



ATTIVI PER IL BENESSERE

Stay Active for Wellbeing Program/ Programma





- Reduce cardiovascular disease onset
- Assist in known cardiovascular disease management
- Reduce mortality
- Reduce the risk of falls
- Reduce lower back pain
- Improve mental wellbeing
- Improve body composition
- Improve overall functional capacity and ability to complete activities of daily living

The 'Stay Active for Wellbeing' program is a health promotion program aimed at improving and maintaining health and wellbeing throughout the ageing Italo-Australian community through a clearly defined exercise program. This program aims to promote wellbeing through activity that is likely to improve health, strength and balance.

The program was tested to clearly define an exercise program structure that is tailored to the cultural and linguistic needs of the ageing Italo-Australian community.



- Riduce la manifestazione di disturbi cardiovascolari
- Aiuta nella gestione di disturbi cardiovascolari confermati
- Riduce il tasso di mortalità
- Riduce il rischio di caduta
- Riduce il dolore nella parte bassa della schiena
- Migliora il benessere mentale
- Migliora la composizione corporea
- Migliora il generale funzionamento nel completare attività giornaliere

Attivi per il benessere è un programma di promozione della salute che mira a migliorare e mantenere la salute e il benessere durante l'invecchiamento della comunità italo-australiana attraverso un programma di esercizi organizzato per tale scopo. Questo programma mira a promuovere la salute attraverso attività che potrebbero migliorare la salute, l'energia e l'equilibrio.

Il programma è stato testato e dotato di una struttura chiara con un programma di esercizi su misura per le esigenze culturali e linguistiche dell'invecchiamento della comunità italo-Australiana.

The 'Stay Active for Wellbeing' Exercise Program video and photo content has been developed and promoted independently by Co.As.It. (SA) in 2020. These materials are an extension of the collaborative pilot exercise program originally developed by students enrolled in Health Promotion course in Physiotherapy at the University of South Australia together with, The Society of Saint Hilarion Aged Care Inc. and Co.As.It. (SA).

Co.As.It. (SA) thanks our original pilot exercise program partners for their effort and support in the development of the 'Stay Active for Wellbeing' program.

I contenuti video e fotografici del programma di esercizi Attivi per il benessere" sono stati sviluppati e promossi in modo indipendente da Co.As.It. (SA) nel 2020. Questi materiali sono un'estensione del programma pilota di esercizi originariamente sviluppato dagli studenti iscritti al corso di promozione della salute in Fisioterapia presso l'Università del Sud Australia, la Società di Saint Hilarion Aged Care Inc. e Co.As.It. (SA).

Co.As.It. (SA) ringrazia i nostri partner del programma pilota di esercizi per il loro impegno e supporto nello sviluppo del programma 'Attivi per il benessere'.



Co.As.It. (SA) raccomanda vivamente di consultare il proprio medico prima di iniziare qualsiasi programma di allenamento. Bisogna prendere coscienza che quando si partecipa a qualsiasi esercizio o programma di allenamento, c'è la possibilità di lesioni fisiche. Pertanto, chiediamo agli individui di non tentare questi esercizi se non si è in grado o non si è sicuri di farlo. Gli individui completano questi esercizi a proprio rischio e Co.As.It. (SA) non si assume alcuna responsabilità per eventuali lesioni subite dalle persone che eseguono questi esercizi.

Co.As.It. (SA) strongly recommends that you consult with your physician before beginning any exercise program. You should understand that when participating in any exercise or exercise program, there is the possibility of physical injury. Therefore, we ask that individuals do not attempt these exercises if you are not capable or it is not safe to do so. Individuals complete these exercises at their own risk and Co.As.It. (SA) accepts no responsibility or liability for any injury sustained by individuals performing these exercises.

ATTIVI PER IL BENESSERE

Risks and Management / Rischi e loro gestione

Rischi	Come gestirli
Senso di svenimento	<ul style="list-style-type: none"> – Riposo – Fermare l'Esercizio se il problema persiste – Predisporre una sedia per riposarsi – Contattare il numero di emergenza (000) se necessario
Respiro corto	<ul style="list-style-type: none"> – Riposo – Fermare l'Esercizio se il problema persiste – Predisporre una sedia per riposarsi – Contattare il numero di emergenza (000) se necessario
Dolore acuto	<ul style="list-style-type: none"> – Riposo – Fermare l'Esercizio se il problema persiste – Predisporre una sedia per riposarsi – Contattare il numero di emergenza (000) se necessario
Sensazione di leggerezza al capo/ svenimento	<ul style="list-style-type: none"> – Riposo – Fermare l'Esercizio se il problema persiste – Contattare il numero di emergenza (000) se necessario
Vestirsi in modo inappropriato	<ul style="list-style-type: none"> – Assicurarsi che il partecipante vesta in modo idoneo all' esercizio
Risk	Management
Dizziness	<ul style="list-style-type: none"> – Rest – Stop exercise if situation persists – Organise a chair for rest – Contact emergency services (000) if required
Short of breath	<ul style="list-style-type: none"> – Rest – Stop exercise if situation persists – Organise a chair for rest – Contact emergency services (000) if required
Severe pain	<ul style="list-style-type: none"> – Rest – Stop exercise if situation persists – Organise a chair for rest – Contact emergency services (000) if required
Faint/ Light-Headed	<ul style="list-style-type: none"> – Rest – Stop exercise if situation persists – Contact emergency services (000) if required
Improper footwear	<ul style="list-style-type: none"> – Ensure participant has appropriate footwear



1. Spostare i fianchi fino al bordo della sedia
Porta le dita dei piedi sotto le ginocchia.
2. Opzionale: utilizzare le braccia per staccare la sedia o le ginocchia.
3. Inclinati leggermente in avanti per portare il naso sulle dita dei piedi e spingersi verso l'alto con le gambe portandoti in posizione eretta.
4. Per sedersi, piegare leggermente le ginocchia, portare i fianchi verso la sedia e abbassare il corpo in posizione seduta.
5. Fare una pausa prima di ripetere l'Esercizio.

1. Move hips up to the edge of the chair
Bring toes back underneath knees.
2. *Optional:* Use arms to push off the chair or off of knees.
3. Lean forward a little to bring nose over toes and push up with legs to a standing position.
4. To sit, bend a little at the knees to push hips toward chair and lower the body to a seated position.
5. Pause before doing the next repetition.

- Level 1: Push up from chair, sit to stand
- Fase 1: Sollevarsi dalla sedia, alzarsi da posizione seduta
- Level 2: Sit to stand with no hands
- Fase 2: Alzarsi da posizione seduta senza aiuto delle mani
- Level 3: Perform squats without chair
- Fase 3: Fare piegamenti sulle ginocchia senza sedia

ATTIVI PER IL BENESSERE

Elbow Curling/ Piegamento del gomito

CO.AS.IT.SA



1. Sedersi su di una sedia con un peso di 1Kg in mano.

2. Impugnare un peso con il braccio completamente allungato in uno dei lati della sedia.

3. Piegare il peso curvando il gomito mentre si ruota il palmo della mano verso le spalle.

4. Abbassare finché il gomito è dritto. Ripetere tale piegamento per 30 secondi.



1. Sit on chair with 1kg object.

2. Hold weight in a handshake grip with arm fully extended to side of chair.

3. Curl weight by flexing elbow while turning palm of hand toward shoulder.

4. Lower until elbow is straight. Repeat curling until 30 seconds expire.



- Level 1: 1kg weight
Fase 1: Un peso da 1 Kg
- Level 2: 2kg weight
Fase 2: Un peso da 2 Kg
- Level 3: 3kg weight
Fase 3: Un peso da 3 Kg

ATTIVI PER IL BENESSERE

Side stepping with elastic band/
Esercizio con la Corda Elastica

CO.AS.IT.SA



1. Posizionare una fascia di resistenza tra i piedi.

2. Allargare i piedi fino alla larghezza delle spalle.

3. Lentamente allargare lateralmente il piede destro. La tua posizione dovrebbe essere ben al di fuori della larghezza delle spalle.

4. Fai una pausa, quindi porta il piede sinistro nella stessa posizione del destro.

1. Step inside of a tied resistance band.

2. Separate your feet to shoulder-width.

3. Slowly step to the side with the right foot. Your stance should be well outside of shoulder-width.

4. Pause then step with the left foot in the same direction as the right.

- Level 1: 5 steps
- Fase 1: 5 Movimenti
- Level 2: 10 steps
- Fase 2: 10 Movimenti
- Level 3: 15 steps
- Fase 3: 15 Movimenti

ATTIVI PER IL BENESSERE

Normal pace walking/ Camminata Rilassata



- 1. Cammina sul tapis roulant al tuo ritmo normale.

- 1. Walk on the treadmill at your normal pace.



- Level 1: Walk on treadmill at 3km/h
- Fase 1: Cammina ad una velocita' di 3Km/h
- Level 2: Walk on treadmill at 4km/h
- Fase 2: Cammina ad una velocita' di 4Km/h
- Level 3: Walk on treadmill at 4km/h with an incline
- Fase 3: Cammina ad una velocita' di 4Km/h con superfice inclinata



1. Esegui la bicicletta su una cyclette fissa.

1. Perform cycling on a stationary exercise bike.

- **Level 1: Cycling on bike for 2 minutes**
- **Fase 1: Esegui la bicicletta per 2 minuti**
- **Level 2: Cycling on bike for 4 minutes**
- **Fase 2: Esegui la bicicletta per 4 minuti**
- **Level 3: Cycling on bike for 6 minutes**
- **Fase 3: Esegui la bicicletta per 6 minuti**

ATTIVI PER IL BENESSERE

Shoulder press/ Pressa per le spalle



1. Tenere un manubrio in ogni mano e sedersi su una sedia provvista di supporto per la schiena.

2. Piantare i piedi saldamente sul pavimento con una larghezza pari a quella dell'anca.

3. Piegare i gomiti e sollevare la parte superiore delle braccia all'altezza delle spalle in modo che i manubri siano all'altezza dell'orecchio.

1. Hold a dumbbell in each hand and sit on a bench with back support.

2. Plant your feet firmly on the floor about hip-width apart.

3. Bend your elbows and raise your upper arms to shoulder height so the dumbbells are at ear level.

- Level 1: 1kg weight
- Fase 1: Peso da 1Kg
- Level 2: 2kg weight
- Fase 2: Peso da 2Kg
- Level 3: 2.5 kg weight
- Fase 3: Peso da 3Kg

ATTIVI PER IL BENESSERE

Calf Raises / Allungamento del polpaccio

CO.AS.IT.SA



1. Stai in piedi con il busto eretto, i piedi divaricati alla larghezza dei fianchi e le dita dei piedi rivolte in avanti.

2. Alza i talloni da terra e stringi i polpacci.

3. Ritorna alla posizione di partenza, abbassando lentamente i talloni e ripeti l' Esercizio.



1. Stand with your torso upright, your feet hip-width apart and your toes pointing forward.

2. Raise your heels off the floor and squeeze your calves.

3. Return to the starting position, by slowly lowering your heels, and repeat.



- Level 1: Holding chair with 2 hands
- Fase 1: mantieniti alla sedia usando le 2 mani
- Level 2: Holding chair with 1 hand
- Fase 2: mantieniti alla sedia usando una mano
- Level 3: Holding chair with 1 hand and wearing ankle weights
- Fase 3: mantieniti alla sedia usando una mano e applicando pesi alla caviglia

ATTIVI PER IL BENESSERE

Single limb stance / Sollevamento della gamba

CO.AS.IT.SA



1. Stare in piedi con i piedi uniti. Per Rimanere sicuri durante l'esecuzione del test, si consiglia avere un oggetto stabile come una sedia o un bancone della cucina nelle vicinanze in modo da poterlo afferrare se inizi a perdere l'equilibrio.

2. Sollevare un piede da terra. Non permettere alle gambe di toccarsi (questo potrebbe darti un ulteriore equilibrio).

3. Guarda un orologio per vedere quanti secondi sei in grado di stare su un piede e registra questo numero.

4. Se riesci a stare su un piede per 60 secondi o più, prova l'Esercizio mentre sei su una superficie morbida come un cuscino.

1. Stand upright with your feet together. Remain safe while performing the test; have a stable object like a chair or kitchen counter nearby so you can grab it if you start to feel unsteady.

2. Lift one foot off the ground. Do not allow your legs to touch (this may give you extra stability).

3. Watch a clock to see how many seconds you are able to stand on one foot and record this number.

4. If you are able to stand on one foot for 60 seconds or greater, try the single leg stance test while standing on a soft surface like a pillow.

- Level 1: Hold chair with 2 hands (leg not at 90 degrees)
- Fase 1: Mantieniti alla sedia con le 2 mani (non posizionare la gamba a 90 gradi)
- Level 2: Hold chair with 1 hand (leg at 90 degrees)
- Fase 2: Mantieniti alla sedia con 1 mano (non posizionare la gamba a 90 gradi)
- Level 3: Hold chair with no hands
- Fase 3: Mantieniti alla sedia senza mani

ATTIVI PER IL BENESSERE

Standing leg curl / Piegamento della gamba all'impiedi

CO.AS.IT.SA



1. Stare con i piedi alla larghezza dei fianchi. Appoggia le mani sulla vita o su una sedia per stare in equilibrio. Sposta il peso sulla gamba sinistra.

2. Piega lentamente il ginocchio destro, portando il tallone verso il sedere. Mantieni le cosce parallele.

3. Abbassa lentamente il piede. Fai l'esercizio completando 12 – 15 ripetizioni. Ripeti l'esercizio con l'altra gamba.



1. Stand with your feet hip-width apart. Place your hands on your waist or on a chair for balance. Shift your weight onto your left leg.

2. Slowly bend your right knee, bringing your heel toward your butt. Keep your thighs parallel.

3. Slowly lower your foot. Complete 12 to 15 reps. Repeat with the other leg.



- Level 1: Able to hold on with 2 hands (no ankle weights)
- Fase 1: Mantieniti alla sedia con le 2 mani (non applicare pesi alla caviglia)
- Level 2: Able to hold on with 2 hands (with ankle weights)
- Fase 2: Mantieniti alla sedia con le 2 mani (applicare pesi alla caviglia)
- Level 3: Able to hold on with 1 hand with ankle weights
- Fase 3: Mantieniti alla sedia con 1 mano (applicare pesi alla caviglia)

ATTIVI PER IL BENESSERE

Shoulder Rolls / Rotazione delle Spalle



1. Ruota le spalle in avanti facendo grandi cerchi, quindi ruotate all'indietro. Tieni la schiena dritta e respira normalmente.



1. Rotate shoulders in a forward direction making big circles with them and then rotate them backwards. Keep your back straight and breathing normal.



- Level 1: Able to do sitting
- Fase 1: Esecuzione da seduto
- Level 2: Able to do standing
- Fase 2: Esecuzione in piedi
- Level 3: Able to do standing on one leg
- Fase 3: Esecuzione in piedi su una gamba

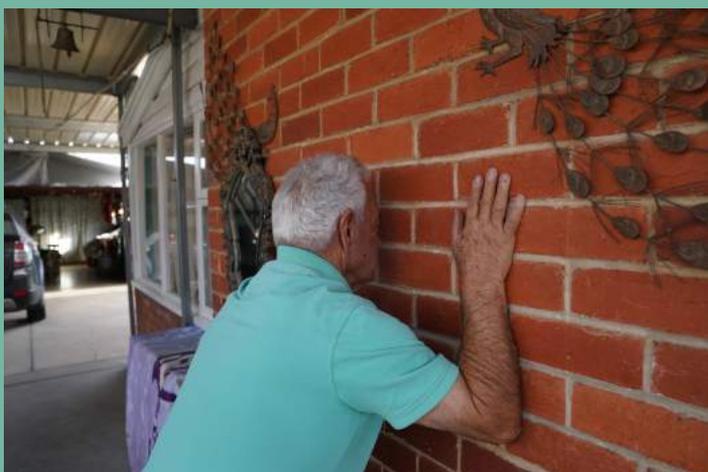
ATTIVI PER IL BENESSERE

Wall push up / Piegamenti sul muro

CO.AS.IT.^{SA}



1. Assumi la posizione di partenza con piedi e gambe uniti, in piedi a circa 30 cm da un muro con le braccia dritte davanti a te.
2. Piega i gomiti e inizia a inclinare il corpo verso il muro fino a quando il naso quasi lo tocca.
3. Riportarsi alla posizione iniziale e ripetere l' esercizio.



1. Assume the starting position with feet and legs together, standing about 2 feet from a wall with your arms straight out in front of you.
2. Bend your elbows and begin to lean your body toward the wall until your nose almost touches it.
3. Push back to the starting position and repeat.



- Level 1: Feet 30cm from wall
- Fase 1: 30 cm di distanza dal muro
- Level 2: Feet 45 cm from wall and elbows half bent
- Fase 2: 45 cm di distanza dal muro con gomiti parzialmente piegati
- Level 3: Feet 55cm from wall. Nose to wall
- Fase 3: 55 cm di distanza dal muro. Naso che sfiora il muro

ATTIVI PER IL BENESSERE

Side leg raise /

Sollevamento laterale della gamba

CO.AS.IT.SA



1. Inizia con le mani davanti o a riposo sui fianchi. Stai in piedi con le dita dei piedi rivolte in avanti.

2. Mentre sollevi la gamba destra dal pavimento con la gamba allungata, inspira e sposta il peso nel piede sinistro.

3. Mentre espiri, riporta la gamba verso il basso per incontrare la sinistra.

4. Ripeti l'Esercizio per 10-12 volte, quindi passa all'altro lato.



1. Start with your hands out in front of you or resting on your hips. Stand upright with your toes facing forward.

2. As you lift your right leg up off the floor with the foot flexed, inhale and shift the weight into your left foot.

3. As you exhale, bring the leg back down to meet the left.

4. Repeat 10-12 times, then switch to the other side.



- Level 1: Holding on with 2 hands (no ankle weights)
- Fase 1: Mantieniti usando 2 mani (non applicare pesi alla caviglia)
- Level 2: Holding on with 1 hand (no ankle weights)
- Fase 2: Mantieniti usando una mano (non applicare pesi alla caviglia)
- Level 3: Holding on with 1 hand wearing ankle weights
- Fase 3: Mantieniti usando una mano (applica pesi alla caviglia)

ATTIVI PER IL BENESSERE
Toe the line /
Camminata in linea retta



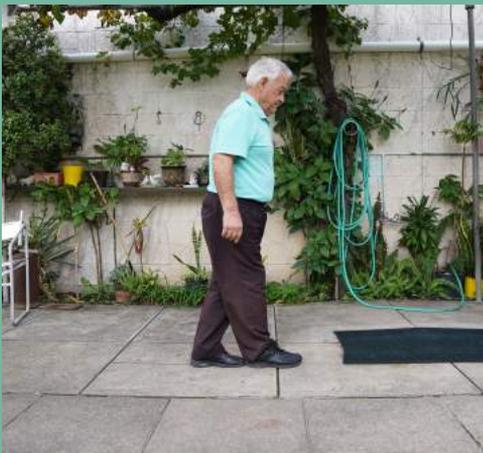
1. Stando in piedi vicino a un muro, muovi un piede in avanti, posizionando il tallone del piede il più vicino possibile all'altro.

2. Continua a farlo e cammina in linea retta.



1. While standing near a wall, move one foot forward, placing the heel of the foot as close as possible to the other foot.

2. Continue to do this and walk in a straight line.



• **Level 1: Walk the line holding onto rail**

• **Fase 1: Cammina in linea retta reggendoti ad una sbarra/appoggio**

• **Level 2: Walk the line without holding on with some loss of balance**

• **Fase 2: Cammina in linea retta senza appoggio con qualche perdita di equilibrio**

• **Level 3: Walk the line with no loss of balance and no hold on**

• **Fase 3: Cammina in linea retta senza appoggio e senza perdita di equilibrio**

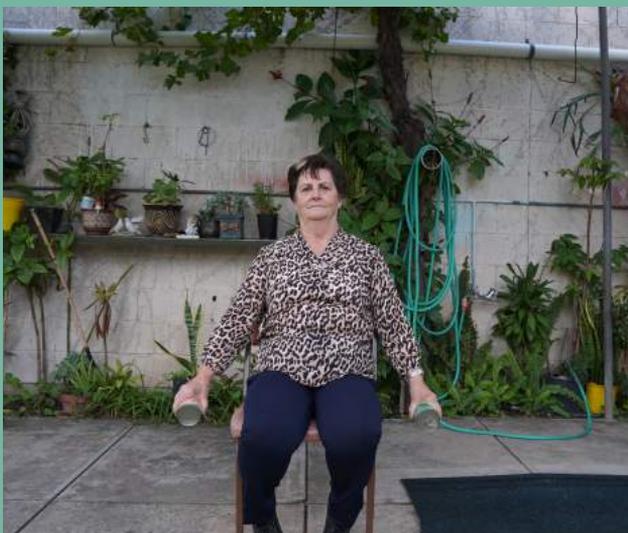


ATTIVI PER IL BENESSERE

Lateral raise/

Sollevamento laterale delle braccia

CO.AS.IT.SA



1. Tieni pesi da 1 kg in ogni mano e siediti su una sedia dotata di supporto per la schiena.

2. Piantare i piedi saldamente sul pavimento alla larghezza dell'anca.

3. Sollevare il peso da un lato fino a quando i gomiti sono allineati con le spalle.

4. Abbassa lentamente i pesi sui fianchi.

1. Hold a 1kg weight in each hand and sit on a chair with back support.

2. Plant your feet firmly on the floor about hip-width apart.

3. Raise the weight up from your side until your elbows are in line with your shoulders.

4. Lower the weights down slowly to your hips.

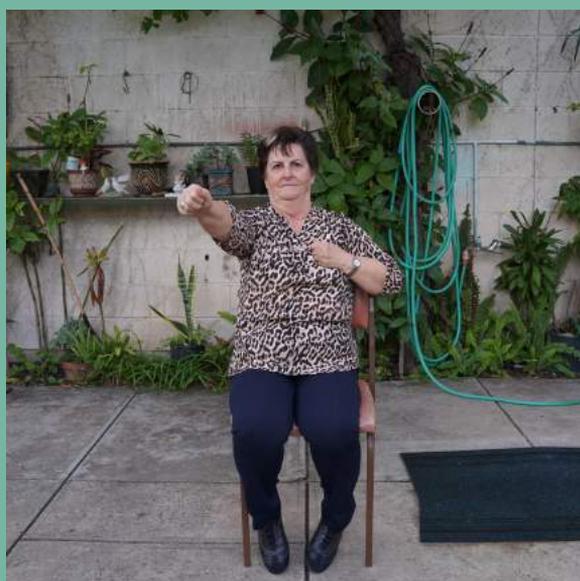
- Level 1: 1kg weights
- Fase 1: Peso da 1 kg
- Level 2: 2kg weights
- Fase 2: Peso da 2 Kg
- Level 3: 3kg weights
- Fase 3: Peso da 3 Kg



1. Mentre sei seduto o in piedi, dai un pugno all'aria di fronte a te.



1. While sitting or standing, punch the air in front of you.



- **Level 1: 15 punches**
- **Fase 1: 15 pugni**
- **Level 2: 30 punches**
- **Fase 2: 30 pugni**
- **Level 3: 45 punches**
- **Fase 3: 45 pugni**

ATTIVI PER IL BENESSERE

CO.AS.IT.^{SA}

A PEAK BODY FOR AGEING ITALO-AUSTRALIANS

It is our mission to advance the wellbeing of ageing Italo-Australians with services and programs that promote a fulfilling life. Co.As.It. (SA) takes a holistic approach to ageing, where psychological, emotional and physical wellbeing have been recognised as areas of need.

WHO WE ARE

The Italian Assistance Association – Co.As.It. (SA) Inc. is the peak body for ageing Italo-Australians in South Australia. Co.As.It. (SA) was formed as a collaborative initiative of the South Australian Italian community to support existing programs and respond to the growing demand for services within our community.

OUR MISSION

Advancing the wellbeing of ageing Italo-Australians with access to information, support, advocacy, services & programs that promote a fulfilling life.

OUR COMMUNITY

At Co.As.It. (SA) we work closely with the ageing Italo-Australian community in South Australia. This includes aged care recipients, aged care service providers and volunteers.

FOR MORE INFORMATION

262a Carrington Street, Adelaide SA 5000

Ph: (08) 8223 3311

Email: admin@coasitsa.org.au

Website: www.coasitsa.org.au

