

io anziano in movimento

Movimento ed esercizio fisico in età avanzata

Questo corso/laboratorio ha lo scopo di tenere in esercizio le persone anziane per ridurre il rischio di cadute accidentali. Le cadute sono un problema molto frequente fra gli anziani, le cui conseguenze hanno importanti costi socio-sanitari ed economici. I benefici valgono non solo per il mantenimento o il recupero della forma fisica, ma anche per il potenziamento delle funzioni cognitive e per il miglioramento della velocità dei riflessi.

A CHI È RIVOLTO

Il corso è rivolto a tutti coloro che abbiano superato i 75 anni di età, che desiderino migliorare la loro postura e recuperare maggiore sicurezza nell'equilibrio e nell'andatura. Saranno proposti esercizi molto semplici che per essere efficaci potranno essere ripetuti in modo autonomo anche a casa consultando la Guida: "Io anziano in movimento", disponibile presso il Centro.

QUANDO

Dal 12 settembre 2022 al 28 giugno 2023

il mercoledì a San Cesario

dalle **14,30** alle **15,30** - primo turno

dalle **15,30** alle **16,30** - secondo turno

dalle **16,30** alle **17,30** - terzo turno

il lunedì a sant'Anna (Sala civica)

dalle **15** alle **16** - turno unico

ISCRIZIONI - presso I Saggi

Dal 1° all'8 settembre 2022, il martedì e il giovedì, dalle 14,30 alle 17.

Dal 12 di settembre in poi, dal lunedì al venerdì, dalle 15 alle 17.

Il corso/laboratorio è progettato in collaborazione con i fisioterapisti del Distretto di Castelfranco.

