



UNI EN ISO 9001:2008  
Azienda con Sistema Qualità Certificato  
Certificato Nr 50 100 6990 rev. 4

# L'Annunziata Informa

Periodico di informazione e divulgazione della "Residenza L'Annunziata"



**n. 10/ 2019**

**Ottobre**



"Residenza L'Annunziata" – MIR SpA  
Loc. Maunera, 64 – 12040 Sommariva Perno (CN)  
Tel. 0172 450244 - Fax. 0172 450247  
e-mail [info@residenza-annunziata.it](mailto:info@residenza-annunziata.it)  
sito internet: [www.residenza-annunziata.it](http://www.residenza-annunziata.it)

# La ricetta per invecchiare bene: "Anziani alzatevi 10 minuti ogni ora"

**WASHINGTON** - Anziani: alzatevi e camminate 10 minuti ogni ora. Il perentorio suggerimento viene da una serie di recenti studi condensati in un nuovo libro dall'esperto di malattie legate alla sedentarietà, James Levine. Cinquantenne, co-direttore del dipartimento "[Obesity-Solution](#)" all'ospedale dell'Arizona, l'endocrinologo ha studiato per 30 anni le patologie indotte dallo stare troppo seduti, Levine ha appena pubblicato il volume: "Alzati: Perché la tua sedia ti sta uccidendo e cosa puoi fare".

La cosiddetta "Sitting Disease", la 'Malattia dello stare seduti', è stata collegata ad un deciso aumento dei rischi. Una recente indagine ha osservato che le persone che stanno meno sedute vivono più a lungo.

I suggerimenti contenuti nel libro di Levine si rivolgono a tutta la popolazione adulta, ma in particolare agli anziani: "Fare attività fisica 30 minuti al giorno va bene - ha osservato l'endocrinologo - ma non può certo contrastare gli effetti negativi dello stare seduti tutto il giorno. Ciò che bisogna fare è alzarsi dalla sedia, dalla poltrona o dal sofà almeno 10 minuti ogni ora e muoversi." Secondo gli studi di Levine, la maggior parte della gente siede 10-15 ore al giorno, mentre il corpo è disegnato per il movimento.

Tra i consigli dati dal medico figurano: fare brevi camminate a intervalli di mezz'ora o massimo un'ora, andare in giardino, piegare la biancheria stando in piedi, pedalare sulla cyclette guardando la Tv, parlare al telefono passeggiando per casa.

E per gli anziani che sono magari in sedia a rotelle? "Uno dei miei pazienti è in effetti in sedia a rotelle, ogni ora facciamo una serie di esercizi con le braccia, dai push-up a una sorta di danza delle mani". Il mantra di Levine è quindi, non limitarsi alla mezzora di esercizio quotidiano raccomandato, ma muoversi a intervalli regolari: i dati mostrano il beneficio di questo regime fisico a intermittenza contro la sedentarietà.



**Vi ricordiamo che la palestra è aperta tutte le mattine, con la presenza del nostro fisioterapista Peter che vi consiglierà e vi seguirà durante lo svolgimento degli esercizi più adatti a voi ed alle vostre esigenze. Per quanto riguarda il NORDIC-WALKING invece ci diamo appuntamento al prossimo anno, non appena farà un po' più caldo!**



COMBU  
COMPLEANNO

... ad allietarci la giornata  
ci hanno pensato loro,  
il gruppo LA VUS D'J RANE'  
di Villastellone!



## Perché festeggiare il compleanno anche da grandi?

Quando eri piccolo/a il giorno del tuo compleanno era il massimo! Prima una sola cifra, poi due cifre: cominci a sentirti grande e i 18 arrivano in un baleno. Grande festa, amici e un sacco di regali! Poi però gli anni passano inesorabilmente e "lungo la strada" molti iniziano a temere il giorno del proprio compleanno. Ma chi dice che dopo una certa età non bisogna più festeggiare i compleanni?... Ecco ben 5 buoni motivi per farlo:

1. Significa celebrare la propria nascita, indifferentemente da quanti anni si compiono, è un modo per ricordare di essere vivi!
2. Il giorno della ricorrenza del compleanno è un modo per non sentirsi dimenticati dagli amici e parenti.
3. Significa anche prendersi del tempo per sé, per le proprie passioni e ciò che ci fa star bene: qual è il modo migliore di festeggiare se non facendo ciò che ci piace e ci fa star bene? Musica e compagnia sono un ottimo binomio.
4. Festeggiare gli anni aiuta a invecchiare meglio e ad accettare la propria età. Può rafforzare l'autostima, aiutare a fare un bilancio della propria vita e a prendere certe decisioni, oltre che a mettere in relazione i diversi periodi della vita trascorsa.
5. Fa bene sentirsi coccolati per un giorno intero. Perché ricorda... **non si è mai troppo grandi.**

**Balli, brindisi in onore del festeggiato, dolci e, perché no. magari anche qualche regalino sono il toccasana per essere felici! Noi tutti i mesi festeggiamo...una grande festa per celebrare ogni nato del mese corrente!  
Un motivo in più per venire a trovare i vostri cari e passare uno splendido pomeriggio tra canti e danze.**

## **PROSSIMI** **APPUNTAMENTI:**

**Venerdì 10**  
**Novembre**

Festa in musica  
con il gruppo  
**"LE FILERE"**  
...per festeggiare  
tutti insieme i compleanni  
del mese di Novembre

**Lunedì 18**  
**Novembre**

Tornano a trovarci i  
**CLOWN**  
"Arcobaleno Vip  
Alba-Bra"  
che ci porteranno tanta  
spensieratezza, sorrisi  
ed allegria