

# Sii Forte. Sii Stabile.

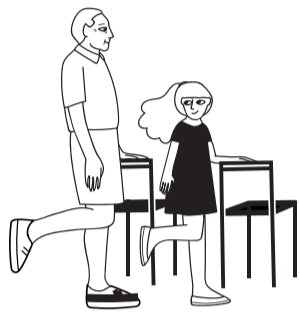
3 semplici modi  
per rimanere  
indipendente e attivo  
per tutta la vita

Fare attività di forza  
ed equilibrio due volte  
a settimana aiuta  
a ridurre il rischio di cadere.



## Alzati e cammina

Muoverti regolarmente  
aiuta a mantenerti  
in salute



ESERCIZI A CASA



GIARDINAGGIO



FARE LE SCALE

Le cadute  
si possono  
ridurre fino  
al 40% con  
esercizi di forza  
ed equilibrio.

## Diventa più forte e più stabile

Esercizi di forza  
ed equilibrio sono  
la chiave per  
l'indipendenza



BOWLING/BOCCE



UNISCITI AD UN  
GRUPPO DI GINNASTICA



TAI CHI

Una sfida!  
Sicuramente  
vacillerai, ma  
assicurati su un  
supporto vicino

## Sviluppa la forza di stare in piedi

Sii attivo più a lungo  
e goditi appieno la vita



CAMMINA IN SALITA



EXER-GAMING



BAIATA

Progredisci:  
aumentando  
gradualmente  
l'attività diventi  
più forte

### Come mi può aiutare la famiglia?

- ✓ Cerca gruppi che facciano attività di forza ed equilibrio nel quartiere o nelle vicinanze
- ✓ Fai la conta dei rischi di casa (tappeti, cavi striscianti per terra etc...)
- ✓ Fate attività in famiglia (giardinaggio, giochi di abilità motoria, fare la spesa insieme)
- ✓ Progettate attività in comune: movimento/vacanze attive
- ✓ Datti da fare per essere più attivo che puoi
- ✓ Cerca informazioni su Internet

### Cos'altro posso fare?

- ✓ Chiedi al tuo medico di base o al tuo farmacista di controllare le tue medicine ogni sei mesi!
- ✓ Controlla annualmente gli occhi e l'udito!
- ✓ Cerca di avere sempre luce chiara in casa e installa corrimano sulle scale
- ✓ Aumenta i livelli di Vitamina D per rinforzare le ossa (mangia pesce, uova, stai al sole, o se necessario prendi supplementi)
- ✓ Metti calzature chiuse sia in casa che fuori
- ✓ Se ti gira la testa quanto ti alzi, tieni le gambe tese e muovi i piedi in su e in giù prima di metterti in piedi.
- ✓ Pensa a ciò che fai nella giornata: potresti fare di più di quello che ti piace?