

IL PIACERE DI FARCELA *\_terza età***news***istruzioni per l'uso***\_A passo spedito...  
con il bastone**

● Per molte persone anziane un bastone è un valido aiuto per camminare. Fabio Zaina, fisiatra dell'Istituto scientifico italiano colonna vertebrale, spiega come sceglierlo bene.

**● Quale manico.**

L'impugnatura più solida e ferma è quella centrale, a pomello. I modelli a "manico di ombrello", invece, creano squilibrio tra l'appoggio della mano e la punta del bastone, con il rischio di facili cadute.

● **Misura l'altezza.** Se il bastone è troppo lungo o troppo corto, fa sbilanciare il corpo in avanti o indietro. Quello perfetto è un "terzo arto": lungo quanto la gamba. Attenti: prendete come riferimento l'osso sporgente dell'anca, altezza dell'inguine.

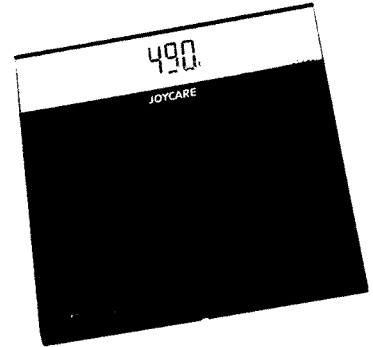
**● Il materiale giusto.**

Il bastone migliore? È quello in alluminio: leggerissimo, regolabile in altezza e talvolta addirittura ripiegabile.

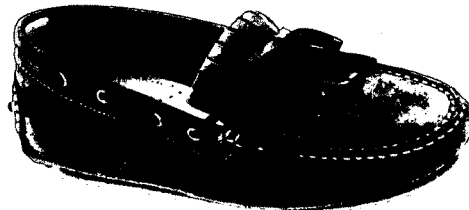


di Valeria Colavecchio  
ha collaborato Cecilia Cristoforetti

1 **\_Il trench chic sta in borsetta.** In primavera temporali e sbalzi di temperatura sono un rischio probabile, ma non fanno di certo bene a chi è avanti con gli anni. Per essere pronti a ogni evenienza conviene tenere nella borsa il pratico impermeabile ripiegabile di Nero Giardini. Elegante come un trench è perfetto per essere impeccabili in ogni occasione (170 euro, [www.nerogiardini.it](http://www.nerogiardini.it)).



2 **\_La bilancia salva-linea.** Con l'età si mettono su chili più facilmente! Per controllare il peso, c'è la nuova bilancia ultraslim Joycare, facilissima da usare: ha un ampio display per la lettura e si accende e spegne in modo automatico. E, dettaglio non meno importante, ha la pedana antiscivolo. Costa 34 euro (tel. 199151156).



3 **\_Piedi leggeri (e al caldo).** Plantare anatomico, pelle morbidissima, soles leggere e resistenti. In una parola: perfetti. Sono i nuovi mocassini Stone Haven, adatti anche ai piedi più delicati ed esigenti, come quelli degli anziani. Senza contare che hanno una linea sempre di moda e sono disponibili in tante tonalità (79 euro, [www.stonehaven.it](http://www.stonehaven.it)).

4 **\_A Milano "un'oasi" per i malati di Alzheimer.** A Milano è nata "Isola in Città", un progetto che prevede cicli di sedute di arteterapia, danza e pet therapy per aiutare i malati di Alzheimer a vivere meglio. Gli incontri sono aperti anche ai familiari che, così, possono scambiarsi consigli e consultare gli psicologi presenti (tel. 026703140).