

L'attività fisica

Il fisico umano è un grande pigrone. "Con meno fa con meno vorrebbe fare". Sembra questo il messaggio che ci manda. Noi però, dall'alto della nostra esperienza, sappiamo che dietro questo pensiero si nasconde un'insidia che, se ascoltata, ci porta dritti ad un invecchiamento veloce. Che si può fare? La risposta è una sola: **movimento**. Sono molte le discipline proposte. Auser fino ad ora ha messo in campo il BALLO I GRUPPI DI CAMMINO e YOGA. Ci sono però altre discipline che ci aiutano a tenere il nostro fisico in forma. Ne suggeriamo due: il NORDIC WALKING e ATTIVITA MOTORIA della Terza ETA'. Auser si fa promotrice, anche con altre associazioni che vorranno condividere nuove esperienze, ad attivare quest'ultime discipline a favore dei loro soci.

Attività motoria della terza età. Progetto per la longevità

La proposta nata dal Presidente dell'Ordine dei medici, Emilio Pozzi, ha lo scopo di favorire un invecchiamento attivo e di solidarietà tra generazioni mediante la costruzione di buone prassi: Il progetto ha trovato il Comune di Bergamo, Diocesi, Ordine dei medici, Azienda sanitaria locale e Università degli studi di Bergamo una realtà a cui, la Federanziani, si è aggiunta successivamente. Vi sono in atto significative collaborazioni con le università di Harvard e Atlanta. Il progetto è già operativo per la parte dedicata all'attività motoria e quella relativa alla formazione. Per saperne di più : www.omceo.bg.it



PROGETTO PER LA LONGEVITA'

La sedentarietà è uno dei fattori di rischio più rilevanti che possono condurre alla disabilità per diverse patologie croniche, quali l'ipertensione, le malattie metaboliche, il diabete l'osteoporosi e le malattie cardiovascolari. La pratica di un'attività motoria, dedicata alla terza età, è quindi uno dei fattori protettivi più efficaci per la salute fisica e psicologica. Per queste ultime comunque sono già state definite nella nostra Regione attività motorie adattate alla patologia. È stato dimostrato che il mantenimento della forza è una caratteristica indispensabile per ritardare la perdita di autonomia negli anziani, infatti una diminuzione della forza fisica può condurre una situazione di dipendenza nella gestione delle attività domestiche con conseguenti modificazioni psicologiche bassa autostima, scarsa auto efficacia insorgenza di depressione.

COS'E' IL NORDIC WALKING

E' un'attività che si pratica all'aria aperta, fa bene al cuore e alla circolazione, rafforza braccia e spalle, migliora la postura della schiena e tonifica glutei e addominali. Sport per tutti e per tutto l'anno che offre un modo facile, poco costoso e divertente per gustare uno stile di vita sano e attivo. Lo si può praticare in montagna, al mare, nelle città e nei parchi: Grazie alle sue caratteristiche, è consigliato a persone di tutte le età sia per benessere e fitness ma anche per sport. Bastano un abbigliamento sportivo e due bastoncini, appositamente studiati, per ottenere il massimo dei benefici.





Attività è permessa a tutte le età anche se i tre atleti qui effigiati non appartengono certamente alla terza età. L'esercizio si svolge soprattutto in pianura

BENEFICI DEL NORDIC WALKING CON UNA CORRETTA TECNICA SI POSSONO OTTENERE ENORMI BENEFICI:

Si stima che faccia bruciare circa il 45% in più di una normale camminata. E' un movimento veramente completo, si muove fino al 90% della nostra muscolatura, è quindi un allenamento per tutto il corpo. Migliora la flessibilità e la mobilità delle articolazioni e della colonna vertebrale. Migliora la postura e ottimizza il metabolismo dei dischi intervertebrali prevenendo, riducendo o eliminando i dolori della schiena. Per saperne di più: www.scuolaitaliananordicwalking.it

RICOMINCIANO IN AUSER I CORSI di YOGA

Volete esplorare, conoscere e praticare la DISCIPLINA della YOGA ?

L' Auser, come già da diversi anni, organizza a cura dell' insegnante socia AUSER Sig.ra LIVIA TARENGHI corsi di YOGA presso la sede in Largo Lamarmora, 2 Treviglio.

A titolo dimostrativo si eseguirà **lezione di prova** il giorno di **venerdì 29/9** dalle ore **15,00** alle ore **16,30**.

Le lezioni si svolgeranno presso la ns sede nelle giornate di **lunedì** e **venerdì** dalle ore **15,00** alle ore **16,30** a partire da **venerdì 10 ottobre**. Gli esercizi di YOGA aiutano a migliorare la conoscenza del nostro corpo, a migliorare il nostro equilibrio, a sciogliere le tensioni muscolari ed a migliorare la concentrazione mentale ed approfondire la meditazione.



Il ballo

Fra tutte le attività motorie, il ballo è forse il più importante. Si è importante perché oltre i benefici dell'attività fisica, il ballo è anche passatempo di gruppo. Nel ballo si incontrano persone conosciute o nuove con le quali intrattenere piacevoli rapporti. Stare a contatto con altri significa avere la disponibilità a mettersi in gioco, confrontarsi, ed accettare situazioni sempre nuove. Il ballo permette di estraniarsi dalla quotidianità. E' questo il motivo per cui il ballo incontra anche notevoli consensi. La sua pratica è permessa a qualsiasi età. Dal punto di vista fisico ogni stile di ballo assottiglia o rassoda determinate parti del corpo quali: gambe, ventre, braccia, glutei.

Gruppo di cammino

Alcuni anni fa abbiamo raccolto l'invito rivoltoci dalla ASL per attivare i gruppi di cammino. Il nostro impegno, in aggiunta a quello del gruppo sportivo di Avis, è riuscito ad organizzare un gruppo di persone. La proposta ha trovato nel tempo un consenso soddisfacente tanto che l'attività veniva praticata due volte la settimana e con un numero notevole di persone. Destinazione diverse, tenevano i praticanti lontano dalla monotonia della ripetitività. Come in ogni attività di gruppo anche le relazioni interpersonali hanno fatto la loro parte.



Per informazioni telefonare ad Auser al N° 0363 59 80 51 tutti i giorni da lunedì pomeriggio a giovedì pomeriggio, dalle ore 9,00 alle 12,00 e dalle 15,00 alle 18,00 chiedere di Ernestina