



Associazione di promozione sociale
Via Castagnola 9/2 - CHIAVARI
Tel. 3668608719



**LA VITA SI ALLUNGA,
IL MOVIMENTO FA BENE
MA NOI ...**



SIAMO PIENI DI ACCIACCHI !!!

COME VA? HA UNA MEZZ'ORETTA,
CHE GLIELLO DICO?



**Ci sentiamo le ossa
rotte ...**

**Le articolazione
scricchiolano ...**

**L'equilibrio è così
così ...**

**I nostri muscoli sono
fiacchi ...**

E RISCHIAMO DI CADERE ...



E FINIRE INGESSATI CON TUTTI I RISCHI CONSEGUENTI ...



IL MOVIMENTO FA BENE NON C'E' DUBBIO !

MA NON E' NECESSARIO SALTARE LA CORDA



E NEMMENO

SOLLEVARE PESI ...



SI PUO' CAMMINARE ... BALLARE ...



**CORRERE ... GUARDATE !
LO FA PERSINO BABBO NATALE !!!**



POSSIAMO FARLO ANCHE NOI!



OPPURE ANDARE IN BICICLETTA ...



O FARE GINNASTICA ...



**E OGNUNO FA
QUELLO CHE
PUO' ...**



**SAPENDO CHE FA
SEMPRE BENE ...**



**IL MOVIMENTO E' UN ALLENAMENTO
ANCHE PER IL CERVELLO**



IL MOVIMENTO CI RENDE PIU' SERENI,

RIDUCE LA PAURA DI CADERE

RIDUCE LE CADUTE,

FAVORISCE IL SONNO,

FAVORISCE LA CIRCOLAZIONE,

ATTIVA L'APPETITO,

TOGLIE L'ANSIA



PIU' DI QUALUNQUE MEDICINA ...

E QUALUNQUE MOVIMENTO AIUTA A STARE BENE



PERCHE' ...



La vita è bella e ...



... per stare insieme!!!