



## Perché partecipare al progetto RIMA?

L'invecchiamento sano e attivo diventa un obiettivo fondamentale per migliorare la qualità della vita!

Il progetto si articola in due tipi di interventi in cui si potrà essere inseriti, entrambi con l'obiettivo di aumentare la consapevolezza e responsabilità nei confronti della propria salute e delle proprie scelte, in modo da migliorare la propria qualità di vita

### ATTIVITA' FISICA ADATTATA (AFA)

Mira a far svolgere esercizi fisici per la prevenzione del decadimento funzionale legato all'avanzare dell'età,

Vengono proposti programmi di prevenzione primaria attraverso esercizi mirati al miglioramento del mal di schiena da sedentarietà ed immobilismo. **NON** si tratta di riabilitazione!



### INTERVENTI EDUCATIVI

Gli stili di vita scorretti, quali fattori di rischio per le malattie croniche non trasmissibili (malattie cardiovascolari, il diabete ETC), sono modificabili, ovvero sono quelle su cui l'operatore sanitario, e non sanitario, ha la possibilità di agire direttamente aumentando le proprie competenze per favorire, nelle persone, la percezione dei rischi per la salute.



Alla luce di quanto detto con questi interventi si vuole fornire qualche indicazione ed informazione sui quattro principali fattori di rischio modificabili (fumo, alcol, scorretta alimentazione e inattività fisica) che sono responsabili da soli del 60% della perdita di anni di vita in buona salute in Europa e in Italia.

## **SE HAI PIÙ DI 64 ANNI E SEI INTERESSATO**

Per ulteriori informazioni contatta il

Cell. 334 11 28 472

dalla 9:00 alle 15:00 dal lunedì al venerdì

oppure

cell. 334 11 28 301

dalle 9:00 alle 15:00 dal lunedì al venerdì

### **PROGETTO RIMA - RICERCA IN MOVIMENTO PER ANZIANI**

Coordinato da IRCRES CNR - Istituto di Ricerca sulla Crescita economica sostenibile

Strada delle Cacce, 73, 10135 Torino TO - Tel. 011 3977 626 CF 80054330586 - P.IVA 02118311006

Coordinatore progetto - Lisa Sella [lisa.sella@ircres.cnr.it](mailto:lisa.sella@ircres.cnr.it)