



UNIVERSITÀ  
DEGLI STUDI  
DI PADOVA



Padova, 15 gennaio 2024

## **INVECCHIARE BENE? SI PUÒ, SE SAI COME FARE**

**Da martedì 16 gennaio partono gli incontri con la cittadinanza attivati nell'ambito del progetto annuale di Terza Missione del dipartimento di Medicina Molecolare dell'Università di Padova "Invecchiare bene: istruzioni per l'uso"**

Saranno **13 gli incontri pubblici (9 distribuiti in tutti e sei i quartieri e 3 in Sala Anziani di Palazzo Moroni)**, proposti alla cittadinanza nell'ambito del più vasto progetto annuale di terza missione del **dipartimento di Medicina molecolare** dell'Università di Padova **"Invecchiare bene: istruzioni per l'uso"**, e **attivati in collaborazione con il Servizio PRISMA – Padova accende comunità**, progetto del Settore Servizi Sociali del Comune di Padova.

L'iniziativa intende fornire indicazioni per prendersi cura di sé attraverso strategie che rallentano i processi di invecchiamento fisico e mentale e che aiutano l'integrazione e la partecipazione sociale.

Sono vere e proprie "istruzioni per l'uso" che toccano temi importantissimi e che entrano a far parte della vita di ognuno di noi, vuoi per esperienza personale o per vissuto di altri: invecchiamento cognitivo e dei sensi, importanza del microbiota e della nutrizione, i microbi, virus e funzione delle vaccinazioni, medicina rigenerativa, longevità e differenze di genere, muscoli, respiro, pianificazione delle cure e principi biologici alla base dell'invecchiare.

Ancora una volta il dipartimento di Medicina molecolare patavino mette a disposizione della comunità le sue competenze - dalla ricerca di base alla clinica, alla bioetica - e contribuisce a promuovere una nuova cultura dell'età anziana. L'obiettivo principale del progetto è costruire una consapevolezza diffusa sia delle risorse per tutelare la salute fisica e psichica delle persone anziane, sia degli strumenti etico-giuridici per salvaguardare le loro scelte e la loro personalità.

«Si tratta di un progetto ambizioso, che ha come obiettivo quello di diffondere alcune delle tematiche di ricerca biomedica e bioetica proprie del dipartimento di Medicina Molecolare e inerenti all'invecchiamento. All'interno di tale progetto scientifico - **dice Paola Brun, Professoressa di Istologia ed Embriologia, referente Commissione Terza Missione del dipartimento di Medicina Molecolare** - gli incontri con la popolazione hanno lo scopo di sviluppare nei cittadini la consapevolezza sia delle nuove risorse medico-biologiche disponibili per invecchiare al meglio, sia degli strumenti per far valere la loro volontà, anche nella fase finale della vita (testamento biologico, pianificazione, condivisa delle cure, fiduciario). Tutti i relatori sono docenti del dipartimento, impegnati da anni nella ricerca e con un elevato profilo. Il progetto testimonia l'impegno del dipartimento nella Terza Missione, per promuovere la consapevolezza e la condivisione delle conoscenze scientifiche e bioetiche nella comunità».

«Invecchiare bene si può e questo progetto è un'ulteriore opportunità per cercare di guardare con occhi diversi l'età anziana rispetto a quelli che la osservano come una fase passiva dell'esistenza. Con questo ciclo di incontri cerchiamo di proporre e stimolare riflessioni su possibili modelli sostenibili che valorizzino l'invecchiamento attivo, la capacità progettuale e l'esperienza di vita della terza età. Il nostro obiettivo principale - **commenta Margherita Colonnello, assessora al Sociale del Comune di Padova** - è volto a favorire la crescita personale della persona anziana diffondendo buone pratiche e promuovendo il diritto ad essere parte attiva della società prendendosi cura di sé, mantenendosi in salute, informandosi, decidendo, partecipando. Comune e Università hanno unito ancor più le maglie di una rete, già fitta, per continuare ad intercettare nuovi bisogni e per migliorare la qualità di vita della persona anziana e della sua famiglia».

## IL CALENDARIO

**Nei quartieri di Padova** (grazie all'attivazione delle reti territoriali garantita dal Servizio PRISMA)

### **Invecchiamento cognitivo e dei sensi**

16 gennaio – ore 10:00 – Antonianum, Prato della Valle – Quartiere 1

29 febbraio – ore 16.00 – Parrocchia S. Giuseppe, Piazzale San Giuseppe, 3 – Quartiere 5

20 marzo – ore 15:30 – Parrocchia San Bellino, Via Jacopo della Quercia, 24/c – Quartiere 2

### **Microbiota, nutrizione e invecchiamento sano**

23 gennaio – 10:30 – Parrocchia Sacro Cuore, Via Sacro Cuore 18 – Quartiere 6

6 febbraio – 15:30 – Sala Falcone, Via R. Bajardi 5 – Quartiere 3

13 febbraio – ore 10:00 – Comunità di Sant'Egidio, Via Marzolo 14 – Quartiere 1

### **Microbi, virus e vaccinazioni**

13 marzo – ore 15:30 – Parrocchia San Bellino, Via Jacopo della Quercia, 24/c – Quartiere 2

### **Medicina rigenerativa**

30 gennaio – ore 16:00 – Sala Ivo Scapolo, Via S. Micheli 65 – Quartiere 4

### **Longevità e differenze di genere**

26 gennaio – ore 16:00 – Auser Savonarola, Via Varese 4 – Quartiere 5

### **Come tenerci in forza: muscoli e invecchiamento**

20 febbraio – ore 10:30 – Parrocchia Sacro Cuore, Via Sacro Cuore 18 – Quartiere 6

**Eventi serali in Sala Anziani** di Palazzo Moroni, a partire dalle ore 20:30,

Martedì 6 febbraio: "Il buono, il vecchio e il cattivo: i principi biologici dell'invecchiamento"

Relatori: Tito Panciera e Paolo Contessotto

Martedì 20 febbraio: "Respirare senza intaccare le lancette del nostro orologio biologico"

Relatori: Enrico Moro e Giorgio Cozza

Martedì 27 febbraio: "Testamento biologico e pianificazione condivisa delle cure. Strumenti per decidere di sé fino in fondo" Relatori: Enrico Furlan e Marco Azzalini

Per ulteriori informazioni:

[terzamissione.dmm@unipd.it](mailto:terzamissione.dmm@unipd.it)

Per conoscere la struttura complessiva del progetto:

<https://scienzaesocieta.medicinamolecolare.unipd.it>