

# ANZIANI "IN" MOVIMENTO

2019 II EDIZIONE

#chespettacolo



**INIZIATIVA GRATUITA**  
PER FAVORIRE L'AGGREGAZIONE E LA SALUTE  
ATTRAVERSO L'ATTIVITA' FISICA  
proposta alla popolazione over 65

nei Comuni di  
MANZANO, PAVIA DI UDINE, TRICESIMO

responsabile scientifico Prof. Claudio Bardini  
relatore Prof. Duilio Tuniz

**PARTECIPA GRATUITAMENTE**  
**FIN DALL'INCONTRO INIZIALE**  
con buffet e serata danzante

per informazioni  
[www.chespettacolo.info](http://www.chespettacolo.info) - 335.389029

organizzato da



con il sostegno di



FONDAZIONE  
FRIULI

# PROGRAMMA

## COMUNE DI MANZANO

giorno	data	ora	attività
martedì	19 nov 19	18.30	<b>PRESENTAZIONE PROGETTO</b> con serata danzante e buffet gratuito <b>Antico Foledor Boschetti-Della Torre Via Natisone n°36</b>
lunedì	25 nov 19	10:30	Lezione di <b>AQUAGYM</b> <b>Piscina Comunale Via A. Olivo n°5</b>
lunedì	2 dic 19	10:30	
lunedì	9 dic 19	10:30	
venerdì	10 gen 20	09:00	Lezione di <b>YOGA</b> <b>Palestra Comunale Via A. Olivo</b>
venerdì	17 gen 20	09:00	
venerdì	24 gen 20	09:00	
venerdì	31 gen 20	09:00	

## COMUNE DI PAVIA DI UDINE - Sala Parrocchiale di LUMIGNACCO Via della Libertà,2

giorno	data	ora	attività
lunedì	18 nov 19	18:00	<b>PRESENTAZIONE PROGETTO</b> con serata danzante e buffet gratuito
martedì	26 nov 19	09:00	Lezione di <b>ATTIVITA' MOTORIA</b>
martedì	3 dic 19	09:00	
martedì	10 dic 19	09:00	
martedì	17 dic 19	09:00	
martedì	7 gen 20	09:00	Lezione di <b>YOGA</b>
martedì	14 gen 20	09:00	
martedì	21 gen 20	09:00	
martedì	28 gen 20	09:00	

## COMUNE DI TRICESIMO - Sede INSIEME PER OdV Piazzale San Giovanni Bosco (Via San Pelagio)

giorno	data	ora	attività
lunedì	11 nov 19	18:00	<b>PRESENTAZIONE PROGETTO</b> con serata danzante e buffet gratuito
martedì	26 nov 19	11:00	Lezione di <b>ATTIVITA' MOTORIA</b>
martedì	3 dic 19	11:00	
martedì	10 dic 19	11:00	
martedì	17 dic 19	11:00	Lezione di <b>YOGA</b>
martedì	7 gen 20	11:00	
martedì	14 gen 20	11:00	
martedì	21 gen 20	11:00	
martedì	28 gen 20	11:00	

si ricorda ai partecipanti di utilizzare per l'attività motoria e lo yoga un tappetino e per il nuoto ciabatte, costume e cuffia di proprietà

## MANI E POLSI



Le mani eseguono un'ampia varietà di compiti quotidiani, come impugnare un volante o digitare su una tastiera. Questi movimenti ripetitivi, però, possono indebolire e irrigidire il polso e le dita. La ginnastica per le mani aiuta a mantenere mobili ed elastici i legamenti e le articolazioni delle mani, prevenendo disturbi come l'artrosi e le rigidità delle articolazioni stesse.

### PRIMO ESERCIZIO

Tenere le mani tese e lentamente allargare le dita (foto sopra), mantenere la posizione per cinque secondi. Ripetere per dieci volte.

### SECONDO ESERCIZIO

Tenere le dita ben aperte (foto sotto) e poi chiuderle ad artiglio come nella foto A. Mantenere la posizione per cinque secondi. Ripetere per dieci volte.

### TERZO ESERCIZIO

Tenere le dita ben aperte, come nel secondo esercizio, e poi chiuderle a pugno, lasciando fuori il pollice come mostrato nella foto B. Mantenere la posizione per cinque secondi. Ripetere per dieci volte.



Prima di iniziare, massaggiare per bene le mani fra di loro e le dita, una alla volta.

### Altri esercizi

Per rinforzare il polso stringere una pallina da tennis (o una pallina antistress) per cinque secondi.

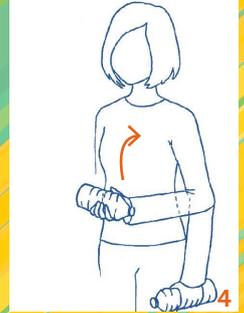
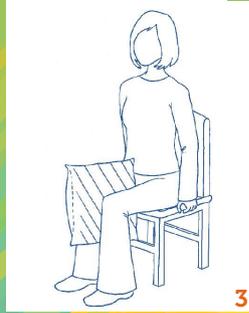
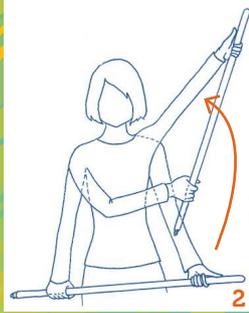
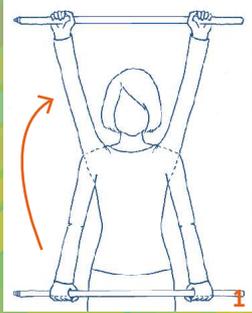
Unire i palmi delle mani all'altezza del seno, con le dita rivolte in alto e i gomiti in fuori, tenuti ben fermi. Ruotare le punte delle dita verso il petto e poi all'esterno, cercando di ruotare al massimo le articolazioni dei polsi.

Far fare ad ogni dito una "O", facendo toccare un dito alla volta con il pollice. Tocchiamo con il pollice una ad una le punte delle altre dita, prima con l'indice, poi con il medio, l'anulare e il mignolo.

## 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.

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.



### Primo esercizio

Impugnare il bastone a braccia tese, mantenendole tali sollevarlo fin sopra la testa (inspirando), riabbassare le braccia (espirando). Ripetere il movimento per dieci volte.

### Secondo esercizio

Impugnare il bastone a braccia tese (con le mani posizionate come in figura 2) e far descrivere alle braccia un movimento a pendolo. Ripetere dieci volte per lato.

### Terzo esercizio

Sedendo su una sedia, posizionare un cuscino tra le ginocchia e comprimerlo il più possibile per tutta la durata della fase di espirazione. Ripetere l'esercizio per dieci volte.

### Quarto esercizio

Impugnare una bottiglia d'acqua da mezzo litro e flettendo il braccio portarla fino alla spalla. Ripetere l'esercizio dieci volte per lato. È possibile anche aumentare il peso o lavorare con entrambi gli arti contemporaneamente.

## TESTA E SPALLE

### Primo esercizio

Portare le spalle verso le orecchie inspirando e riabbassarle espirando. Ripetere per dieci volte.

### Secondo esercizio

Tenendo le mani sui fianchi per stabilizzare la schiena, ruotare lentamente la testa a destra e a sinistra espirando. Ripetere dieci volte per lato.

### Terzo esercizio

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. Ripetere per dieci volte.

### Quarto esercizio

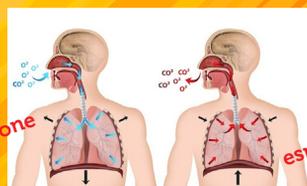
Portare le mani sulle spalle ed effettuare delle circonduzioni con i gomiti, dieci in avanti e dieci all'indietro.





### 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.



inspirazione

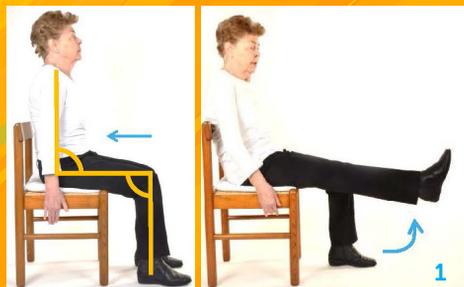
espirazione

## 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. Nella pagina seguente gli esercizi selezionati garantiscono il mantenimento di una buona mobilità del collo e delle spalle.

### La posizione seduta corretta

È importante mantenere la schiena bene eretta e staccata dallo schienale (in questo modo si fanno lavorare i muscoli paravertebrali) e tenere in leggera tensione anche i **muscoli addominali** (in modo da garantire con tale sostegno la massima stabilità alla colonna vertebrale). Questa sarà la posizione di partenza perfetta per eseguire gli esercizi di queste pagine, con angoli retti fra i segmenti busto - cosce - polpacci - piedi.



# EQUILIBRIO

Per mantenere l'equilibrio è importante che i tre sistemi che lo assicurano funzionino nel migliore dei modi: la vista, l'orecchio interno e i propriocettori (recettori all'interno delle articolazioni dei muscoli e dei tendini che forniscono al cervello informazioni relative alla posizione assunta dal corpo nello spazio). Quando uno di questi tre sistemi non lavorano al meglio possono insorgere problematiche quali vertigini, nausea, capogiri, disorientamento e cammino incerto. 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 di cadute e sulla paura che queste possano verificarsi.



## Qualche suggerimento

Gli esercizi proposti possono essere effettuati poggiando le mani su una sedia, un tavolo, sul davanzale o su qualsiasi supporto ben stabile che permetta di mantenere la schiena bene dritta. Quando ci si sente più sicuri della propria stabilità, si può provare a rendere gli esercizi un po' più difficili provando a reggersi con una sola mano, a non reggersi affatto o addirittura a chiudere gli occhi durante l'esecuzione dei vari movimenti.

## PRIMO ESERCIZIO

Reggendosi a un supporto, sollevare la gamba mantenendo la posizione per alcuni secondi. Ripetere cinque volte per lato.

## SECONDO ESERCIZIO

Reggendosi a un supporto, sollevare lateralmente l'arto inferiore mantenendo la posizione per alcuni secondi. Ripetere cinque volte per lato.

## TERZO ESERCIZIO

Reggendosi a un supporto, sollevare il ginocchio fino all'altezza dell'anca mantenendo la posizione per alcuni secondi. Ripetere cinque volte per lato.



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

**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 **50 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. Evitare le ore calde; rilevare la frequenza cardiaca;

utilizzare un abbigliamento comodo ed adeguato.

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 - Nuoto - Palestra

#### 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 al 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**





organizza



con il sostegno di



FONDAZIONE  
FRIULI

in collaborazione con



Comune di  
Manzano



Comune di  
Pavia di Udine



Comune di  
Tricesimo

grazie a

**bluefoto**  
bluefoto@libero.it buttrio via roma 1  
studio.bluefoto.it tel.0432.67.47.53



**CONTE & SCAINI**  
DAL 1976 CONCESSIONARIO OLIVETTI



**KUMA**  
società sportiva dilettantistica

