



# L'Annunziata Informa

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



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

# I festeggiati del mese...

**GIUSEPPE**  
74 anni



**EMILIO**  
85 anni

**GIOVANNA**  
88 anni



**FIORINA**  
91 anni

**LUCIANA**  
92 anni



**FELICITA**  
93 anni



# A Carnevale puoi...



*Il Carnevale rappresenta tradizionalmente la rottura degli schemi sociali il momentaneo stravolgimento della realtà, non a caso le maschere ed i costumi permettono di diventare chiunque si voglia.*

*Anche quest'anno siamo stati noi gli artefici dei nostri "costumi", abbiamo infatti creato le nostre mascherine personalmente durante le ore dei laboratori creativi.*

*Tra musiche, balli e bugie (dolci classici del momento) abbiamo passato un pomeriggio "alternativo", all'insegna del divertimento, perché il Carnevale in fondo è una tradizione da preservare ad ogni età!*



# I benefici dell'attività fisica per gli anziani



La pratica della regolare attività fisica, anche in età avanzata, è uno dei modi più sicuri per migliorare lo stato di salute e allungare l'aspettativa di vita.

È provato, infatti che l'allenamento fisico acquista una particolare importanza nell'anziano perché aiuta a mantenere un buon equilibrio di salute del corpo e a rallentare il processo fisiologico di invecchiamento, nonché a migliorare il sistema vascolare e respiratorio.

Nello specifico, i benefici di un costante esercizio fisico sulla salute degli anziani sono:

- minore accumulo di grasso;
- muscolatura più resistente all'affaticamento;
- minore stress e benessere psicologico (minor rischio di depressione e ansia);
- abbassamento della pressione arteriosa e della colesterolemia;
- efficienza cardio respiratoria;
- aumento della motilità intestinale;
- rendimento cognitivo superiore (più memoria e capacità di attenzione).

Il risultato sarà quindi un miglioramento della salute cardiovascolare e muscolare, ed una riduzione del rischio di malattie croniche, depressione, e declino cognitivo.

Si ricorda che presso la palestra della nostra struttura è presente tutte le mattine, dal lunedì al sabato, il Dott. Ferlemann Peter - Fisioterapista.

## PROSSIMI APPUNTAMENTI

### VENERDI' 18 MARZO

TOMBOLATA per tutte le nostre donne e per tutti i papà in occasione delle rispettive feste in loro onore (festa della donna e festa del papà)

H.15.30 Sala Bar



### GIOVEDI' 24 MARZO

FESTA dei COMPLEANNI DEL MESE DI MARZO

H. 15.30 SALA BAR