



Comune di San Cesario s/P

SERVIZIO SANITARIO REGIONALE
EMILIA-ROMAGNA
Azienda Unità Sanitaria Locale di Modena



A
N
Z
I
A
N
I
E

M
O
V
I
M
E
N
T
O

**NON È MAI
TROPPO TARDI PER...
STAR BENE**

**...per incontrarsi, confrontarsi,
imparare, cambiare**



«lo anziano in movimento»

Un po' di attività fisica al giorno toglie le cadute di torno

Sede: "I Saggi" via Libertà 100/102, San Cesario s/P 2017 - 2018

Le cadute sono un problema molto frequente fra gli anziani le cui conseguenze hanno importanti costi umani, socio sanitari ed economici. Per ridurre il rischio di cadute accidentali è importante fare attività fisica. Un programma preventivo efficace deve migliorare l'**equilibrio**, senza trascurare il controllo dell'**andatura** e della **postura**, nonché le doti di **resistenza** ed **elasticità**. I benefici valgono non solo per il mantenimento o recupero della forma fisica, ma anche al potenziamento delle funzioni cognitive e di miglioramento della velocità dei riflessi.

A CHI È RIVOLTO QUESTO CORSO?

Il corso è rivolto alle **persone con età superiore a 70 anni**, residenti a **S.Cesario S/P e Castelfranco Emilia**, che hanno bisogno di migliorare la loro postura e recuperare maggiore sicurezza nell'equilibrio e nell'andatura.

L'invito alla partecipazione può venire dalla consapevolezza personale, dal medico di famiglia o dai famigliari.

PER INFORMAZIONI E ISCRIZIONI

L'iscrizione deve essere fatta presso il Centro «I Saggi» di S. Cesario s/P v. Libertà 100/102 entro l'11 Settembre 2017

Telefonare al numero 059 930660 tutti i pomeriggi dalle 15.00 alle 17.30.

E-mail: isaggi@comune.sancesariosulpanaro.mo.it

Per ogni turno il numero dei partecipanti è max 15.

Indicazioni

Secondo l'autorevole ente statunitense *U.S. Preventive Services Task Force*, che si occupa di prevenzione, più di un terzo di anziani che vive in casa propria cade almeno una volta all'anno, con conseguenti fratture, tagli, traumi cranici e ricoveri in ospedali. Non solo: per la paura molti anziani rinunciano a uscire e a dedicarsi ad attività gratificanti o di socializzazione utili a conservare un buon stato generale di benessere psicofisico. Si consiglia di fare esercizio fisico per almeno due ore e mezza con attività frazionata nel corso della settimana.

Ma non c'è il pericolo di incappare in cadute provocate dalla stessa attività motoria? Niente affatto: secondo i dati di letteratura non è dimostrato.

La bilancia del rapporto tra rischi e benefici pende ancora una volta dalla parte di un sano e regolare movimento, anche in età avanzata.

Saranno proposti esercizi molto semplici che per essere efficaci potranno essere ripetuti in modo autonomo anche a casa consultando la Guida «lo anziano in movimento».

PROGRAMMA DEL CORSO

20; 21	Settembre 2017	<ul style="list-style-type: none"> • 1° turno: ore 15.00 – 16.00 • 2° turno: ore 16.00 – 17.00
03; 11; 18; 25	Ottobre 2017	<ul style="list-style-type: none"> • 1° turno: ore 15.00 – 16.00 • 2° turno: ore 16.00 – 17.00
08; 15; 22; 29	Novembre 2017	<ul style="list-style-type: none"> • 1° turno: ore 15.00 – 16.00 • 2° turno: ore 16.00 – 17.00
06; 13; 20	Dicembre 2017	<ul style="list-style-type: none"> • 1° turno: ore 15.00 – 16.00 • 2° turno: ore 16.00 – 17.00
10; 17; 24; 31	Gennaio 2018	<ul style="list-style-type: none"> • 1° turno: ore 15.00 – 16.00 • 2° turno: ore 16.00 – 17.00
07; 14; 21; 28	Febbraio 2018	<ul style="list-style-type: none"> • 1° turno: ore 15.00 – 16.00 • 2° turno: ore 16.00 – 17.00
07; 14; 21; 28	Marzo 2018	<ul style="list-style-type: none"> • 1° turno: ore 15.00 – 16.00 • 2° turno: ore 16.00 – 17.00
04; 11; 18	Aprile 2018	<ul style="list-style-type: none"> • 1° turno: ore 15.00 – 16.00 • 2° turno: ore 16.00 – 17.00
02; 09; 16; 23; 30	Maggio 2018	<ul style="list-style-type: none"> • 1° turno: ore 15.00 – 16.00 • 2° turno: ore 16.00 – 17.00
06; 13; 20; 27	Giugno 2018	<ul style="list-style-type: none"> • 1° turno: ore 15.00 – 16.00 • 2° turno: ore 16.00 – 17.00



Il corso/laboratorio verrà curato dai volontari del Centro I Saggi con la supervisione dei Fisioterapisti Alessandra Magni e Corrado Reggiani del Distretto di Castelfranco E.