

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
Gennaio - Giugno 2015

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 entro il **9 Gennaio 2015** 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 30**.

«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 2015

Il corso è organizzato in due turni:

Gennaio

Mercoledì 14, 21, 28 ore 15.00 – 16.00; 16.00 -17.00

Febbraio

Mercoledì 11, 18, 25 ore 15.00 – 16.00; 16.00 -17.00

Marzo

Mercoledì 11, 18, 25 ore 15.00 – 16.00; 16.00 -17.00

Aprile

Mercoledì 8, 15, 22, 29 ore 15.00 – 16.00; 16.00 -17.00

Maggio

Mercoledì 13, 20, 27 ore 15.00 – 16.00; 16.00 -17.00

Giugno

Mercoledì 10, 17, 24 ore 15.00 – 16.00

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

**Il corso sarà tenuto da un
Fisioterapista del Distretto di Castelfranco E.**

