

news

Istruzioni per l'uso

Ossa più giovani con la ginnastica. Si chiama Osteogym la ginnastica contro l'osteoporosi: secondo studi della Associazione geriatri americani con questi esercizi diminuisce il rischio di cadute quasi del 60 per cento. Ci siamo fatti spiegare di cosa si tratta dalla personal trainer Elena Buscone.

● **I movimenti.** Semplici e mirati, insegnano a migliorare postura ed equilibrio. In più le sollecitazioni causate da alcuni movimenti stimolano la produzione delle cellule ossee.

● **I prezzi.** I corsi sono molto diffusi. Le lezioni, una o due volte a settimana, durano 45-50 minuti, per un costo annuale di circa 250 euro.

● **L'esercizio fai-da-te.** Cammina in avanti e ruota le braccia allargate verso l'esterno per circa un minuto. Ripeti 5 volte. Poi sui due gradini più bassi di una scala, tenendoti alla ringhiera, sali ritmicamente, sollevando il tallone del piede d'appoggio e stendendo l'altra gamba indietro.

4 Scoprirsi scrittori a 65 anni.

È il mondo degli anziani di oggi, diviso tra nostalgie e voglia di nuove avventure, quello raccontato nelle storie di Over-age. Apocalittici e disappropriati (*Transeuropa Edizioni*, 16,50 euro). I racconti sono di scrittori esordienti, tutti over 65, e sono stati selezionati tra oltre 400 testi scritti da persone comuni.

IL PIACERE DI FARCELA *terza età*

di Valeria Colavecchio



1 Aprite le orecchie!
A vederlo, con quel design originale e colorato, sembra un auricolare bluetooth. Invece Audéo Mini è il più piccolo apparecchio acustico al mondo. Quasi invisibile ma molto efficace perché grazie alla sua tecnologia migliora la chiarezza delle parole, riduce i rumori di fondo e amplifica i suoni più deboli (www.phonak.it, 2.400 euro).

2 Tutta la casa a portata di mano. Ecco un'idea che semplifica proprio la vita! Basta con le arrampicate sulle scalette pericolose: con la pinza che si comanda dall'impugnatura l'acchiappatutto di Dmail permette di raggiungere le mensole più alte in tutta sicurezza. E ha il calzare incorporato, per prendere la scarpa e metterla senza piegarsi (13,90 euro, www.dmail.it).



3 Basta con la caccia al cellulare.
Sarà la poca dimestichezza con la tecnologia o la sbadataggine dovuta all'età, ma le nonne non trovano mai il cellulare! La custodia 1ª Classe Alviero Martini, con zip e laccio da tenere al collo, risolve il problema. Ed è molto chic (96 euro, www.alvieromartini.it).

