



# 10 Suggerimenti per essere più attivi dopo i 64 anni

- 01.** Ogni passo conta! Il movimento è un'opportunità per mantenerti in salute e conservare la tua autonomia
- 02.** Sii attiva/o ogni giorno nei diversi e tanti modi possibili perché fa bene alla salute. Fai del bricolage, del giardinaggio, ... se puoi sali le scale e, se la possiedi, pedala sulla cyclette
- 03.** Se fai acquisti in un negozio vicino a casa vai a piedi. Se invece devi andare lontano utilizza l'autobus o la metro e scendi una fermata prima della tua destinazione
- 04.** Sii attiva/o nel tuo tempo libero: gioca a bocce, fai tai chi, acquagym, nuota, cammina, balla (balli da sala, balli popolari, ...)
- 05.** Organizza il tuo tempo in modo da fare attività fisica tutti i giorni. Ogni giorno dovresti camminare almeno 30 minuti consecutivi o 10 minuti per tre volte o fare 10.000 passi, puoi aiutarti utilizzando un contapassi
- 06.** Se puoi iscriviti a un gruppo di cammino oppure quando ti ritrovi con gli amici o i familiari per chiacchierare, invece di stare seduti tutto il tempo, camminate un po'
- 07.** Fai del volontariato, collabora con le associazioni, i gruppi della tua comunità svolgendo compiti pratici e attivi
- 08.** Gioca con i tuoi nipoti. Accompagnali a scuola a piedi. Ne trarrete, sia tu che loro, dei benefici
- 09.** Quando guardi la TV approfitta delle pause pubblicitarie per fare un po' di movimento: alzati, cammina, fai qualche esercizio per stirare gambe e braccia
- 10.** Quando, in casa, parli al telefono stai in piedi o, se puoi, passeggia lungo il corridoio o nella stanza



[www.pafes.cat](http://www.pafes.cat)