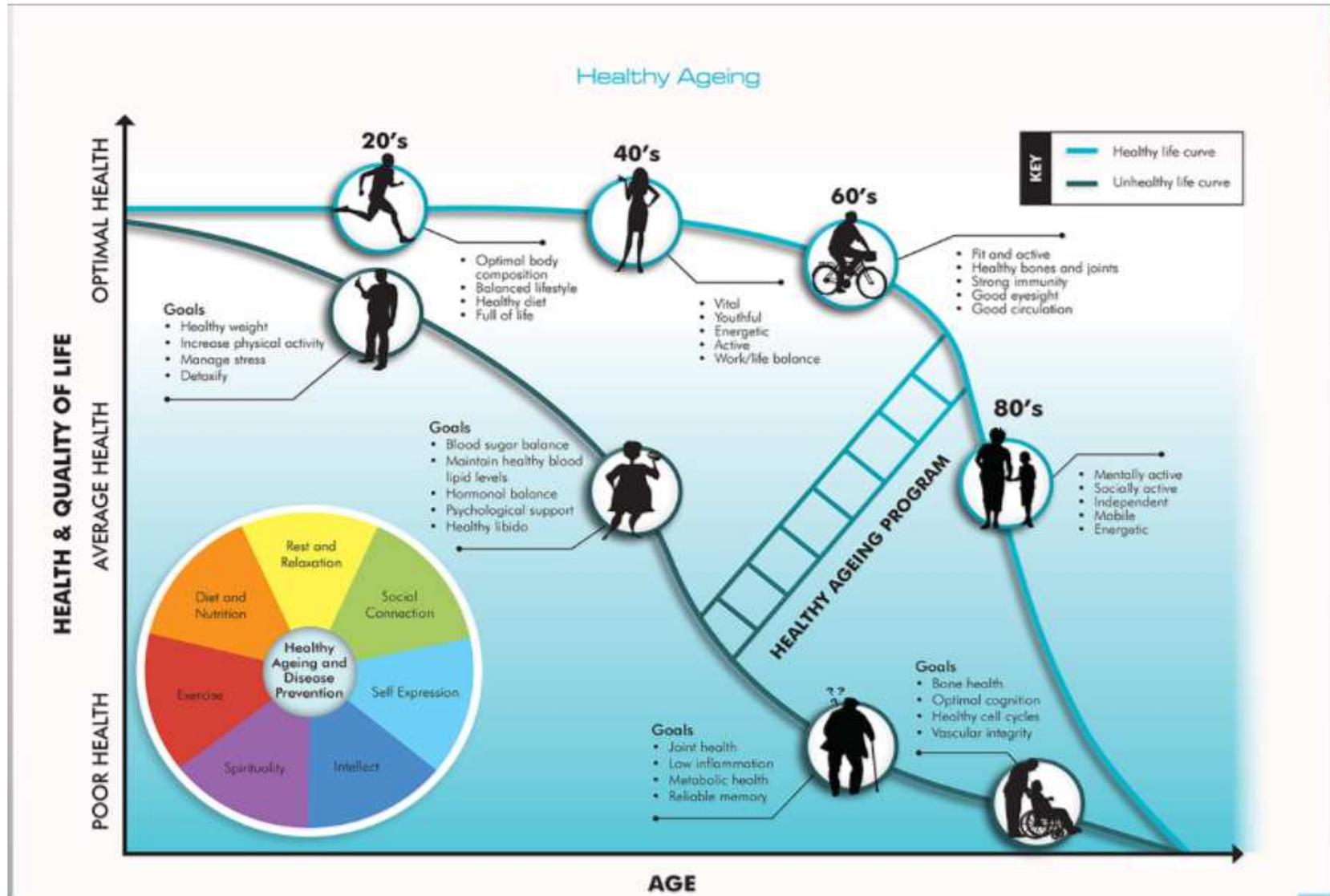
o così....



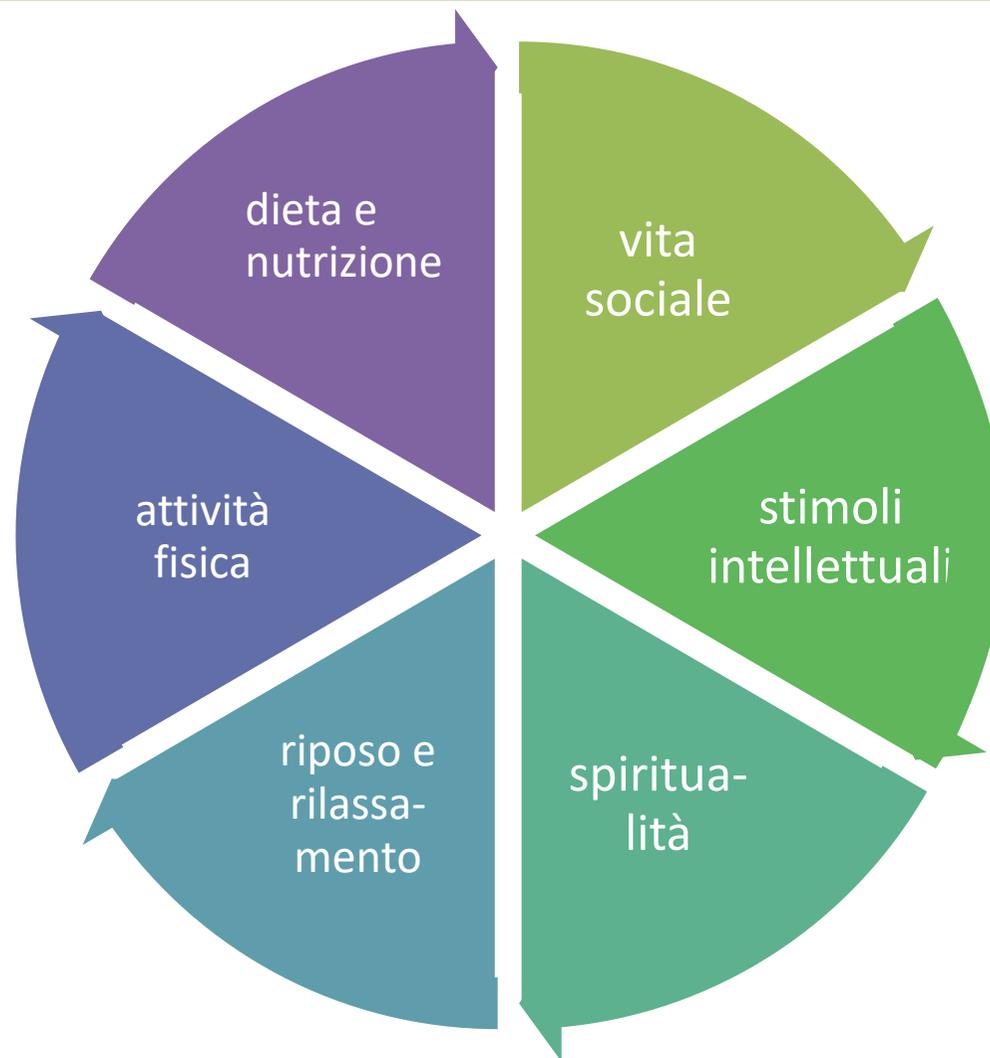
... o forse così....



Quello che possiamo fare tutti, a tutte le età, è...



Attraverso



DOPPIA PIRAMIDE

DELLA DIETA MEDITERRANEA



P. Alimentare

P. Ambientale

Cosa fa DEDALO:

Costruisce e propone *Percorsi* per permettere a tutti i cittadini vercellesi di migliorare la dieta, l'attività fisica e altri comportamenti per RIDURRE il rischio di malattia e AUMENTARE probabilità di invecchiare bene

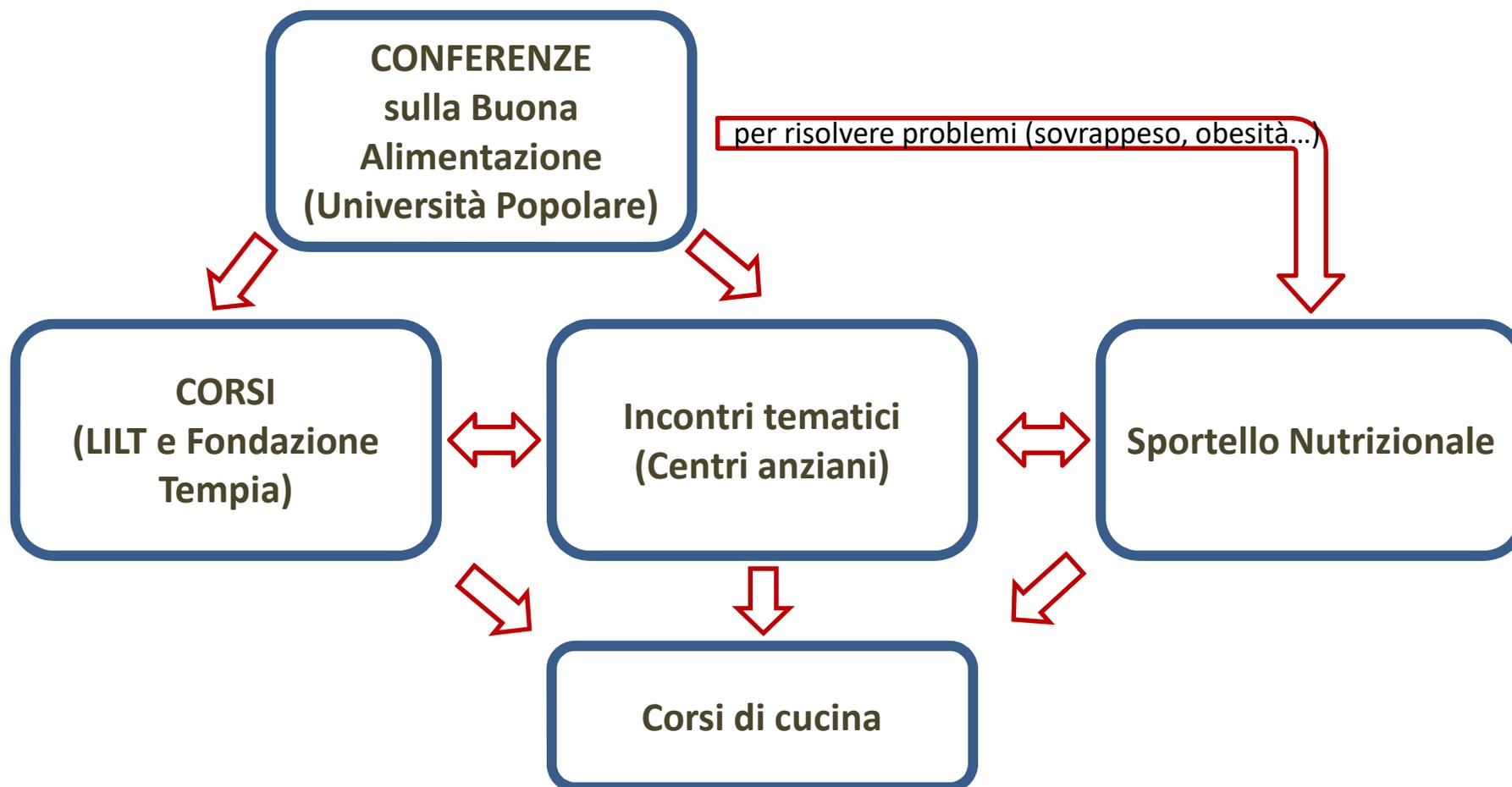
basandosi su evidenze scientifiche rigorose

La piramide della buona alimentazione



Percorso DEDALO della Buona Alimentazione

Obiettivo: promuovere una alimentazione anti-età

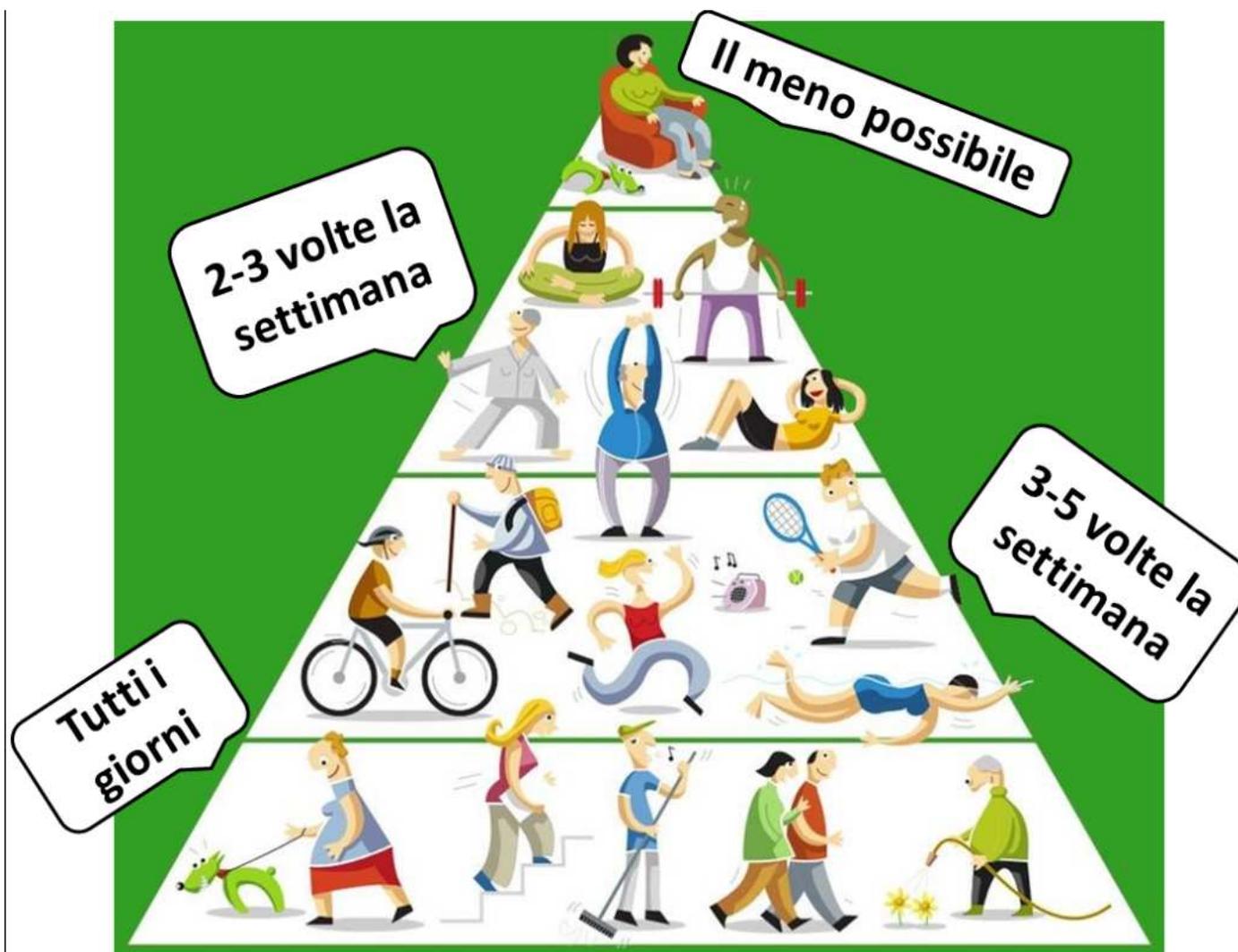


Percorso DEDALO della Buona Alimentazione

Altre offerte in via di sviluppo

- Formazione alla restrizione calorica
- Ricette appetitose
- Percorsi di cammino con tappe “gastro-didattiche “ per la valorizzazione delle risorse locali

La Piramide dell'Attività Fisica



Le raccomandazione dell'Organizzazione Mondiale della Sanità

Attività fisica settimanale

--- fino a 64 anni di età ---

300 minuti di attività moderata

150 minuti di attività intensa

--- da 65 anni in poi ---

150 minuti di attività moderata

75 minuti di attività intensa

Il Percorso DEDALO dell'attività fisica

- Obiettivo: promuovere l'attività fisica di tutti i Vercellesi
 - aumentando le opportunità di spostamento a piedi o in bicicletta
 - *percorsi e piste* adeguati in città
 - aumentando le possibilità di camminate e bicicletate
 - *circuiti nei parchi* e altri percorsi urbani
 - *circuiti extraurbani e nelle risaie*
 - *gruppi di cammino*
 - organizzando l'offerta di attività fisica intensa
 - *corsi e palestre*

In sintesi

uno sforzo di tutti per il benessere e la salute di tutti
e la valorizzazione del territorio e delle sue risorse



BUON OPEN DAY DELLA PREVENZIONE!

Coordinamento:
drssa Raffaella Scaccioni
drssa Luisa Berti
drssa Antonella Barale
progetto.dedalo@aslvc.piemonte.it