

10 SUGGERIMENTI PER STARE IN MOVIMENTO TUTTI I GIORNI

1

La mattina , prima di alzarti, stira il tuo corpo e muovi gambe e braccia

PERCHE' è UTILE ?

Per riattivare il sistema cardio vascolare e ridare elasticità al corpo al risveglio

2

Usa lo spazzolino da denti anche con l' "altra mano" , oscilla il peso del corpo dai talloni alle dita del piede e cerca di restare su di un solo piede

PERCHE' è UTILE ?

Migliora l' equilibrio, la coordinazione e previene le cadute

3

Prima di colazione appoggia le mani sul tavolo e spingendo su di esso alzati e risiediti per 10 volte

PERCHE' è UTILE ?

Da forza e vitalità alla parte superiore della schiena , spalle e braccia

4

Siedi sulla sedia, metti le mani sulle cosce e cerca di sollevare prima uno e poi l'altro ginocchio

PERCHE' è UTILE ?

Rinforza i muscoli addominali

5

Usa regolarmente le scale al posto dell'ascensore

PERCHE' è UTILE ?

È un buon allenamento per il sistema cardio vascolare e rinforza i muscoli delle gambe

6

Fai ogni giorno una buona camminata all'aperto

PERCHE' è UTILE ?

Facilita un sano riposo e un buon sonno

7

Gioca con l'asciugamano dopo aver lavato le mani : lancialo da una mano all'altra , lascialo cadere verso terra ma riprendilo prima che tocchi il suolo

PERCHE' è UTILE ?

Migliora le capacità di muoversi agevolmente nel traffico e rende mobili ed elastiche le tue articolazioni

8

Mettiti di fronte alla porta di casa e spingi con le mani contro di essa

PERCHE' è UTILE ?

Rinforza le spalle

9

Mettiti di fronte ad una porta chiusa che raggiungi a braccia tese, appoggia le mani su di essa e fai alcuni piegamenti sulle braccia

PERCHE' è UTILE ?

Rinforza i muscoli delle braccia

10

Prima di bere utilizza la bottiglia come un bilanciere

PERCHE' è UTILE ?

Rinforza i muscoli delle spalle e delle braccia



VUOI IMPEGNARTI DI PIU'?

VUOI PRATICARE SPORT CON ALTRE PERSONE ?

PUOI FARLO SEMPRE E OVUNQUE !

VIENI ALLA UISP!!

UISP
sportpertutti

ORGANIZZIAMO ATTIVITA' MOTORIE E SPORTIVE PER TUTTI
PER INFORMAZIONI :

UISP FERRARA VIA VERGA 4 - 44124 FERRARA

TEL. 0532 907611 - www.uisp.it/ferrara - ferrara@uisp.it



SANI E ATTIVI NELL'ETÀ ADULTA

Partenariato di apprendimento Programma europeo Grundtvig 2010-2012



I benefici di una regolare attività motoria

- Riduci i rischi di infarto cardiaco
- Controlli il peso corporeo
- Mantieni basso il livello di colesterolo nel sangue
- Previeni il rischio di diabete di tipo 2 e di alcuni tipi di tumore
- Mantieni bassa la pressione del sangue
- Rafforzi muscoli, articolazioni e previeni il rischio di osteoporosi
- Migliori la ripresa dopo un infarto
- Ti senti più energico, sereno, rilassato e dormi meglio

Vivere è muoversi

UISP è un centro riconosciuto di formazione per Laureati in Scienze Motorie, partner attivo di associazioni locali ed Istituzioni nella promozione di politiche educative in ambito sociale e motorio che coinvolgono persone di tutte le età. UISP valorizza il ruolo sociale della popolazione anziana promuovendo il benessere psicofisico e rafforzandone l'autonomia attraverso la pratica motoria.



Unione Italiana sport per tutti Comitato di Ferrara
 Via Verga, 4
 44100 Ferrara (Fe)
 Italia
 Tel. +39 532 907611
 ferrara@uisp.it
 www.uispfe.it

TGS propone attività rivolte a donne e uomini incentrate sul fitness, la prevenzione delle cadute, passeggiate, ginnastica in acqua ed escursioni in gruppo. Queste offerte sono progettate specificamente per soddisfare le esigenze delle persone anziane. Inoltre TGS propone iniziative oltre negli ambiti della comunicazione, socialità ed educazione non formale.



TGS 1895 Jilgshheim e.V.
 Ostring 18
 63110 Rodgau
 Vokietija
 Tel. +49 6106 645130
 info@tgsjilgshheim.de
 www.tgsjilgshheim.de

L'obiettivo principale degli interventi di GEFAS è di creare la consapevolezza nelle persone che si può essere attivamente protagonisti della propria vita e dei propri comportamenti. Ogni persona dovrebbe essere posta nelle condizioni di pianificare il proprio processo di invecchiamento rispondendo in modo attivo e positivo ai cambiamenti che questo comporta.



Gefas Steiermark - Akademie für Generationen
 Keesgasse 6
 8010 Graz
 Austria
 Tel. +43 316 872 7890
 gefas@generationen.at
 www.generationen.at

SIC organizza iniziative di educazione non formale per la popolazione anziana locale al fine di sviluppare nuove competenze necessarie ad affrontare gli odiermi cambiamenti sociali e rimanere socialmente attivi.



Centro Iniziative Anziani
 V. Landsbergio-Zemkainio g. 6-37
 Kaunas 49295
 Lietuva
 Tel. +370 37 200178
 virgisedita@takas.lt
 www.senioru-centras.lt

Il progetto "Sani e attivi nell'età adulta" è stato realizzato da



L'orientamento per il Futuro

Occorre sensibilizzare gli over 50 rispetto all'importanza di essere attivi nella vita e dare indicazioni e suggerimenti per una pratica motoria corretta e regolare.

Occorre coinvolgere professionisti nell'ambito della salute e del movimento per promuovere stili di vita sani, fornire informazioni e strategie efficaci per essere in forma.

Occorre sostenere la nascita di opportunità di pratica motoria per gli over 50.

Coinvolgere le organizzazioni sportive nella promozione delle attività per gli over 50 realizzando proposte che rispondono alle loro esigenze.

Sensibilizzare e mantenere alta l'attenzione rispetto alla promozione del benessere e all'importanza del ruolo sociale dei cittadini over 50 attraverso la realizzazione di iniziative di scambio e partenariato fra diversi Paesi.

Muoversi è bello