

**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  
2015 - 2016**

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 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 È ORGANIZZATO?**

Ogni mercoledì pomeriggio sono previsti due turni di 1 ora ciascuno (1° turno: 15 – 16; 2° turno: 16 -17), escluso il primo mercoledì di ogni mese.

### **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 2015**

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

E-mail: [isaggi@comune.sancesariosulpanaro.mo.it](mailto: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.**

### PROGRAMMA DEL CORSO

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».

#### Settembre 2015

Mercoledì 16, 23, 30

- 1° turno: ore 15.00 – 16.00
- 2° turno: ore 16.00 – 17.00

#### Ottobre 2015

Mercoledì 14, 21, 28

- 1° turno: ore 15.00 – 16.00
- 2° turno: ore 16.00 – 17.00

#### Novembre 2015

Mercoledì 11, 18, 25

- 1° turno: ore 15.00 – 16.00
- 2° turno: ore 16.00 – 17.00

#### Dicembre 2015

Mercoledì 9, 16

- 1° turno: ore 15.00 – 16.00
- 2° turno: ore 16.00 – 17.00

#### Gennaio 2016

Mercoledì 20, 27

- 1° turno: ore 15.00 – 16.00
- 2° turno: ore 16.00 – 17.00

#### Febbraio 2016

Mercoledì 10, 17, 24

- 1° turno: ore 15.00 – 16.00
- 2° turno: ore 16.00 – 17.00

#### Marzo 2016

Mercoledì 9, 16, 23, 30

- 1° turno: ore 15.00 – 16.00
- 2° turno: ore 16.00 – 17.00

#### Aprile 2016

Mercoledì 13, 20, 27

- 1° turno: ore 15.00 – 16.00
- 2° turno: ore 16.00 – 17.00

#### Maggio 2016

Mercoledì 11, 18, 25

- 1° turno: ore 15.00 – 16.00
- 2° turno: ore 16.00 – 17.00

#### Giugno 2016

Mercoledì 15, 22, 29

- 1° turno: ore 15.00 – 16.00
- 2° turno: ore 16.00 – 17.00



Il corso verrà curato dai Fisioterapisti:  
Alessandra Magni e Corrado Reggiani  
del Distretto di Castelfranco E.  
e con il supporto di Rossella Rinaldi  
volontaria del Centro I Saggi