



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
sito internet: 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