

# Siate fisicamente attivi

Lo sapevate che 1 persona su 3 di età superiore ai 65 anni sarà coinvolta in almeno 1 caduta nell'arco dei prossimi 12 mesi?

Le persone inattive o in forma fisica scadente tendono ad avere scarso equilibrio e muscoli più deboli e possono essere instabili quando camminano.

## Le cadute si possono prevenire



Siate fisicamente attivi tutti i giorni. A prescindere dalla vostra età, puntate a fare almeno 30 minuti di attività fisica di intensità moderata, almeno 5 volte alla settimana.

Esercizi ed attività fisica che vi danno più forza e migliorano il vostro equilibrio riducono il rischio di cadute. Alcuni esempi sono il Tai Chi, programmi di irrobustimento e di esercizi di gruppo per migliorare l'equilibrio e rafforzare i muscoli.

Per avvalervi di alcune delle attività offerte potreste avere bisogno di una impegnativa ('referral') del medico.

Essere fisicamente attivi aumenterà le probabilità di condurre una vita sana ed indipendente.

Per maggiori informazioni sui programmi Active Over 50 o Healthy Lifestyle, o su come evitare una caduta, visitate il sito [www.healthpromotion.com.au](http://www.healthpromotion.com.au) o telefonate al Central Coast Health Promotion Unit o al Ryde Health Promotion Unit.

**Telefono: 1800 059 561**

Live Life well

NSW HEALTH  
NORTHERN SYDNEY  
CENTRAL COAST  
AREA HEALTH SERVICE

