

MUOVERSI DOPO I 60 ANNI

A piedi e con i mezzi pubblici

Agevolazioni per gli over 60

Gli anziani di Arese che viaggiano sui mezzi pubblici possono godere di alcune agevolazioni messe a disposizione dalla Regione Lombardia attraverso la Carta Regionale dei Trasporti (CRT).

La CRT è un abbonamento integrato che consente di utilizzare tutti i mezzi di trasporto pubblico sui quali si applicano le tariffe regionali della Lombardia e ha un costo variabile in funzione delle categorie di utenti.

Per gli areisini pensionati con più di 60 anni (se donne) e più di 65 (se uomini), con ISEE non superiore a 12.500 euro, la CRT è agevolata ed ha un costo di 80 euro anziché 999 euro, che è il costo di quella normale.

Mentre per tutti i pensionati, senza limiti ISEE, con più di 60 anni (se donne) e con più di 65 anni (se uomini); la CRT è ridotta e costa 699 euro anziché 999.

I moduli si possono trovare sul sito www.trasporti.regione.lombardia.it, presso gli uffici postali e presso gli sportelli di Spazio Regione di ogni provincia.

In bicicletta

Non è mai troppo tardi per saltare in sella alla bicicletta, ma come sempre occorre prudenza, soprattutto dopo i 60 anni quando agilità e prontezza di riflessi iniziano a calare.

Bisogna ricordarsi di tenere sempre la destra e controllare bene quando si intende attraversare.

Evitate i grandi viali di scorrimento, che sono anche i più inquinati e privilegiate i percorsi alternativi, magari tra le vie del centro, parchi o aree pedonali.

Ad Arese è possibile utilizzare la bicicletta come vero e proprio mezzo di trasporto non occasionale; infatti se si esce da casa per andare in piazza a comprare il giornale, per andare alla posta o semplicemente per andare a fare la spesa, tutto si trova a due passi dal centro, dove il traffico non è molto intenso e pedalare diventa un piacere salutare.

Andare in bicicletta diventa ancora più facile grazie ai modelli elettrici a pedalata assistita.

Sono delle biciclette dotate di un piccolo motore elettrico che aiuta le persone facendosi carico di una parte dello sforzo fisico.

Nei modelli più innovativi, la batteria è facilmente ricaricabile grazie ad un trasformatore che viene allacciato ad una normale presa di casa. La durata di ricarica varia dalle 4 alle 6 ore, ed il peso della batteria è di circa 2 kg, quindi trasportabile da tutti. Da vedere è il modello Matra i-flow.

In automobile

Quando è meglio lasciare l'auto

Il controllo medico per il rinnovo della patente è obbligatorio ogni 10 anni fino ai 50 anni di età; dai 50 ai 70 anni, va rinnovato ogni quinquennio. Superati i 70 anni, la visita medica va fatta ogni tre anni.

Non esiste per legge un limite d'età per guidare, ma si sa che gli anziani, oltre una certa età rappresentano la categoria più a rischio incidenti. Importante deve essere l'attenzione di figli e nipoti nel verificare se l'anziano di

famiglia, che inizia a dare segni di decadimento cognitivo legato alla sua età, può ancora guidare in sicurezza o se è arrivato il momento di lasciare l'auto.

La prima cosa da fare è sicuramente iniziare a manifestare preoccupazioni, sottolineando gli aspetti positivi che deriverebbero da una nuova scelta di vita. ■