

SPORT E MOVIMENTO ISTRUZIONI PER L'USO





PRESENTAZIONE PRESIDENTE A.S.C.

Il movimento è fondamentale per il soggetto anziano per mantenere o riacquistare l'indipendenza e l'autosufficienza.

Spesso l'atteggiamento della persona di una certa età è di sfiducia e rassegnazione. Ecco perché è necessario dare agli anziani stimoli e indicazioni precise, che servano a comunicare fiducia e maggior sicurezza in se stessi.

E' fondamentale far sentire loro di essere ancora validi e convincerli dell'importanza di fare esercizi fisici, necessari per mantenere un certo grado di autonomia e di sicurezza motoria.

Ho avuto il piacere di leggere questo opuscolo e constatare la veridicità e importanza delle parole spese all'interno. Personalmente lo reputo un valido strumento di comunicazione, nato dall'unione di amore e professionalità.

Il presidente

Avv. Luca Stevanato



PRESENTAZIONE

SOCIETÀ ITALIANA DI GINNASTICA MEDICA, MEDICINA FISICA, SCIENZE MOTORIE E RIABILITATIVE

E' con vero piacere che come Presidente della SIGM abbiamo aderito a questo progetto ASC per la realizzazione di un opuscolo sulla sensibilizzazione all'attività motoria.

Il progetto intende promuovere ed incrementare lo sviluppo dell'attività fisica nella popolazione anziana o affetta da patologie metaboliche-degenerative.

L'iniziativa è in linea con gli obiettivi principali della nostra società, quali la diffusione delle informazioni cliniche atte a migliorare la salute e la qualità di vita dei soggetti affetti da patologia e di trasmettere il valore positivo dell'attività fisica sui parametri ematochimici e sulla qualità della vita.

Il Presidente SIGM
Prof. Carlo Ruosi



PRESENTAZIONE

SOCIETÀ ITALIANA METABOLISMO, DIABETE, OBESITÀ

Quando si parla di attività fisica tutti condividono la opinione che sia utile alla salute, ma quasi nessuno sa perché e quali siano i vantaggi, e nella realtà ben pochi la praticano.

Quando mi hanno presentato questo opuscolo ho avuto insieme un dubbio ed una speranza. Il dubbio che si trattasse della consueta lista teorica di benefici senza alcuna ricaduta pratica, e la speranza che fosse finalmente uno strumento utile. Quando lo ho letto il dubbio si è dissipato.

Questo opuscolo nasce dalla esperienza di ogni giorno, individua le difficoltà e le resistenze che le persone hanno nel praticare una attività fisica organizzata e finalizzata al benessere, e fornisce una chiave per risolverle. Leggerlo sarà interessante e soprattutto utile.

La Attività Fisica, specie nella periodo attuale in cui lo stile di vita imposto dalla tecnologia e dai cambiamenti sociali ha stravolto la nostra fisiologia, rappresenta uno dei pochissimi sistemi possibili per ripristinare i nostri ritmi biologici. La attività fisica regolare e strutturata ripristina il benessere psicologico, i ritmi ormonali, previene e comunque può concorrere alla cura di molte malattie come diabete, ipertensione, cardiopatie, malattie dell'osso ed articolari, invecchiamento precoce, aumenta la resistenza immunitaria.

E' stato ampiamente dimostrato specie nelle fasi iniziali di malattie quali diabete ed ipertensione che coloro che praticano regolarmente attività fisica usano meno medicine, o non ne usano affatto, e questo non è un vantaggio da poco.

Il Presidente SIMDO
Prof Patrizio Tatti





PREMESSA

Il movimento è gioia. Questo è quanto ho imparato nella mia pluriennale esperienza nel settore del fitness prima e della riabilitazione poi, passando attraverso contesti, spazi e situazioni molto diversi tra loro ma accomunati da un fattore imprescindibile, quello umano. L'Essere umano in movimento, in ogni sua possibile declinazione, è sempre stato al centro della mia passione e della mia curiosità e l'osservazione, la pratica e il contatto diretto con tante diverse realtà mi hanno portato alla consapevolezza di come "ogni fase del movimento, ogni minimo trasferimento di peso, ogni singolo gesto di qualsiasi parte del corpo rivela un aspetto della nostra vita interiore" (R. Laban, "L'arte del movimento", tr.it., Ephemenia, Bologna 2000, p.9). Ciò è chiaramente vero per ogni fase della vita, eppure l'esperienza maturata fino a oggi mi ha portato a riflettere su quanto a un certo punto dell'esistenza umana si tenda a dimenticare o trascurare l'importanza del corpo in movimento, rinunciando per sempre a una parte di sé, non solo fisica ma anche emotiva. Mi riferisco all'età matura e senile, su cui spesso pende la scure della perdita: di abilità, di affetti, di ciò che si è stati e si crede non poter essere più. Da uomo di scienza e di coscienza non posso negare che l'avanzare dell'età porti con sé una serie di importanti modificazioni biologiche e strutturali, tuttavia da uomo di esperienza mi sento di affermare che l'invecchiamento non deve necessariamente essere segnato dalle piaghe dell'inattività, della solitudine e dell'isolamento ma può anzi assumere le sembianze di un periodo della vita ricco di opportunità, condivisione e benessere. Il segreto è uno: il movimento. Da anni mi occupo di attività fisica adattata alla terza età e, da quando lo faccio, osservo con stupore il cambiamento che un certo tipo di ginnastica produce negli allievi senior. Le rughe non passano, gli anni non diminuiscono ma l'entusiasmo e la vitalità aumentano, la voglia di vivere trova una nuova dimensione, quella dell'accettazione e della valorizzazione di ciò che si è e delle risorse che si hanno a disposizione. La terza età allora supera le barriere del pregiudizio e diventa un luogo fisico e emotivo dove trovare soddisfazioni, consapevolezze, piaceri inaspettati. In queste poche e personali riflessioni è racchiuso il senso di quello che oggi facciamo con ASC, promuovere la cultura del movimento per promuovere l'esistenza stessa, perché, come diceva Leonardo Da Vinci già centinaia di anni fa "il moto è causa d'ogni vita".

Dott. Marco Visconti



Per chi è questo opuscolo?

- Per tutte le persone che hanno 60 anni o più, uomini o donne.
- Per chi vuole informazioni su come restare in forma e in salute attraverso una regolare e adeguata attività fisica.
- Per chi sa che l'attività fisica fa bene alla salute ma non vuole fare più movimento.
- Per chi ha ricevuto dal proprio medico o dai propri cari l'incoraggiamento a fare più attività fisica.
- Per chi vuole fare attività fisica in una palestra o in un centro sportivo e non sa a chi rivolgersi.
- Per chi vuole sapere quali attività riservate ad adulti e anziani, come corsi di ginnastica, ballo, nuoto e camminate.

Quali sono per te i benefici dell'attività fisica?

Qualsiasi sia la tua età, il tuo peso o le tue condizioni fisiche, l'attività fisica può avere molti benefici. Per invecchiare bene, è particolarmente importante rimanere attivi.

L'attività fisica può **prevenire** alcune malattie e aiutare a rimanere in salute, ma può anche aiutare a **controllare meglio** alcuni problemi di salute già esistenti.

L'attività fisica può ridurre il rischio di:

- ☐ osteoporosi
- ☐ problemi ossei e artrite
- ☐ cadute
- ☐ mal di schiena

L'attività fisica aiuta e prevenire problemi come:

- ☐ malattie cardiache ed ictus
- ☐ pressione alta
- ☐ diabete di tipo 2
- ☐ alcuni tumori (tumore al colon)
- ☐ obesità
- ☐ demenza e malattia di Alzheimer

Nel giro di poche settimane l'attività fisica può darti:

- ☐ più energia
- ☐ meno stress e ansia
- ☐ meno problemi nel dormire
- ☐ meno sentimenti di tristezza
- ☐ un corpo più tonico
- ☐ più concentrazione e memoria
- ☐ più possibilità di stare con gli altri
- ☐ più divertimento

Quando si hanno problemi di salute, l'attività fisica aiuta a combattere meglio:

- ☐ malattie cardiache
- ☐ sovrappeso
- ☐ pressione alta
- ☐ elevato colesterolo
- ☐ diabete di tipo 2



Quanta attività fisica è consigliata?

Per tenere in forma cuore, polmoni, ossa e muscoli, l'Organizzazione Mondiale della Sanità raccomanda agli anziani almeno 150 minuti di attività fisica di moderata intensità in una settimana.

Ciò significa **30 minuti al giorno per cinque giorni a settimana.**

Le attività di moderata intensità sono quelle che aumentano la frequenza della respirazione, fanno battere il cuore più velocemente e aumentano la temperatura del corpo.

Allo stesso tempo dovrebbero permettere a chi le pratica di parlare e tenere una conversazione.

Camminare a passo veloce è un'attività di moderata intensità.

Se 150 minuti a settimana ti sembrano tanti, non preoccuparti. Puoi cercare di fare almeno 30 minuti al giorno distribuendo le attività durante la giornata, ad esempio 10 minuti al mattino, 10 al pomeriggio, 10 alla sera. Ecco alcune idee per fare almeno mezz'ora al giorno di movimento:

- **Fai più di quello che fai già.** Pensa alle attività e al movimento che fai già e fanne semplicemente un po' di più.
- **Non mirare troppo in alto.** Scegli attività che puoi continuare a fare nel tempo e che possono diventare un'abitudine.
- **Cammina di più ogni giorno.** Puoi camminare sotto i portici per andare a fare la spesa o in posta, fare una passeggiata con amici, familiari o quando porti a spasso il cane. Scendi una fermata prima dall'autobus e fai il resto a piedi.



mi sono abituato a fare le scale per raggiungere il mio appartamento piuttosto che prendere l'ascensore

- **Fai più scale.** Quando entri in un edificio a più piani, cerca di fare le scale al posto di usare l'ascensore. Usare le scale per salire o scendere rende più forti i muscoli e le ossa e previene l'osteoporosi.
- **Alzati.** Se pensi di non riuscire ad aggiungere un'attività nuova ai tuoi impegni quotidiani, prova a ridurre il tempo che trascorri seduto. Stare per lungo tempo seduti non fa bene alla salute. Se stai guardando la tv o leggendo sul divano, alzati ogni mezz'ora per fare una pausa e muoverti.





QUALI SONO LE TUE DIFFICOLTÀ?

Iniziare un'attività fisica può essere difficile.
Alcune persone adulte o anziane hanno opinioni negative sull'attività fisica.
Ecco alcune idee comuni tra le persone più restie a fare movimento.

NON HO TEMPO

Includi l'attività fisica nella tua giornata.
Cogli ogni occasione che puoi per essere attivo, anche solo per pochi minuti;
puoi fare la cyclette mentre aspetti che il pranzo sia pronto o mentre guardi la tv.

"ho un problema di salute e gli esercizi potrebbero peggiorarlo"

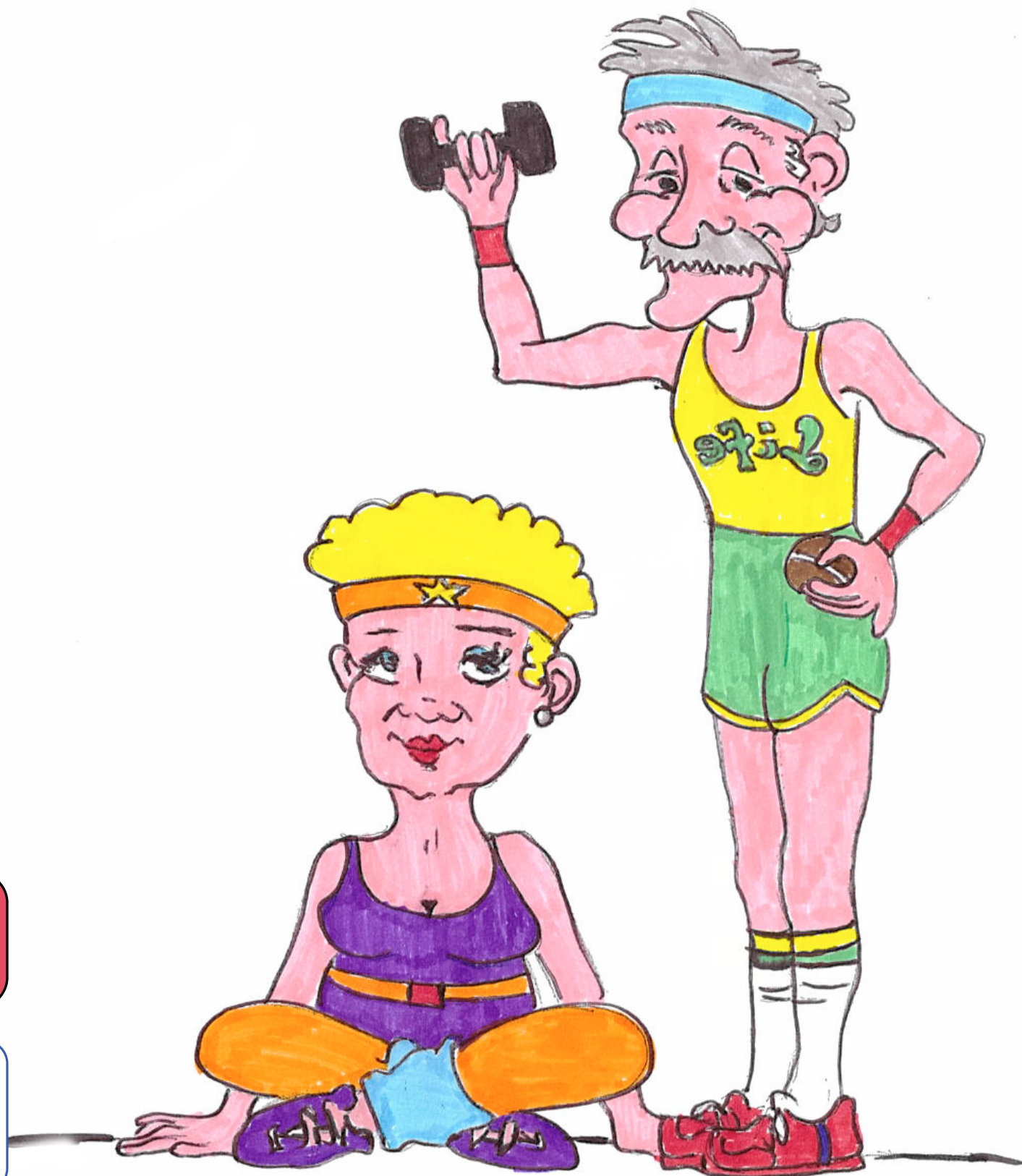
In realtà, fare attività fisica può essere d'aiuto a molti problemi di salute.
Parlane con il tuo medico, che ti suggerirà delle attività adeguate al tuo caso.

"potrei farmi del male"

scegli delle attività come la camminata o il nuoto, in cui hai pochissimi rischi di farti del male.

"sono troppo stanco"

Una volta iniziato, avrai più energie e ti sentirai meno affaticato.



“RITOCCA” LA TUA GIORNATA TIPO

Ci sono tante opportunità in una giornata per essere più attivi. Ecco alcuni esempi di cosa potresti fare nei vari momenti della giornata.

LA MATTINA:

- alzarsi un po' prima per fare una camminata, un giro in bicicletta, una corsa o una nuotata
- fare le pulizie, ad esempio lavare i pavimenti
- scegliere un posto in cui andare a mangiare che disti almeno 10 minuti a piedi dal luogo in cui ti trovi
- indossare un “contapassi” per vedere quanti passi si fanno in una giornata.

IL POMERIGGIO:

- fare giardinaggio
- lavare l'automobile e fare lavori in casa che richiedono movimento
- andare ad un corso di ginnastica al centro anziani o di quartiere
- andare a giocare a tennis con un amico/a
- andare in piscina o in palestra
- esplorare una parte nuova della città a piedi o in bici

LA SERA:

- fare una passeggiata dopo cena
- fare cyclette mentre si guarda la tv
- andare a ballare con un amico/a

Tenere un diario settimanale ti può aiutare a rispettare gli obiettivi che ti sei fissato. Lo potrai controllare a distanza di tempo per vedere come sono cambiate le tue abitudini.

SCEGLI ATTIVITÀ FISICA IN SICUREZZA

Scegli la giusta intensità. Ricorda che puoi usare un cardiofrequenzimetro (cioè un apparecchio che misura i battiti del tuo cuore) per capire l'intensità dell'attività che stai svolgendo. Oggi i cardiofrequenzimetri sono poco costosi e facili da usare, in più ti aiutano ad essere costante nel tuo impegno.

In estate, evita le ore più calde della giornata.

In inverno, invece, non rinunciare a fare attività, ma vestiti in maniera adeguata per ripararti dal freddo.

Inizia ogni attività lentamente. Dai al tuo corpo il tempo di riscaldarsi. Incrementa lo sforzo delle tue attività nel corso delle settimane, non aumentare troppo da un giorno all'altro.

Finisci l'attività in modo graduale, non bruscamente, così da poter recuperare.

Sia dopo una corsa o camminata veloce che dopo esercizi in palestra, o casa o al parco, fai una camminata di 3 minuti respirando profondamente finché non arrivi ad essere riposato e senza il fiatone. Questa fase è importante tanto quanto il riscaldamento al fine di evitare dolori e danni ai muscoli. Fai qualche esercizio per allungare i muscoli al termine della tua attività.

Ricordati di bere! La disidratazione può causare dei danni alla tua salute, come stanchezza, crampi, ma anche problemi cardiocircolatori e colpi di calore. Bevi molta acqua durante la giornata, non aspettare mai di essere assetato.

Segui una dieta equilibrata. Anche quando si vuole dimagrire, è importante seguire una dieta che permetta di assimilare tutti i nutrienti. Digiunare non serve e, inoltre, può metterti a rischio di cali di pressione e svenimenti dovuti alla mancanza di zuccheri. Chiedi consiglio al tuo medico o a un nutrizionista.

MENTRE FAI ATTIVITÀ FISICA, PUOI VALUTARNE L'INTENSITÀ IN QUESTO MODO:

- se riesci a parlare e a cantare, l'attività è lieve (devi accelerare un po')
- e riesci a parlare ma non a cantare, l'attività è moderata (va bene così)
- e non riesci neanche a parlare, l'attività è troppo intensa (rallenta)

SE HAI QUALCHE “ACCIACCO” O PROBLEMA DI SALUTE?

L'attività fisica può essere d'aiuto per molti problemi di salute. Parlane con il tuo medico, infermiere, fisioterapista, podologo o istruttore e chiedi il tipo e la quantità di attività che puoi fare. Ricorda di iniziare lentamente e di non sforzarti troppo.

DIABETE:

l'attività fisica aiuta a controllare la glicemia. Sono consigliate attività giornaliere di lieve o moderata intensità, come passeggiate, nuoto o ciclismo.



Ho il diabete da tanti anni e sono sempre stata un po' cicciottella. Ho iniziato a muovermi di più, andare di più in bicicletta e a fare aquagym per mi piace l'acqua. Mai avrei pensato a questi miglioramenti. Adesso controllo meglio la glicemia. E grazie alla dieta sono anche calata di peso, riesco a indossare cose che non mi stavano più!

PROBLEMI RESPIRATORI (compresa l'asma)

Nuotare, camminare o andare in bicicletta sono attività che non creano problemi d'asma (se ben controllate). Se hai problemi di ostruzione polmonare, chiedi al tuo medico quali sono gli esercizi adatti a te.

Attenzione alle attività all'aria aperta nei parchi o nei giardini, soprattutto in primavera se soffri di asma allergica!

PATOLOGIE ONCOLOGICHE (tumori)

La tua capacità di fare esercizio dipende dalla fase del trattamento. Parlane con il tuo medico o con l'istruttore in palestra per stabilire un programma adeguato.

DISTURBI DEL SONNO E DELL'UMORE

Passeggiate a passo veloce, giri in bicicletta, nuoto ed esercizi di ginnastica aiutano a scaricare le tensioni e migliorare il proprio

umore. L'attività fisica può anche aiutarti a dormire meglio. Scegli un'attività che possa divertirti o stimolare la tua curiosità.

PROBLEMI DI MOBILITA'

La sedia è uno strumento facile per fare esercizi che puoi riuscire a svolgere in sicurezza. Il tuo istruttore in palestra o il fisioterapista sapranno indicarti gli esercizi migliori per te (nelle pagine seguenti troverai alcuni esempi)

ARTROSI

L'idroterapia (es. docce calde-fredde, fanghi, impacchi) è una buona scelta in questi casi. In alternativa puoi provare nuotando in una piscina calda 2-3 volte la settimana.

Puoi, inoltre, fare esercizi da solo o in compagnia usando dei supporti come le tavolette o i tubi. Ad esempio, puoi tenere la tavoletta ferma in avanti e nuotare con la testa fuori muovendo solo le gambe.

OSTEOPOROSI

Sono consigliati esercizi a corpo libero ed esercizi con carico esterno (esercizi con pesi). Non sono invece consigliati gli esercizi in acqua perché non permettono alle ossa di rafforzarsi.



Avevo dolori alle gambe e alle braccia. Da quando ho iniziato a fare Nordic Walking mi sento più forte. È veramente un'attività completa e molto semplice. È incredibile scoprire quanti benefici si possono ottenere con una semplice camminata con bastoncini. Avrei dovuto iniziare prima!

PROBLEMI A GINOCCHIA E SCHIENA

Parla con un esperto di attività fisica adattata o con un fisioterapista. In generale, si suggeriscono esercizi di ginnastica posturale almeno 2 volte a settimana. Per chi sa nuotare e soffre di mal di schiena sono consigliati il dorso e lo stile libero, non è adeguato invece fare la rana o il delfino!

PROBLEMI AI PIEDI

Se hai il piede piatto puoi prendere una pallina morbida, metterla sotto il piede nudo, provare ad afferrarla e schiacciarla a terra o camminare sulle punte dei piedi.

Se hai il piede cavo, evita i tacchi perché lo peggiorano e si aumenta il rischio di storte; inoltre, puoi cercare di camminare a piedi nudi, appoggiando tutta la pianta del piede a terra (tallone-punta) e cercando di toccare il suolo con tutta la pianta del piede.



ALCUNI ESERCIZI DI BASE: ESERCIZIO “In piedi e seduti”

Siediti su una sedia senza braccioli, in posizione seduta corretta (cioè: spalle “indietro”, petto “in fuori”, schiena “dritta”) e appoggia le mani sulle spalle opposte (incrociando le braccia). Mantenendo la posizione seduta corretta, inclina in avanti il busto. Contrai la muscolatura delle cosce ed estendi le ginocchia fino a metterti in piedi. Ritorna quindi con cautela in posizione seduta.

Ripeti l'esercizio per 5-6 volte. In seguito puoi ripeterlo per più volte e raggiungere il numero desiderato, ma in maniera graduale, sicura e rispettando i tuoi tempi.

Benefici: sentirai gambe e busto più forti. Migliorerai il controllo dei movimenti e della postura.

Varianti e precauzioni: parti con le mani appoggiate sulle ginocchia, in maniera da facilitare la “salita” in piedi. È possibile aumentare l'intensità dell'esercizio, mettendo dei pesi (es. oggetti come libri o bottiglie d'acqua) fra le braccia incrociate o tenendoli in mano con le braccia distese e mantenute vicino al tronco. Se hai problemi d'instabilità e difficoltà nell'esecuzione dell'esercizio, svolgi l'esercizio con l'assistenza di una persona che si metterà davanti a te. Nella fase iniziale è fondamentale inclinare in avanti il tronco per agevolare il movimento di risalita cioè il mettersi in piedi.



ESERCIZIO “Più forza nelle mani”

Siediti su una sedia senza braccioli, in posizione seduta corretta, con le mani sulle ginocchia. Appoggia un foglio di giornale tra il ginocchio e la mano.

Senza aiutarti con l'altra mano, accartoccia il foglio di giornale in modo tale da formare una palla contenuta nel palmo della mano. Stringi la palla di carta. Mantieni la palla di carta stretta nella mano per 5 secondi. Rilassa i muscoli della mano.

Ripeti l'esercizio (puoi iniziare con 5-6 volte di seguito). Una volta che hai fatto l'esercizio per 5-6 volte con una mano, ridistendi il foglio di giornale nella sua forma iniziale. Ripeti l'esercizio con l'altra mano.

Benefici: sentirai più forza nei muscoli delle mani. Riuscirai meglio ad afferrare gli oggetti.

Varianti e precauzioni: puoi allungare il tempo in cui stringi la palla di carta fino a 10-15 secondi, in base alla fatica percepita. Puoi eseguire l'esercizio con materiale più elastico, come palline di consistenza diversa.

Diminuisce il numero delle volte in cui ripeti l'esercizio all'aumentare della sua difficoltà (es. all'aumentare del numero dei secondi in cui si stringe la palla o all'aumentare della durezza della palla).

Aumenta la difficoltà solo se riesci a svolgere l'esercizio senza particolari problemi.

ESERCIZIO “Spingi le braccia”

In posizione eretta mettiti di fronte ad una parete, ringhiera, corrimano.

Appoggia le mani aperte sulla parete e ponile all'altezza delle spalle e ad una larghezza leggermente superiore. Assunta questa posizione, mantieni i gomiti quasi completamente distesi. Allontanati di qualche passo dalla parete fino ad ottenere una leggera inclinazione del tronco.

Piega lentamente i gomiti e avvicinati con il torace al muro senza portare dietro la testa ma mantenendola in linea con il busto.

Una volta che il torace o la testa sfiorano la parete, spingi con le braccia, distendendo lentamente i gomiti e tornando nella posizione di partenza.

Benefici: ti sentirai più forte nelle braccia e nella zona del petto.

Varianti e precauzioni: per questo esercizio è fondamentale che la “spinta” sia realizzata da entrambe le braccia con la stessa forza e che le braccia mantengano la stessa distanza dalla parete.



A woman with short brown hair, wearing a light yellow shirt and a dark blue vest, is holding a basketball with both hands. She is smiling slightly. The background is a blurred green and white floral pattern.

ESERCIZI PER LA MOBILITA'

Di seguito troverai dei semplici esercizi che possono essere fatti tutti i giorni bastano 10-15 minuti.

Caviglie: se vuoi sentirti più mobile e flessibile prova a partire dai piedi e immobilizza le caviglie. Ruota 10 volte in senso orario e 10 in senso antiorario ciascuna caviglia e ripeti l'esercizio per 3 volte.

Anche: l'esercizio è adatto solo a persone che non hanno protesi, in tal caso rivolgiti al medico per chiedere cosa è adatto al tuo caso. Per questo esercizio, sdraiati, "a pancia in su" e porta un ginocchio alla volta al petto. Mantieni la posizione per 10 secondi per gamba, e ripeti almeno 3 volte.

Spalle: impugna un bastone o un ombrello mettendo le mani alla larghezza delle spalle e portalo in successione verso il petto, in alto, in basso e dietro la nuca. Svolgi l'esercizio per circa 5 minuti, fermandoti quando sei affaticata.

Collo: gira lentamente la testa prima a destra, poi torna al centro e poi a sinistra e torna di nuovo al centro, poi porta il mento verso il basso e torna al centro. Ripeti ogni movimento 2 volte e l'intero esercizio per 3 volte. È importante non portare mai la testa indietro.

ALLENARE LA MENTE MENTRE SI ALLENA IL CORPO:

L'attività fisica ha benefici non solo per il corpo ma anche per la mente.

È stato dimostrato che gli anziani che svolgono attività fisica hanno una memoria migliore e un rischio minore di sviluppare demenze. Esistono però anche altri modi per tenere allenata la mente e ridurre le difficoltà che subentrano con l'età. Ecco alcune idee:

Potresti...

-leggere dei libri, dei quotidiani o delle riviste. Le parole crociate o il sudoku sono ottime occasioni per tenere la mente in allenamento.

-Provare nuove attività e scoprire nuovi interessi. Si pensa che da anziani sia "troppo tardi" ma non è mai troppo tardi per fare una nuova esperienza. Alcuni anziani iniziano a studiare una nuova lingua, imparano ad usare il computer o si iscrivono ad un corso di cucina. Altri si dedicano all'ascolto della musica, iniziano a tenere un diario, o riscoprono il piacere di scrivere poesie, disegnare o dipingere.

-Informarsi su cosa accade nel quartiere. Altri anziani amano tenersi aggiornati attraverso i quotidiani, la radio o la tv locale. Ci potrebbero essere tanti eventi interessanti: una serata a teatro, un nuovo film al cinema, un torneo di bocce, una presentazione di un libro, una gita fuori porta, o magari un viaggio organizzato per anziani in Italia o all'estero.

-Svolgere attività di volontariato. Ci sono associazioni di tutti i tipi in cui puoi fare volontariato. Alcuni anziani donano qualche ora del loro tempo alle associazioni di protezione civile, nei musei o negli ospedali, nelle feste del partito o di quartiere.

RINGRAZIAMENTI

-Fare attività stimolanti quando sei con i nipoti o con i bambini.

Fai un gioco da tavolo, raccontagli una storia o aiutali a svolgere i compiti a scuola.

-Cogliere diverse occasioni per stare in compagnia. Puoi unirti a un gruppo di persone che gioca a scacchi o carte, come Canasta, Briscola, Scala o Burraco. Puoi organizzare una cena a casa tua. Quando sei con gli altri, racconta quello che ti succede o storie del tuo passato ad amici e conoscenti.

-Stare in contatto con i vecchi amici, familiari o conoscenti.

Mantieni una corrispondenza con una persona che vive lontano. Se ti piace la tecnologia, puoi provare a iscriverti in un social network. Facebook può essere un'occasione per stare in contatto con amici e familiari.

-Fare qualche esercizio per tenere allenata la memoria.

Nel mondo frenetico di oggi siamo tutti sovraccarichi di informazioni ed è normale distrarsi o dimenticarsi qualcosa. Alcuni anziani si aiutano annotando appuntamenti sul calendario e tenendo in tasca un elenco di cose da fare. Potresti provare a ricordare il percorso che hai fatto durante una camminata, i nomi delle strade, se un bivio hai svoltato a destra o a sinistra o il tempo che hai impiegato a farlo. Ci sono anche corsi specifici di allenamento alla memoria!



Questo opuscolo è stato realizzato grazie a un intenso lavoro di squadra.

Ci teniamo particolarmente a ringraziare tutti gli operatori delle diverse organizzazioni che ne hanno reso possibile la stesura e i Presidenti della SIGM, della SIMDO, di 50&Più e di Vitattiva per l'importante contributo scientifico, culturale e sociale.

Ringraziamo inoltre Federica Lesti per le foto, Francesca Letteratis per i disegni, Livia Londi per la grafica, Marco Visconti per il lavoro di organizzazione e gestione delle varie risorse.

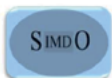
Il ringraziamento più grande e più sentito va agli anziani, per l'interesse con cui partecipano al nostro Progetto e per il messaggio che con il loro entusiasmo ci portano: la vita è una cosa meravigliosa!



SPORT E MOVIMENTO

i pilastri dell'invecchiamento

L'età giusta è
quella di muoversi.



Sede Legale e Sede Operativa:

Via Reno, 30 - 00198 - Roma

Tel. 06.89766106 - 06. 8848874

C.F. 97644940012 - P.I. 09003401008

segreteria@ascsport.it

www.ascsport.it