

ESERCIZIO FISICO, IL SEGRETO PER UN INVECCHIAMENTO IN SALUTE

L'autonomia nell'anziano è un bene prezioso. Se riusciamo ad evitare le grandi malattie come tumori, infarti, ictus, se la nostra mente rimane lucida, il problema vero diventa uno: **mantenere la mobilità**. La mobilità significa autonomia. Poter svolgere tutte le attività della vita quotidiana senza bisogno di assistenza, sapersi muovere in sicurezza ha un impatto significativo su tutte le sfere della nostra vita sia personale che familiare.

In questo Webinar vedremo come il corpo naturalmente invecchia, quali sono i segnali che ci devono far capire che dobbiamo attuare un cambiamento precoce nello stile di vita motorio. Verranno date alcune indicazioni pratiche per muoversi meglio e per tenere il corpo allenato così da evitare una perdita di forza, di mobilità e di equilibrio, e garantire un invecchiamento di successo.

RELATORE

Roberta Bonaldi - fisioterapista

Specializzanda in Rieducazione Posturale Globale, Terapia Manuale e Terapista Bobath. Collabora con ProgettAzione, ALP Life ed è titolare dello studio RIABILITA.

**QUANDO
DOVE**

Giovedì **04.04.2024** alle ore **18:00**
attraverso piattaforma Google Meet

ISCRIZIONE

Compilando la scheda a questo link
<https://forms.gle/4fGRojFcG4TUaRHZ9>

