Comune di Longarone

SERVIZI ALLA PERSONA
Longarone Zoldo a.s.c.

SPORTELLO ANZIANI ATTIVI

ATTIVI A DOMICILIO

CONSIGLI E ATTIVITA PER MANTENERSI IN FORMA AI TEMPI DEL COVID-19

A CURA DI:

Mara Bortoluzzi - Fisioterapista
Vanessa D'Alpaos - Psicologa
con la collaborazione di Agnese Barattin Biologa Nutrizionista

Gentile Signora,
Gentile Signore

il nostro Paese sta affrontando un'emergenza sanitaria di proporzioni straordinarie. Le misure adottate per affrontarla ci hanno imposto di cambiare repentinamente e drasticamente il nostro stile di vita, le nostre abitudini. Questi cambiamenti, a lungo termine, potrebbero comportare una riduzione della Qualità di Vita e un conseguente peggioramento delle condizioni di salute psico-fisica. Il vivere da soli e il senso di solitudine, com'è ormai noto, nuocciono gravemente alla salute. È stato infatti dimostrato che la solitudine ha risvolti negativi non solo a livello mentale ma anche a livello fisiologico, porta ad una diminuzione della funzionalità del nostro sistema immunitario esponendoci più facilmente alle infezioni, aumenta i problemi cardio-vascolari e il livello di stress. Per tale motivo il personale del Centro Servizi Cav. Barzan di Longarone, in collaborazione con la Biologa Nutrizionista Agnese Barattin, hanno pensato di mettersi a disposizione, e condividere il proprio sapere e le proprie conoscenze a favore della popolazione adulta e anziana del territorio, e di quei familiari che si occupano quotidianamente dei propri "anziani fragili", attraverso la creazione di questo opuscolo informativo.
In queste pagine potrà trovare suggerimenti e consigli per mantenersi fisicamente e mentalmente attivi, ridurre gli stati d'ansia e di depressione che il confinamento domestico e l'assenza di relazioni sociali potrebbero aver generato.

Per ulteriori informazioni e prenotare una copia cartacea del manuale "Attivi a domicilio" potrà fare riferimento allo **Sportello Anziani Attivi al numero 366.2361981, gli operatori risponderanno dal lunedì al venerdì dalle 8.30 alle 12.30**.
Potrà scaricare gratuitamente il manuale collegandosi al sito web dell'Azienda Servizi alla Persona Longarone-Zoldo o alla pagina Facebook Centro Servizi alla Persona "Cav. Barzan" – Longarone. Le copie cartacee saranno reperibili presso l'UTAP Medicina di Gruppo Integrata Longaronese Zoldo, le farmacie di Longarone e Castellavazzo.

Confidiamo che questo manuale possa essere un aiuto per affrontare al meglio questo momento di difficoltà e ricordi che anche se fisicamente distanti le siamo emotivamente vicini!

PROGRAMMARE LA SETTIMANA

Occorre fare ordine…

Ha l'impressione di non sapere più che giorno sia? Tutti i giorni le sembrano uguali? È normale non si preoccupi, privati delle nostre abitudini è facile perdere il senso dell'orientamento e l'energia per affrontare un nuovo giorno. Per non incorrere in tutto ciò serve ORGANIZZAZIONE. Ogni lunedì stili una lista di cose da fare e le distribuisca in modo omogeneo nei sette giorni della settimana. Questo semplice esercizio le permetterà di mantenere il controllo sulla sua quotidianità e accrescerà il senso di competenza e utilità. Potrà creare settimanalmente uno schema come quello che abbiamo compilato qui sotto, lo schema potrà essere aggiornato e arricchito o modificato durante la settimana, in relazione ai suoi bisogni e desideri, alla sua sensazione di stanchezza. Le daremo ovviamente dei suggerimenti su come tenersi impegnato/a e attivo/a.

Giorno della settimana	Mattina	Pomeriggio	Sera
LUNEDÍ	*Faccende domestiche Preparare il pranzo*	*Riposo pomeridiano Dedicarsi ai propri hobby/esercizi motori*	*Cura della persona Lettura di un libro/*
MARTEDÍ	*Fare lista della spesa, curare i fiori, orto*	*Esercizi di stimolazione cognitiva/ sperimentare una nuova ricetta*	*visione di un film/ ascolto musica*

Al termine di ogni giorno della settimana riporti su un taccuino o su un quaderno un aspetto positivo della giornata appena trascorsa, una cosa bella che le è accaduta o una cosa nuova che ha imparato. Questo servirà per prepararsi ad una notte di sonno tranquilla, caratterizzata da un atteggiamento sereno e di positività per la giornata futura.

COSA FARE DURANTE LA GIORNATA?

Di seguito troverà alcuni suggerimenti su come trascorrere la giornata in maniera diversa e arricchita da attività nuove, che potrà affiancare a quelle che già pratica.

Attività quotidiane

Cura della persona	È importante continuare a prendersi cura di sé, curando il proprio aspetto e il proprio sonno, mangiando sano, assumendo la terapia farmacologica in maniera precisa e attenta. Dedichi del tempo a sé, continui a vestirsi accuratamente secondo le ore della giornata e la stagionalità, mantenga una buona igiene personale. Curi il proprio aspetto fisico e faccia ciò che la fa stare bene. Dedichi del tempo alla rasatura, al taglio dei capelli se uomo, alla manicure, all'acconciatura e tinta dei capelli, al trucco se donna. Se questi riti hanno sempre fatto parte della sua quotidianità, li mantenga. Se non ne fanno parte potrà sempre sperimentare modi nuovi di prendersi cura del proprio aspetto.

Cura della casa e del giardino/orto	È importante continuare a prendersi cura del proprio ambiente domestico, del proprio giardino e del proprio orto. Se le energie lo permettono è il momento di pensare anche a cambiamenti e rinnovamenti: la ritinteggiatura delle stanze, lavoretti domestici rimasti incompiuti, pulizie di tappezzerie e ambienti poco utilizzati. Potrebbe essere piacevole dedicarsi anche alla preparazione del giardino per la stagione estiva, l'acquisto di nuovi fiori, il rinvaso, la potatura delle piante, come la preparazione dell'orto. Certo non tutti hanno la possibilità di avere uno spazio verde in cui trascorrere qualche ora del giorno, si potrà allora ovviarne la mancanza con la creazione di un orto verticale da collocare sul terrazzo o in uno spazio esterno.
Menù e cucina	Per mantenersi in salute è importante mangiare sano, rispettando gli orari dei pasti ed evitando gli "spuntini" quotidiani. Essere costretti a rimanere a casa può portare ad assumere condotte alimentari poco salubri. La ricerca continua di cibo viene spesso adottata quando ci si sente depressi, annoiati o inoccupati. Il mantenimento di buone condotte alimentari può iniziare con l'organizzazione di un menù settimanale da pianificare in concomitanza della spesa. Scegliere a priori e con razionalità cosa portare in tavola guiderà la scelta dei prodotti da acquistare al supermercato, evitando in tal modo l'acquisto di alimenti poco salubri o superflui. È anche il momento di dedicarsi alla sperimentazione di ricette alternative o alla preparazione di alimenti che prima acquistava confezionati o piatti della tradizione dimenticati. Sul blog di Agnese Barattin biologa nutrizionista potrete trovare tante idee su piatti e preparazioni alimentari salubri e bilanciate, www.agnesebarattin.com/blog.
Esercizio fisico	Ora più che mai, è fondamentale mantenere il corpo attivo con un adeguato, per quanto possibile, esercizio fisico. Infatti il movimento aiuta a ridurre dolori o rigidità muscolari e contribuisce anche a potenziare le difese immunitarie, strategia fondamentale anche nel contrasto di ogni tipo di virus. Inoltre l'attività migliora l'umore e l'equilibrio, aiutando a scongiurare il rischio di cadute. Purtroppo la vita sedentaria non aiuta, mentre una serie di esercizi di ginnastica programmati su misura sono il metodo più adatto a prolungare la giovinezza di ossa, articolazioni e muscoli. L'attività fisica può essere d'aiuto per molti problemi di salute, come il diabete, i problemi di natura respiratoria, patologie oncologiche, disturbi del sonno e dell'umore, problemi ai piedi e di mobilità, osteoporosi.
Stimolazione cognitiva	Ogni giorno si dedichi ad uno o più esercizi di stimolazione cognitiva. Questi esercizi possono essere svolti singolarmente o condivisi con i propri familiari. La stimolazione cognitiva permette il mantenimento delle capacità di memoria, attenzione, linguaggio, ragionamento e capacità di scrittura, svolti con regolarità prevengono il decadimento cognitivo. All'interno dell'opuscolo troverà una serie di esercizi con cui cimentarsi.
Relazioni ed emozioni	È importante cercare di mantenersi in relazione con le persone care e con gli amici che prima poteva incontrare. Per questo motivo, ogni giorno programmi una telefonata o scriva delle lettere che potrà inviare tramite e-mail. Le ricordiamo a questo proposito che se avesse il desiderio di scambiare quattro chiacchiere lo potrà fare anche telefonando al numero

	366.2361981, gli operatori dello Sportello Anziani Attivi saranno a sua disposizione anche per un semplice buongiorno. Potrà inviare pensieri e lettere all'indirizzo di posta e-mail psicologa@aziendalz.it per comunicare con gli anziani del Centro Servizi Cav. Barzan e portare la sua esperienza di questo periodo così difficile.
Hobby e interessi	Continui a dedicarsi ai propri hobbies e ne sperimenti di nuovi, quelli che può praticare in casa o siano congruenti con le nuove disposizioni. Ogni giorno ne potrà scegliere uno diverso: dalla lettura di un libro all'ascolto di musica, dai lavori manuali al bricolage.
Tv e Social Media	La TV e i social media sono degli strumenti importanti per rimanere aggiornati sia in merito all'emergenza sanitaria che agli avvenimenti nazionali ed internazionali. I social media permettono anche di mantenersi in relazione con altre persone e hanno quindi un rilevante ruolo socializzante. Tuttavia rimanere a lungo "connessi" su notizie di cronaca e di attualità riguardanti proprio l'emergenza sanitaria, potrebbe generare emozioni negative e stati d'ansia difficilmente gestibili. Il consiglio è quindi quello di selezionare programmi TV e film che affrontino temi diversi rispetto a quello dell'emergenza sanitaria e trarre dai social media contenuti e relazioni leggeri e divertenti. Vogliamo proporvi delle alternative interessanti fra cui poter scegliere. Se siete appassionati di arte e cultura potreste visitare un museo on line. Su www.scuderiequirinale.it è possibile visitare "Raffaello oltre la mostra", oltre al backstage e le opere esposte anche video in cui vengono trattati aspetti della vita personale e lavorativa del pittore. Su m.museivaticani.va potrete entrare nei musei vaticani e nella Cappella Sistina. Molti altri musei, anche internazionali possono essere visitati comodamente da casa, dal Louvre al Guggenheim Museum, semplicemente connettendosi al sito di ogni museo. Per chi ama cimentarsi in piccoli laboratori creativi alla pagina facebook "CreativeMamy" vengono proposte tante idee divertenti per abbellire la propria casa. Se interessato al tema della longevità in salute un sito da cui prendere interessanti spunti è quello curato dal dr Berrino medico ed epidemiologo italiano, www.lagrandevia.it .
Attività Religiose e meditazione	Se lo faceva, continui a praticare attività religiose e spirituali, pregando e meditando individualmente o ascoltando riti religiosi in TV e via radio. La preghiera come la meditazione hanno la capacità di rallentare il respiro migliorando il riflesso barocettore, che controlla la pressione arteriosa e attiva il nervo vago, riducendo a sua volta l'infiammazione, tranquillizzando tutti gli organi e riducendo lo stato d'ansia. Le suggeriamo anche di provare ad eseguire degli esercizi di mindfullness, una forma di meditazione che permette di cogliere, con maggiore prontezza, il sorgere di pensieri negativi che contribuiscono al malessere emotivo e ripristinare uno stato di tranquillità e benessere. Potrà trovare alcuni esempi di esercizi di mindfullness alla pagina https://www.corsiecmbenessere.it/file-scaricabili-demo/

ATTIVITÁ PROPOSTE

Stimolazione cognitiva

Gli esercizi proposti vanno a stimolare differenti capacità (memoria, attenzione, linguaggio, prassia, ragionamento logico) e sono distinguibili in relazione al loro grado di difficoltà * facile, **difficoltà media, ***difficile. Le consigliamo di iniziare sempre con gli esercizi più facili per poi aumentare progressivamente la difficoltà. Ne esegua uno al giorno per categoria, in questo modo andrà a stimolare tutte le funzioni cognitive.

"A caccia di parole"

1. Scriva tutte le parole che le vengono in mente con la lettera A (può continuare l'esercizio cambiando lettera)*.
2. Scriva tutte le parole che le vengono in mente con la lettera A, dandosi 1 minuto di tempo (può continuare l'esercizio cambiando lettera)**.
3. Scriva tutte le parole che le vengono in mente appartenenti alla categoria ALBERI (può continuare l'esercizio cambiando categoria (FRUTTI, ANIMALI, CITTÁ, NAZIONI, COSE CHE SI TROVANO IN UNA CUCINA….)*.
4. Scriva tutte le parole che le vengono in mente appartenenti alla categoria ALBERI, dandosi due minuti di tempo (può continuare l'esercizio cambiando categoria (FRUTTI, ANIMALI, CITTÁ, NAZIONI, COSE CHE SI TROVANO IN UNA CUCINA….)**.
5. Scriva tutte le parole che le vengono in mente che contengono la sillaba BA (può continuare cambiando sillaba CO, RE, ST…)*.
6. Scriva tutte le parole che le vengono in mente che contengono la sillaba BA, dandosi due minuti di tempo (può continuare cambiando sillaba CO, RE, ST…)*.
7. Scriva tutte le parole che le vengono in mente in relazione alla parola GATTO, come ad esempio topo, collare, gomitolo ecc…), può continuare l'esercizio cambiando parola **.
8. Scriva tutte le parole che le vengono in mente in relazione alla parola GATTO, come ad esempio topo, collare, gomitolo ecc…), può continuare l'esercizio cambiando parola **, dandosi due minuti di tempo***.
9. Per ogni lettera dell'alfabeto scriva il nome di un animale, può continuare l'esercizio cambiando la categoria (es. FRUTTI, CITTÀ, NOMI DI PERSONA, COSE CHE SI MANGIANO….)**.
10. Scelga una parola e provi a modificarla cambiando una lettera (es. LUNA diventa DUNA, LANA, LENA, LUPA ecc…). L'esercizio diventa più complesso quando la parola aumenta il numero di lettere. **
11. Prenda dei foglietti in ognuno di questi scriva una lettera, vocale e consonante, con queste lettere cerchi di creare il numero maggiore di parole **.

“Questione di tempo”

1. Elenchi le singole azioni, in ordine temporale, che è necessario compiere per svolgere un’azione complessa (es. fare una telefonata: prendo l’elenco, trovo il numero, prendo il telefono, compongo il numero, rispondo “pronto”). Alcuni suggerimenti su azioni complesse da ricostruire: fare il caffè, fare la lavatrice, prendere il treno, fare benzina. **
2. Per ogni mese dell’anno individui tutte le festività e i compleanni dei suoi familiari e amici indicando il giorno in cui ricorrono.*

“Far di conto”

1. Sottragga 3 partendo da 100 fino a 0. *
2. Sottragga 8 partendo da 100 fino a 0.** Questo esercizio è ripetibile scegliendo un numero di partenza e un numero da sottrarre diversi.
3. Scelga 3 numeri di ordine crescente, proceda poi a sommarli e sottrarli (es. scelgo 3, 8, 20. 3+8+20=31; 20-8-3=9.)*
4. Scelga 6 numeri di ordine crescente, proceda poi a sommarli e sottrarli**. Questo esercizio è ripetibile scegliendo un diverso numero di cifra da sommare e sottrarre, più alto è il numenro di cifre maggiore è la difficoltà dell’esercizio.

“Che memoria”

1. Scriva una lista di tre parole su un foglio, le legga bene, quando le sembra di averle memorizzate, le copra e le riscriva su un altro foglio*. La difficoltà dell’esercizio aumenta in relazione al numero di parole scritte. Le parole scelte non dovrebbero avere nessun nesso logico fra loro, es. PANE, TEGLIA, PISTOLA.
2. Scriva su un foglio quale film ha visto la sera precedente allo svolgimento dell’esercizio e cerchi di ricordare più particolari possibili: attori, trama e finale, luogo in cui è stato ambientato, emozioni suscitate***.
3. Legga un breve articolo di giornale, conti fino a 30, su un foglio scriva ciò che si ricorda dell’articolo letto**.
4. Ricostruisca il suo Albero genealogico, scrivendo i nomi dei propri familiari lontani e vicini **.
5. Individui un’azione di vita quotidiana e indichi tutti gli oggetti necessari per svolgerla. Es. APPARECCHIARE LA TAVOLA, FARE LA SPESA, LAVARE I PIATTI ecc...**
6. Scelga una ricetta di cucina a lei nota e su un foglio cerchi di ricordare il maggior numero di ingredienti e il procedimento per prepararla, poi la confronti con l’originale per verificare la correttezza di quanto ricordato. *

Altri giochi individuali o di società come il memory, solitari a carte, gioco delle carte, dama, scacchi, cruciverba e altri giochi enigmistici sono degli ottimi e divertenti esercizi per il mantenimento delle capacità cognitive.

Esercizio fisico

La ginnastica da fare a casa per la terza età comprende:

- esercizi che migliorano l'agilità e la forza che servono per svolgere le attività quotidiane con meno fatica (la forza cala naturalmente se non stimolata, è un processo che parte dal patrimonio genetico);
- esercizi per la mobilità articolare (dita, spalle, gomiti, polsi, ginocchia, caviglie e schiena tendono ad irrigidirsi col tempo);
- esercizi per la schiena adatti ad alleviare i dolori alla colonna, al collo e agli arti, dovuti a un eccessivo affaticamento o a contratture;
- esercizi di propriocezione e coordinazione che aumentano la capacità di equilibrio, così da muoversi con sicurezza evitando pericolose cadute (donano leggerezza ed eleganza, oltre a favorire l'esecuzione dei movimenti al meglio);
- esercizi di stretching muscolare (tessuto connettivo e muscoli vanno incontro a retrazioni se non opportunamente stirati);

É molto importante ricordare che:

- se ultimamente non ha fatto molta attività fisica, chieda al suo medico prima di iniziare (per valutare fattori di rischio e escludere controindicazioni relative o assolute, infatti ci sono una serie di condizioni cliniche in cui l'esercizio fisico è assolutamente controindicato), è importante valutare anche i farmaci assunti molti possono interferire con l'attività fisica, per esempio i farmaci ad azione sedativa ed ipnoinducente potrebbero incrementare il rischio di cadute come anche l'insulina e gli ipoglicemizzanti orali, inoltre, la possibile disidratazione secondaria a esercizi fisici intensi potrebbe incrementare il rischio di ipotensione indotta da farmaci come gli antidepressivi, gli antipertensivi, gli ipnotici, i diuretici, ecc.
- deve scegliere la giusta intensità. Può usare un cardiofrequenzimetro (cioè un apparecchio che misura i battiti del cuore) per capire l'intensità dell'attività che sta svolgendo.
- deve iniziare ogni attività lentamente. Dia al suo corpo il tempo di riscaldarsi. Incrementi lo sforzo delle sue attività nel corso delle settimane, senza aumentare troppo da un giorno all'altro.
- deve finire l'attività in modo graduale, non bruscamente, così da poter recuperare.
- deve bere! La disidratazione può causare dei danni alla sua salute, come stanchezza, crampi, ma anche problemi cardiocircolatori e colpi di calore. Beva molta acqua durante la giornata, non aspetti mai di essere assetato.

MENTRE FA ATTIVITÀ FISICA, PUÓ VALUTARNE L'INTENSITÀ IN QUESTO MODO:

- se riesce a parlare e a cantare, l'attività è lieve;
- se riesce a parlare ma non a cantare, l'attività è moderata;
- se non riesce neanche a parlare, l'attività è troppo intensa.

PROGRAMMA SETTIMANALE DI ESERCIZI DA ESEGUIRE A CASA

GLI ESERCIZI DEL LUNEDÍ
(esercizi per le braccia e gambe, coordinazione ed equilibrio)

1. In piedi, (appoggiandosi con le mani ad una sedia se ha problemi di equilibrio) alzi, alternandole, le ginocchia verso l'alto. Dopo aver eseguito questo esercizio per 5 minuti, aggiunga il movimento delle braccia, alzando sempre il braccio opposto rispetto al ginocchio che sta sollevando. Il tutto andrà eseguito sempre molto lentamente per altri 5 minuti.

2. In piedi, di fronte ad uno specchio, con le braccia tese in avanti (se ha problemi di equilibrio inizi l'esercizio sempre appoggiandosi ad una sedia), mantenga dapprima gli occhi aperti, quindi li chiuda cercando di restare fermo il più possibile. Se è riuscito ad eseguire l'esercizio precedente provi a ripeterlo, sempre ad occhi chiusi, ma stavolta sollevandosi sulle punte dei piedi e cercando di restarci il più possibile.

3. In piedi, davanti allo schienale della sedia. Inizi a marciare sul posto facendo un passo laterale e riunendo le gambe, prima verso dx poi verso sx. Se possibile, combini il movimento laterale delle gambe con la flessione-estensione dei gomiti (toccare le spalle con le mani e riallungare le braccia). Fino ad un massimo di 20 minuti.

4. Affondi frontali (trasferimento del peso in avanti): in piedi di fianco allo schienale di una sedia o alla parete. Sposti il peso su una gamba, faccia un passo in avanti e si fletta leggermente sul ginocchio portando in avanti il peso del corpo, finché non si solleva leggermente il tallone del piede indietro. Torni con il peso indietro e riposizioni entrambi i piedi nella posizione iniziale. Dopo una pausa ripeta con l'altra gamba. Da 8 a 12 ripetizioni. Da 1 a 3 serie.

5. Posizione supina con gambe flesse e piedi in appoggio a terra. Sollevi una gamba da terra e cerchi di toccare il piede con la mano del braccio opposto. Da 8 a 12 ripetizioni per gamba. Da 1 a 3 serie.

CONSIGLIO DEL GIORNO

Se in casa ha delle scale o semplicemente degli scalini si alleni a farle/i più volte durante il giorno.

GLI ESERCIZI DEL MARTEDÍ
(esercizi per sciogliere spalle e collo)

1. Posizione seduta. Pieghi il collo verso il basso, avvicinando il mento al petto. Ripeta l'esercizio 10 volte.

2. Posizione seduta. Ruoti il capo verso sinistra e verso destra. Ripeta l'esercizio 10 volte per entrambi i lati.

3. Posizione seduta. Porti le mani dietro la testa, apra e chiuda i gomiti: i movimenti vanno eseguiti fino alla massima apertura e alla massima chiusura. Ripeta l'esercizio 10 volte.

4. Posizione seduta. Con le mani appoggiate sulle spalle, esegua delle circonduzioni, come se si dovessero disegnare dei cerchi con i gomiti. Ripeta l'esercizio 10 volte ruotando in avanti e 10 volte ruotando all'indietro.

5. Posizione eretta con un piede appena più avanti rispetto all'altro e le braccia lungo i fianchi. Tenga in mano due pesi da 500 g (o 2 bottiglie di acqua da mezzo litro). Inspiri e pieghi le braccia portando i gomiti verso l'alto, mantenendo la schiena dritta. Mantenga la posizione per cinque secondi e ripeta per 12 volte

CONSIGLIO DEL GIORNO

Quando si alza dal divano, provi a farlo in autonomia (senza aggrapparsi ad alcun supporto) appoggiando le mani sulle cosce e facendo forza sulle gambe.

GLI ESERCIZI DEL MERCOLEDÍ (movimenti per la schiena)

1. Posizione eretta. Gambe leggermente divaricate, ginocchia leggermente flesse e mani sui fianchi; fletta il busto prima a destra e poi a sinistra. In seguito, sempre con le gambe leggermente divaricate e senza muovere le gambe, ruoti il busto prima a destra e poi a sinistra. È un esercizio utile a sostenere il mantenimento della posizione eretta.

2. Posizione seduta. Con i piedi ben a terra e gambe larghe, si allunghi in avanti come per allacciarsi le scarpe, prima da una parte e poi dall'altra, ed infine davanti alle gambe (fermo così 5 secondi); questo esercizio semplice permette alla sua schiena di rilassarsi "aprendo" le vertebre lombari ma anche la cervicodorsali (ripetere alternando per 15 volte).

3. Posizione supina con le braccia distese lungo i fianchi, fletta le gambe avvicinando le ginocchia al petto. 15 ripetizioni.

4. Posizione supina, braccia aperte per stabilizzare il cingolo scapolare, anche flesse, e piedi in appoggio. Inspiri. Espirando, porti lentamente le ginocchia da una parte e ruoti la testa dal lato opposto. Mantenga la posizione per circa 3-5 secondi respirando normalmente. Ritorni nella posizione iniziale inspirando. Ripeta l'esercizio 10 volte, 5 volte per parte.

5. Posizione quadrupedica con ginocchia in corrispondenza delle anche e mani in corrispondenza delle spalle. Sollevi braccio e gamba opposti, mantenendo la posizione per alcuni secondi. Ripeta l'esercizio anche dall'altro lato per almeno 20 ripetizioni totali.

CONSIGLIO DEL GIORNO

Quando rimane seduto a lungo, si alzi dalla sedia ogni 30 minuti per stare in piedi o fare qualche esercizio di stretching (consideri la pianificazione di un allarme come promemoria).

GLI ESERCIZI DEL GIOVEDÍ
(esercizi per l'equilibrio e le gambe)

1. Prepari sul pavimento una striscia di nastro adesivo lunga circa tre metri. Si ponga ad una estremità della striscia come se fosse il proseguimento delle punte dei suoi piedi. Cammini sulla striscia ponendo un piede dopo l'altro. Può allargare leggermente le braccia per tenere l'equilibrio. Quando avrà acquistato più sicurezza, cerchi di camminare senza guardare in basso. Per questo esercizio è preferibile calzare delle scarpe con lacci, evitando di usare le pantofole per non incorrere in cadute. Esegua l'esercizio per 10 ripetizioni. Ripeta per 3 volte la serie.

2. Posizione eretta davanti ad una parete (oppure ad una sedia), mani appoggiate al muro (all'altezza concessa dall'escursione della spalla). Sposti il peso sulla gamba sinistra, fletta la gamba destra portando il ginocchio piegato verso il petto in 3 tempi, mantenendo la caviglia neutra. Torni con la gamba stesa ed il piede in appoggio in 5 tempi. Ridistribuisca il peso su entrambe le gambe. Pausa. Ripeta lo stesso movimento per il lato opposto. Da 8 a 12 ripetizioni. Da 1 a 3 serie.

3. Posizione eretta davanti ad una parete (oppure ad una sedia), mani appoggiate al muro (all'altezza concessa dall'escursione della spalla). Sposti il peso sulla gamba sinistra, sposti la gamba destra indietro in 3 tempi fino a staccare leggermente la punta del piede, mantenendo la caviglia neutra. Torni con la gamba in avanti ed il piede in appoggio in 5 tempi. Ridistribuisca il peso su entrambe le gambe. Pausa. Ripeta lo stesso movimento per il lato opposto. Da 8 a 12 ripetizioni. Da 1 a 3 serie.

4. In piedi davanti ad una parete (oppure ad una sedia), mani appoggiate al muro (all'altezza concessa
dall'escursione della spalla). Sposti il peso sulla gamba sinistra, sposti la gamba destra di lato in 3 tempi, mantenendo la caviglia neutra. Torni con la gamba in posizione di partenza ed il piede in appoggio in 5 tempi. Ridistribuisca il peso su entrambe le gambe. Pausa. Ripeta lo stesso movimento per il lato opposto. Da 8 a 12 ripetizioni. Da 1 a 3 serie.

5. Provi queste diverse andature: camminata sui talloni, sugli avampiedi, bordo esterno ed interno dei piedi, a passi incrociati, all'indietro e superando o evitando ostacoli.

CONSIGLIO DEL GIORNO

Provi a stare in piedi, camminare o fare cyclette o pedaliera qualche volta mentre guarda la TV o parlando al telefono.

GLI ESERCIZI DEL VENERDÍ
(esercizi per le gambe)

1. Posizione eretta: si appoggi al bordo del lavandino o di un tavolo, si sollevi sulle punte dei piedi, conti fino a 3 e ridiscenda. Il tutto per 10 ripetizioni. Ripeta per 3 volte la serie.

2. Posizione seduta. Schiena dritta e piedi ben in appoggio. Allunghi una gamba in avanti e muova la punta del piede su e giù in maniera alternata. Riporti il piede in appoggio. Il movimento va ripetuto 10 volte per lato. Ripeta per 3 volte la serie.

3. Posizione seduta con la schiena lontano dallo schienale della sedia. Si Aggrappi ai lati della sedia. Sollevi la gamba sinistra, con il ginocchio piegato, per quanto possibile. Porti il piede verso il basso. Ripeta con la gamba opposta. Faccia 5 sollevamenti con ciascuna gamba. Ripeta per 3 volte la serie.

4. Posizione seduta con le mani sulle ginocchia. Estenda il ginocchio alternando prima il destro e poi il sinistro per un massimo di 5 volte.

5. Posizione supina. Schiena allineata, braccia lungo i fianchi. Fletta le ginocchia, alla larghezza delle
anche, fino ad appoggiare bene la pianta del piede a terra. Appiattisca la colonna contraendo gli addominali e iniziando a sollevare il bacino e la parte bassa della schiena senza inarcarla. Scenda "srotolando" prima la schiena, poi il bacino, fino a riappoggiare completamente i glutei a terra. Rilassi. Da 8 a 12 ripetizioni. Da 1 a 3 serie.

CONSIGLIO DEL GIORNO

Se ha la possibilità non rinunci al giardinaggio, alla cura del prato e dell'orto, ma attenzione, ricordi di farlo sempre mantenendo una posizione ergonomica!! Potrebbe essere un'idea l'orto verticale o comunque l'utilizzo di vasi o vasche rialzate che le impediscano di flettersi eccessivamente con la schiena.

GLI ESERCIZI DEL SABATO
(esercizi per le braccia)

1. Posizione seduta con le braccia in fuori all'altezza delle spalle, esegua delle circonduzioni, come se dovessi disegnare dei cerchi, piccoli e veloci, con la punta delle dita. Esegua il movimento per 10 secondi ripetendolo 5 volte per ogni senso, avanti e indietro. Mantenga la posizione, esegua dei cerchi più ampi, ma molto lentamente. Ripeta l'esercizio 10 volte in avanti e 10 volte all'indietro.

2. Posizione eretta oppure seduta di fronte ad una parete. Appoggi il palmo delle mani alla parete all'altezza delle spalle, più larghe rispetto al profilo del tronco. Partendo con i gomiti dritti, piegati verso la parete flettendo i gomiti. Torni indietro spingendosi lontano dalla parete fino alla posizione di partenza. Pausa. Da 8 a 12 ripetizioni. Da 1 a 3 serie.

3. Posizione eretta, si appoggi al muro e cerchi di mettersi come fosse in posizione seduta con schiena e sedere appoggiati al muro e con i piedi distanti circa 20 cm dalla parete. Piedi ben appoggiati e larghi quanto le anche; si pieghi sulle ginocchia "scivolando" lungo la parete. Oppure con le mani appoggiate alla parete o ad una sedia si pieghi sulle ginocchia come per sedersi. Ritorni in stazione eretta lentamente. Pausa. Da 8 a 12 ripetizioni. Da 1 a 3 serie.

4. Posizione seduta sulla sedia con le braccia lungo i fianchi. Con i palmi in avanti, sollevi entrambe le braccia verso l'esterno, lateralmente e verso l'alto, per quanto possibile. Ritorni alla posizione iniziale. Tenga le spalle verso il basso e le braccia dritte per tutto l'esercizio. Espiri mentre solleva le braccia e inspiri mentre le abbassa. Ripete per 5 volte.

5. Posizione seduta o eretta. Prenda un paio di pesi leggeri (anche bottigliette d'acqua da 1/2 litro piene) e tenga i piedi divaricati alla larghezza dei fianchi. Tenendo le braccia lungo il fianco, le

pieghi lentamente fino a quando il peso non raggiunge la spalla. Abbassi di nuovo lentamente le braccia. Esegua 3 serie di 4 piegamenti per ciascun braccio.

CONSIGLIO DEL GIORNO:

Riscopra le sue passioni! Approfitti del tempo a disposizione per dedicarsi ad attività che aveva abbandonato: la pasta fatta in casa, lavoretti " fai da te", lavoro a maglia o ricamo. Sono ottimi per allenare la motricità fine.

GLI ESERCIZI DELLA DOMENICA
(esercizi per i dolori articolari)

1. Posizione seduta. Apra e chiuda le dita delle mani (estensione e flessione delle dita). 10 ripetizioni per ogni esercizio, da eseguire lentamente e dolcemente, raggiungendo gradualmente la massima ampiezza possibile del movimento.

2. Posizione seduta. Flessione dei gomiti associata alla intrarotazione-pronazione dei polsi (posizione di "mani in alto") seguita dalla estensione dei gomiti associata alla extrarotazione-supinazione dei polsi (posizione del cameriere che serve su un vassoio); con questo esercizio si mobilizzano anche le spalle in ante e retro-posizione. 10 ripetizioni per ogni esercizio, da eseguirsi lentamente e dolcemente, raggiungendo gradualmente la massima ampiezza possibile del movimento.

3. Posizione seduta. Alterni l'appoggio sulle punte e sui calcagni dei piedi (flesso-estensione delle caviglie). 10 ripetizioni per ogni esercizio, da eseguirsi lentamente e dolcemente, raggiungendo gradualmente la massima ampiezza possibile del movimento.

4. Posizione supina. É la classica "bicicletta". Braccia lungo i fianchi e palmi delle mani appoggiati a terra (per aumentare la stabilità), alzi le gambe (con le ginocchia leggermente flesse) quel tanto che basta per simulare il movimento della pedalata nell'aria. Si pedala per 5-10 volte, poi si ritorna nella posizione iniziale e si ripete, almeno 5 volte.

5. Posizione supina. Meglio, su un piano stabile inclinato di circa 45° rispetto al pavimento, posizioni un cuscino abbastanza spesso e compatto sotto l'incavo del ginocchio flesso; il piede è appoggiato a terra. Da questa posizione, bisogna premere con forza la gamba, dall'alto verso il basso, puntando la pianta del piede sul pavimento, per alcune decine di secondi. L'ideale è dotarsi di un cuscino cilindrico poco deformabile del diametro di 20-30 cm; in alternativa, si può usare anche un pallone da calcio o da pallavolo ben gonfio. L'esercizio va ripetuto almeno 5 volte per ogni ginocchio.

CONSIGLIO DEL GIORNO

Se le piace ballare e ha un po' di spazio può improvvisare in casa o in giardino qualche ballo o qualche movimento al ritmo di musica. Se ha uno smartphone o un pc o comunque un collegamento a internet può trovare qualche semplice lezione anche sul web!

Dalla teoria alla pratica
IDEE E SPUNTI PER METTERSI AI FORNELLI

a cura di Agnese Barattin
Biologa Nutrizionista

Riso venere con cannellini e carote

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
- 300 g riso venere
- 250 g fagioli cannellini cotti
- 500 g carote
- 2 cucchiai olio extravergine di oliva
- pepe o peperoncino
- acqua
- sale

PREPARAZIONE
Cuocere il riso venere in acqua leggermente salata secondo il tempo indicato sulla confezione. Nel frattempo mettere due cucchiai di olio extravergine di oliva in una padella e aggiungere le carote tagliate a
bastoncini.
Cuocere per circa 10 minuti aggiungendo acqua se necessario, quindi unire i fagioli cannellini e lasciare sul
fuoco per altri 5 minuti.
Scolare il riso direttamente nella padella con il condimento, cuocere per 2-3 minuti e aggiustare di sale e di
pepe (o peperoncino).

Orecchiette con pesto di carciofi e mandorle

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
- 300 g pasta di semola
- 4 carciofi
- 50 g mandorle
- 2 cucchiai olio extravergine di oliva
- ½ limone
- acqua
- sale

PREPARAZIONE
Lavare e mondare i carciofi, quindi metterli in acqua e limone per evitare che anneriscano. Sciacquare i carciofi e lessarli in abbondante acqua per circa 30 minuti.
Cuocere la pasta in abbondante acqua leggermente salata e scolare a dente. Nel frattempo frullare i carciofi
con le mandorle e l'olio extravergine di oliva utilizzando un frullatore ad immersione.
Regolare la consistenza con qualche cucchiaio di acqua di cottura della pasta e aggiustare di sale. Condire le
orecchiette e servire.

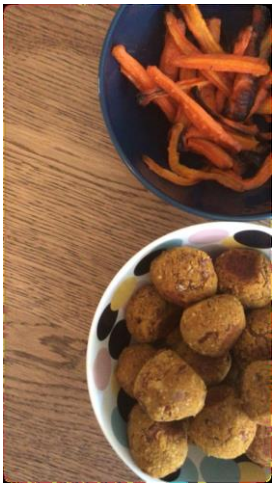
Scaloppine di pollo al limone con coste e spinaci

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
- 600 g petto di pollo fresco
- 600 g spinaci e/o biete
- 2 cucchiai olio extravergine di oliva
- 50 g farina integrale
- 1 spicchio di aglio
- limone
- acqua
-sale

PREPARAZIONE
Mettere un cucchiaio di olio extravergine di oliva in una padella con l'aglio in camicia e aggiungere le verdure precedentemente lavate.
Cuocere con coperchio a fuoco basso per circa 30 minuti, aggiungendo acqua al bisogno. Nel frattempo panare le fettine di pollo nella farina integrale e farle rosolare in una padella con un cucchiaio di olio extravergine di oliva.

Salare e cuocere qualche minuto per lato, poi sfumare con il succo di un limone e mezza tazza di acqua, poi
far evaporare il liquido a fuoco dolce. Togliere l'aglio dalle verdure e servire.

Polpette di borlotti e zucca



INGREDIENTI PER 4 PERSONE
- 250 fagioli borlotti cotti
- 100 g zucca cotta
- 50 - 100 pane integrale grattugiato
- 2 cucchiai olio extravergine di oliva
- rosmarino
- acqua
- sale

PREPARAZIONE
Mettere i fagioli, la zucca e 50 g di pane grattugiato in un mixer. Frullare e aggiungere a poco a poco gli altri
50 g di pane grattugiato fino ad ottenere ad ottenere un composto lavorabile, aggiungendo anche qualche
cucchiaio di acqua se necessario.
Aggiustare di sale (se necessario) e formare le polpette. Disporre su una teglia rivestita con carta da forno.
Aggiungere due cucchiai di olio extravergine di oliva e rosmarino, quindi infornare a 180°C fino a doratura.

Pancakes di ricotta

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
- 6 cucchiai farina di frumento integrale
- 2 cucchiai zucchero
- 4 cucchiai ricotta fresca
- 8 - 10 cucchiai latte parzialmente scremato
- 2 uova
- 1/2 cucchiaino lievito per dolci
- olio extravergine di oliva qb
- sale

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
- 6 cucchiai farina di frumento integrale
- 2 cucchiai zucchero
- 4 cucchiai ricotta fresca
- 8 - 10 cucchiai latte parzialmente scremato
- 2 uova
- 1/2 cucchiaino lievito per dolci
- olio extravergine di oliva qb
- sale

PREPARAZIONE
Mettere tutti gli ingredienti in una ciotola e mescolare bene con una frusta fino ad ottenere un composto omogeneo.
Scaldare una padella antiaderente e aggiungere qualche goccia di olio extravergine di oliva o di burro.
Versare due cucchiai di impasto, cuocere per 1 minuto a fuoco basso e girare il pancake con una spatola,
proseguendo la cottura per ancora 1 minuto.
Ripetere l'operazione fino ad esaurimento dell'impasto.

Gelato di yogurt e frutta

INGREDIENTI PER 2 PERSONE
- 300 g yogurt bianco
- 2 banane (o 200 g di altra frutta fresca come mango, frutti di bosco, ecc o 20 g crema di arachidi o altro burro di frutta secca)

PREPARAZIONE
Tagliare le banane a pezzi e congelarle all'interno di un contenitore per almeno 12 h.
Mettere le banane in un frullatore, aggiungere lo yogurt e frullare fino ad ottenere un composto cremoso.