



“Non si è mai troppo vecchi”

COTAVIC ha sviluppato “Be Active Your Way”, un programma per incoraggiare gli anziani a essere più attivi fisicamente. È indirizzato principalmente agli adulti di una certa età che al momento non includono i 30 minuti richiesti di attività fisica nella loro vita quotidiana indaffarata ma cercano di farlo.

Avere problemi di salute non significa che non si può essere fisicamente attivi. Qualsiasi aumento di attività fisica può apportare benefici alla salute del vostro corpo e della mente. Controllate con il vostro medico o operatore sanitario se non siete sicuri prima di cominciare.

Non essere attivi a sufficienza si colloca appena dietro al fumo come una delle cause principali di cattiva salute in Australia. Eppure la risposta è semplice. Tutto quello che ci vuole sono 30 minuti al giorno e una routine di attività fisica moderata per godervi una salute e un benessere migliori.

Avete tanto da guadagnare diventando più attivi.

C'è una sensazione di raggiungimento dell'obiettivo per un motivo. Avrete più energia, dormirete meglio la notte e ridurrete i vostri livelli di stress. E quando vi sentite meglio, potete godervi di più la vita e trarre il massimo da ogni opportunità sociale.

Essere attivi può essere una caratteristica di famiglia, sociale, o qualcosa che vi piace fare da soli. Essere attivi con gli altri può darvi quella spinta in più di cui avete bisogno per alzarvi e cominciare.

MESSAGGI PRINCIPALI

1. Qualsiasi attività fisica è meglio di niente
2. Fate qualcosa che vi piace
3. Siate attivi insieme a un amico
4. Cominciate piano, fissate un obiettivo e col tempo aumentate la vostra attività fisica



Perché dovrete essere fisicamente attivi?

L'attività fisica vi fa sentire più forti e più arzilli. È un modo divertente per stare con la famiglia o gli amici. Inoltre migliora la salute:

- Mantenendo o migliorando la funzionalità fisica e la vita indipendente aiutandovi con attività quotidiane come salire le scale, alzarsi dalla poltrona e portare la spesa o una tazza di caffè
- Riducendo lo stress e l'ansia, migliorando la concentrazione, l'autostima e la salute mentale
- Controllando il peso rinforzando le ossa, i muscoli e il movimento delle articolazioni, e riducendo il rischio di lesioni in caso di cadute.
- Riducendo il rischio di malattie cardiache, ipertensione, diabete tipo 2, ictus e alcuni tipi di cancro.



Qualcosa vi ferma?

Pensate ai motivi per cui non siete stati fisicamente attivi. Poi trovate i modi per superare ciò che vi impedisce di essere attivi .

Vi siete detti . . . ?

Non faccio attività fisica da moltissimo tempo. Soluzione: Scegliete qualcosa che vi piace fare. Per molte persone camminare serve per cominciare. Prima di rendervene conto, farete ogni giorno di più.

Non ho tempo. Soluzione: Cominciate con appena 10 minuti, un paio di giorni alla settimana. Camminate durante una pausa. Ballate nel soggiorno al ritmo della vostra musica preferita. Tutto serve.

Costa troppo. Soluzione: Non dovete iscrivervi a un centro benessere o comprare attrezzi di lusso per essere attivi. Giocate con i vostri nipoti o camminate a passo svelto col cane per 10 minuti o più.

Cominciate facendo quello che potete e poi cercate modi per fare di più. Se non siete attivi da un po' di tempo, cominciate lentamente. Camminate 10 minuti al giorno e pian piano aumentate. Dopo diverse settimane o mesi, consolidate le vostre attività – fatele per più tempo e più spesso. Premiatevi mentre le fate.

Per tutti: State al sicuro ed evitate di farvi male

Geralmente l'attività fisica è sicura per chiunque. Le persone che stanno bene fisicamente hanno **meno** probabilità di farsi male rispetto a chi non è in forma. I benefici per la salute che ottenete facendo attività fisica sono molto maggiori delle probabilità di farvi male. Certamente essere inattivi non è non è buono per la salute.

Che tipo di attività dovrei fare?

Ci sono quattro tipi di attività necessari per tenersi in salute:

- fitness,(aerobica o allenamento cardio)
- allenamento sulla forza o sulla resistenza,
- attività per la flessibilità e
- attività per l'equilibrio.

L'allenamento per la forza, come previsto dal programma Living Longer Living Stronger™, vi aiuterà a riacquistare e/o mantenere la forza nelle ossa e nei muscoli di cui avete bisogno per essere indipendenti e attivi.

Per maggiori informazioni

- Colloquio educativo "Be Active Your Way" – Contattate COTA Vic, Tel. 9654 4443
- Servizio di informazioni del COTA – Informazioni per gli anziani al numero 1300 13 50 90
- Visitate il sito web del COTA VIC – <http://www.cotavic.org.au/programs-events/>
- Active Ageing Network – <http://www.activeageingnetwork.org.au/Pages/default.aspx>
- Dipartimento per le attività ricreative o il tempo libero del vostro comune
- Il vostro centro sanitario comunitario di zona

Promosso da

