



## **INIZIATIVA GRATUITA DI AGGREGAZIONE E ATTIVITA' MOTORIA PER LA TERZA ETA' DI JESOLO**

**PRESENTAZIONE**  
GIOVEDÌ 16 GENNAIO 2020 ORE 18.00  
CENTRO CONGRESSI KURSAAL  
PIAZZALE BRESCIA N°13 - JESOLO  
SEGUE BUFFET

**INIZIATIVE "IN" PROGRAMMA**  
DA GENNAIO A GIUGNO 2020  
ATTIVITÀ MOTORIA, BALLO DI GRUPPO E KARAOKE,  
GIOCHI DA TAVOLO, NORDIC WALKING, NUOTO.  
INCONTRI SULLE TEMATICHE:  
AGGREGAZIONE, ALIMENTAZIONE,  
MALATTIE CARDIOVASCOLARI, POSTURA



organizzato da



PER ISCRIZIONI E INFORMAZIONI  
[www.chespettacolo.info](http://www.chespettacolo.info) - 335.389029

# PARTECIPA GRATUITAMENTE COMPILANDO LA SCHEDA

- ALLA PRESENTAZIONE DEL 16 GENNAIO 2020
- SCARICANDOLA ON LINE [www.chespettacolo.info](http://www.chespettacolo.info) E INVIANDOLA A MEZZO E MAIL A [info@chespettacolo.info](mailto:info@chespettacolo.info)
- ALLA PRIMA LEZIONE O INCONTRO AL QUALE SI PARTECIPA

## COSA PROPONIAMO IN QUESTA EDIZIONE

- 1 INCONTRO DI PRESENTAZIONE
- 15 LEZIONI DI ATTIVITÀ MOTORIA
- 7 LEZIONI DI AQUAGYM E NUOTO
- 7 LEZIONI DI NORDIC WALKING
- 7 SERATE DI BALLO DI GRUPPO E KARAOKE
- 4 INCONTRI SCIENTIFICI
- 3 SERATE DI AGGREGAZIONE CON GIOCHI DA TAVOLO
- 1 SERATA DI FESTEggiAMENTO FINALE



**L'EVENTO VIENE REALIZZATO**

**GRAZIE AL COMUNE DI JESOLO**



Roberto Rugolotto  
Vicesindaco e Assessore  
politiche sociali, istruzione, società partecipate,  
museo, lavori pubblici, servizi manutentivi.

**GRAZIE ALLA A.P.D. e C. CHE SPETTACOLO**



Claudio Bardini  
responsabile scientifico  
Massimo Piubello  
presidente organizzatore

# IL MOVIMENTO E' SALUTE

## L'ESERCIZIO FISICO UNA MEDICINA NATURALE!

### L'importanza dell'attività fisica per la salute

L'incremento dell'attività fisica concorre a prevenire ed a monitorare diverse malattie tra cui diabete, patologie cardiovascolari, patologie muscolo-scheletriche come l'osteoporosi e tumori, riducendo la mortalità. Un'attività fisica costante, anche moderata, consente di mantenere un peso stabile e contribuisce a far vivere meglio e più a lungo. L'attività fisica incrementa anche il benessere psico-fisico apportando benefici dal punto di vista psicologico e sociale a tutte le età e riducendo il rischio di depressione e demenza.

### I livelli di attività fisica raccomandati dall'Organizzazione Mondiale della Sanità per le diverse fasce d'età

**5 - 17anni**

**Attività MODERATA**



Ogni ulteriore incremento comporta un beneficio aggiuntivo

**60**  
Minuti

**OGNI GIORNO**

**Attività INTENSA**




**3 VOLTE**  
A SETTIMANA

Per migliorare la forza muscolare e l'elasticità

Nella fascia di età 5-17 anni è indicato praticare non meno di un'ora di esercizio fisico moderato al giorno (es. gioco all'aperto) e come minimo 3 sedute la settimana di attività aerobica (es. correre o andare in bicicletta).

**18 - 64 anni**

**Attività MODERATA**




**150**  
Minuti

oppure  
(o combinazioni equivalenti delle due)

in sessioni di **10** Minuti consecutive

**Attività INTENSA**



**75**  
Minuti

rafforzamento dei maggiori gruppi muscolari almeno 2 volte a settimana

**A SETTIMANA**

Nella fascia di età 18-64 anni l'attività fisica deve essere praticata per almeno 150 minuti complessivamente nell'arco della settimana con intensità moderata (es. camminata veloce, lavori domestici) e con frazioni di almeno 10 minuti continuativi.

**oltre 64 anni**

**18 - 64 anni**

**Attività MODERATA**



**150**  
Minuti

oppure  
(o combinazioni equivalenti delle due)

in sessioni di **10** Minuti consecutive

**Attività INTENSA**



**75**  
Minuti

rafforzamento dei maggiori gruppi muscolari almeno 2 volte a settimana

**A SETTIMANA**

**+**



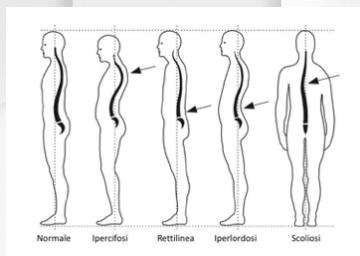
**Esercizio per l'equilibrio**  
almeno 3 volte la settimana,  
per prevenire le cadute

Dopo i 65 anni valgono le medesime indicazioni dell'adulto. Ad esse si aggiunge quella della pratica di esercizio per l'equilibrio almeno 3 volte a settimana in modo da prevenire le cadute. Se le condizioni di salute generali non consentono di raggiungere i livelli consigliati di attività fisica, il programma va impostato su base individuale.

# UNA BUONA POSTURA = UNA BUONA SALUTE

Mantenere una postura corretta migliora la tua salute.

Una buona posizione è essenziale per prevenire e ridurre il dolore alla schiena, al collo e alle spalle. Una postura corretta riduce il mal di schiena e i dolori cervicali... permette di aprire il torace in maniera tale di aumentare l'ossigenazione di tutto l'organismo... permette agli organi di avere lo spazio necessario per digerire meglio... migliora la funzionalità del cuore e la circolazione sanguigna... riduce i dolori articolari e muscolari... riduce il rischio di cadute... limita ansia e stress. E' importante mantenere l'allineamento della colonna vertebrale durante i movimenti della vita quotidiana e tenere le spalle indietro, il mento in alto e dunque la schiena dritta.



Ricorda se sei in piedi:

- tieni i piedi aperti quanto la larghezza delle spalle
- il peso distribuito in maniera equilibrata tra il tallone e l'avampiede
- le ginocchia normalmente distese
- le spalle diritte e leggermente aperte verso l'esterno
- orecchie, spalle ed anche in asse

Ricorda se sei seduto:

- il fondoschiena (il sacro) deve essere appoggiato allo schienale
- la schiena è dritta con le orecchie allineate alle spalle
- i piedi sono paralleli ed appoggiati al pavimento e l'inclinazione tra coscia e gamba deve essere all'incirca di 90°
- spalle rilassate con appoggio dei gomiti ai braccioli o alla scrivania

In sintesi, per correggere la postura dovrai solo cambiare alcune abitudini ed eseguire semplici esercizi che rafforzano la zona addominale e dorsale, oltre a riposizionare piedi, ginocchia, fianchi, schiena, spalle e collo.

## LA SALUTE DELLA SCHIENA POSTURA CORRETTA NELLA VITA QUOTIDIANA

Mantenere una postura corretta e prevenire i dolori vertebrali è l'obiettivo di questo depliant. Le posizioni ed i movimenti corretti per prevenire il mal di schiena.

### Come rifare il letto



Nel rifare il letto (nell'azione di infilare le lenzuola e le coperte sotto il materasso) non inclinare la schiena ma inginocchiati raggiungendo l'altezza del letto ed abbai cura di sollevarti mantenendo le spalle diritte.

● movimento scorretto ● movimento corretto

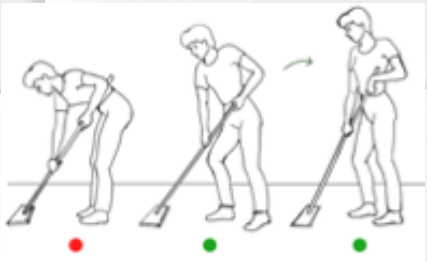


## Come lavarsi viso e denti



Per lavarsi il viso divaricare gli arti, piegare leggermente le ginocchia, inclinare il busto in avanti flettendosi a livello delle anche e per lavare i denti appoggiarsi con la mano non impegnata sul lavandino e portare una gamba in affondo avanti rispetto l'altra.

## Come usare l'aspirapolvere e lavare i pavimenti.



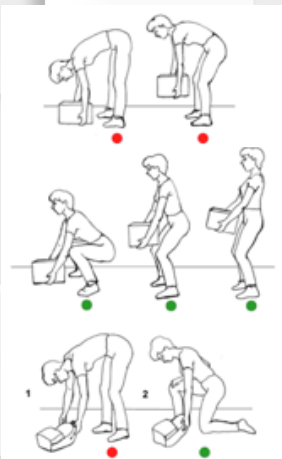
Per lavare i pavimenti e passare l'aspirapolvere, mantenere una gamba semiflessa in avanti e l'altra in dietro senza flettere o compiere torsioni con il tronco. Quando si deve lavare una superficie più piccola, è consigliabile farlo in ginocchio (sanitari, doccia e vasca da bagno).

## Come stirare.



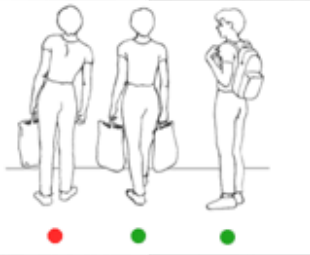
Durante le attività che impongono una posizione eretta statica prolungata, con una flessione in avanti del busto, si suggerisce di munirsi di un piccolo sgabello (pedanina di anche solo 5-10 cm) dove alternare l'appoggio del piede e di cambiare frequentemente l'appoggio e l'attività, alternandola a riporre gli indumenti stirati. L'asse da stiro deve essere posizionato ad un'altezza adeguata (che permetta di posizionare il gomito a 90°).

## Come sollevare correttamente un peso o trasportarlo.

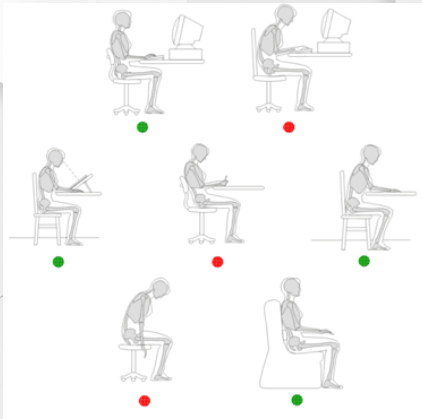


Per sollevare da terra dei carichi è necessario piegare le ginocchia e sollevare il peso mantenendolo vicino al corpo (anche per trasportarlo). Si suggerisce di evitare i movimenti bruschi e se si deve prendere un oggetto posizionato in alto (armadi, mensole, ecc.) non allungarsi inarcando la schiena, ma salire su una sedia (non girevole) o uno sgabello.

● movimento scorretto ● movimento corretto



Nel trasportare la sporta-borsa della spesa è meglio distribuire i pesi sulle due braccia (equilibrandoli) che tutto su un lato. Le buste della spesa non dovrebbero superare il 10% del nostro peso corporeo



Mantenere il rachide ben allineato, conservando le curve fisiologiche della colonna vertebrale. In particolare il sacro deve essere appoggiato allo schienale e la lordosi lombare ben mantenuta. Testa ben allineata al collo. I piedi devono essere ben appoggiati al pavimento e l'inclinazione tra coscia e gamba deve formare circa un angolo di 90°. Spalle rilassate con appoggio dei gomiti ai braccioli o alla scrivania.

● movimento scorretto ● movimento corretto

### INOLTRE RICORDA:

- che è utile effettuare le operazioni di vestizione dalla posizione seduta (anche per mettersi i calzoni);
- che per allacciarsi le scarpe si possono piegare le gambe appoggiando un ginocchio a terra oppure appoggiare il piede su di uno sgabello;
- che è utile parlare al telefono - telefonino senza inclinare il capo in avanti;
- che è utile guardare la TV senza sprofondare nello schienale del divano o della poltrona, posizionando un sostegno (come un cuscino) per la schiena;
- che quando si utilizza l'asciugacapelli si suggerisce di cambiare frequentemente il braccio che lo utilizza e di sedersi;
- che in cucina, nel sistemare i piatti, prendere i contenitori degli alimenti, diventa importante fare attenzione alla posizione che la colonna va ad assumere;
- che è importante camminare (deambulare) mantenendo la colonna vertebrale ben allineata e la testa sul prolungamento del tratto cervicale del rachide. Le spalle rilassate, le braccia oscillano liberamente. Durante la discesa delle scale è consigliabile appoggiare sui gradini prima la punta e poi il resto del piede.

Infine è bene ricordare di non stare mai seduti per più di 20-30 minuti: dopo questo intervallo di tempo occorre alzarci anche per pochi istanti, quindi risedersi nuovamente. È un semplice modo per scaricare la schiena e ricostruire le fisiologiche lordosi lombare e cervicale.

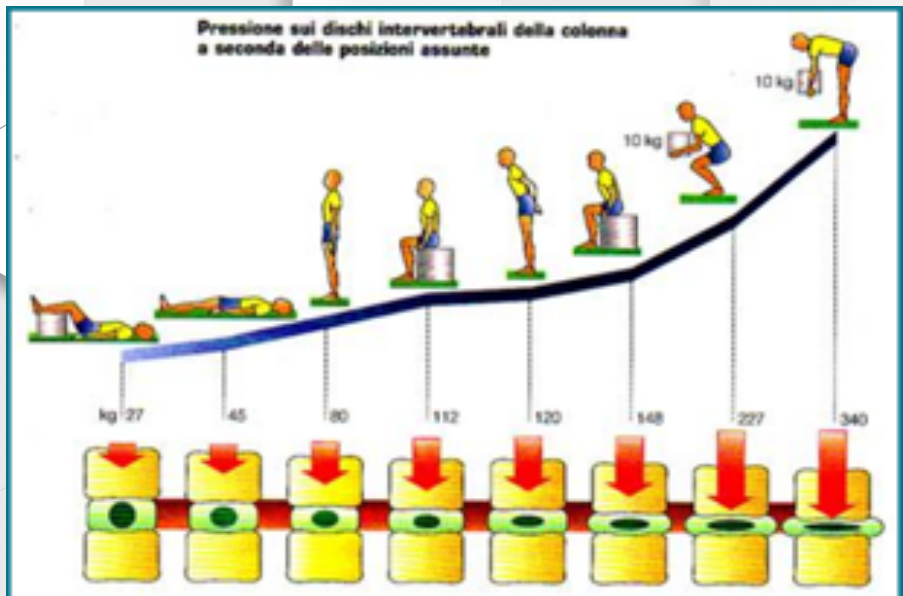
Per effettuare un'efficace azione di compenso, è utile, quando ci si alza, eseguire un esercizio di estensione (stiracchiarsi come il gatto!).

## IL MAL DI SCHIENA conoscerlo per evitarlo



IL MAL DI SCHIENA è il risultato di una serie di fattori che, quotidianamente, condizionano la nostra colonna vertebrale (forza di gravità, sedentarietà, stress, fattori psicologici, attività lavorativa, ripetitività dei gesti quotidiani, problemi degenerativi, ecc.). Esso non può essere considerato una patologia locale, ma un insieme di sintomi preceduti o accompagnati da squilibri in vari punti del corpo (es. rigidità e tensione a livello del bacino, degli arti inferiori, delle spalle che impediscono alla colonna di muoversi in maniera adeguata).

Il grafico indica la pressione espressa in Kg esercitata sui dischi intervertebrali nelle varie posizioni.





Pressione sui dischi intervertebrali della colonna a seconda delle posizioni assunte nelle azioni di vita quotidiana. La colonna è soggetta ad una pressione di circa 27 kg quando si è sdraiati; circa 80 kg in posizione eretta; circa 120 kg piegandosi in avanti e circa 148 kg quando si è seduti in maniera scorretta con il busto flesso leggermente in avanti (i dati sono riferiti ad una persona di peso medio).

## RACHIDE CERVICALE





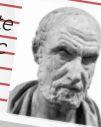
## IL MOVIMENTO MIGLIORA LA VITA A TUTTE LE ETA'

Il movimento è vita, la vita è movimento. Perché ci fa bene al cuore, ci tonifica-fortifica i muscoli e le ossa, ci rende più allegri e ci fa vivere più a lungo e meglio.

DIMINUISCONO	MIGLIORANO
STRESS	FIDUCIA IN SE STESSI
IPERTENSIONE	RESISTENZA AEROBICA
OSTEOPOROSI	DIFESE IMMUNITARIE
DIABETE	FORZA MUSCOLARE
SOVRAPPESO	FORZA DI VOLONTA'
COLESTEROLO	MOBILITA' E FLESSIBILITA'
E TRIGLIGERIDI	RESISTENZA MUSCOLARE

Se fossimo in grado di fornire a ciascuno la giusta dose di nutrimento ed esercizio fisico, né in eccesso né in difetto, avremmo trovato la strada per la salute.

Ippocrate  
460-377 a.c



## 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 dei 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 si 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:  $220 - 70 \text{ anni} = 150$  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.

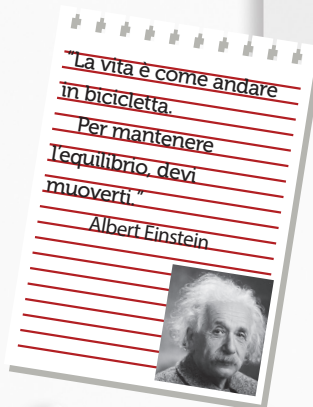
### CONSIGLI

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



prof. Claudio Bardini

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



# IMMAGINI DELLA 1° EDIZIONE



presentazione



attività motoria



# IMMAGINI DELLA 1° EDIZIONE



attività in acqua



yoga



# IMMAGINI DELLA 1° EDIZIONE



# IMMAGINI DELLA 1° EDIZIONE



iniziativa organizzata da



**SONO MOLTE LE EVIDENZE SCIENTIFICHE CHE SOSTENGONO L'EFFICACIA DELLA PRATICA DELL' ATTIVITÀ FISICA IN ETÀ ADULTA E 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 E AL MIGLIORAMENTO DELL'AUTONOMIA NELLO SVOLGERE LE ATTIVITÀ QUOTIDIANE.**

**GRAZIE A**



**CONTE & SCAINI**  
DAL 1976 CONCESSIONARIO OLIVETTI



CITTÀ DI JESOLO