

Opuscolo destinato al grande pubblico

Salute mentale in età avanzata



SALUTEPSI .CH
Ci riguarda tutte e tutti

Introduzione

Invecchiare è un processo naturale che implica dei cambiamenti e richiede capacità di adattamento. Invecchiare bene significa anche prendersi cura di se stessi. La salute mentale e il benessere sono essenziali in qualsiasi momento della vita, anche nella terza e quarta età.

Con questo opuscolo “Salute mentale in età avanzata”, Salutepsi.ch desidera fornire spunti di riflessione, informazioni e risorse utili a favorire, preservare e migliorare la propria salute mentale.

Per ogni tema è riportato un elenco di organizzazioni alle quali è possibile rivolgersi per ricevere supporto.

Chiedere aiuto quando se ne sente il bisogno non è mai motivo di vergogna né segno di debolezza.

La salute mentale: che cos'è?

Una buona salute mentale è fondamentale per la salute in generale. Non è una condizione fissa, ma uno stato che evolve lungo l'arco della vita. Una ricerca costante di equilibrio.

Alcune abitudini quotidiane possono favorire o mantenere il proprio benessere psichico: coltivare relazioni sociali, svolgere attività piacevoli o prendersi cura del proprio corpo, ad esempio seguendo un'alimentazione equilibrata o praticando regolarmente attività fisica.

Eventi critici della vita, come la perdita di una persona cara, un incidente o una riduzione dell'autonomia possono influire sul benessere. Rafforzare le risorse personali – punti di forza e competenze – aiuta ad affrontare i momenti difficili che possono presentarsi lungo l'intero corso della vita.

Allo stesso modo, parlare delle proprie emozioni – sia di quelle piacevoli, che di quelle meno piacevoli – può portare benefici. Tuttavia, se condividere la propria felicità è spesso facile e naturale, esprimere preoccupazioni e angosce può risultare ben più faticoso. Eppure, condividere questo tipo di emozioni può essere molto liberatorio e di grande aiuto.

Le persone anziane nella società

Le persone anziane forniscono un contributo prezioso alla società grazie al loro impegno in attività socialmente utili, soprattutto per le nuove generazioni.

Oltre al bagaglio di conoscenze ed esperienze che possono offrire alla società, le persone anziane spesso dispongono di una risorsa preziosa: il tempo. Questa disponibilità, di cui le persone che lavorano dispongono meno, è un importante contributo alla vita della comunità. Le loro competenze e la loro disponibilità al servizio della comunità sono ancora poco riconosciute e valorizzate.

Impegnarsi in un'attività di volontariato è benefico anche per chi la svolge, poiché prendersi cura degli altri favorisce il sentimento di utilità e aiuta a mantenere delle relazioni solide tra le persone. Le attività di volontariato permettono di incontrare nuove persone, fare esperienze e restare integrati nella società e hanno quindi un impatto positivo sulla qualità di vita e sul benessere delle persone. Sul nostro territorio esistono diverse organizzazioni in cui è possibile impegnarsi come volontari.

Dedicarsi ad un'attività nuova non è sempre facile. A volte potrebbe volerci un po' di tempo per trovare ciò che fa al caso proprio. Confrontarsi con un familiare o amico può aiutare a identificare l'attività più adatta a sé.

È anche possibile ricevere consigli e supporto da un/a professionista.

RISORSE

- **Associazione Ticinese Terza Età**
www.atte.ch
→ Volontariato
091 850 05 54
- **Conferenza del volontariato sociale**
www.volontariato-ticino.ch
091 970 20 11
- **Croce Rossa Svizzera, Associazione cantonale Ticino**
www.crocerossaticino.ch
→ Voglio sostenere → Diventa volontario
091 973 23 33
- **GenerazionePiù**
www.generazionepiu.ch
091 910 20 21
- **Pro Senectute Ticino e Moesano**
www.ti.prosenectute.ch
→ Servizi sociali → Servizio volontariato
091 912 17 17

INFORMAZIONI UTILI

- **Croce Rossa Svizzera**
www.redcross.ch
→ Sostenerci → Volontariato
- **Pro Senectute Svizzera**
www.prosenectute.ch
→ Info → Quotidianità



L'importanza delle attività sociali

Con l'avanzare dell'età, le relazioni sociali generalmente tendono a diminuire. La riduzione o l'assenza di attività sociali possono condurre a sentimenti di solitudine e avere un impatto sul benessere psichico, come depressione, ansia e stress.

Per questo è importante cercare di restare in contatto con la famiglia e gli amici, e mantenere un'attività sociale stimolante.

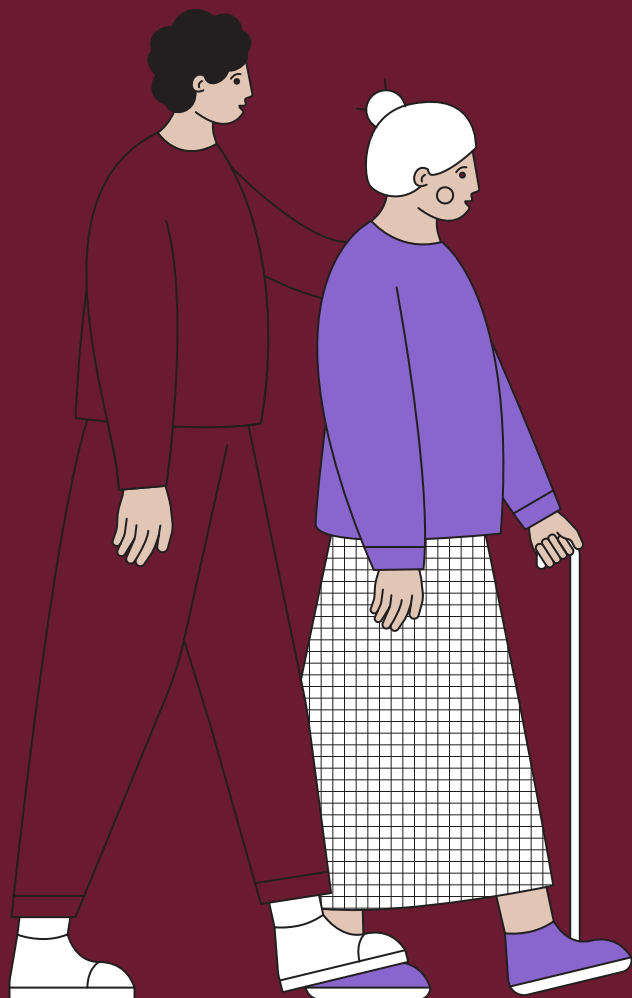
Scegliere delle attività sociali adatte ai propri interessi, alle proprie capacità e preferenze, per fare qualcosa che piace e in buona compagnia, è importante. Fissare degli obiettivi e avere dei progetti favorisce il benessere psichico. Valorizzare i propri punti di forza, ciò che si sa fare bene, permette di essere e di sentirsi utili. Anche rimanere mentalmente attivi, ad esempio allenando la memoria, stimolando la curiosità, dedicandosi a nuovi interessi, favorisce un invecchiamento in buona salute.

Diverse attività aiutano a restare in contatto con gli altri, come una passeggiata con un amico o un'amica, prendersi cura dei nipoti, partecipare a un'attività di volontariato, prendere parte a iniziative organizzate nella propria zona (club di ginnastica, di camminata...), conoscere meglio qualcuno del proprio vicinato. Non si tratta di grandi progetti, ma di attività "semplici" che fanno stare bene e aiutano a strutturare la settimana.

Se si prova una sensazione di solitudine o di isolamento, è opportuno cercare sostegno. In Ticino, le principali organizzazioni e associazioni che si occupano di persone anziane e del tema dell'invecchiamento attivo, come Pro Senectute, ATTE e Generazione Più, rappresentano un'importante risorsa per le persone di 65 anni e più, poiché offrono vari servizi di aiuto e sostegno, oltre a numerose attività sociali e di svago per il tempo libero (si vedano i contatti alla pagina seguente). Anche i comuni propongono spesso svariate attività per le persone anziane: l'amministrazione del proprio comune di residenza può fornire le relative informazioni. In caso di disagio o malessere importante, è possibile rivolgersi al proprio medico di famiglia, che potrà fornire aiuto e supporto.

RISORSE

- **Associazione Ticinese Terza Età**
www.atte.ch
091 850 05 50
- **GenerazionePiù**
www.generazionepiu.ch
091 910 20 21
- **Piattaforma dei Centri Diurni**
www.centridiurni.ch
- **Pro Senectute Ticino e Moesano**
www.ti.prosenectute.ch
091 912 17 17
- **Università della Terza Età - UNI3**
www.atte.ch/uni3
c/o ATTE
091 850 05 52



L'importanza del sostegno sociale

Nella vita di ogni persona, l'entourage (la cerchia di familiari e amici) gioca un ruolo molto importante. Per una persona anziana, il sentimento di sostegno sociale e di appartenenza rappresenta un fattore protettivo per la sua salute e il suo benessere.

L'aiuto reciproco e lo scambio tra persone anziane sono anch'essi importanti. Sostenersi a vicenda ha un effetto positivo sulla salute e sul benessere in generale. La vicinanza di familiari e amici può essere inoltre essenziale per individuare eventuali segnali di malessere che potrebbero richiedere assistenza, cure o una presa in carico particolare. Se si è preoccupati per qualcuno, è opportuno chiedere attivamente, poiché spesso le persone fanno fatica ad esprimere spontaneamente la propria sofferenza e il proprio disagio, a volte per paura di risultare un peso per gli altri, altre volte perché non si rendono conto del proprio stato di salute.

Se necessario, può essere utile offrire alla persona un sostegno, accompagnandola ad un consulto da un/a professionista.

Passaggio al pensionamento

Il pensionamento è un'occasione per prendere la vita con più calma, per occuparsi di se stessi e per coltivare le proprie passioni. Ciononostante, potrebbero emergere alcuni aspetti particolari che possono influenzare il proprio benessere: la gestione del tempo a disposizione, la riduzione dei contatti con i colleghi, la modifica dello statuto e il doversi "ridefinire" rappresentano delle sfide emotivamente delicate.

Per affrontare serenamente questa transizione, è importante prepararsi bene. Anticipare ciò che sta per cambiare aiuta a sentirsi meno sorpresi quando arriverà il momento. Per questo è utile identificare le attività che sostituiranno il lavoro e daranno una struttura alle proprie giornate.

Per le persone in coppia, il passaggio alla pensione può provocare una piccola rivoluzione nell'equilibrio coniugale... La coppia deve "reimparare" a vivere insieme. I due partner possono avere idee diverse riguardo a come desiderano vivere la propria pensione. Può anche accadere che non vadano in pensione allo stesso momento, il che può causare delle differenze nel modo e nel ritmo di vita di ciascuno, generando a volte tensioni. È quindi importante prepararsi insieme a questa fase, condividendo le proprie aspettative e preoccupazioni.

In ogni caso, smettere di lavorare rappresenta per molte persone una transizione emotivamente delicata. Oltre a dedicarsi ad attività che fanno stare bene, è importante cercare sostegno in caso di difficoltà.



RISORSE

Esistono vari corsi, attività e possibilità di volontariato proposte dal proprio comune o dalle associazioni nella propria regione

- **Associazione Ticinese Terza Età**

www.atte.ch

→ Attività e progetti

091 850 05 50

- **Istituto delle assicurazioni sociali del Cantone Ticino**

www.ti.ch/ias

→ Persone → Pensionamento

- **Pro Senectute Ticino e Moesano**

www.ti.prosenectute.ch

→ Attività, corsi e vacanze

091 912 17 17

INFORMAZIONI UTILI

- **Ch.ch**

www.ch.ch

→ Pensionamento → Prepararsi alla pensione/Previdenza per la vecchiaia

- **Croce Rossa Svizzera**

www.previdenza.redcross.ch

→ La nostra offerta → Previdenza e pianificazione successiva

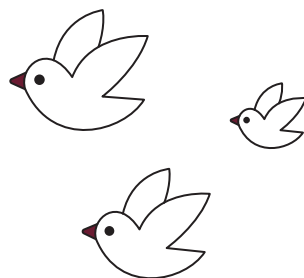
- **Pro Senectute Svizzera**

www.prosenectute.ch

→ Prestazioni di servizi → Preparazione al pensionamento

Ansie, malattie, infortuni e lutto

Per alcune persone, il processo di invecchiamento può destare preoccupazioni o ansie.



Quando ci si ammala o si subisce un infortunio, le cure sono naturalmente orientate al recupero fisico. Questo tipo di esperienza può tuttavia ripercuotersi anche sui pensieri e sulla sfera emotiva. I sintomi della malattia o le conseguenze di un infortunio potrebbero essere aggravati dall'ansia, dalla paura del dolore, di non riuscire a recuperare, di perdere la propria autonomia o di morire.

Purtroppo, le persone anziane sono confrontate più spesso con la perdita del proprio partner e/o di una persona cara, un'esperienza di vita difficile e dolorosa. Sebbene sia naturale provare ansia, tristezza o sconforto, è importante prestare attenzione a ciò che si prova e cercare aiuto e sostegno per superare questi momenti difficili.

I/Le professionisti/e, come operatori/trici sanitari/e e assistenti sociali, possono offrire ascolto, consiglio e, se necessario, indirizzare verso uno/a specialista della salute mentale. Esistono anche gruppi di auto-aiuto, composti da persone con esperienze simili e con le quali è possibile condividere il proprio vissuto.

Inoltre, in caso di bisogno, la linea d'ascolto del Telefono Amico è a disposizione 24 ore su 24, 7 giorni su 7, al numero 143, per un ascolto attento, anonimo e non giudicante.

RISORSE

- **Auto Aiuto Ticino**
www.auto-aiuto.ch
→ Elenco gruppi
091 970 20 11
- **Divisione dell'azione sociale e delle famiglie del Cantone Ticino**
www4.ti.ch/dss/dasf
→ Familiari curanti
091 814 54 30
- **Ufficio degli anziani e delle cure a domicilio del Cantone Ticino**
www.ti.ch/dasf
→ Anziani
091 814 54 71

Riduzione del tenore di vita – Problemi di indebitamento

Il passaggio al pensionamento comporta spesso una riduzione del reddito. In assenza di riserve finanziarie, la gestione delle risorse può rivelarsi delicata: la somma a disposizione per le attività del tempo libero si riduce e le spese impreviste possono gravare sul budget.

Nella nostra società, parlare della propria situazione finanziaria non è qualcosa che si fa facilmente. Difficoltà finanziarie temporanee e/o una situazione di indebitamento possono essere fonte di forte stress e avere un impatto sul benessere psichico.

Per trovare delle soluzioni, è però importante riuscire a confidarsi con qualcuno di cui ci si fida e rivolgersi agli enti che forniscono aiuto. Esiste ad esempio il servizio sociale di Pro Senectute, che propone una consulenza finanziaria per rispondere a domande relative al budget e per accompagnare nel processo di richiesta di aiuti finanziari disponibili. Questi professionisti possono anche ascoltare le preoccupazioni, dare sostegno e, se necessario, indirizzare verso uno/a specialista della salute mentale.

RISORSE

- **Caritas Ticino**
www.caritas-ticino.ch
→ Attività → Lotta all'indebitamento
091 936 30 20
- **SOS Debiti**
www.sosdebiti.ch
0800 708 708 (Hotline gratuita e anonima)
- **Pro Senectute Ticino e Moesano**
www.ti.prosenectute.ch
→ Servizi sociali → Consulenza sociale e informazione → Aiuti finanziari
091 912 17 17
- **Sezione del sostegno sociale del Cantone Ticino**
www.ti.ch/dasf
→ Sostegno sociale → Prestazioni finanziarie di sostegno sociale
→ Prestazioni assistenziali
091 814 70 51
→ Sostegno sociale → Prevenzione all'indebitamento
091 814 71 37

INFORMAZIONI UTILI

- **Pro Senectute Svizzera**
www.prosenectute.ch
→ Info → Finanze
- **Ch.ch**
www.ch.ch
→ Imposte e finanze → Esecuzioni, debiti, fallimenti → Debiti e fallimento personale



Familiari curanti (in particolare anziani curanti)

Nel corso della vita di una coppia, la relazione fra i partner evolve. Uno dei cambiamenti più significativi accade quando uno dei due diventa il “familiare curante” dell’altro.

Questa transizione può essere graduale o improvvisa, ma in ogni caso porta ad una profonda trasformazione della vita di coppia e della relazione, che passa gradualmente ad una relazione di aiuto. Per entrambi i partner, tale cambiamento può non essere facile da vivere, da elaborare e da accettare.

Per aiutarsi a vivere il più serenamente possibile l'evoluzione della relazione, è importante che entrambi i partner possano parlare della loro situazione, condividere i propri dubbi, riconoscere i propri limiti, le proprie difficoltà, ma anche i propri bisogni. Idealmente, sarebbe utile parlarne prima che la situazione si presenti, quando entrambi sono ancora in buona salute, al fine di evitare l'urgenza, gli eventuali disagi, le tensioni e le incomprensioni. Anche poter contare sull'appoggio di una persona di fiducia, con la quale potersi confidare al di fuori della coppia, può essere una risorsa preziosa.

Occorre inoltre che il familiare curante stia attento anche alla propria salute, fisica e mentale, e che preservi le energie. In caso di necessità, è fondamentale cercare sostegno, per esempio di altri membri della famiglia, di amici o, se ciò non è possibile, dei servizi di sostegno. Il medico di famiglia, un'associazione per le persone anziane o per familiari curanti, un servizio sociale, potranno fornire utili indicazioni in merito a questo argomento. In quanto familiare curante, può anche essere utile riflettere sui propri limiti, per prepararsi all'eventuale momento in cui non sarà più possibile assumere questo ruolo.

RISORSE

- **Divisione dell'azione sociale e delle famiglie del Cantone Ticino**
www.ti.ch/dasf
→ Familiari curanti
091 814 54 30
- **Ufficio degli anziani e delle cure a domicilio del Cantone Ticino**
www.ti.ch/dasf
→ Anziani → Mantenimento, assistenza e cura a domicilio
091 814 54 71
- **Pro Senectute Ticino e Moesano**
www.ti.prosenectute.ch
→ Servizi di cura e sgravio
091 912 17 17

INFORMAZIONI UTILI

- **Croce Rossa Svizzera**
www.familiari-curanti.redcross.ch
- **Giornata dei familiari curanti**
www.giornata-familiari-curanti.ch
- **Pro Senectute Svizzera**
www.prosenectute.ch/it
→ Info → Salute → Assistere famigliari



Rapporto con il proprio corpo e immagine di sé

Vivere significa cambiare e...
invecchiare. Pur trattandosi
di un processo naturale che
fa parte della vita, invecchiare
comporta molti cambiamenti
che non sono sempre facili
da accettare.

In una società ancora molto orientata all'immagine, all'apparenza, alla giovinezza, invecchiare può risultare impegnativo.

Adottare un'attitudine positiva nei confronti di questa fase della vita e di se stessi può contribuire al benessere, così come è importante continuare a prendersi cura di sé e mantenere uno stile di vita equilibrato (alimentazione, attività fisica, ecc.).

Tuttavia, accettare il cambiamento e riconoscere gli aspetti più difficili dell'invecchiamento, senza negarli, non è facile. Questo percorso richiede un lavoro su se stessi che può necessitare del tempo, ma può anche generare una sensazione di rinascita.

Parlare con i propri cari di ciò che si prova, aiuta a prendere coscienza del fatto che non si è soli ad avere interrogativi, dubbi e timori. Confidarsi con i propri cari o con un/a professionista permette di ricevere un accompagnamento in questo processo e può aiutare ad accettare la situazione.

RISORSE

- **Associazione GINCO**
www.gincoticino.ch
091 223 44 34
- **Associazione PIPA**
www.associazionepipa.ch
079 357 31 24

INFORMAZIONI UTILI

- **Pro Senectute Svizzera**
www.prosenectute.ch
→ Info → Salute
- **Servizio di promozione e valutazione sanitaria del Cantone Ticino**
www.ti.ch/promozionesalute

Mantenere la propria autonomia

Con l'avanzare dell'età, le capacità fisiche cambiano e questo può limitare le attività quotidiane. Alcune difficoltà, come una mobilità ridotta, possono influire sul benessere psichico.

Come si può mantenere la propria indipendenza accettando allo stesso tempo nuovi limiti? Anche se le capacità fisiche cambiano, molti piaceri rimangono invariati ed è sempre possibile scoprirne di nuovi.

Restare attivi, sia fisicamente sia socialmente, adattandosi alle proprie capacità, permette di mantenere l'indipendenza e l'autonomia il più a lungo possibile. La ginnastica dolce, le passeggiate e il nuoto sono attività che aiutano a mantenere e migliorare la propria condizione fisica. E perché non unire l'utile al dilettevole praticando queste attività in compagnia di altre persone? In questo modo è possibile mantenere o creare legami sociali. Quando si è abituati a «cavarsela da soli», può essere difficile chiedere e accettare aiuto per svolgere le attività quotidiane. L'intervento di un servizio a domicilio comporta la delega ad altri di attività che si era soliti fare da soli.

A volte però, rinunciare a un po' di indipendenza può far risparmiare tempo e energie che si possono dedicare ad attività più piacevoli e a persone che arricchiscono la propria vita.

Condividere ciò che si prova con una persona di fiducia (un familiare, un amico, il proprio medico) rappresenta una risorsa preziosa, alla quale è bene non esitare a ricorrere.

RISORSE

- **Associazione PIPA**
www.associazionepipa.ch
079 357 31 24
- **Gambe forti – Camminare sicuri**
www.camminaresicuri.ch
- **Pro Senectute Ticino e Moesano**
www.ti.prosenectute.ch
→ Attività, corsi e vacanze → Sport e movimento
091 912 17 17
- **Ufficio degli anziani e delle cure a domicilio del Cantone Ticino**
www.ti.ch/dasf
→ Anziani → Mantenimento, assistenza e cura a domicilio → Assistenza, cura e sorveglianza a domicilio
091 814 54 71

INFORMAZIONI UTILI

- **Pro Senectute Svizzera**
www.prosenectute.ch
→ Info → Quotidianità e tempo libero → La mobilità nell'anzianità
- **Ufficio prevenzione infortuni**
www.bfu.ch
→ Anziani



Disturbi cognitivi

Con l'avanzare dell'età, la memoria può diventare più fragile. Si tratta di una conseguenza naturale del processo di invecchiamento.

Se però si manifestano dimenticanze che rendono difficile la vita quotidiana, è opportuno approfondire la situazione per comprenderne le cause e, se necessario, adottare le misure adeguate per porvi rimedio. Anche se non è possibile contrastare questo processo, è sempre possibile adottare delle abitudini che mantengono il cervello elastico e in allenamento.

Per esempio:

- mantenere un atteggiamento curioso e aperto verso cose nuove;
- leggere, risolvere cruciverba, fare giochi di società;
- ascoltare musica o suonare uno strumento;
- seguire un'alimentazione equilibrata;
- praticare attività fisica regolarmente;
- coltivare la propria "intelligenza sociale", ad esempio tramite contatti con la famiglia e gli amici.

In caso di preoccupazioni, è bene non esitare a parlarne con il proprio medico, che potrà rispondere alle domande e ai dubbi.

RISORSE

- **Alzheimer Ticino**
www.alzheimer-schweiz.ch/ticino
091 912 17 07
- **Associazione GINCO**
www.gincoticino.ch
091 223 44 34
- **Associazione Ticinese Terza Età**
www.atte.ch
Università della terza età – UNI3
091 850 05 52
- **GenerazionePiù**
www.generazionepiu.ch
091 910 20 21
- **Pro Senectute Ticino e Moesano**
www.ti.prosenectute.ch
→ Servizi di cura e sgravio → Centro competenze Alzheimer → Gruppi di attivazione cognitiva
091 912 17 17

INFORMAZIONI UTILI

- **Associazione Alzheimer Svizzera**
Consigli, supporto e assistenza per persone affette da Alzheimer e i loro cari
www.alzheimer-schweiz.ch
- **Pro Senectute Svizzera**
www.prosenectute.ch
→ Info → Salute → Malattie e prevenzione → Demenza

Consumo di alcol, farmaci e gioco d'azzardo

Per la maggior parte delle persone anziane, il consumo di alcol è a basso rischio, inserito in un contesto sociale e di convivialità.

Per alcuni, tuttavia, il consumo eccessivo di alcol, ma anche l'abuso di farmaci o il gioco d'azzardo compulsivo, diventano delle abitudini per dimenticare una vita quotidiana difficile o per cercare di superare delle situazioni di malessere, anche senza che sia necessariamente fatto in maniera cosciente.

Il rischio di un consumo problematico di alcol, di farmaci o di gioco d'azzardo compulsivo può aumentare dopo il pensionamento (più tempo a disposizione, bisogno di mantenere i legami sociali e di tenersi occupati). Il consumo di alcol e farmaci potrebbe anche aumentare a causa di un lutto, dell'isolamento, di disturbi del sonno, di dolori cronici o di ansia. A lungo andare, questi comportamenti acutizzano situazioni già difficili, che a loro volta aumentano il malessere, con il rischio di dare il via ad un circolo vizioso.

Mobilizzare le proprie risorse individuali, coltivare le relazioni sociali con la famiglia e gli amici, partecipare alla vita del proprio quartiere o del proprio comune sono strategie efficaci per favorire il proprio benessere psichico.

Che si tratti del proprio consumo o di quello di una persona cara, è importante cercare sostegno se il consumo di alcol, farmaci o il gioco d'azzardo diventano eccessivi. Per esempio, è possibile parlarne con il proprio medico di famiglia.

RISORSE

- **Dipendenze Svizzera – Consumo di alcol**
www.consumodialcol.ch
- **Ingrado – Servizi per le dipendenze**
www.ingrado.ch
091 922 60 06
- **SafeZone – Consulenza online sulle dipendenze**
www.safezone.ch
- **Stop Alcol**
www.stop-alcol.ch

INFORMAZIONI UTILI

- **TicinoAddiction – Associazione professionisti delle dipendenze**
www.ticinoaddiction.ch
- **Invecchiamento e dipendenze**
www.dipendenze-e-invecchiamento.ch
- **Dipendenze Svizzera**
www.dipendenzesvizzera.ch

BISOGNO DI SOSTEGNO?

- **Tel. 143**
Il Telefono Amico è disponibile 24 ore su 24 per chi ha bisogno di un colloquio di aiuto e sostegno, sia telefonico che online. Sostegno anonimo e gratuito al numero di telefono 143, oppure tramite chat o e-mail. www.143.ch
- **Tel. 144**
In caso di emergenza o se avete il dubbio o sentite di perdere il controllo, non esitate a contattare il numero d'emergenza 144.



Salute mentale in età avanzata

SALUTEPSI.CH

Salutepsi.ch è una campagna dei Cantoni latini sostenuta da Promozione Salute Svizzera.

CLASS | Conférence Latine
des Affaires
Sanitaires et Sociales



Dipartimento della sanità
e della socialità



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera

Opuscolo a cura
di Salutepsi.ch

Tutte le informazioni sono disponibili sul nostro sito
internet → salutepsi.ch → Informarsi → Invecchiamento
e salute mentale

www.santépsy.ch

www.psygesundheit.ch

www.salutepsi.ch

FB : facebook.com/sanita_socialita_ticino

IG : instagram.com/sanita_socialita_ticino

LI : linkedin.com/santepsy.ch