

Fit for Life
Europe

badabene
PROGETTO HERE CON LE PRESSIONI MARIANNA MARIANO



Con il patrocinio di:



REGIONE EMILIA-ROMAGNA
UNIVERSITÀ DI BOLOGNA

COMUNE DI BOLOGNA



Co-funded by
the European Union
under the Preparatory
Action in the field
of sport 2012



In movimento ad ogni età

Una guida per restare in forma
e invecchiare bene

CONTIENE
INFORMAZIONI su
CORSI e ATTIVITA'
a BOLOGNA



Per chi è questo opuscolo?

- Per tutte le persone che hanno 60 anni o più, uomini e donne, che vivono nel Comune di Bologna.
- Per chi vuole informazioni su come restare in forma e in salute attraverso una regolare e adeguata attività fisica.
- Per chi sa che l'attività fisica fa bene alla salute ma è restio a fare più movimento.
- Per chi ha ricevuto dal proprio medico o dai propri cari l'incoraggiamento a fare più attività fisica.
- Per chi vuole fare attività fisica senza necessariamente andare in palestre o in un centro sportivo.
- Per chi vuole sapere quali attività riservate ad adulti e anziani si possono fare a Bologna, come corsi di ginnastica, ballo, nuoto o camminate nei parchi.



In questo opuscolo ti faremo delle domande e ti chiederemo di rispondere e prendere delle note. Preparati prendendo una penna.



Quali sono per te i benefici dell'attività fisica?

Qualsiasi sia la tua età, il tuo peso o le tue condizioni fisiche, l'attività fisica può avere molti benefici. Per invecchiare bene, è particolarmente importante rimanere attivi.

L'attività fisica può **prevenire** alcune malattie e aiutare a rimanere in salute, ma può anche aiutare a **controllare meglio** alcuni problemi di salute che si hanno.

I benefici sulla salute dell'attività fisica nell'immediato o nel futuro sono qui elencati. *Con la tua penna, spunta tutti quelli che sono importanti per te.*



L'attività fisica può ridurre il rischio di:

- osteoporosi
- problemi ossei e artrite
- cadute
- mal di schiena

Può anche:

- migliorare l'equilibrio e la coordinazione
- favorire l'autonomia e la capacità di muoversi da soli
- rendere più semplice le attività quotidiane

L'attività fisica aiuta a prevenire problemi come:

- malattie cardiache ed ictus
- pressione alta
- diabete di tipo 2
- alcuni tumori (tumore al colon)
- obesità
- demenza e malattia di Alzheimer

Nel giro di poche settimane, l'attività fisica può darti:

- più energia
- meno stress e ansia
- meno problemi nel dormire
- meno sentimenti di tristezza
- un corpo più tonico
- più concentrazione e memoria
- più possibilità di stare con altri
- più divertimento

Quando si hanno problemi di salute, l'attività fisica aiuta a combattere meglio:

- malattie cardiache
- sovrappeso
- pressione alta
- elevato colesterolo
- diabete di tipo 2

Quanta attività fisica è consigliata?

Per tenere in forma cuore, polmoni, ossa e muscoli, l'Organizzazione Mondiale della Sanità raccomanda agli anziani almeno 150 minuti di attività fisica di moderata intensità in una settimana.

Ciò significa **30 minuti al giorno per cinque giorni a settimana**.

Le attività di moderata intensità sono quelle che aumentano la frequenza della tua respirazione, ti fanno battere il cuore più velocemente e aumentano la temperatura del corpo. Allo stesso tempo dovresti essere ancora in grado di parlare e tenere una conversazione. Camminare a passo veloce è un'attività di moderata intensità.

Se 150 minuti a settimana ti sembrano tanti, non preoccuparti. Puoi cercare di fare almeno 30 minuti al giorno distribuendo le attività durante la giornata, ad esempio 10 minuti al mattino, 10 al pomeriggio, 10 alla sera. Ecco alcune idee per fare almeno mezz'ora al giorno di movimento:

- **Fai più di quello che fai già.** Pensa alle attività e al movimento che fai già e fanne semplicemente un po' di più.
- **Non mirare troppo in alto.** Scegli attività che puoi continuare a fare nel tempo e che possono diventare un'abitudine.
- **Cammina di più ogni giorno.** Puoi camminare sotto i portici per andare a fare la spesa o in posta, fare una passeggiata con amici, familiari o quando porti a spasso il cane. Scendi una fermata prima dall'autobus e fai il resto a piedi.
- **Fai più scale.** Quando entri in un edificio a più piani, cerca di fare le scale al posto di usare l'ascensore. Usare le scale per salire o scendere rende più forti i muscoli e le ossa e previene l'osteoporosi.
- **Alzati.** Se pensi di non riuscire ad aggiungere un'attività nuova ai tuoi impegni quotidiani, prova a ridurre il tempo che trascorri seduto. Stare per lungo tempo seduti non fa bene alla salute. Se stai guardando la tv o leggendo sul divano, alzati ogni mezz'ora per fare una pausa e muoverti.



“Mi sono abituato a camminare al posto che prendere l'autobus, ne ho riscoperto il piacere e adesso cammino anche più da solo.”



Quali sono le tue difficoltà?


Iniziare un'attività fisica può essere difficile. Alcune persone adulte o anziane hanno opinioni negative sull'attività fisica.

Ecco alcune idee comuni tra le persone più restie a fare movimento.

“Non ho tempo”



Includi l'attività fisica nella tua giornata. Cogli ogni occasione che puoi per essere attivo, anche solo per pochi minuti; puoi fare la cyclette mentre aspetti che il pranzo sia pronto o mentre guardi la tv.



“Ho un problema di salute e gli esercizi potrebbero peggiorarlo”

✓ In realtà, fare attività fisica può essere d'aiuto a molti problemi di salute. Parlane con il tuo medico, che ti suggerirà delle attività adeguate al tuo caso.

“Potrei farmi del male”

✓ Scegli delle attività come la camminata o il nuoto, in cui hai pochissimi rischi di farti del male.

“ Sono troppo stanco”

✓ Una volta iniziato, avrai più energie e ti sentirai meno affaticato.

“Sono troppo vecchia”

✓ Non si è mai troppo vecchi! Troverai sempre qualcosa da fare adatto a te.



“Non posso permettermelo”

✓ Informati sulle attività a basso costo nel tuo quartiere. Ci sono spesso agevolazioni per anziani. E camminare è gratis!

✓ ***“Non ho nessuno con cui fare attività”***

Convinci un parente, un vicino o un amico a fare attività con te. Iscriversi ad un corso o un'associazione è un modo per conoscere nuove persone. Gioca con i tuoi nipoti nel parco: una nonna o un nonno attivo è un modello da imitare!

✓ ***“Mi imbarazza mostrare il mio corpo”***

È comune sentirsi un po' impacciati quando si inizia a fare qualcosa di nuovo. Non devi necessariamente andare in palestra, inizia a fare attività con un amico. Puoi camminare a passo veloce indossando scarpe comode e i tuoi soliti vestiti.

✓ ***“Non ho un mezzo di trasporto”***

Passeggia verso i luoghi che devi raggiungere (negozio, ufficio postale o casa di un amico). Scopri i giardini o le piste ciclabili del tuo quartiere.

✓ ***“Non ci sono parchi o strutture adatte nella mia zona”***

Si può aumentare la propria attività fisica anche passeggiando per la città, scegliendo di fare le scale anziché usare l'ascensore o prendendo parte a un'escursione fuori porta nel fine settimana.

Il tuo piano per diventare una persona più attiva

Adesso tocca a te. Sei pronto ad impegnarti a fare più movimento e ad avere i benefici di uno stile di vita più attivo?

Pensa all'attività fisica che svolgi già in una settimana tipica.

Le attività che svolgo già sono....

.....

.....

.....

Contando queste attività, riesci a raggiungere l'obiettivo dei 150 minuti a settimana (ovvero 30 minuti al giorno per 5 giorni)?



Se hai risposto Sì, pensa a come mantenere o migliorare il tuo stile di vita attivo.

Se hai risposto No, è importante fare il primo passo. Per aiutarti a decidere come migliorare, ti abbiamo suggerito degli obiettivi semplici e raggiungibili che si sono dati alcuni anziani di Bologna per stare più in forma.

Scrivi adesso i tuoi obiettivi, che possono essere simili o diversi a quelli indicati.

“Mi unirò ad un gruppo di cammino o di ciclismo”.

“Andrò a ballare ogni settimana”.

“Farò una passeggiata con i miei nipoti nel parco”.

.....

.....

.....



Fissa una data di inizio

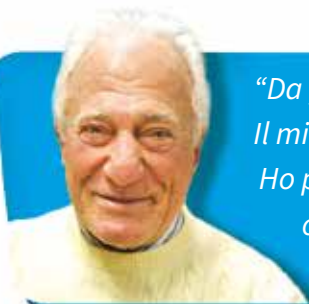
Inizierò a essere più attivo:

- da domani
- dalla prossima settimana
- dal giorno

Una volta che hai definito un obiettivo, stabilisci come premierai la tua forza di volontà.

I premi che mi darò una volta che avrò raggiunto i miei obiettivi sono:

.....
.....



“Da giovane ho sempre fatto sport. Poi ho smesso. Il mio medico mi ha detto che devo iniziare a fare attività fisica. Ho pensato che potrei giocare a tennis o a squash con un amico, o comprarmi una nuova bici per andare sui colli o perché no iscrivermi ad un corso di tango!”

“Ritocca” la tua giornata tipo

Ci sono tante opportunità in una giornata per essere più attivi. Ecco alcuni esempi di cosa potresti fare nei vari momenti della giornata.

La mattina:

- alzarsi un po' prima per fare una camminata, un giro in bicicletta, una corsa o una nuotata
- fare le pulizie, ad esempio lavare i pavimenti
- scegliere un posto in cui andare a mangiare che disti almeno 10 minuti a piedi dal luogo in cui ti trovi
- indossare un “contapassi” per vedere quanti passi si fanno in una giornata

Il pomeriggio:

- fare giardinaggio
- lavare l'automobile e fare lavori in casa che richiedono movimento
- andare ad un corso di ginnastica al centro anziani o di quartiere
- andare a giocare a tennis con un amico/a
- andare in piscina o in palestra
- esplorare una parte nuova della città a piedi o in bici

La sera:

- fare una passeggiata dopo cena
- fare cyclette mentre si guarda la tv
- andare a ballare con un amico/a

Tenere un diario settimanale ti può aiutare a rispettare gli obiettivi che ti sei fissato. Lo potrai controllare a distanza di tempo per vedere come sono cambiate le tue abitudini.

A pag. 26 troverai un esempio di diario che potrai utilizzare per realizzare le tue attività settimanali.



“Sono dodici anni che vengo a fare il corso di ginnastica per anziani. E mi sento meglio in tutto! Se non fossi venuta in palestra a quest’ora trascinerai la testa in terra! E poi siccome io sono vedova e a casa sono sempre sola, almeno così la mattina mi sveglio presto, faccio colazione per bene, mi trovo con altre due amiche, e poi insieme andiamo al corso”

Svolgi attività fisica in sicurezza!

- **Scegli la giusta intensità.** Ricorda che puoi usare un cardiofrequenzimetro (cioè un apparecchio che misura i battiti del tuo cuore) per capire l'intensità dell'attività che stai svolgendo. Oggi i cardiofrequenzimetri sono poco costosi e facili da usare, in più ti aiutano a essere costante nel tuo impegno.
- **In estate, evita le ore più calde della giornata.** In inverno, invece, non rinunciare a fare attività, ma vestiti in maniera adeguata per ripararti dal freddo.
- **Inizia ogni attività lentamente.** Dai al tuo corpo il tempo di riscaldarsi. Incrementa lo sforzo delle tue attività nel corso delle settimane, non aumentare troppo da un giorno all'altro.
- **Finisci l'attività in modo graduale, non bruscamente, così da poter recuperare.** Sia dopo una corsa o camminata veloce che dopo esercizi in palestra, a casa o al parco, fai una camminata di 3 minuti respirando profondamente finché non arrivi ad essere riposato e senza il fiatone. Questa fase è importante tanto quanto il riscaldamento al fine di evitare dolori e danni ai muscoli. Fai qualche esercizio per allungare i muscoli al termine della tua attività.
- **Ricordati di bere!** La disidratazione può causare dei danni alla tua salute, come stanchezza, crampi, ma anche problemi cardiocircolatori e colpi di calore. Bevi molta acqua durante la giornata, non aspettare mai di essere assetato.
- **Segui una dieta equilibrata.** Anche quando si vuole dimagrire, è importante seguire una dieta che permetta di assimilare tutti i nutrienti. Digiunare non serve e, inoltre, può metterti a rischio di cali di pressione e svenimenti dovuti alla mancanza di zuccheri. Chiedi consiglio al tuo medico o a un nutrizionista.

Mentre fai attività fisica, puoi valutarne l'intensità in questo modo:

- se riesci a parlare e a cantare, l'attività è lieve (devi accelerare un po')
- se riesci a parlare ma non a cantare, l'attività è moderata (va bene così!)
- se non riesci neanche a parlare, l'attività è troppo intensa (rallenta)

Se hai qualche “acciacco” o problema di salute

L'attività fisica può essere d'aiuto per molti problemi di salute. Parlane con il tuo medico, infermiere, fisioterapista, podologo o istruttore e chiedi il tipo e la quantità di attività che puoi fare.

Ricorda di iniziare lentamente e di non sforzarti troppo.

Diabete

L'attività fisica aiuta a controllare la glicemia. Sono consigliate attività giornaliere di lieve o moderata intensità, come passeggiate, nuoto o ciclismo.



“Ho il diabete da tanti anni e sono sempre stata un po' cicciottella. Ho iniziato a muovermi di più, andare di più in bicicletta e a fare aquagym perché mi piace l'acqua. Mai avrei pensato a questi miglioramenti. Adesso controllo meglio la glicemia. E grazie alla dieta sono anche calata di peso, riesco a indossare cose che non mi stavano più!”.

Problemi respiratori (compresa l'asma)

Nuotare, camminare o andare in bicicletta sono attività che non creano problemi d'asma (se ben controllate). Se hai problemi di ostruzione polmonare, chiedi al tuo medico quali sono gli esercizi adatti a te.

Attenzione alle attività all'aria aperta nei parchi o nei giardini, soprattutto in primavera se soffri di asma allergica!

Patologie oncologiche (tumori)

La tua capacità di fare esercizio dipende dalla fase del trattamento. Parlane con il tuo medico o con l'istruttore in palestra per stabilire un programma adeguato.

Problemi di salute mentale (depressione, ansia, insonnia)

Passeggiate a passo veloce, giri in bicicletta, nuoto ed esercizi di ginnastica aiutano a scaricare le tensioni e migliorare il proprio umore. L'attività fisica può anche aiutarti a dormire meglio. Scegli un'attività che possa divertirti o stimolare la tua curiosità.

Problemi di mobilità

La sedia è uno strumento facile per fare esercizi che puoi riuscire a svolgere in sicurezza. Il tuo istruttore in palestra o il fisioterapista sapranno indicarti gli esercizi migliori per te (nelle pagine seguenti troverai alcuni esempi).

Artrite

L'idroterapia (es. docce calde-fredde, fanghi, impacchi) è una buona scelta in questi casi. In alternativa puoi provare nuotando in una piscina calda 2-3 volte la settimana. Puoi, inoltre, fare degli esercizi da solo o in compagnia usando dei supporti come le tavolette o i tubi. Ad esempio, puoi tenere la tavoletta ferma in avanti e nuotare con la testa fuori muovendo solo con le gambe.

Osteoporosi

Sono consigliati esercizi con pesi leggeri che coinvolgono le anche e le braccia (ad esempio, fare la cyclette o camminare). Non sono invece consigliati gli esercizi in acqua perché non permettono alle ossa di rafforzarsi.



“Ho le ossa forti nelle gambe, ma ho qualche problema di osteoporosi alle braccia. Da quando ho iniziato a fare Nordic Walking mi sento più forte anche nelle braccia. E' veramente un'attività completa e molto semplice. E' incredibile scoprire quanti benefici si possono ottenere con una semplice camminata con bastoncini. Avrei dovuto iniziare prima!”

Problemi a ginocchia e schiena

Parla con un esperto di attività fisica adattata o con un fisioterapista. In generale, si suggeriscono esercizi in acqua per un'ora almeno 2 volte a settimana. Per chi sa nuotare e soffre di mal di schiena sono consigliati il dorso e lo stile libero, non è adeguato invece fare la rana o il delfino! Se non si sa nuotare bene, si possono svolgere esercizi in acqua bassa con o senza piccoli attrezzi.

Problemi ai piedi

Parla con il tuo podologo per capire quali esercizi possono aiutarti. Se hai il piede piatto puoi prendere una pallina morbida, metterla sotto il piede nudo, provare ad afferrarla e schiacciarla a terra o camminare sulle punte dei piedi. Se hai il piede cavo, evita i tacchi perché lo peggiorano e si aumenta il rischio di storte; inoltre, puoi cercare di camminare a piedi nudi, appoggiando tutta la pianta del piede a terra (tallone-punta) e cercando di toccare il suolo con tutta la pianta del piede.

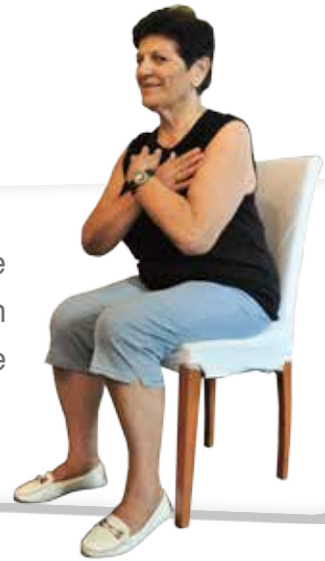
Foto per gentile concessione di Fit for Life Europe



Alcuni esercizi di base

Esercizio “In piedi e seduti”

Siediti su una sedia senza braccioli, in posizione seduta corretta (cioè: spalle “indietro”, petto “in fuori”, schiena “dritta”) e appoggia le mani sulle spalle opposte (incrociando le braccia).



Mantenendo la posizione seduta corretta, inclina in avanti il busto. Contrai la muscolatura delle cosce ed estendi le ginocchia fino a metterti in piedi. Ritorna quindi con cautela in posizione seduta.



Ripeti l'esercizio per 5-6 volte. In seguito puoi ripeterlo per più volte e raggiungere il numero desiderato, ma in maniera graduale, sicura e rispettando i tuoi tempi.

Benefici: Sentirai gambe e busto più forti. Migliorerai il controllo dei movimenti e della postura.

Varianti e precauzioni:

Parti con le mani appoggiate sulle ginocchia, in maniera da

facilitare la “salita” in piedi. È possibile aumentare l'intensità dell'esercizio, mettendo dei pesi (es. oggetti come libri o bottiglie d'acqua) fra le braccia incrociate o tenendoli in mano con le braccia distese e mantenute vicino al tronco. Se hai dei problemi d'instabilità e difficoltà nell'esecuzione dell'esercizio, svolgi l'esercizio con l'assistenza di una persona che si metterà davanti a te.

Nella fase iniziale è fondamentale inclinare in avanti il tronco per agevolare il movimento di risalita (cioè il mettersi in piedi).

Esercizio “Più forza nelle mani”



Siediti su una sedia senza braccioli, in posizione seduta corretta (cioè: spalle “indietro”, petto “in fuori”, schiena “dritta”) con le mani sulle ginocchia. Appoggia un foglio di giornale tra il ginocchio e la mano.



Senza aiutarti con l'altra mano, accartoccia il foglio di giornale in modo tale da formare una palla contenuta nel palmo della mano. Stringi la palla di carta.



Mantieni la palla di carta stretta nella mano per 5 secondi. Rilassa i muscoli della mano.

Ripeti l'esercizio (puoi iniziare con 5-6 volte di seguito). Una volta che hai fatto l'esercizio per 5-6 volte con una mano, ridistendi il foglio di giornale nella sua forma iniziale. Ripeti l'esercizio con l'altra mano.

Benefici:

Sentirai più forza nei muscoli delle mani. Riuscirai meglio ad afferrare gli oggetti.

Varianti e precauzioni: Puoi allungare il tempo in cui stringi la palla di carta fino a 10 - 15 secondi, in base alla fatica percepita. Puoi eseguire l'esercizio con materiale più elastico, come palline di consistenza diversa.

Diminuisci il numero delle volte in cui ripeti l'esercizio all'aumentare della sua difficoltà (es. all'aumentare del numero dei secondi in cui si stringe la palla o all'aumentare della durezza della palla). Aumenta la difficoltà solo se riesci a svolgere l'esercizio senza particolari problemi.

Esercizio “Spingi le braccia”

In posizione eretta corretta (spalle “indietro”, petto “in fuori”, schiena “dritta”), mettiti di fronte ad una parete, ringhiera, corrimano.

Appoggia le mani aperte sulla parete e ponile all’altezza delle spalle e a una larghezza leggermente superiore.

Assunta questa posizione, mantieni i gomiti quasi completamente distesi.

Allontanati di qualche passo dalla parete fino ad ottenere una leggera inclinazione del tronco.



Piega lentamente i gomiti e avvicinati con il torace al muro senza portare dietro la testa ma mantenendola in linea con il busto.

Una volta che il torace o la testa sfiorano la parete, spingi con le braccia, distendendo lentamente i gomiti e tornando nella posizione di partenza.



Benefici:

Ti sentirai più forte nelle braccia e nella zona del petto.

Varianti e precauzioni:

Per questo esercizio è fondamentale che la “spinta” sia realizzata da entrambe le braccia con la stessa forza e che le braccia mantengano la stessa distanza dalla parete.

Esercizi per la mobilità

Di seguito troverai dei semplici esercizi che possono essere fatti tutti i giorni.

Bastano 10-15 minuti.

Caviglie: Se vuoi sentirti più mobile e flessibile prova a fare degli esercizi che “sbloccano” le caviglie: ruota 10 volte in senso orario e 10 in senso antiorario ciascuna caviglia e ripeti l'esercizio per 3 volte.

Anche: L'esercizio è adatto solo a persone che non hanno protesi, in tal caso rivolgiti al medico per chiedere cosa è adatto al tuo caso. Per questo esercizio, sdraiati “a pancia in su” e porta un ginocchio alla volta al petto. Mantieni la posizione per 10 secondi per gamba, e ripeti almeno 3 volte.

Spalle: Impugna un bastone o un ombrello mettendo le mani alla larghezza delle spalle e portalo in successione verso il petto, in alto, in basso e dietro la nuca. Svolgi l'esercizio per circa 5 minuti, fermandoti quando sei affaticata.

Collo: Gira lentamente la testa prima a destra, poi torna al centro e poi a sinistra e torna di nuovo al centro, poi porta il mento verso il basso e torna al centro. Ripeti ogni movimento 2 volte (es. 2 volte la testa a destra, due volte al centro etc.) e l'intero esercizio per 3 volte. È importante non portare mai la testa indietro.



Allenare la mente mentre si allena il corpo

L'attività fisica ha benefici non solo per il corpo ma anche per la mente. E' stato dimostrato che gli anziani che svolgono attività fisica hanno una memoria migliore e un rischio minore di sviluppare demenze. Esistono però anche altri modi per tenere allenata la mente e ridurre le difficoltà che subentrano con l'età. Ecco alcune idee:

Potresti...

- **Leggere dei libri, dei quotidiani o delle riviste.** Le parole crociate o il sudoku sono ottime occasioni per tenere la mente in allenamento.
- **Provare nuove attività e scoprire nuovi interessi.** Si pensa che da anziani sia "troppo tardi" ma non è mai troppo tardi per fare una nuova esperienza. Alcuni anziani iniziano a studiare una nuova lingua, imparano ad usare il computer o si iscrivono ad un corso di cucina. Altri si dedicano all'ascolto della musica, iniziano a tenere un diario, o riscoprono il piacere di scrivere poesie, disegnare o dipingere.
- **Informarsi su cosa accade nel quartiere.** Altri anziani amano tenersi aggiornati attraverso i quotidiani, la radio o la tv locale. Ci potrebbero essere tanti eventi interessanti: una serata a teatro, un nuovo film al cinema, un torneo di bocce, una presentazione di un libro, una gita fuori porta, o magari un viaggio organizzato per anziani in Italia o all'estero.



- **Svolgere attività di volontariato.** Ci sono associazioni di tutti i tipi in cui puoi fare volontariato. Alcuni anziani donano qualche ora del loro tempo alle associazioni di protezione civile, nei musei o negli ospedali, nelle feste del partito o di quartiere.
- **Fare attività stimolanti quando sei con i nipoti o con i bambini.** Fai un gioco da tavolo, raccontagli una storia o aiutali a svolgere i compiti di scuola.
- **Cogliere diverse occasioni per stare in compagnia.** Puoi unirti a un gruppo di persone che gioca a scacchi o carte, come Canasta, Briscola, Scala o Burraco. Puoi organizzare una cena a casa tua. Quando sei con gli altri, racconta quello che ti succede o storie del tuo passato ad amici e conoscenti.
- **Stare in contatto con vecchi amici, familiari o conoscenti.** Mantieni una corrispondenza con una persona che vive lontano. Se ti piace la tecnologia, puoi provare a iscriverti in un social network. Facebook può essere un'occasione per stare in contatto con amici e familiari.



“Ho scoperto che fare la settimana enigmistica non è solo un passatempo ma esercita la mente. Mi sono accorto che facendo le parole crociate, mi vengono in mente più parole”.

- **Fare qualche esercizio per tenere allenata la memoria.** Nel mondo frenetico di oggi siamo tutti sovraccarichi di informazioni ed è normale distrarsi o dimenticarsi qualcosa. Alcuni anziani si aiutano annotando appuntamenti sul calendario e tenendo in tasca un elenco di cose da fare. Potresti provare a ricordare il percorso che hai fatto durante una camminata, i nomi delle strade, se al tal bivio hai svoltato a destra o a sinistra o il tempo che hai impiegato a farlo. Ci sono anche corsi specifici di allenamento alla memoria!

Corsi di attività fisica per anziani a Bologna

Qui sotto puoi trovare le informazioni su corsi e altre possibilità di fare movimento a Bologna.

ATTIVITÀ O CORSO	DESCRIZIONE	DOVE e QUANDO	A CHI RIVOLGERSI PER ULTERIORI INFORMAZIONI
Ginnastica dolce e memory training (allenamento per la memoria)	Ginnastica di moderata intensità abbinata ad esercizi cognitivi. Per persone con più di 60 anni.	Dove: Nelle palestre e centri sociali di quartiere di Bologna e provincia. Quando: In orari mattutini e pomeridiani.	Chiama la UISP ai numeri 051 6025240 o 346 0027824 dal lunedì al venerdì dalle 9.30 alle 13.30. Spedisci una email a: ginnastica@uispbologna.it
Ginnastica dolce	Esercizi per mantenere una buona mobilità e tonicità muscolare senza sottoporre le articolazioni e i muscoli a stress.	Dove: Palestra della Polisportiva del Villaggio del Fanciullo, via Bonaventura Cavalieri, 3. Quando: Lunedì e giovedì alla 9:00, 10:00, 11:00; martedì e venerdì alle 8:00, 9:00, 10:00, 11:00; lunedì e mercoledì alle 15:00.	Chiama il Villaggio del Fanciullo al numero 051 0935811 nei seguenti orari lunedì, mercoledì, giovedì e venerdì dalle 16:45 alle 19:15 oppure martedì dalle 16:30 alle 18:45. Spedisci una email a: info@villaggiodelfanciullo.com
Ginnastica Posturale	Esercizi di respirazione, allungamento muscolare, rilassamento per la salute della schiena e delle articolazioni.	Dove: Nelle palestre e centri sociali di quartiere di Bologna e provincia.	Chiama la UISP ai numeri 051 6025240 o 346 0027824 dal lunedì al venerdì dalle 9.30 alle 13.30. Spedisci una email a: ginnastica@uispbologna.it
		Dove: Palestra della Polisportiva del Villaggio del Fanciullo, via Bonaventura Cavalieri, 3. Quando: Lunedì alle 20.00 e giovedì alle 23.30.	Chiama la Polisportiva Villaggio del Fanciullo al numero 051 0935811 nei seguenti orari lunedì, mercoledì, giovedì e venerdì dalle 16:45 alle 19:15 oppure martedì dalle 16:30 alle 18:45. Spedisci una email a: palestra@villaggiodelfanciullo.com



ATTIVITÀ O CORSO	DESCRIZIONE	DOVE e QUANDO	A CHI RIVOLGERSI PER ULTERIORI INFORMAZIONI
Balli di gruppo	Corsi di Balli di Gruppo per fare attività fisica divertendosi. Tre livelli: principianti, intermedi, avanzati.	Dove: Nelle palestre e centri sociali di quartiere di Bologna e provincia.	Chiama la UISP ai numeri 051 6025240 o 346 0027824 dal lunedì al venerdì dalle 9.30 alle 13.30. Spedisci una email a: ginnastica@uispbologna.it
Pilates	Attività per allungare e tonificare i muscoli.	Dove: Nelle palestre e centri sociali di quartiere di Bologna e provincia. Quando: In orari mattutini, pomeridiani e serali.	Chiama la UISP ai numeri 051 6025240 o 346 0027824 dal lunedì al venerdì dalle 9.30 alle 13.30. Spedisci una email a: ginnastica@uispbologna.it
		Dove: Palestra della Polisportiva del Villaggio del Fanciullo, via Bonaventura Cavalieri, 3. Quando: Lunedì alle 20.15 e venerdì alle 19.00 e 20.15.	Chiama la Polisportiva Villaggio del Fanciullo al numero 051 0935811 nei seguenti orari lunedì, mercoledì, giovedì e venerdì dalle 16:45 alle 19:15 oppure martedì dalle 16:30 alle 18:45. Spedisci una email a: palestra@villaggiodelfanciullo.com
Palestre cardiofitness attrezzate Technogym	Per chi vuole frequentare una palestra e svolgere un programma personalizzato.	Dove: Palestra GQ, via Cavaliere Ducati 12, Palestra Orizzonte Benessere, via Sante Vincenzi 1. Quando: Aperte dal lunedì alla domenica.	Chiama la Palestra GQ al numero 051 406202 dal lunedì al venerdì dalle 9 alle 21; sabato dalle 9 alle 19; domenica dalle 9.30 alle 12.30. Chiama la Palestra Orizzonte Benessere al numero 051 9913090 dal lunedì al venerdì dalle 9 alle 21; sabato dalle 9 alle 19; domenica dalle 9 alle 12.



ATTIVITÀ O CORSO	DESCRIZIONE	DOVE e QUANDO	A CHI RIVOLGERSI PER ULTERIORI INFORMAZIONI
Corso Nuoto	Attività in acqua svolta in compagnia. Corso di nuoto riservato alle persone con più di 60 anni di età.	Dove: Piscina Arcoveggio, via di Corticella, 180/4. Quando: Lunedì e Giovedì: 9:30, 10:20 e 11:10. Principianti: 10:20 e 11:10. Perfezionamento: 9:30 e 10:20.	Chiama il Centro Nuoto UISP ai numeri 051 377991 nei seguenti orari: il lunedì o il giovedì dalle 16:00 alle 20:30; il martedì, il mercoledì e il venerdì dalle 16:00 alle 20:00, il martedì e il giovedì dalle 10:00 alle 11:30. Spedisci una email a: nuoto.arcoveggio@uispbologna.it
ACQUARIA (Ginnastica in Acqua)	Ginnastica in acqua a ritmo di musica. Corso di nuoto riservato alle persone con più di 60 anni di età.	Dove: Piscina Arcoveggio, via di Corticella, 180/4. Quando: Lunedì e Giovedì: 9:30; Martedì e Venerdì: 9:10, 10:00; Mercoledì: 17:00.	Chiama il Centro Nuoto UISP ai numeri 051 377991 nei seguenti orari: il lunedì o il giovedì dalle 16:00 alle 20:30; il martedì, il mercoledì e il venerdì dalle 16:00 alle 20:00, il martedì e il giovedì dalle 10:00 alle 11:30. Spedisci una email a: nuoto.arcoveggio@uispbologna.it
Attività in acqua	Attività di gruppo per persone con più di 60 anni. In acqua bassa (90 cm) o alta (2m). Esercizi per tonificazione ed elasticità muscolare, flessibilità, miglioramento della circolazione.	Dove: Piscina Villaggio del Fanciullo, via Bonaventura Cavalieri 3 Quando: Mercoledì alle 8:40 e alle 10:20 (acqua bassa), alle 9:30 e alle 11:10 acqua alta. Giovedì alle 14:50 (acqua bassa). Durata di 50 minuti.	Chiama la Palestra GQ al numero 051 406202 dal lunedì al venerdì dalle 9 alle 21; sabato dalle 9 alle 19; domenica dalle 9.30 alle 12.30. Chiama la Palestra Orizzonte Benessere al numero 051 9913090 dal lunedì al venerdì dalle 9 alle 21; sabato dalle 9 alle 19; domenica dalle 9 alle 12.



Cerchi palestre a Bologna che offrano un servizio certificato dalla Regione?

Il Progetto Regionale “Palestra Sicura”, in cui il Comune di Bologna partecipa, ha individuato alcune palestre qualificate (chiamate “palestre sicure”) in cui svolgere attività fisica finalizzata alla prevenzione e alla tutela della salute.

Queste palestre hanno al proprio interno un **referente della Salute** (laureato in Scienze Motorie che ha seguito un corso di alta formazione specifica) e un **defibrillatore cardiaco** in dotazione. Qui possono essere seguiti **anziani con particolari patologie** attraverso **percorsi personalizzati di tutoraggio**.

- Orizzonte e Benessere (U.I.S.P), Via Sante Vincenzi 1 (Bo), Tel. 051 9913090.
- Gigina Querze (U.I.S.P), Via Cavaliere Ducati 12 (Bo), Tel. 051 406202.
- Polisportiva Villaggio del Fanciullo, via B. Cavalieri 3 (Bo), Tel. 051 0935811.
- Fashion & Fitness, Via Tito Carnacini 13 (Bo), Tel. 051 6332959.

Non riesci ad andare in un centro sportivo e vuoi un istruttore personale che venga a casa tua?

Il Comune di Bologna tramite il progetto Badabene ha formato laureati in Scienze Motorie che sono specializzati nell’aiutare anziani a fare più movimento. Possono pianificare un programma di attività motoria che sia adatto alle tue esigenze e ai tuoi problemi di salute e **venire direttamente a casa tua**.

Puoi contattare il numero telefonico **051 2195910** oppure **051 2193006** per avere informazioni più dettagliate.

Vuoi fare ginnastica nel verde dei parchi di Bologna insieme ad altri?

Il Comune di Bologna organizza **incontri di attività fisica nei parchi** per adulti e anziani prevalentemente di pomeriggio con l’obiettivo di promuovere attività fisica in compagnia. I corsi prevedono camminate, ginnastica dolce e altre attività.

Telefona al numero **051 2194679** per informazioni.

Ti piace il giardinaggio e vorresti curare un orto?

A Bologna ci sono numerosi orti urbani. Per avere informazioni e **richiedere la gestione di un orto**, puoi contattare lo sportello informativo del tuo quartiere.

E' estate e non sai dove andare in vacanza?

Il Comune di Bologna propone **vacanze in città o in collina rivolte alle persone con più di 65 anni di età**. Il servizio comprende il trasporto, il pranzo assieme e viene svolto con la collaborazione dei centri sociali e per anziani dei quartieri.

Vuoi sapere le attività che ci sono nel tuo quartiere?

Ecco i numeri telefonici degli sportelli informativi di quartiere.

Sono aperti martedì e giovedì dalle 8.15 alle 17.30.

<i>Quartiere</i>	<i>Numero telefonico</i>
Borgo Panigale	051 6418211
Navile Zona Bolognina:	051 4151313-56 o
Zona Lame:	051 6353612-37
Porto	051 525815 o 051 525807
Reno	051 6177831-49
San Donato	051 6337549
San Vitale	051 4296009
Santo Stefano	051 301232
Saragozza	051 6498421-431
Savena	051 6279381

Vuoi conoscere altre opportunità di svago e attività fisica?

I Centri Sociali Ricreativi e Culturali presenti nei vari quartieri organizzano molte iniziative come serate di ballo, tornei di carte, corsi di ginnastica, turismo, cure termali e coltivazione di orti. Contatta l'associazione ANCeSCAO Bologna al numero **051 352302** o scrivi un'email a coordprov.bo.segr@ancescao.it. L'Azienda Usl di Bologna avvia e sostiene **gruppi di cammino** in collaborazione con enti del territorio. Per informazioni chiama il tel **051 6224330** o scrivi a edusan@ausl.bologna.it.

Mattina

Pomeriggio

Sera

LUNEDÌ

*Esercizi a casa di
flessibilità o
equilibrio (10 min)*

*Camminata per
andare a giocare a
bocce con gli amici*

MARTEDÌ

*Corso di ginnastica
o acquagym
(40 min)*

MERCOLEDÌ

*Passeggiata per
andare al mercato
o in posta
(10 min)*

GIOVEDÌ

*Esercizi a casa di
flessibilità o
equilibrio (10 min)*

*Corso di ginnastica
o acquagym
(40 min)*

VENERDÌ

*Passeggiata per
andare al mercato
o in posta
(10 min)*

*Alla sala da ballo
(60 min)*

SABATO

*Partita di tennis
con amico
(50 min)*

*Ritrovo con parenti
per giocare a
burraco o briscola*

DOMENICA

*Giro in bicicletta
per andare a
comprare il
giornale (10 min)*

*Passeggiata in
centro o ai giardini
con i nipoti
(20 min)*

DIARIO

Mattina

Pomeriggio

Sera

LUNEDÌ

MARTEDÌ

MERCOLEDÌ

GIOVEDÌ

VENERDÌ

SABATO

DOMENICA

Quest'opuscolo è stato cofinanziato dall'Unione Europea all'interno del Programma Preparatory Action in the field of Sport 2012 e dal Comune di Bologna, nell'ambito dei progetti **Fit for Life Europe: a local HEPA Framework for elderly in European cities and regions** dell'Università di Bologna, Dipartimento di Psicologia e **Badabene: home care premium Inpdap muove Bologna** del Comune di Bologna.

Progetto Fit for Life Responsabile: Prof. Luca Pietrantonì

Università di Bologna, Dipartimento di Psicologia

Tel. +39 051.2091610; luca.pietrantonì@unibo.it

Collaboratori: Elisa Saccinto, Giampaolo Santi.

Progetto Badabene Maria Cristina Zambon

Comune di Bologna, Progetti e promozione del benessere per Bologna città sana

Tel. +39 051.2195908; cristina.zambon@comune.bologna.it

Si ringraziano per la collaborazione alla realizzazione dell'opuscolo:

gli studenti di Scienze Motorie: Agostino Amadeo, Francesca Bardini e Anton Gories

i partecipanti di Badabene e del Progetto Palestre Sicure

l'equipe del progetto Badabene: Amanda Bolognesi, Federico Bondesan, Davide Bossoli, Ilenia Brizzi, Hillarj Canterzani, Laura Carsana, Valeria Citti, Mara Dalla Casa, Vincenzo De Vitis, Mila Ferrari, Francesco Fiormarino, Sara Giannasi, Gianluca Guardione, John Kriegel, Roberta Lama, Eliana Leone, Gianni Lioi, Maria Concetta Lombardo, Antonella Manno, Teresa Menafra, Elena Merlini, Valentina Milanese, Chiara Natalini, Elisa Norelli, Stefania Petrulli, Daniela Provicoli, Luca Rizzi, Simone Romano, Paolo Rovatti, Emanuela Russo, Maria Pia Russo, Francesco Satta, Irene Scardaccione, Luca Scordo, Sandro Spanalatto, Michele Stancari, Stefania Stoppa, Matteo Turrichia, Beatrice Valentini, Jessica Zamberletti.

Un ulteriore ringraziamento va all'Assessore alla Salute, Sport e Città Sana del Comune di Bologna Luca Rizzo Nervo ed alle seguenti associazioni, enti e singoli per aver condiviso la loro esperienza che è stata di stimolo all'ideazione e revisione dell'opuscolo:

Sandro Bartolomei, dottorando in Scienze del Movimento, Università di Bologna.

Guido Belli, insegna T.T.D. dell'Attività Motoria per l'Età Anziana presso l'Università di Bologna.

Patrizia Beltrami, Ausl Bologna.

Walter Bergami, Polisportiva Villaggio del Fanciullo.

Ornella Buratta, Ufficio Sport Quartiere San Donato.

Fabio Casadio, UISP Bologna.

Giovanni Cuppini, Centro Anziani Frassinetti, San Donato.

Roberto Forni, ASP Giovanni XXIII.

Pier Antonio Marchesi, Polisportiva Villaggio del Fanciullo.

Dea Melotti, Centro Anziani Italicus, San Donato.

Valentino Minarelli, SPI Bologna.

Paolo Pandolfi, Ausl Bologna.

Rachele Saggiomo, ASP Giovanni XXIII.

Rita Scalambra, UISP Emilia Romagna.

Progetto grafico a cura di Fucina Mediale di Laura Ninfa.

Immagini: 123rf, Fotolia.

Si ringrazia l'associazione Succede solo a Bologna per le fotografie di Beata Lenkiewicz e Duilio Nicli.

Stampa: Tipografia Metropolitana Bologna