

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
Anche in età avanzata più movimento ed esercizio fisico prevengono le cadute*

Sede: "I Saggi" via Libertà 100/102, San Cesario s/P
Marzo - Maggio 2014

Per una consistente riduzione del rischio di cadute accidentali è importante impegnarsi con costanza in un programma di attività fisica. Le cadute sono un problema molto frequente fra gli anziani le cui conseguenze hanno importanti costi umani, socio sanitari ed economici.

Un programma preventivo efficace deve puntare sul miglioramento dell'**equilibrio**, senza trascurare il controllo dell'**andatura** e della **postura**, nonché le doti di **resistenza** ed **elasticità**. I benefici sono frutto non solo del mantenimento o recupero della forma fisica, ma sembrano attribuibili 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 ultra 75 anni**, residenti a **S.Cesario S/P e Castelfranco Emilia**, che hanno il 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.

COME SI ACCEDE?

L'**iscrizione** deve essere fatta **dal 17 Febbraio al 7 Marzo 2014** presso il Centro "I Saggi" di San Cesario s/P, via Libertà 100/102.

PER INFORMAZIONI E ISCRIZIONI

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

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

Il numero dei partecipanti è **max 15**.

«lo anziano in movimento» Indicazioni

Secondo l'autorevole ente statunitense (*U.S. Preventive Services Task Force*) che ha il compito di produrre raccomandazioni nel settore della prevenzione, più di un terzo di anziani che vive in casa propria cade almeno una volta all'anno, con conseguenze come 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.

PROGRAMMA DEL CORSO

Saranno proposti esercizi molto semplici che per essere efficaci potranno essere ripetuti in modo autonomo anche a casa.

Mercoledì 12 Marzo 2014

ore 15.00 – 16.30

Mercoledì 26 Marzo 2014

ore 15.00 – 16.30

Mercoledì 9 Aprile 2014

ore 15.00 – 16.30

Mercoledì 30 Aprile 2014

ore 15.00 – 16.30

Mercoledì 14 Maggio 2014

ore 15.00 – 16.30

Mercoledì 28 Maggio 2014

ore 15.00 – 16.30

Il corso sarà tenuto dalla Dr.ssa Alessandra Magni, Fisioterapista

PER INFORMAZIONI E ISCRIZIONI

L'iscrizione deve essere fatta dal **17 Febbraio al 7 Marzo 2014** presso il Centro "I Saggi" di San Cesario s/P, via Libertà 100/102.

Telefonare al numero **059 930660** tutti i pomeriggi ore: **15.00 - 17.30**.

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

Il numero dei partecipanti è **max 15**.

