

## **BENESSERE PER LA TERZA ETA'**

*(Una iniziativa dell'A.D.I. Lazio per gli anziani.)*

Al fine di evitare, nella terza età, la sedentarietà che facilita i fattori di rischio come le malattie cardiovascolari e metaboliche l'ADI Lazio ha intrapreso un percorso con gli anziani al fine di consigliare una corretta attività fisica insieme ad una alimentazione calibrata.

Per tale motivo ,presso il Centro Anziani Giovanni XXIII di Roma la sezione regionale Lazio dell'ADI ha programmato un incontro nel corso del quale verranno sviscerate tali problematiche in favore di una popolazione disagiata, quella anziana, sempre bisognosa di assistenza e di aiuto.

Da settembre è iniziato un piano di avvicinamento all'anziano ed il centro Giovanni XXIII riferimento pilota per le attività fisiche e per l'informazione nutrizionale.

Un giorno alla settimana un medico e un dietologo saranno a disposizione gratuitamente per quanti vorranno testare la propria salute fisica e fare una scelta di igiene alimentare con una assistenza professionale.

Verranno inoltre pianificate lezioni di gruppo mirate a particolari argomenti.