



uisperlagrandetà

UISP
sportpertutti

Il movimento e gli anziani

UN NUOVO STILE DI VITA



progetto sostenuto dalla

Fondazione Johnson & Johnson

SOCIAL RESPONSIBILITY IN ACTION

- Hai mal di schiena ?
- Ti senti stanco quando ti muovi?
- Non vedi l'ora di sederti?
- Preferisci star seduto?
- Quando ti siedi "cadi" sulla poltrona?
- Senti il tuo corpo come un peso?
- Non ti piaci?
- Ti senti spesso fiacco?
- Pensi che lo sport non faccia per te?
- Credi che invecchiare sia una progressiva perdita?
- Quando si balla preferisci stare a guardare?
- Credi in quanto "malato" che non ci sia più nulla da fare?

le risposte
alle domande precedenti
dovrebbero essere

no

nì

e questo a qualunque età

Se hai risposto

sì

anche ad una sola domanda

sappi che è nella norma,
ma potresti cambiare idea
leggendo questo opuscolo

se sei curioso...
sfogliami

Soprattutto se hai superato i settantanni



Scienziati, medici e esperti di problemi di invecchiamento, sostengono che per star bene si dovrebbe rispondere NO e NI alle domande e ogni ricerca dimostra che per “rimettersi in movimento” bisogna “riscoprire il movimento”

Noi abbiamo costruito diversi percorsi che ti aiutano a scoprire che il movimento utile per star meglio esiste, non è faticoso ...anzi piacevole ed è alla portata di ognuno.

Per scoprirlo ci sono luoghi adatti, che troverai vicino a casa tua, operatori preparati e associazioni che si dedicano proprio a questo: aiutarti a trovare il modo di recuperare fiducia in te stesso. Anche se stai invecchiando, riscoprirai il piacere e l'utilità del gesto.



RECUPERA UN MINIMO DI DISPONIBILITÀ E...
mettiti in cammino!

insieme ad altri che si muovono con te
insieme ad altri che hanno gli stessi tuoi problemi
insieme a chi ti spiega come risolvere i tuoi problemi
insieme a chi, come noi, vuole che il movimento sia per tutti
...nessuno escluso

Una proposta senza età ma utile per riscoprire
il proprio corpo in movimento



Se hai dolori di schiena o agli arti, se hai subito un ictus o sei un parkinsoniano o sei obeso...

per te c'è la A.F.A. ATTIVITÀ FISICA ADATTATA

Un'attività che serve a prevenire il peggioramento della tua situazione attuale ed a lenire i dolori che ne derivano. Chiedi al tuo medico curante o al presidio sanitario o all'Associazione della tua città e riceverai informazioni su:

- se l'afa fa per te
- dov'è il centro più vicino a casa tua
- quanto costa ...meno di un cappuccino e una brioche

Coloro che già frequentano l'AFA ne sono i migliori testimoni e in molte città d'Italia già frequentano due o tre volte alla settimana un corso con persone che hanno lo stesso loro problema. Imparano semplici esercizi che poi possono fare anche a casa loro.

hai dolore di schiena?

Prova a fare questo esercizio di raccolta delle ginocchia al petto e se verrai a trovarci ne scoprirai altri



Se invece sei già chiuso in casa e aspetti che gli altri vengano a trovarti perché:

- Hai avuto qualche incidente e non ti senti più di muoverti
- Ti senti troppo vecchio per uscire di casa
- Usi l'assistenza domiciliare
- Hai bisogno di una assistente familiare (badante)
- Dopo la malattia non ti senti più sicuro
- Ti senti traballante e non ti senti più in grado di fare le scale, di andare a fare la spesa o a trovare gli amici o di fare le piccole pulizie di casa
- Sei depresso

per te c'è la G.A.D. GINNASTICA A DOMICILIO

Un esperto verrà a casa tua per aiutarti a ritrovare fiducia in te stesso aiutandoti inizialmente a riscoprire i piccoli gesti quotidiani. Poi un gesto...tira l'altro e piano piano tornerai alla tua vita di prima. Chiedi al tuo medico, all'assistente sociale, all'Associazione della tua città e ti diranno se questa attività è indicata per tentare di "rimetterti in gioco", per tornare ad uscire e ritrovare le piccole gioie quotidiane.





Si può riscoprire il piacere di muoversi con gesti semplici e alla portata di ognuno.

Il proprio corpo in movimento sostiene uno stile di vita attivo.

Molta "ruggine" può essere rimossa basta scegliere di mettersi un po' in gioco

rilassarsi
muoversi secondo il proprio ritmo
scoprire nuovi movimenti
frequentare un corso di "amici"
...per sentirsi meglio in compagnia
e soprattutto... *in movimento*

Potrai andare a vedere se c'è un corso afa per te,
oppure un

corso di G.D. GINNASTICHE DOLCI

Infatti ci si può muovere insieme ad altri SENZA:

- sudare
- correre
- saltare
- gareggiare



La nostra Associazione ha firmato il protocollo di intesa GUADAGNARE SALUTE con il Ministero della Salute e con questo ed altri Ministeri ha organizzato i convegni formativi su; *Il movimento come stile di vita per gli anziani: un progetto integrato di prevenzione e promozione della salute*

promossi dai comuni, dalle circoscrizioni, dalle aziende sanitarie di

TORINO
RIVOLI (To)
MILANO
VARESE
PARMA
EMPOLI
ORVIETO
ROMA
FORMIA (Lt)
MATERA
MARTINA FRANCA (Ta)

Nei quali ha preso forma questo progetto con il sostegno fondamentale della

Fondazione Johnson & Johnson

SOCIAL RESPONSIBILITY IN ACTION

NUMERI UTILI

011 3856692 Torino
02 33497485 Milano
0332 813001 Varese
0521 707413 Parma
0763 390007 Orvieto
06 5781929 Roma
0771 207800 Formia (Lt)
0835 334076; 348 2834000 Matera
080 4805759 Martina Franca (Ta)

PROGETTO COORDINATO DA

Andrea Imeroni
*Presidente Nazionale
uisperlagrandetà*
348 4427257

si ringraziano

I COMITATI

UISP Basilicata
UISP Empoli
UISP Matera
UISP Milano
UISP Orvieto
UISP Roma
UISP Parma
UISP Valle di Susa
UISP Valle d'Itria
UISP Varese

LE ASSOCIAZIONI

Anziché Anziano
Circolo Polisportivo ECOS
CSEN Freetime
CSI Varese
ESL nuoto
Età Libera
Polisportiva Garegnano
Safatletica
us ACLI Varese
Zeronovanta Club

LE AMMINISTRAZIONI DI

Torino Circoscrizione 3
Milano Zona 8, Rozzano,
Lachiarella
Varese
Parma
Sorbolo e Mezzani
Orvieto
Roma Circoscrizione VII
Formia
Matera
Lagonegro (Pz)
Senise (Pz)
Noepoli (Pz)
Provincia di Parma
Regione Emilia Romagna
Regione Puglia Ass.to alla
Salute

LE ASL DI:

ASL TO 1
ASL Città di Milano
ASL Milano 2
ASL Provinciale Varese
ASL Parma
AUSL 11 Empoli
ASL ROMA B
AUSL Distretto Formia-Gaeta
ASL 4 Matera
ASL 3 Lagonegro (PZ)
ASL TA Distretto 5
Martina Franca / Crispiano

I DOTTORI

Aimone Massimo
Benvenuti Francesco
Bianchetti Filippo
Capobianco Giovanna
Cataldi M. Elvira
Cervelli Sandro
Chianale Maria Pia
Chiodera Paolo
Colasanto Angelo
Cilla Vito
Di Nubila Vincenzo
Di Toro Teresa
Dicandia Luigi
Fabi Massimo
Fani Mara
Giannuzzi Sandro
Graziano Antonio
Lazzarone Claudio
Macellari Velio
Marchi Luciano
Maroscia Domenico
Marra Mario
Montanini Enrica
Mozzoni Tiziana
Pacchetti Raffaele
Pagani Marco
Parodi Giuseppe

Pernigotti Luigi
Pupino Mariella
Rovetta Sergio
Saccavino Patrizia
Scattaglia Vito Fabrizio
Taviani Antonio
Vista Nicola
Zanichelli Angela
Zoni Paolo

I TECNICI:

Aloia Sara
Bianco Sergio
Bona Federica
Brunetti Patrizia
Capalbo Filippo
Conversi Sara
Cupparo Maurizio
D'Alessio Francesca
Dal Pra Martino
D'Angiò Stefania
De Ruggieri Giuseppe
Di Nucci Patrizia
Elettrico Tina
Lanfranchi Ericlea
Leoni Elisa
Libroja Antonio
Magno Francesco
Marconcini Emanuela
Martongelli Giuditta
Mencarelli Fabrizia
Micoli Lorenzo
Novarino Alessio
Pucci Stefano
Rodi Mario
Ruggiero Pina
Saponaro Titti
Strata Silvia
Tamagnini Manuela
Ursino Federica
Zaino Vito



uisperlagrandetà



Il movimento e gli anziani

UN NUOVO STILE DI VITA