

Un omaggio alla cultura tramite il movimento: Ogni movimento conta

Celebrate Culture Through Movement: **Every Move Counts**

Italian

Qualsiasi attività che mantiene il corpo in movimento può mantenere sani la tua mente e il tuo corpo.

Fare movimento insieme a familiari e amici favorisce il tuo benessere generale e può rafforzare il tuo legame con la tua cultura.

Mantenere il corpo in movimento ti dà più energia e favorisce il tuo benessere mentale.

Riduce le probabilità di contrarre malattie croniche e alcuni tipi di cancro.

Può anche aiutarti a tenere sotto controllo malattie come diabete, disturbi cardiaci e depressione.

Anche attività modeste durante la giornata, come salire le scale invece di prendere l'ascensore, andare a piedi e in bicicletta al lavoro o a scuola, oppure fare un po' di stretching durante le pause, può favorire la tua salute e il tuo benessere generale.



Prova a svolgere queste attività per rendere omaggio alla cultura tramite il movimento

- Impara danze tradizionali, arti marziali, tai-chi o yoga o segui lezioni di Zumba.
- Pratica sport a livello amatoriale come calcio, rugby, cricket, baseball, tennis, badminton, tennis da tavolo, pallacanestro e pallavolo.
- Svolgi attività fisica con familiari e amici nuotando, camminando, ballando, andando in bicicletta o giocando al parco.
- Esplora giochi tradizionali della tua cultura e invita a giocare familiari e amici. È un modo divertente di rimanere attivi, fare movimento e rendere omaggio alla cultura.

E poi?

- Non è mai troppo tardi per iniziare a fare più movimento.
- Inizia a piccoli passi e aumenta gradualmente il tuo livello di attività e ricorda di ispirare gli altri a fare altrettanto.
- Consulta il sito web del tuo Comune per trovare parchi, campi gioco e attività nella tua zona e datti da fare.
- Chiedi consigli al tuo medico o operatore sanitario.

Settimana Multiculturale della Salute

Per maggiori informazioni nella tua lingua, visita il sito
www.mhcs.health.nsw.gov.au

