

ATTIVITÀ FISICA E INVECCHIAMENTO

A tutte le età, l'attività fisica ha effetti positivi sulla salute e la qualità di vita delle persone.

Muoversi contribuisce a ridurre il rischio di malattie croniche e a mantenere una buona capacità funzionale, migliora la gestione di stress e ansia e accresce la sensazione di benessere. Inoltre favorisce il sonno, aiuta a controllare il peso e la voglia di fumare.

In particolare, negli anziani il movimento regolare concorre a mantenere forza e agilità riducendo il rischio di cadute con le complicazioni conseguenti.

È quindi importante rimanere attivi anche nella fase avanzata della vita ed evitare un'eccessiva sedentarietà.

CONSIGLI PER L'ATTIVITÀ FISICA



Giardinaggio



Ballo



Nuoto



Andare
in bicicletta



Camminare



Giocare
all'aria aperta

Non è mai troppo tardi per iniziare!

BASTA POCO... SÌ MA QUANTO?

Per tutti bastano almeno **2.5 ore di movimento alla settimana**, e ogni minuto in più dona maggiori benefici.

OFFERTE PRESENTI SUL TERRITORIO

- Contatta il centro diurno più vicino:
Tel. 091 910 20 21 – www.centridiurni.ch
- Scopri le offerte del tuo comune



Dipartimento della sanità
e della socialità

© 2018 Ufficio del medico cantonale - Bellinzona
Servizio di promozione e valutazione sanitaria
www.ti.ch/promozionesalute



© Promozione Salute Svizzera / Peter Tillissen



**FORSE GUARDO UN PO' TROPPO
LA TELEVISIONE**

SÌ, MA MI PIACE LO SPORT

METTITI IN GIOCO!

Quante attività divertenti all'aperto puoi svolgere assieme al tuo nipotino! Dopo la partita che ne dici ad esempio di giocare con lui al parco?

Basta poco!



**FORSE PASSO UN PO' TROPPO
TEMPO SEDUTA IN CASA**

SÌ, MA CI STO COSÌ BENE

SCOPRI IL MONDO CHE TI CIRCONDA!

Una bella passeggiata fino al centro diurno più vicino può essere altrettanto piacevole che leggere o navigare. Così ne approfitti anche per socializzare e stare in compagnia.

Basta poco!



**FORSE USIAMO UN PO'
TROPPO L'AUTO**

SÌ, MA È COSÌ COMODO

CAMBIA LE TUE ABITUDINI!

Piccoli accorgimenti nella quotidianità possono fare la differenza. Per tragitti brevi scegli di andare a piedi e al posto dell'ascensore puoi usare le scale.

Basta poco!