

## PILLOLE DI SALUTE

L'esercizio fisico è un farmaco naturale che previene e attenua i sintomi di numerose patologie croniche

### TRE NUMERI DA RICORDARE: 0-5-30

in particolare per le persone over 65  
ZERO sigarette

CINQUE porzioni di frutta e verdura al giorno

TRENTA minuti di attività fisica quotidiana

### REGOLE PER UNA VITA SANA ED ATTIVA

All'anziano è consigliata l'attività fisica moderata che consente di parlare, ma non di cantare, determinando un modesto incremento della frequenza cardiaca, del respiro ed una lieve sudorazione. Ogni adulto dovrebbe svolgere 60 minuti di attività fisica di bassa intensità, anche a fasi di 10 minuti, oppure 30 minuti di attività fisica di moderata intensità.

Alimentazione ed idratazione prima e dopo l'attività fisica sono indispensabili come 10 minuti di attivazione prima del 30/60 minuti di attività fisica ai quali devono seguire 5/10 minuti di defaticamento. Dopo una lunga inattività è bene iniziare gradualmente, ascoltando il proprio corpo. Il dolore è sinonimo di allarme che avverte se sta arrecando danno al nostro corpo.

### ESEMPI PRATICI DI ESERCIZIO FISICO

Ballo - Bocce - Cammino - Ciclismo - Golf - Yoga - Nuoto - Palestra  
Ricorda di evitare le ore calde, utilizzare un abbigliamento comodo e adeguato e abituarti a rilevare la frequenza cardiaca al polso o alla giugulare durante l'attività per calibrare l'intensità della stessa. Dunque si suggerisce di camminare e fare attività fisica senza esagerare, considerando il 70 per cento della frequenza cardiaca massimale, per orientarsi può essere utile usare la seguente formula: al numero 220 (frequenza cardiaca) si sottrae l'età; ad esempio scegliamo una persona di 70 anni: 220 - 70 anni = 150 ed il 70% risulta 105. Camminare è un'attività semplice, economica facilmente praticabile ovunque, da potersi fare in compagnia, fa bene all'umore e con circa 100 passi al minuto (per 30 minuti, cinque giorni alla settimana) ti mantieni in salute.

### CONSIGLI

10.000 passi al giorno fino a 60 anni; 8.000 dopo i 60; 5.000 dopo i 70, ecc. ecc.

Svolgi gli esercizi riportati in questo stampato



prof. Claudio Bardini

Docente a contratto presso l'Università degli Studi di Udine  
Responsabile Scientifico di questo progetto "In" sieme Anziani



Se fossimo in grado di fornire a ciascuno la giusta dose di nutrimento ed esercizio fisico, né in difetto né in eccesso, avremmo trovato la strada per la salute.  
(Ippocrate 460-377 a.C.)

## PROGRAMMA DEL CONVEGNO

ore 16.00 INTRODUZIONE AI LAVORI



ore 16.05 SALUTO DELLA CITTÀ DI JESOLO

Roberto Rugolotto  
*Vicesindaco ed assessore alle politiche sociali, istruzione, sanità, società partecipate, museo, lavori pubblici, servizi manutentivi*



Esterina Idra

*Assessore alla programmazione economica finanziaria, innovazione tecnologica e sistemi informativi, ambiente, demanio marittimo, sport e politiche comunitarie.*

ore 16.15 PRESENTAZIONE DEL PROGETTO



Massimo Piubello

*Uomo di sport a 360°, presidente A.P.D. e C. Che Spettacolo organizzatrice dell'evento*

ore 16.30 FAI ATTENZIONE A COME TI PARLI, MENTE E CORPO VANNO A BRACCETTO



Lucio Zanca

*Dottore in scienze della comunicazione, talent designer, docente di comunicazione*

ore 16.30 ATTIVITÀ FISICA ADATTATA, PROGETTO DELLE TRE ESSE



Federico Munarin

*Specialista medicina del lavoro, medicina dello sport, organizzazione servizi sanitari di base*

ore 17.30 MOVIMENTO IN PILLOLE



Claudio Bardini

*Docente a contratto presso l'Università degli Studi di Udine, responsabile scientifico del progetto*

ore 18.00 PRESENTAZIONE DELLE ATTIVITÀ MOTORIE E DI AGGREGAZIONE A CURA DEI RESPONSABILI DELLE STESSE



ore 18.15 FINE LAVORI CON MUSICA E BALLO

Antonello Gherardi  
*Maestro musicista, frontman, showman*

segue buffet offerto dalla organizzazione



organizza



Sono molte le evidenze scientifiche che sostengono l'efficacia della pratica dell'attività fisica in età adulta ed avanzata. Molti sono i benefici ottenuti da queste fasce di popolazione da un punto di vista sia fisico-psicologico sia cognitivo-sociale. Unanime è il riferimento all'aumento della qualità della vita ed al miglioramento dell'autonomia nello svolgere le attività quotidiane.

## LE ATTIVITÀ SI SVOLGONO GRAZIE A



oltre ai Laureati in Scienze Motorie ed ai Maestri di musica e ballo

grazie a



organizzato da



INIZIATIVA GRATUITA  
DI AGGREGAZIONE ED ATTIVITÀ MOTORIA  
PER LA TERZA ETÀ DI JESOLO

## IL PROGRAMMA

CONVEGNO "IN"SIEME ANZIANI

sabato 24 novembre 2018 ore 16.00

Centro Congressi Kursaal - Piazzale Brescia n°13 - Jesolo

LA VITA E' MOVIMENTO, IL MOVIMENTO E' VITA

presentazione scientifica e pratica del progetto

segue intrattenimento musicale con buffet

INIZIATIVE "IN"SIEME ANZIANI

da dicembre 2018 ad aprile 2019

attività: motoria, danza, golf, yoga, nuoto ed altre aggreganti



PER ISCRIZIONI ED INFORMAZIONI  
www.chespettacolo.info - 335.389029

## MUOVERSI ANCHE IN CASA PER STARE BENE MANI E POLSI

La ginnastica per le mani aiuta a mantenere mobili ed elastici i legamenti e le articolazioni delle mani, prevenendo disturbi come l'artrosi e la rigidità delle articolazioni stesse. Serve a esercitare le dita, ma anche i polsi, una parte raramente coinvolta dalla normale ginnastica. Si propongono alcuni esercizi per rinforzare le articolazioni dei polsi e delle dita, utili a prevenire ed alleviare il dolore articolare, oltre che ritrovare maggior manualità e forza. Eseguire gli esercizi lentamente ed abbinarli alla respirazione. Prima di iniziare gli esercizi, è bene massaggiare le mani e le dita fra di loro. Ripetere ogni esercizio 10 - 15 volte.



Tenere le mani tese e lentamente allargare le dita, mantenere la posizione per cinque secondi.



Tenere le mani tese e lentamente assumere la posizione ad artiglio (accartocciamento delle dita) per cinque secondi



Chiudere le mani a pugno lasciando fuori il pollice e riaprire sciogliendo le dita e roteando i polsi.

### Altri esercizi

- ❖ Fai fare ad ogni dito una "O", facendo toccare la punta di un dito alla volta con il pollice. Tocca con il pollice una ad una le punte delle altre dita, prima con l'indice, poi con il medio, l'anulare e il mignolo.
- ❖ Unire i palmi delle mani all'altezza del seno, con le punte delle dita rivolte in alto e i gomiti in fuori. Ruotare le punte delle dita verso il petto e poi all'esterno. I gomiti devono essere tenuti fermi. Cercare di ruotare al massimo le articolazioni dei polsi.
- ❖ Stringere una pallina da tennis, (o una pallina antistress - sensyball) per 5 -10 secondi.

Ricordati di "ascoltare il movimento" che non deve essere doloroso, ma permettere di rinforzare il polso.

## ATTREZZI CASALINGHI

Per mantenersi attivi non servono strumenti e attrezzature costose. Tutti noi abbiamo in casa ciò che serve per migliorare il nostro stato di salute: con semplici bottiglie d'acqua è possibile allenare la muscolatura degli arti superiori, con il manico di una scopa si possono fare esercizi per migliorare la mobilità delle spalle, con un cuscino alleniamo con facilità l'interno coscia.

Gli esercizi proposti sono solo alcuni dell'ampia varietà di movimenti possibili con oggetti di tutti i giorni.



Impugnare il bastone a braccia tese, mantenendole tali sollevarlo fino sopra la testa (inspirando), riabbassare le braccia (espirando). Ripetere il movimento per dieci volte. Impugnare il bastone a braccia tese (con le mani posizionate come nella foto) e far descrivere alle braccia un movimento a pendolo. Ripetere per dieci volte. Sedendo su una sedia, posizionare un cuscino tra le ginocchia (inspirando) e stringerlo il più possibile per tutta la se di espirazione. Ripetere l'esercizio dieci volte. Impugnare una bottiglia d'acqua da mezzo litro e flettendo il braccio portarla fino alla spalla. Ripetere l'esercizio dieci volte per lato. E' possibile anche aumentare il peso o lavorare con entrambi gli arti superiori contemporaneamente.

### TESTA E SPALLE

Ripetere ogni esercizio dieci volte.



1 Portare le spalle verso le orecchie inspirando e riabbassarle espirando.

2 Tenendo le mani sui fianchi per stabilizzare la schiena, ruotare lentamente la testa a destra e a sinistra espirando



Dalla posizione mani sulle ginocchia, intrecciare le dita e distendere le braccia davanti a sé, ruotare i palmi delle mani in avanti e inspirando sollevare le braccia verso l'alto.



Dalla posizione mani sulle ginocchia, portare le mani sulle spalle ed effettuare delle circonduzioni con i gomiti che descrivono dei cerchi, dieci in avanti e dieci all'indietro.

### ATTENZIONE ALLA RESPIRAZIONE!

Durante l'esecuzione degli esercizi è fondamentale respirare correttamente: inspirare profondamente con il naso (come per annusare un fiore) ed espirare lentamente con la bocca (soffiando come per spegnere una candela), così facendo i movimenti del corpo saranno spontaneamente ritmati e l'esecuzione degli esercizi sarà più fluida e semplice. Attraverso la respirazione si apportano ai muscoli sufficienti quantità di ossigeno e si permette all'organismo di smaltire gli eccessi di anidride carbonica che è stata prodotta con lo sforzo fisico.

### ARTI INFERIORI

Gli esercizi proposti in questa pagina sono specifici per prevenire o gestire problemi di circolazione, favorendo il ritorno venoso del sangue, e molto utili in caso di artrosi o di irrigidimento delle articolazioni.



E' importante mantenere la schiena bene eretta e staccata dallo schienale (in questo modo si fanno lavorare i muscoli paravertebrali) e tenere in leggera tensione i muscoli addominali (in modo da garantire con tale sostegno la massima stabilità alla colonna vertebrale). Questa sarà la posizione di partenza per eseguire gli esercizi proposti (con angoli retti fra i segmenti busto-cosce-polpacci-piedi). Sollevare dieci volte gli avampiedi mantenendo i talloni a terra, quindi sollevare e riappoggiare entrambi i talloni per dieci volte.



Effettuare una corsa sul posto (da posizione seduta), sollevando dieci volte ciascun ginocchio.

### EQUILIBRIO

Gli esercizi proposti aiutano a mantenere in allenamento l'equilibrio, lavorando anche sulla debolezza muscolare e sui disturbi della deambulazione, prevenendo in tal modo il rischio cadute e sulla paura che queste possano verificarsi.



Tenendosi con le mani appoggiate allo schienale della sedia, sollevarsi sugli avampiedi (le punte dei piedi) per dieci volte.

Tenendosi con le mani appoggiate allo schienale della sedia, mantenere i piedi distanziati e flettere leggermente le ginocchia.



Appoggiandosi con una mano alla sedia (mantenendo la schiena bene diritta), sollevare il ginocchio e mantenere la posizione per alcuni secondi. Ripetere il movimento con l'altra gamba.

**DOVE E QUANDO SVOLGERE LA PROPRIA ATTIVITA' MOTORIA**  
Tempo permettendo svolgerla all'aria aperta è motivo di assoluto giovamento fisico e mentale. E' possibile realizzarla anche durante le normali attività giornaliere, come ad esempio portando le borse della spesa in modo equilibrato tra le due braccia, facendo le scale o posto di usare l'ascensore, camminando in modo più veloce del solito nei tragitti di ogni giorno ecc. ecc. Svolgendo gli esercizi riportati in questo stampato