

## **Anteas. LECCO ODV**

### **Per vivere un'estate serena vicino alle persone più deboli e fragili**



L'estate? E' il tempo "per non far sentire solo nessuno". E' improntata alla solidarietà la nuova campagna di "Anteas", l'Associazione Nazionale Tutte le Età Attive per la Solidarietà". In particolare, l'Associazione di volontariato, si occupa degli anziani e della loro condizione di vita.

E, tra le attività fondamentali, ci sono quelle di scambio generazionale, anche "rivolte a giovani e anziani al fine di far giocare e dialogare le generazioni". L'Associazione promuove il sostegno, l'accompagnamento, le attività ludiche e di vicinanza agli anziani. Per questo, anche nell'estate 2025 sono organizzati; assistenza sanitaria; trasporto per persone svantaggiate; compagnia telefonica domiciliare; servizi educativi; animazione e cura degli anziani nelle case di riposo; servizi di prevenzione per la tutela della salute e azioni di salvaguardia rispetto a fenomeni di disagio sociale.

L'estate è una stagione meravigliosa per tutti, ma per gli anziani può essere un periodo particolarmente delicato. Le alte temperature, l'aumento dell'umidità e

la stanchezza dovuta al caldo possono mettere a dura prova la salute e il benessere degli anziani.

Noi di ANTEAS LECCO vogliamo aiutarli fornendo alcuni consigli utili per vivere al meglio l'estate, evitando alcuni errori comuni che potrebbero compromettere la loro salute.

### **Attività Sociali Sicure**

Durante l'estate, la solitudine può intensificarsi a causa della partenza dei familiari per le vacanze e della chiusura di molti servizi. È fondamentale incoraggiare la persona anziana a partecipare a iniziative comunitarie che offrono opportunità di socializzazione. Molte associazioni organizzano centri diurni estivi dove gli anziani possono partecipare a diverse attività ricreative e sociali in un ambiente sicuro e stimolante.

Inoltre, programmi di volontariato possono connettere gli anziani con volontari che offrono compagnia e assistenza, contribuendo a ridurre il senso di isolamento. È anche importante mantenere gli interessi personali come la lettura, l'ascolto di musica o altre passioni che aiutano a mantenere viva la mente.

Adottando queste precauzioni e incoraggiando la partecipazione a attività fisiche e sociali adatte, si possono aiutare le persone anziane a vivere un'estate più serena e salutare.

È chiaro come l'estate porti specifiche sfide per le persone anziane, richiedendo un'attenzione mirata alla loro salute e benessere. Vogliamo sottolineare l'importanza dell'idratazione, di una corretta alimentazione, di mantenere l'ambiente domestico fresco, e dell'attività fisica e socializzazione come pilastri fondamentali per affrontare i mesi estivi. Ogni consiglio proposto mira a migliorare la qualità della vita degli anziani in questa stagione, fornendo loro gli strumenti per gestire le alte temperature in modo efficace e sicuro.

La presa in carico del benessere degli anziani durante l'estate non solo previene problemi di salute legati al caldo, ma rafforza anche le loro capacità di godersi questa stagione nel migliore dei modi. Le strategie che proponiamo hanno l'intento di promuovere un'estate serena e salutare, minimizzando i rischi per la salute e incoraggiando un'invecchiamento attivo e sociale. È fondamentale per familiari e volontari tenere a mente questi consigli, lavorando insieme per assicurare che gli anziani possano vivere un'estate piena di salute, sicurezza e felicità.

### **Consigli per un'estate serena**

Può capitare che gli anziani d'estate siano particolarmente vulnerabili e diventi difficile anche compiere le azioni più scontate e quotidiane. È comune infatti che manchi l'appetito o diminuisca la voglia di partecipare ad attività sociale,

per questo è importante che le persone anziane siano supportate durante questo periodo.

Ecco alcuni elementi da tenere in considerazione nella stagione estiva:

- **Idratazione:** sarà scontato dirlo ma è fondamentale bere molta acqua durante il giorno, anche se non si ha sete.
- **Alimentazione:** a supporto del punto precedente si deve seguire una dieta bilanciata ma al tempo stesso leggera, ricca di frutta e verdura fresca. Questi alimenti contengono vitamine e sali minerali che aiutano a regolare la temperatura corporea e a mantenere il corpo idratato;
- **Abbigliamento:** in questo periodo consigliamo di far indossare agli anziani abiti leggeri e traspiranti, prediligendo il lino e il cotone. Inoltre è preferibile evitare vestiti scuri che assorbono il calore del sole;
- **Protezione solare:** un'altra cosa da ricordare, a qualsiasi età, è di indossare la crema solare ogni volta che ci si espone al sole, anche nelle attività quotidiane, come per esempio una passeggiata o la spesa al mercato.
- **Socializzazione:** vogliamo stimolare gli anziani a partecipare ad attività sociali, sempre in sicurezza e senza affaticarsi troppo.

Ci sono alcuni errori che potete evitare e che aiuteranno i vostri cari.

- **Esposizione prolungata al sole:** si dovrebbero evitare di esporsi al sole nelle ore più calde della giornata e soprattutto per periodi di tempo troppo lunghi. Oltre alle scottature infatti possono verificarsi colpi di calore e altri problemi di salute.
- **Attività fisica intensa:** l'attività fisica e il movimento sono importanti per gli anziani e li aiutano a mantenersi sani e stimolati. Durante l'estate però bisogna fare attenzione e rimodulare gli sforzi, consigliamo quindi di ridurre l'intensità dell'attività fisica e farla nelle ore più fresche della giornata.
- **Assunzione di farmaci:** esistono farmaci che possono aumentare la sensibilità al sole o anche provocare effetti collaterali con le alte temperature. È dunque importante consultare il proprio medico per sapere se i farmaci che si assumono possono causare questo problema.

Seguendo questi consigli ed evitando gli errori più comuni, si può vivere un'estate serena e sicura. È importante ricordare che ogni persona è diversa e ha esigenze specifiche ed è quindi fondamentale consultare sempre il proprio medico per ricevere consigli personalizzati su come vivere al meglio l'estate.

I nostri servizi

Compagnia telefonica, servizio a casa di spesa e farmaci, trasporto sociale, incontri e tanto altro ancora. In più una guida ricca di consigli utili pratici su come difendersi dal gran caldo.

Con l'estate la nostra attenzione rivolta agli anziani soli si arricchisce di

occasioni, socializzazione e aiuti concreti per vivere le giornate estive con più serenità.

Si rinnova anche quest'anno l'**appello rivolto ai giovani** di dedicare qualche ora del proprio tempo per fare volontariato:

"Basta poco per dare serenità ad un anziano solo, una telefonata per chiedere come sta, una passeggiata da fare insieme, consegnarli a casa la spesa o le medicine. Tanti ragazzi e ragazze ci hanno dato una mano preziosa durante le fasi più difficili della pandemia, chiediamo loro di passare parola, coinvolgere gli amici, avere tanti giovani al nostro fianco arricchisce il nostro impegno, rappresenta la pratica vera e concreta della solidarietà fra le generazioni. E ci auguriamo di coinvolgerne tanti durante questa estate".

## **I contatti**

Le sede ANTEAS LECCO è aperta dal lunedì al venerdì dalle ore 9 alle ore 12 e dalle ore 14 alle ore 18. Non esitare a chiamare

"È grazie a questi fatti concreti che si realizza il nostro scopo associativo che abbiamo voluto sintetizzare in tre parole-concetto, portatrici di contenuti a forte valore sociale, che sono gratuità, responsabilità e innovazione sociale".