



Ministero della Salute

365 giorni in salute





Ministero della Salute





365 giorni in salute

Care amiche e cari amici,

gli anziani rappresentano una risorsa preziosa e insostituibile per la nostra società, non solo in termini di esperienza e conservazione di valori e tradizioni, ma anche, concretamente, per il **supporto quotidiano che possono assicurare alle famiglie.**

Con il progressivo aumento dell'età media della popolazione, **diventa sempre più importante mantenere un'elevata qualità della vita più a lungo possibile.**

Per valorizzare davvero il ruolo degli anziani, infatti, è necessario **promuovere un invecchiamento attivo volto a preservare autonomia e benessere per tutto l'arco della vita.**

Prendersi cura della propria salute, anche con l'avanzare dell'età, rappresenta non solo **un atto di responsabilità verso sé stessi e verso la società**, ma anche un gesto

d'amore nei confronti dei propri cari, che trovano conforto e sostegno nella presenza attiva degli anziani.

In quest'ottica si capisce quanto sia **cruciale diffondere il più possibile la cultura della prevenzione** e promuovere, anche verso la popolazione più anziana, **l'adozione di sane abitudini e l'esecuzione di controlli medici regolari**, volti all'individuazione precoce di patologie particolarmente incidenti con l'avanzare dell'età, quali diabete, ipertensione, tumori, malattie cardiovascolari e neurodegenerative.

Questo calendario contiene dei **semplici consigli di prevenzione che vi possano affiancare nel corso dei prossimi dodici mesi.**

Iniziamo insieme questo 2026 con il proposito di prestare maggiore attenzione agli stili di vita salutari!



Il Servizio Sanitario Nazionale è una grande risorsa per tutti.

Garantisce cura, prevenzione e assistenza, senza distinzioni di reddito o età. Il tuo medico curante è il primo alleato da **consultare per la cura della tua salute.**

Chiediamo al medico come iniziare l'anno al meglio



1 Annotati in un posto visibile della casa (magari su questo calendario), **il numero di telefono del tuo medico curante:** è un'indicazione che potrebbe servire anche a chi ti sta accanto.

2 Conserva in modo ordinato tutta la documentazione sanitaria che ti riguarda.

3 Dai il consenso per far accedere i professionisti sanitari **al tuo fascicolo sanitario elettronico.**

Se hai difficoltà chiedi aiuto a un parente o a qualcuno di cui ti fidi.

4 Non assumere farmaci di tua iniziativa e non modificarne il dosaggio, in particolare se si tratta di antibiotici.

Lun	Mar	Mer	Gio	Ven	Sab	Dom
29	30	31	1 Capodanno	2	3	4
5	6 Epifania	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	1
2	3	4	5	6	7	8

GENNAIO 2026



Le basse temperature spesso favoriscono la diffusione di raffreddori e influenze e, in generale, espongono a rischi per la salute, in particolare delle persone più fragili. È importante adottare semplici precauzioni.

Proteggiamoci dal freddo!



1 Evita di uscire nei momenti più freddi della giornata e, quando lo fai, vestiti in maniera adeguata.

2 Non stare troppo vicino a fonti di calore per evitare sbalzi termici e fai attenzione alla loro corretta manutenzione

3 Il riscaldamento può seccare l'aria e irritare le vie respiratorie: **ricordati di umidificarla regolarmente.**

4 Per qualsiasi dubbio chiedi consiglio al tuo medico di fiducia.

Lun	Mar	Mer	Gio	Ven	Sab	Dom
26	27	28	29	30	31	1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	1
2	3	4	5	6	7	8

FEBBRAIO 2026



L'attività fisica è un'ottima alleata della salute: migliora la circolazione, aiuta a prevenire patologie come il diabete di tipo 2 e l'osteoporosi.

L'attività fisica **contribuisce anche al benessere mentale.**

Muoviamoci di più!



1 *Pratica attività fisica moderata ma con regolarità.*

2 *Cammina ogni giorno per almeno 30 minuti, se le condizioni climatiche lo permettono.*

3 *Cogli l'occasione per **stare in compagnia**, ad esempio seguendo un corso di ballo, oppure **partecipando ad attività di gruppo.***

4 ***Parlane comunque con il tuo medico di fiducia:** ti saprà indirizzare sul tipo e sulla frequenza di attività adatta a te.*

Lun	Mar	Mer	Gio	Ven	Sab	Dom
23	24	25	26	27	28	1
2	3 Giornata mondiale dell'udito	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31	1	2	3	4	5

MARZO 2026



Con l'avanzare dell'età diminuisce il fabbisogno energetico

e si tende a sentire meno lo stimolo della sete, quindi è opportuno **adattare la propria dieta.**

Chiedi al tuo medico.

La salute comincia a tavola



1 **Cerca di seguire una dieta varia ed equilibrata** che preveda tanta frutta e verdura, legumi, cereali, pesce.

2 **Limita il sale e preferiscilo iodato.**

3 **Ricordati di bere almeno un litro e mezzo di acqua al giorno**, anche sottoforma di tisane, brodi e spremute.

4 **Parla con il tuo medico di fiducia** per altri consigli sulla corretta alimentazione.

Lun	Mar	Mer	Gio	Ven	Sab	Dom
30	31	1	2	3	4	5 Pasqua
6 Lunedì dell'Angelo	7 Giornata mondiale della salute	8	9	10	11	12
13	14	15 Giornata nazionale del made in Italy	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25 Festa della Liberazione	26
27	28	29	30	1	2	3
4	5	6	7	8	9	10

APRILE 2026



Una casa sicura può ridurre drasticamente il rischio di cadute ed altri incidenti domestici. **Ecco alcuni consigli.**

Casa dolce casa ma... in sicurezza!



1 **Indossa calzature antiscivolo** comode e possibilmente senza lacci.

2 **Assicurati che l'illuminazione sia sufficiente** e che sul pavimento non siano presenti ostacoli poco visibili come cavi o piccoli oggetti.

3 **Elimina i tappeti, installa maniglioni e corrimano** nei punti critici come bagno e scale.

4 **Parla con il tuo medico o con un operatore sanitario per farti aiutare** a rendere più funzionali e sicuri gli ambienti di casa tua.

Lun	Mar	Mer	Gio	Ven	Sab	Dom
27	28	29	30	1 Festa dei Lavoratori	2	3
4	5 Giornata mondiale dell'igiene delle mani	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31 Giornata mondiale senza tabacco
1	2	3	4	5	6	7

MAGGIO 2026



Mangiare bene significa anche farlo **prestando attenzione alla sicurezza degli alimenti.**

Mangiare sano significa anche mangiare sicuro



1 Quando fai la spesa **controlla bene che le confezioni siano perfettamente integre.**

2 Leggi bene le indicazioni riportate sull'etichetta: se c'è scritto "da consumarsi entro" **evita di consumare il prodotto dopo il termine indicato.**

3 **Cuoci bene la carne**, soprattutto quella di suino e pollame.

4 Tieni gli alimenti crudi separati da quelli cotti o pronti da consumare, e utilizza taglieri e utensili diversi nelle fasi di preparazione

Approfondisci l'argomento con il tuo medico di fiducia

Lun	Mar	Mer	Gio	Ven	Sab	Dom
1	2 Festa della Repubblica	3	4	5	6	7 Giornata mondiale della sicurezza alimentare
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12

GIUGNO 2026



L'età avanzata espone particolarmente ai rischi legati alle ondate di calore. Segui questi consigli per difenderti dagli effetti del caldo.

Godiamoci l'estate con le giuste accortezze!



1 Non uscire nelle ore più calde e, quando sei all'aperto, indossa indumenti leggeri e traspiranti e **proteggi la testa con un cappello.**

2 Evita pasti pesanti e consuma molta frutta e verdura.

3 Sforzati di bere almeno un litro e mezzo di acqua al giorno, anche se non hai sete.

4 Rivolgiti al tuo medico di fiducia per ulteriori consigli.

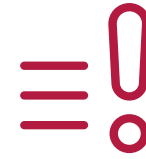
Lun	Mar	Mer	Gio	Ven	Sab	Dom
29	30	1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31	1	2
3	4	5	6	7	8	9

LUGLIO 2026



Con l'età diventa sempre più importante **fare attenzione alla salute dei propri occhi**. Infatti **la comparsa di malattie** come glaucoma, retinopatia diabetica e maculopatia, **è più comune nella popolazione anziana**.

Occhio agli occhi!



1 Non sottovalutare fastidi oculari o piccoli disturbi visivi: spesso il problema viene trascurato perché si manifesta senza sintomi ed in maniera graduale

2 Effettua controlli periodici, rispettando la frequenza raccomandata dall'oculista e consultalo sempre in presenza di sintomi anche di lieve entità.

3 Chiedi consiglio al tuo medico di fiducia su come prenderti cura dei tuoi occhi

Lun	Mar	Mer	Gio	Ven	Sab	Dom
27	28	29	30	31	1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15 Assunzione della Vergine Maria	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31	1	2	3	4	5	6

AGOSTO 2026



Stare in salute significa anche curare l'aspetto sociale della propria quotidianità, dedicando tempo a se stessi e alle persone care e mantenendosi attivi il più possibile. **Per esempio:**

La salute passa anche dalla mente



1 **Coltiva interessi e passioni**

come giardinaggio, musica, teatro, lettura o qualsiasi altro hobby

2 **Mantieni la mente attiva**

e stimolata cercando di imparare cose nuove: rappresenta un'opportunità di crescita personale e contribuisce a rallentare l'eventuale declino cognitivo.

3 **Frequenta centri**

di aggregazione del tuo quartiere o fai volontariato

4 **Parlane con il tuo medico di fiducia**

e chiedi consiglio su come migliorare il tuo benessere psico-fisico!

Lun	Mar	Mer	Gio	Ven	Sab	Dom
31	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17 Giornata nazionale per la sicurezza delle cure e della persona assistita	18	19	20
21 Giornata mondiale dell'Alzheimer	22	23	24	25	26	27
28	29	30	1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11

5 SETTEMBRE 2026



Il 20 ottobre ricorre la Giornata mondiale dell'osteoporosi, una malattia che provoca un aumento della fragilità ossea, con conseguente incremento del rischio di fratture.

Fai questo per aiutare le tue ossa:

Occupiamoci della salute delle ossa



1 Segui una dieta equilibrata e ricca di calcio.

2 Mantieni uno **stile di vita attivo** praticando regolarmente attività fisica.

3 **Evita il fumo e limita le bevande alcoliche** che inibiscono l'assorbimento di calcio.

4 Cerca di **esporti alla luce del sole** per aiutare il tuo corpo ad attivare la vitamina D.

Consulta il tuo medico di fiducia per altri consigli.

Lun	Mar	Mer	Gio	Ven	Sab	Dom
28	29	30	1 Giornata internazionale delle persone anziane	2 Festa nazionale dei nonni	3	4 Festa nazionale di San Francesco d'Assisi
5	6	7	8	9	10	11
12 Giornata mondiale della vista	13	14	15	16	17	18
19	20 Giornata mondiale dell'osteoporosi	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	1
2	3	4	5	6	7	8

OTTOBRE 2026



Il diabete di tipo 2 colpisce almeno 4 milioni di italiani è più frequente tra gli anziani e può causare complicanze anche molto gravi. **Il rischio di diabete può essere ridotto seguendo alcuni consigli:**

Parliamo di diabete



1 Cerca di seguire un'alimentazione sana e bilanciata e tieni sotto controllo il peso.

2 La sedentarietà rappresenta un grosso fattore di rischio. **Tieniti in movimento:** basta anche un'attività moderata ma praticata con costanza.

3 Non fumare e limita il consumo di bevande alcoliche

4 Fai controlli regolari e segui sempre le indicazioni del tuo medico di fiducia.

Lun	Mar	Mer	Gio	Ven	Sab	Dom
26	27	28	29	30	31	1 Tutti i Santi
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14 Giornata mondiale del diabete	15
16	17	18 Settimana mondiale sull'uso consapevole degli antibiotici	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	1	2	3	4	5	6

NOVEMBRE 2026



Con il freddo **inizia la stagione dell'influenza** che, nelle persone più fragili, **può dare origine a complicazioni anche gravi.**

Con alcuni accorgimenti puoi proteggere te stesso e gli altri dal contagio.

Il vaccino: la protezione più efficace dall'influenza



1 **Lavati spesso le mani** e, se non puoi disinfettale con soluzioni alcoliche

2 Se starnutisci o tossisci **copri bene il naso e la bocca.**

3 **Tieni a mente che la vaccinazione anti-influenzale annuale è raccomandata e gratuita per tutte le persone dai 60 anni in su,** indipendentemente dalla presenza di particolari situazioni di rischio.

4 **Chiedi consiglio al tuo medico sulle vaccinazioni raccomandate per la tua età e su eventuali richiami.**

Lun	Mar	Mer	Gio	Ven	Sab	Dom
30	1	2	3 Giornata internazionale delle persone con disabilità	4	5	6
7	8 Immacolata Concezione	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23 Anniversario dell'istituzione del Servizio Sanitario Nazionale (SSN)	24	25 Natale	26 Santo Stefano	27
28	29	30	31	1	2	3
4	5	6	7	8	9	10

DICEMBRE 2026



Ministero della Salute