

Salute!

Sostegno alla salute e alla qualità della vita
dai 55 anni in su



**Movimento
e sport
a partire
da 55 anni**



Alimentazione

Il segreto sta
nella varietà



Rilassamento

Cullare l'anima





Foto: © Andrea Badrutt

«Invecchiare è tuttora l'unico modo per vivere a lungo»



Ne era già ben consapevole il poeta Hugo von Hofmannsthal quasi cento anni fa. Mai prima d'ora noi uomini abbiamo avuto tanto tempo per invecchiare. Nell'ultimo secolo abbiamo guadagnato circa trent'anni di vita: anni regalati. Non solo ci attende una vita più lunga, ma

anche una vita più lunga in buona salute. Questo dipende dal fatto che molte persone si comportano in modo più ragionevole e sono più attente alla salute.

L'attuale generazione, a partire da 55 anni, desidera una buona qualità di vita, conduce uno stile di vita moderno e attivo, coltiva interessi ed è disposta a imparare cose nuove. Per il conseguimento degli obiettivi nell'ambito della «Promozione della salute e prevenzione» delle Linee direttive per gli anziani nei Grigioni queste sono premesse ottime. La «Promozione della salute e prevenzione in età avanzata» conviene. È scientificamente provato che una regolare attività fisica aiuta a ridurre la pressione arteriosa e a preservare la forza fisica, la mobilità, la resistenza e l'equilibrio.

Sappiamo che un'alimentazione bilanciata, variegata e gustosa ha effetti positivi sul sistema cardiocircolatorio e previene sovrappeso o malnutrizione. Sappiamo anche che curare le relazioni, allacciare contatti e partecipare alle attività della comunità aiuta a mantenere l'equilibrio mentale.

Il movimento, l'alimentazione, il rilassamento, il training mentale e la cura dei contatti ci mantengono in forma, possono proteggerci dalla solitudine, dalle cadute e dalle lesioni e incrementare il nostro benessere.

Prendete personalmente in mano la vostra salute. Con questa rivista l'Ufficio dell'igiene pubblica dei Grigioni si prefigge di trasmettervi consigli per la vita quotidiana, al fine di mantenere il più a lungo possibile in casa una buona salute e qualità della vita.

La pubblicazione della rivista grigionese «Salute!» è stata resa possibile grazie alla partnership con il reparto Prevenzione del settore Gesundheitsdienste del Cantone Basilea-Città. A loro va il nostro sentito ringraziamento per la generosità e la disponibilità con cui hanno messo a disposizione del Cantone dei Grigioni i testi e le immagini della rivista basilese *Bâlance*: grazie di cuore, cordial engraziamet. Salute, Basilea!

A handwritten signature in black ink that reads "R. Leuthold".

Dr. Rudolf Leuthold, responsabile dell'Ufficio dell'igiene pubblica dei Grigioni

Movimento, alimentazione e relax



Allenare la forza migliora la qualità di vita

Esercizi ad hoc in caso di artrosi

Pagina 8



Mantenere l'efficienza fisica – allenare la resistenza

Rimanete in forma!

Pagina 12

Cruciverba e rompicapi

Invecchiare con intelligenza

Pagina 13



Alimentazione – il segreto sta nella varietà

Con ricetta

Pagina 14



Alta qualità della vita grazie al movimento

Intervista con il Dr. Oliver Faude, scienziato dello sport presso l'Università di Basilea

Pagina 10



Tutto in equilibrio

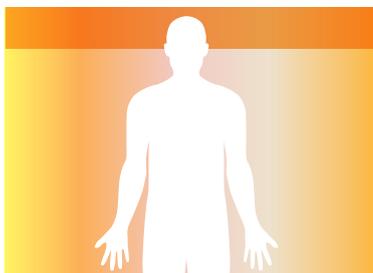
Armonia tra corpo e spirito con il jujitsu – Esercizio con Charlie Lenz

Pagina 16

Rilassamento – cullare l'anima

Consigli rilassanti

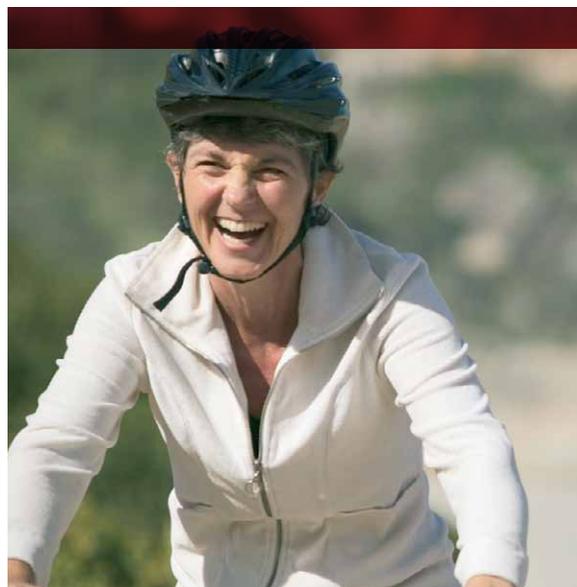
Pagina 18



Il nostro corpo: come cambia nel corso degli anni

Il nostro corpo
invecchia - Un caso
speciale: l'osteopo-
rosi

Pagina 20



Profilassi delle cadute: la forma fisica riduce i rischi

Vivere in sicurezza

Pagina 22



Consigli utili

Allenare l'equili-
brio e il cervello

Pagina 26



Insieme anziché da soli

Il Bündner Kantonalverband der
Senioren e le sue attività

Pagina 24



Informazioni

Corsi e contatti

Pagina 28

Colophon

© Promozione della salute e prevenzione
Cantone dei Grigioni,
Hofgraben 5, 7001 Coira
Con il sostegno del Dipartimento di
Prevenzione della Divisione della Salute
Basilea-Città

1a edizione 2014, tiratura 11000
tedesco / 1000 italiano

Redazione: Centro di competenza
Marketing KM, Coira / Ufficio dell'igiene
pubblica dei Grigioni

Ideazione grafica: VischerVettiger AG,
Basilea

Stampa: Casutt AG, Coira



Movimento, alimentazione e relax – una panoramica

Per rimanere in buona salute non bastano il movimento o un'alimentazione bilanciata. La vita quotidiana della maggior parte delle persone è talmente frenetica da costringerle a impegnarsi attivamente per ritrovare l'equilibrio. Da un lato il rilassamento può essere abbinato al movimento, dall'altro attività fisiche come lo yoga o il ju-jitsu aiutano anche a incrementare il benessere.

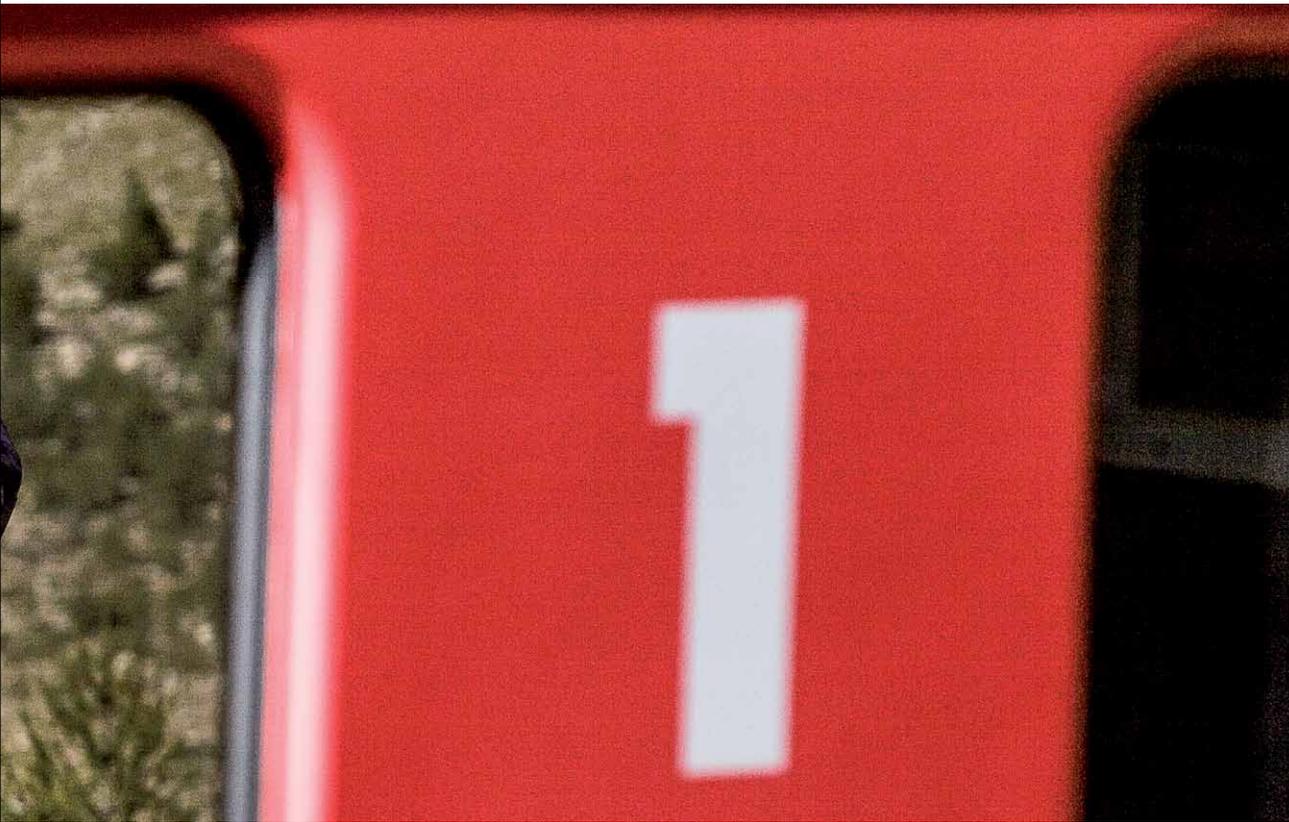


Foto: © Andrea Badrutt

Muoversi fa bene

L'esercizio fisico regolare stimola il metabolismo muscolare e osseo. Il movimento previene l'accorciamento di tendini e legamenti e preserva la forza muscolare.

Ma fa anche di più: ad esempio riduce la pressione arteriosa in caso di allenamenti regolari e ricorrenti o attiva le difese immunitarie del corpo rendendo la persona meno soggetta a malattie.

Anche quando la mobilità è già limitata, ad esempio da un'artrosi dell'articolazione o da reumatismi, l'esercizio fisico è necessario e utile. Tuttavia, l'esercizio fisico deve essere adeguato in maniera tale da non causare un peggioramento dei sintomi, bensì da rafforzare lo stato di benessere.

Altri consigli sull'argomento a **pagina 8**.

Essere attivi – rafforzare lo stato di benessere

Anche alle persone di mezza età è consentito praticare sport oppure fare tanto esercizio fisico fino a sudare leggermente o persino molto. Con un allenamento personalizzato è possibile ottenere gli stessi effetti che in gioventù: ovvero divertirsi, migliorare forza, coordinazione, equilibrio e resistenza e aumentare quindi la qualità della vita. Le persone attive che integrano nel quotidiano diversi tipi di attività fisica hanno una forma migliore. Di regola hanno una migliore sensazione del proprio corpo (memoria motoria) e, in più, aumenta la capacità di compensare peggioramenti della salute, ad esempio dopo un infortunio.

Trovate il vostro mix ideale di attività fisica e integratelo nella vostra vita quotidiana. Scoprite a cosa prestare attenzione e quali sono le forme di attività fisica più adatte nell'intervista riportata nelle **pagine 10/11**.

Mangiare con gusto

In ogni fase della vita la regola riguardo all'alimentazione è la seguente: un'alimentazione sana è la premessa essenziale per l'efficienza di corpo e psiche e per il vostro benessere. In più favorisce la formazione di anticorpi e rafforza il sistema immunitario, per una migliore protezione contro le malattie. Per trovare la giusta combinazione, consultate le informazioni utili riportate nelle **pagine 14/15**.

Allenare la forza migliora la qualità di vita



A partire dai 55 anni allenare la forza diventa molto importante, poiché da questa età in caso di inattività la forza regredisce più rapidamente che in età più giovane. Tuttavia, anche a quest'età è possibile allenare la forza.

Mantenere la forza

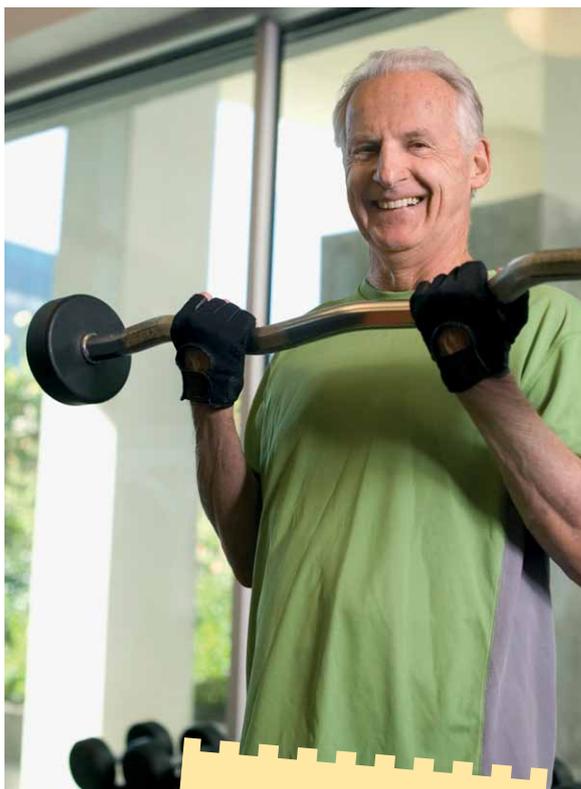
Potenziare la forza è l'ideale per mantenere l'efficienza fisica. È importante che oltre alla sola forza pura si alleni anche la forza rapida. Si possono evitare le cadute se si è in grado di mobilitare velocemente la forza disponibile (nelle gambe) e ritrovare subito l'equilibrio. Negli esercizi di forza rapida il movimento dei muscoli deve essere eseguito contro una resistenza relativamente scarsa, nel modo più rapido ed esplosivo possibile. Scopo dell'allenamento della forza può essere un cosiddetto training di mantenimento in cui

si allenano i gruppi di muscoli principali. Allenando la forza, le persone più anziane possono contrastare la perdita di massa muscolare legata all'età, conservare la loro forza e mantenere più a lungo la loro mobilità e il senso di sicurezza nel camminare. Una maggiore forza e massa muscolare aiutano anche a compiere le attività quotidiane, come ad es. alzarsi da una sedia o salire le scale. La perdita della forza è strettamente legata alla perdita di massa muscolare dovuta all'età (il 30% tra i 30 e gli 80 anni) e alla diminuzione di determinati ormoni prodotti dall'organismo. L'allenamento della forza stimola

la produzione di questi ormoni durante gli esercizi e ne aumenta la produzione anche a lungo termine.

L'allenamento della forza determina un incremento della produzione di ormoni.

Gli effetti sono sbalorditivi, come ad esempio una maggiore vitalità. Tuttavia, una muscolatura ben sviluppata garantisce anche una migliore protezione delle articolazioni.



Consiglio

Per migliorare e potenziare la muscolatura bastano uno a due allenamenti a settimana.

I singoli esercizi dovrebbero essere ripetuti da 8 a 12 volte. Nonostante lo sforzo, non dimenticate di respirare. Nell'allenamento di resistenza sotto sforzo ripetere i singoli esercizi 20 volte per ottenere un effetto ottimale. È consigliabile allenarsi sotto la guida di un esperto e focalizzarsi in particolare sulla forza rapida delle gambe.

Esercizi ad hoc in caso di artrosi

In caso di artrosi conclamata è importante praticare attività motoria.

La debolezza muscolare può, infatti, aggravare ulteriormente i dolori artrosici, poiché i muscoli non riescono a stabilizzare l'articolazione a sufficienza, gravando sulla stessa con una maggiore pressione. L'assenza di attività fisica o addirittura la messa a riposo di articolazioni e muscoli possono accelerare l'erosione e la degenerazione della massa cartilaginea aggravando ulteriormente l'artrosi. In presenza di un'inflammatione acuta è tuttavia sconsigliato allenarsi.

L'allenamento deve essere appropriato, ossia iniziare con cautela e prima del training riscaldare i muscoli, eventualmente con l'applicazione di calore, e stirarli leggermente.

Durante l'allenamento lavorare con un carico ridotto e un elevato numero di ripetizioni. Dopo l'allenamento potete rinfrescare le articolazioni. Dolori articolari di intensità leggera a media dopo l'allenamento non sono preoccupanti, purché diminuiscano progressivamente.

Se, tuttavia, i dolori dovessero aumentare dopo un paio d'ore o manifestarsi solo dopo 24 ore, consultare il proprio medico.

In palestra fatevi consigliare e affiancare da un esperto.



Alta qualità della vita grazie al movimento



Volete anche voi rimanere mobili e autonomi in età avanzata? La ricetta per un'alta speranza di vita con una buona qualità della vita è la seguente: esercizio fisico corretto e regolare. Non è mai troppo tardi per iniziare. Lo conferma il Dr. Oliver Faude, collaboratore scientifico presso il Dipartimento per lo sport, il movimento e la salute dell'Università di Basilea.

Qual è la differenza tra praticare sport a 55 e a 30 anni?

A 30 anni si raggiunge il massimo sviluppo delle capacità condizionali e della forza. Poi l'efficienza diminuisce. Tuttavia, questo calo può essere rallentato con il moto regolare e con un training mirato. In realtà non vi sono limiti. In età avanzata spesso sono le patologie a costringere a cambiare allenamento, a trovare nuove forme di attività fisica o un nuovo tipo di sport. L'importante è fare almeno 2,5 ore di movimento alla settimana sotto forma di attività quotidiane o sport a intensità media oppure 1¼ di sport o movimento ad alta intensità. L'ideale sarebbe aggiungere due volte alla settimana un allenamento della forza e dell'equilibrio. In fondo, molti 70enni sono più in forma di un 30enne non allenato.

Quali considera le forme di attività più adatte?

Variano da un individuo all'altro. Fa bene ciò che diverte e non provoca dolori. È importante combinare resistenza, allenamento della forza ed esercizi di equilibrio. Quindi va bene fare spesso lunghe pedalate, camminate o nuotate, che dovrebbero essere integrate ad esempio con il tai-chi, lo yoga, pilates o altre attività che allenano la forza e l'equilibrio.

L'ideale sono gli sport di squadra che uniscono tutti gli ingredienti. Nel calcio, ad esempio, il movimento è ad alta intensità, potenzia la muscolatura, migliora la coordinazione e rafforza le ossa. Senza dimenticare l'aspetto sociale. Fare attività in gruppo è motivante, divertente e facilita i contatti.

Ha senso iniziare a fare sport solo in età avanzata?

Senz'altro. Le persone attive contribuiscono alla propria salute, a qualunque età. Si riducono i rischi di patologie cardiovascolari o metaboliche, è

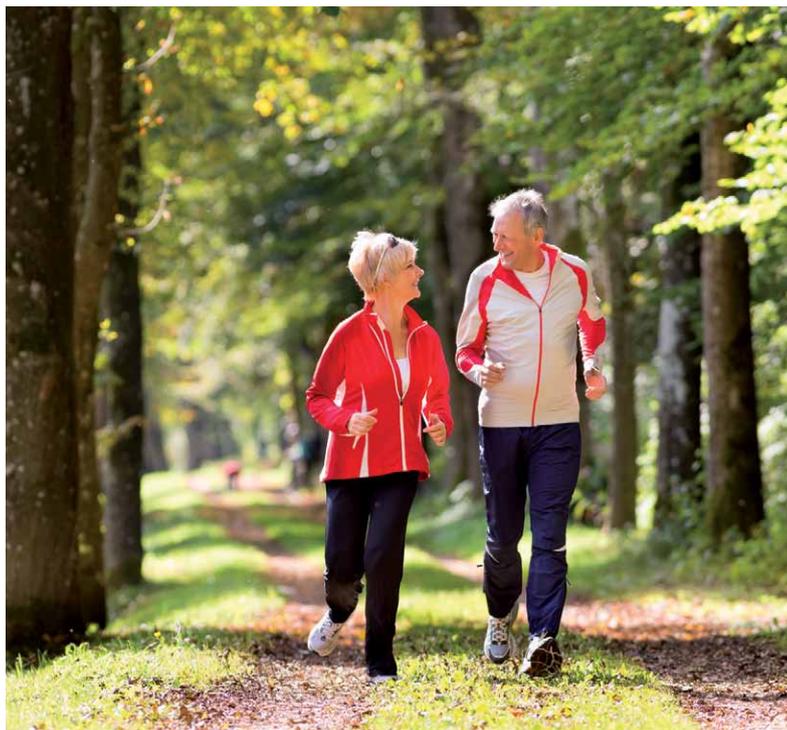
possibile prevenire le malattie dell'apparato locomotore. L'approccio al nuovo sport dovrebbe essere comunque lento. Chi inizia uno sport o vi torna dopo un certo tempo dovrebbe prima sottoporsi a visita medica. È importante che siano individuate le patologie esistenti al fine di tenerne conto sin dall'inizio dell'allenamento. La molla che spinge ad iniziare scatta spesso quando si riconosce il bisogno di cambiare il proprio stile di vita. Il cambiamento a lungo termine migliora la speranza e la qualità della vita. In più, all'inizio bastano 10 minuti di moto tre volte al giorno, anziché la mezz'ora quotidiana. Ausili tecnici, quali la bici elettrica, possono agevolare l'avvio della pratica sportiva.

Non a tutti piace la palestra. Ci sono alternative?

Per gli esercizi di potenziamento e per l'equilibrio non servono necessariamente delle macchine. Con un tappetino e forse anche un paio di manubri o un Theraband è possibile eseguire esercizi mirati anche a casa. Si possono trovare ottime istruzioni su DVD, in Internet o nei libri – ad esempio della serie «Kräftig altern» (www.kraeftig-altern.ch)

Ha altri consigli per la vita quotidiana?

Chi lavora molto seduto dovrebbe alzarsi di tanto in tanto, leggere in piedi o mentre cammina – in generale bisogna ridurre i tempi di inattività. Altre piccole abitudini sono facilmente integrabili nel corso della giornata: lavarsi i denti in equilibrio su una sola gamba oppure appoggiarsi alternativamente su punte dei piedi e tallone. La spesa spesso può essere fatta anche a piedi o in bici. Prendere le scale anziché l'ascensore. Andare a ballare più spesso e cercare compagnia. Insieme il moto è ancora più divertente e la motivazione è alta.



Come fa a sapere come si muovono correttamente uomini e donne che hanno più di 55 anni?

Facciamo degli studi. Verifichiamo ad esempio in che modo il salire le scale si ripercuote sulla forma fisica, quali sono le forme di attività fisica più idonee, come si possono evitare le cadute o come cadere «correttamente». Facciamo stare in equilibrio signore e signori anziani su un nastro teso (slackline) e ci occupiamo attualmente proprio di pilates e dei suoi effetti sul potenziamento del busto e sul miglioramento dell'equilibrio.



Lei come si mantiene in forma?

Gioco a calcio, scio, corro e mi alleno in palestra. Una volta a settimana ci incontriamo nell'ora di pranzo per una partita di calcio o di pallavolo e per una serie di altre attività sportive. La pratica sportiva può contribuire a migliorare le prestazioni cognitive e aumentare quindi anche la prestazione lavorativa. Pertanto, ad esempio praticare jogging o walking nel bosco è il miglior allenamento per la mente. E questo a qualsiasi età.

Intervista: Belinda Iten-Signorell

Dati sulla persona

Il Dr. Oliver Faude lavora dal 2011 presso l'Università di Basilea. È vicedirettore del settore delle scienze dell'allenamento e motorie presso il Dipartimento per lo sport, il movimento e la salute; tema chiave della ricerca è l'attività motoria con bambini e anziani. È padre di due figli, ha 39 anni e vive con la sua famiglia in Germania.

Mantenere l'efficienza fisica – allenare la resistenza



Con l'avanzare dell'età il corpo assorbe meno ossigeno di prima. Parte di questo calo è inevitabile, un'altra parte però è ripristinabile con un allenamento di resistenza.

Allenare la resistenza

Un allenamento di resistenza comprende un training del sistema cardiocircolatorio, grazie al quale la circolazione (cuore e circolazione sanguigna), ma anche la muscolatura vengono allenate e funzionano quindi meglio. L'intensità dell'attività sportiva – ad esempio nel jogging – dovrebbe essere moderata, il battito cardiaco accelerato. Ciò provoca una sudorazione leggera e una respirazione accelerata che dovrebbe però ancora consentire di parlare.

All'inizio è meglio andarci piano. Se finora avete praticato poca attività fisica e desiderate iniziare ora, dovrete farlo in maniera moderata ma regolare. Per le persone non allenate, che desiderano migliorare la propria condizione fisica, la camminata

a passo spedito (walking) è l'ideale. In questo modo percorrete circa 5 a 6 km all'ora. Tre allenamenti alla settimana sono già un buon inizio e i progressi non tardano a farsi sentire. All'inizio basta allenarsi da 10 a 15 minuti, la frequenza infatti è più importante della durata. Iniziate con moderazione, dopo 4–6 settimane di allenamento costante vi sentirete in forma e potrete aumentare l'intensità. Indossate inoltre buone scarpe da ginnastica. Lasciatevi consigliare al momento dell'acquisto.

Allenamento di resistenza: ecco come affrontarlo

Un training equilibrato non comprende solo una forma di movimento come il walking o il jogging, bensì anche un allenamento della forza. Oltre a migliorare la resistenza e a potenziare la forza sotto sforzo, è importante anche poter migliorare la mobilità con esercizi di allungamento e stretching. Se possibile far determinare preventivamente il proprio livello di prestazioni. In seguito potrete

dosare l'allenamento con precisione. Se soffrite di problemi di salute è opportuno consultare il proprio medico prima di iniziare un allenamento.

Allenamento di resistenza: ecco come resistere

Per mantenere alta la motivazione, la soluzione ideale è allenarsi in gruppo. Vedrete altre persone, potrete conversare e tutti avranno all'inizio più o meno le stesse difficoltà a compiere i primi sforzi. Ogniqualvolta sentirete di avere meno energia o poca voglia, i compagni di allenamento potranno motivarvi. Il contatto con altre persone fa bene e coadiuva l'effetto del movimento su corpo e psiche. Scegliete in ogni caso un allenamento divertente, che potrete portare avanti in modo costante per un lungo periodo. Non dimenticate di fare delle pause, queste sono importanti per il recupero.

Alimentazione - il segreto sta nella varietà

Tutti sappiamo come deve essere un'alimentazione sana. Tuttavia spesso è l'applicazione pratica che lascia a desiderare, perché manca il tempo per la preparazione o perché siamo costretti a nutrirci fuori casa. Tutti possiamo avere un'alimentazione sana e gustosa, ma occorre attenersi ad alcune semplici regole: consumare frutta e verdure a volontà, ridurre il consumo di alimenti ricchi di grassi, zuccheri o sale.



Il piacere sano è una priorità

Un'alimentazione equilibrata è importante a ogni età, poiché apporta al nostro organismo la necessaria energia e sostanze nutritive importanti. Questa energia è una condizione indispensabile per mantenere in forma corpo e mente.

Con l'età il fabbisogno energetico diminuisce di circa un terzo, ma non si tratta semplicemente di mangiare di meno, ma di mangiare le cose giuste, come ad esempio cinque porzioni di frutta e verdura al giorno e

bere molto (1-2 litri al giorno). Scegliete bevande non dolcificate. Consumate alcol a piccole dosi, poiché ha un elevato contenuto energetico, ma pressoché nessuna sostanza nutritiva. In più rallenta il metabolismo dei grassi. L'organismo infatti metabolizza prima l'alcol favorendo i depositi di grasso nel corpo.

Programma alimentare variegato

Gli alimenti ricchi di carboidrati, quali pasta, riso, patate o pane, saziano molto e rientrano pertanto nel programma alimentare quotidiano. Date la preferenza soprattutto a prodotti integrali, più ricchi di fibre alimentari che facilitano la digestione. Anche le proteine vanno assunte in quantità sufficiente con il latte, lo yogurt o il formaggio. Una a due volte a set-

timana consumate pesce da pesca sostenibile e due a tre volte a settimana la carne. Gli insaccati contengono spesso grassi nascosti, scegliete quindi quelli poveri di grasso. Per condire l'insalata preferite oli vegetali ricchi di acidi grassi Omega-3, importanti per il cuore. L'olio di colza è un olio particolarmente prezioso.

Vitamine e sali minerali

Il latte e i latticini apportano calcio all'organismo. Il modo migliore per assimilare il calcio nelle ossa è abbinarlo alla vitamina D. Il calcio e la vitamina D prevengono quindi l'erosione della massa ossea legata all'età. Tre a quattro porzioni di latte o latticini coprono il fabbisogno giornaliero di calcio (una porzione corrisponde a 2dl di latte,



a 150-200g di yogurt/ quark/formaggio tipo ricotta o a 30g di formaggio a pasta dura).

Anche le acque minerali ricche di calcio (con oltre 300mg di calcio per litro) contribuiscono in modo sostanziale a coprire il fabbisogno. Potrete coprire parte del vostro fabbisogno di vitamina D consumando pesce: salmone, trota, tonno o sardine sono ricchi di vitamina D nonché di preziosi acidi grassi Omega-3. Preparate il pesce al forno, al vapore o arrostito con pochi grassi. In generale, ma preferibilmente durante i mesi invernali poveri di sole, si raccomanda di integrare l'assunzione di vitamina D3 sotto forma di gocce o capsule. Stabilite il vostro dosaggio personale con l'aiuto di un esperto.



Nuovo fabbisogno energetico, vecchie abitudini

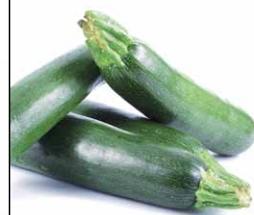
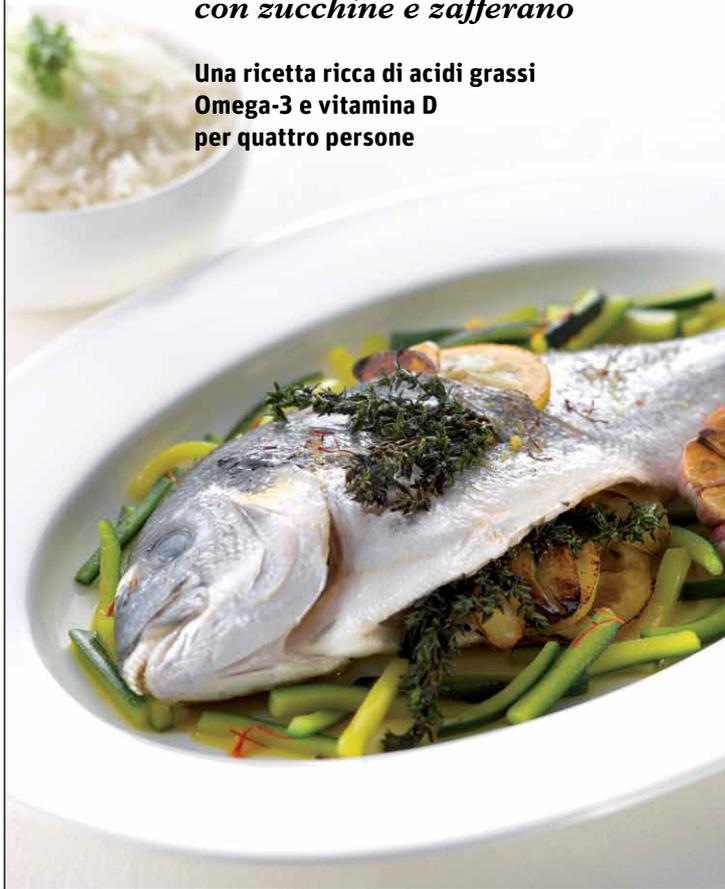
Con l'avanzare dell'età diminuisce il fabbisogno energetico perché rallenta il metabolismo, cambiano gli ormoni e diminuisce la massa corporea che brucia calorie anche a riposo. Se in più vi muovete meno di prima, perché p.e. avete ridotto l'attività sportiva, questo squilibrio tra apporto e dispendio energetico può causare un sovrappeso. Fate in modo che l'alimentazione sia variegata: cucinare insieme agli amici riduce la fatica e stimola nuove idee. Potrete curare i contatti e provare al contempo piatti nuovi.

Ricetta

ORATA

con zucchine e zafferano

Una ricetta ricca di acidi grassi Omega-3 e vitamina D per quattro persone



Ingredienti

- 4 dl di fondo di pesce (in barattolo) oppure brodo vegetale
- 400 g di zucchine
- 2 cucchiaini di olio d'oliva
- 6 rametti di timo
- 4 spicchi d'aglio
- 2 limoni non trattati
- 1,2 kg di orate (eviscerate e squamate)
- 1 cucchiaino di pistilli di zafferano
- 1 punta di coltello di sale
- 1 punta di coltello di pepe bianco macinato
- 2,5 dl di vino bianco

Preparazione

Lavare le orate, asciugarle tamponando e praticare un taglio laterale. Lavare il limone, asciugarlo e tagliarlo a fette. Sbucciare l'aglio e tagliarlo a fettine. Mondare le zucchine, lavarle e tagliarle a bastoncini. Riempire il pesce: inserire le fette di limone, l'aglio e il timo nei tagli praticati ai lati del pesce. In una grande padella riscaldare l'olio d'oliva e far rosolare i pesci su entrambi i lati per circa 8 minuti. Aggiungere i bastoncini di zucchine, il vino e lo zafferano e continuare la cottura (circa 5 min.).

Valori nutrizionali:

Contenuto energetico per porzione: 587 kcal
Unità di carboidrati: 0,72 UC

Tutto in equilibrio



L'equilibrio tra corpo e mente migliora salute e benessere. Per raggiungere questo equilibrio servono distensione, un'alimentazione bilanciata, moto e conoscenza di sé. Il ju-jitsu aiuta a sviluppare una percezione sana del proprio corpo, rafforza e stimola le capacità di coordinazione. Quest'arte marziale giapponese viene insegnata a Coira da uno dei sei maestri migliori al mondo.

«Corpo e mente devono essere una cosa sola», spiega Charlie Lenz con voce tranquilla ma decisa e aggiunge che per il benessere fisico complessivo oltre al movimento è importante anche l'alimentazione. Il 66enne proveniente da Graz lo sa bene. Ha cambiato le proprie abitudini alimentari a 15 anni. Da allora ha bandito lo zucchero e ridotto il sale. Il suo pasto è costituito per metà da verdura o insalata, per un quarto da proteine sotto forma di legumi, pesce o carne e per un altro quarto da patate, riso, pasta o altri cereali. Lenz crede fermamente nella macrobiotica, il che significa che in cucina sta attento ad abbinare le verdure che crescono fuori

dalla terra con quelle che crescono sottoterra. Passa gran parte della sua giornata ad allenarsi. Lo fa da decenni e non intende smettere. Dice che gli fa bene. E si vede. Charlie Lenz ha un aspetto sveglio, attento e intelligente. Il suo portamento perfetto gli conferisce sicurezza di sé e forza. Lenz pratica diverse arti marziali giapponesi e ne vive la filosofia.

L'arte gentile

Il termine ju-jitsu (pronunciato giugizu) è giapponese e significa «arte gentile». In sostanza si tratta di sfruttare la distensione dell'avversario, deviare la sua forza di attacco e

turbare il suo equilibrio. Il ju-jitsu è un'arte marziale e non uno sport. Sono esercizi fisico-spirituali che plasmano la personalità. «Il ju-jitsu è la forma di allenamento ideale», afferma Charlie Lenz. Abbinata ginnastica, stretching ed esercizi di coordinazione. Con esso inoltre si impara, senza una lunga meditazione, a staccare dai pensieri e a sentire (di nuovo) e capire il proprio corpo.

Poiché iniziare una nuova attività fisica o, appunto, un'arte, a volte richiede uno sforzo, Lenz ci dà un consiglio: «Il modo migliore per iniziare è frequentare un corso di autodifesa, che comprende molti elementi del ju-

jitsu. Qui ritroviamo il riscaldamento e lo stretching così come gli esercizi per la coordinazione e l'equilibrio». In più: viene rafforzata la sicurezza di sé – che non basta mai, neanche in età avanzata.

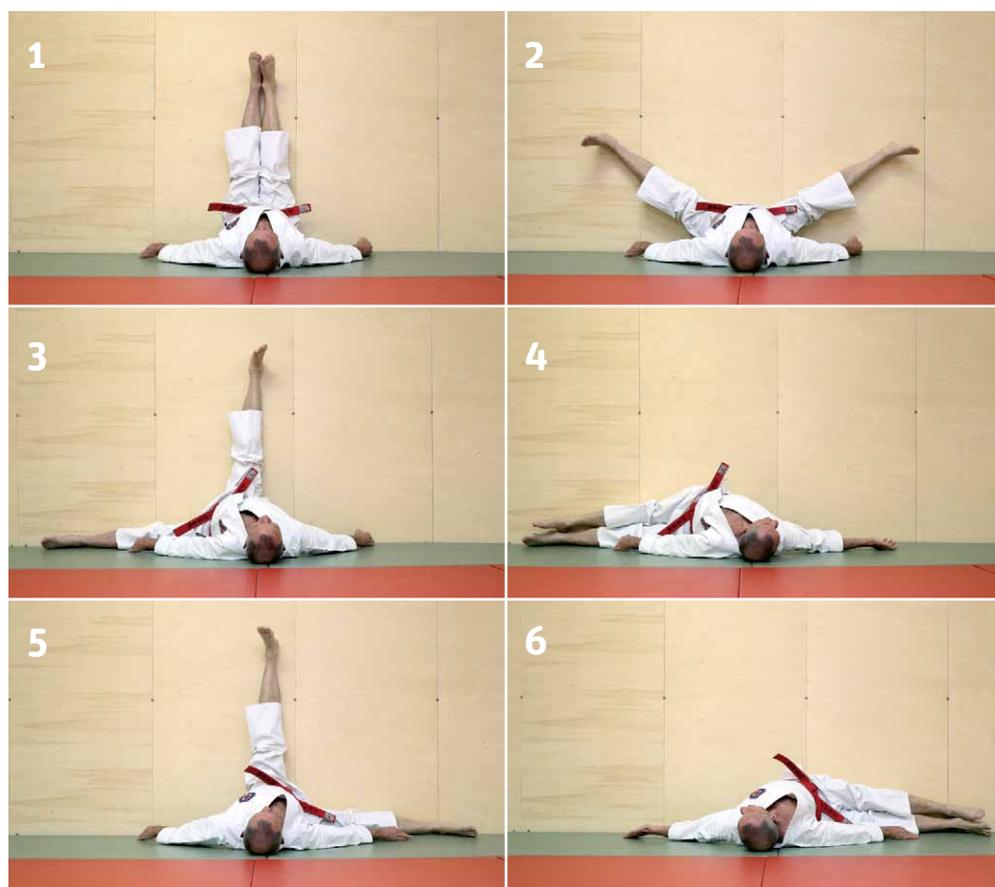
Maestro nella sua arte

Charlie Lenz fonda la scuola Budo Haru a Coira ben 40 anni fa. Qui, dal lunedì al venerdì per nove ore al giorno, allena bambini, giovani e adulti fino in età avanzata. Insegna karate, judo, ju-jitsu e il kobudo di Okinawa, un'arte marziale che impiega come armi antichi attrezzi agricoli giapponesi. Lenz ha impa-

rato le arti marziali direttamente dai grandi maestri giapponesi. Lì gli è stato conferito anche il titolo onorifico giapponese di «Hanshi», che significa pressapoco semidio. Charlie Lenz presiede l'Unione Europea Ju-Jitsu ed è con il 9° dan uno tra i più alti in grado nel mondo.

Testo: Belinda Iten Signorell

Per le date dei corsi e altre informazioni consultare www.budoharu.ch



Per le lettrici e i lettori di Salute! Charlie Lenz illustra un semplice ed efficace esercizio da fare a casa. Rilassa, allunga i muscoli e rende più elastici.

1. Stendersi a terra, allargare le braccia a V accanto al corpo, appoggiare entrambe le gambe alla parete
2. Divaricare le gambe
3. Sollevare di nuovo la gamba destra in verticale e abbassare la sinistra fino a ore 9
4. Abbassare entrambe le gambe a terra verso sinistra, ruotare la testa verso destra
5. Ripetere l'esercizio sul lato destro (a ore 3)
6. Posizione finale a destra

Mantenere le singole posizioni sempre per 10-12 secondi, per tutta la durata dell'esercizio le scapole rimangono appoggiate a terra.

Rilassamento – cullare l'anima

La tensione interna cresce man mano che aumentano gli impegni quotidiani e i compiti da sbrigare. L'accumulo di tensione nervosa richiede un rilassamento attivo, che consente un recupero mirato delle energie. Uno stile di vita consapevole con ore di sonno sufficienti, attività nel tempo libero, movimento e contatti sociali può avere un effetto rilassante.

Sono molte le possibilità per rilassarsi. L'importante è riuscire a ridurre lo stato di attività del sistema nervoso e a staccarsi dallo stress quotidiano. Scoprite il tipo di rilassamento adatto a voi, come ad esempio lo yoga o la meditazione, e godetevi frequenti momenti di svago dalla quotidianità.

Consiglio

Stabilite gli orari in cui non siete raggiungibili! Mettetevi comodi e per alcuni minuti viaggiate con la fantasia. Chiudete gli occhi e immaginate di essere in un luogo in cui vi piace stare. Lasciatevi conquistare dal silenzio.

Stimolare il rilassamento

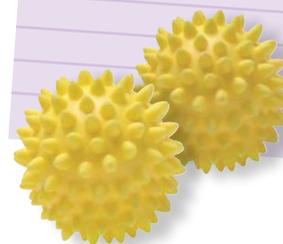
Vi sono due tecniche di rilassamento: il rilassamento raggiunto mediante la concentrazione passiva, indotta attraverso la concentrazione sui contenuti del rispettivo metodo di rilassamento; e il rilassamento in cui si abbassa il tono muscolare, quindi attraverso l'alternanza contrazione/rilascio della muscolatura (come ad es. nello yoga o nel rilassamento muscolare progressivo).

Effetti a lungo termine

Gli esercizi di rilassamento eseguiti con regolarità producono effetti sia a breve che a lungo termine. A breve termine possono migliorare l'umore o il benessere fisico, nonché abbassare la pressione sanguigna e rallentare il battito cardiaco. L'esercizio regolare produce inoltre cambiamenti a lungo termine: simili esercizi possono infatti contribuire a superare più facilmente lo stress.

Consiglio

Passare con le piante dei piedi o i palmi delle mani su palline in gomma antistress. Questo stimola la percezione dei sensi e favorisce il rilassamento.



Integrare il rilassamento nel quotidiano

La vita quotidiana offre molte possibilità per rilassarsi. L'importante è trovare quella che vi fa sentire bene, vi consente realmente di scaricare le tensioni e di staccare, come ad esempio attività fisica, incontrare amici, fare un bagno, passeggiare nel bosco. Godetevi un po' di relax almeno tre volte a settimana e vi prenderete cura del vostro benessere.



Il nostro corpo: come cambia nel corso degli anni

Le persone invecchiano sempre di più. Oggi l'aspettativa di vita alla nascita è di 84 anni per le donne e di 79 anni per gli uomini. Intorno al 1900 era ancora rispettivamente di 59 e 53 anni. L'allungamento della vita ci pone però anche di fronte a sfide diverse. I mali della vecchiaia e la fragilità ossea che presto o tardi si manifestano richiedono un'assistenza adeguata spesso anche per molti anni.

Il corpo umano invecchia

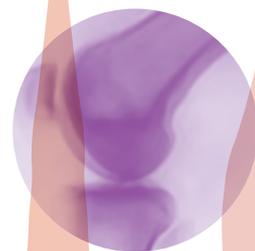
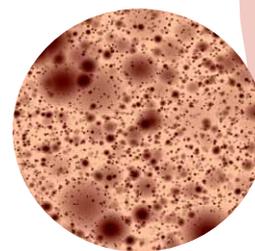
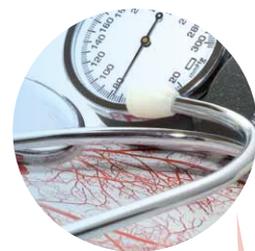
Il processo di invecchiamento del corpo inizia nel 25° anno di vita. Questo processo può essere rallentato o anche accelerato dal proprio comportamento. Di seguito vi illustriamo in breve gli effetti dell'età su alcuni aspetti particolari.

Ossa, articolazioni e muscoli

La massa ossea raggiunge il suo picco intorno al 25° anno di vita, poi diminuisce del 10% ogni 10 anni. Le ossa sviluppano una densità più o meno elevata durante l'infanzia e l'adolescenza in base al tipo di sollecitazione. Maggiore è la massa ossea in gioventù, minori sono le probabilità di ammalarsi di osteoporosi. Con l'avanzare dell'età diminuisce anche la mobilità delle articolazioni. La massa ossea può essere aumentata a qualsiasi età, ma il processo è decisamente più lento rispetto allo sviluppo della muscolatura. Mentre in gioventù la forza rimane all'incirca costante, a partire dai 50 anni diminuisce la massa muscolare e con essa, in maniera più accentuata, anche la forza. La riduzione della massa muscolare legata all'età può tuttavia essere ritardata e ridotta grazie all'allenamento della forza.

Sistema cardiocircolatorio

L'efficienza dell'apparato cardiocircolatorio diminuisce a partire dai 30 anni del 10% circa ogni dieci anni. Il training di resistenza aiuta a migliorare le funzioni cardiocircolatorie a qualsiasi età. L'allenamento consente di aumentare sensibilmente la resistenza fisica. Un altro effetto positivo della resistenza potenziata è una migliore efficienza del cuore.



Cervello e organi sensoriali

Il processo di invecchiamento del corpo non colpisce direttamente gli organi sensoriali, bensì singole zone del cervello.

Tra i 20 e i 90 anni l'essere umano perde il 10 per cento circa delle sue cellule cerebrali. Tuttavia, grazie alle grandi riserve accumulate in gioventù, il cervello continua a funzionare bene anche in età avanzata. Una volta esaurite queste riserve, però, possono manifestarsi disturbi della memoria, sbalzi d'umore legati a stati depressivi e disorientamento. Il training cognitivo può migliorare le capacità cerebrali.

Con l'età la vista spesso peggiora a seguito di un irrigidimento del cristallino. Il

diametro della pupilla si restringe, limitando la quantità di luce che può raggiungere la retina. L'utilizzo di occhiali e di una lampada di lettura consente di ovviare al problema. Un campo visivo ristretto, il peggioramento della vista notturna o la minore capacità di riconoscere le distanze e la velocità degli oggetti non possono tuttavia essere compensati.

Con l'età l'udito inizia ad avere difficoltà a percepire le frequenze più alte a partire da 8000 Hz. Diventa soprattutto più difficile capire le parole. Diminuiscono anche l'olfatto e il gusto; diventa più difficile riconoscere il cibo attraverso l'olfatto.



Un caso speciale: l'osteoporosi

L'osteoporosi è una malattia dell'apparato scheletrico che va a intaccare le ossa e a distruggere la loro struttura.

La conseguenza è un'elevata fragilità ossea. L'osteoporosi colpisce in prevalenza le donne. Questa patologia può tuttavia colpire anche gli uomini, anche se spesso non viene diagnosticata subito. La perdita di minerali nelle ossa si manifesta nelle donne in maniera significativa tra i 30 e i 35 anni, negli uomini tra i 45 e i 50 anni.

Metabolismo

Con l'età l'assenza di processi di rinnovamento cellulare, ma anche una ridotta mobilità provocano un'atrofia muscolare.

Una minore massa muscolare determina un minore fabbisogno di energia quando il corpo è a riposo. Se non si adegua l'alimentazione, la percentuale di grasso nel corpo aumenta e, di conseguenza, anche il peso. Molte persone anziane hanno un tasso di colesterolo alto nel sangue o soffrono di diabete mellito. La causa è spesso il sovrappeso dovuto a una ridotta attività fisica o a un'alimentazione errata.



Profilassi delle cadute: la forma fisica riduce i rischi

Una persona sana e allenata è meno soggetta a infortuni o malattie. Il sistema immunitario è più efficiente e la forza muscolare insieme a un buon equilibrio sono in grado di sostenere il corpo. Pertanto la probabilità di inciampare o di cadere si riduce sensibilmente.

Cambia la capacità di reazione

Il tempo di reazione, ovvero il tempo che impiega il corpo per reagire a un determinato stimolo, aumenta quanto più numerosi sono i fattori che influiscono sulla situazione. I tempi di reazione a vari segnali, p.e. a ciò che vedete, sentite o toccate, sono diversi. Il corpo reagisce più velocemente a un contatto,

mentre per i segnali percepiti attraverso la vista e l'udito la reazione del corpo è più lenta. Con l'avanzare dell'età la velocità di reazione si riduce – del 25 per cento tra i 20 e i 60 anni-, ma con un allenamento regolare può essere mantenuta ad un livello adeguato.



Caduta: un evento decisivo

Le persone cadono ad ogni età, per sbadataggine, perché perdono l'equilibrio, inciampano o perché sono distratte. In età avanzata, però, capita più spesso. Le conseguenze di una caduta sono spesso gravi: oltre a fratture ossee – con una fase di recupero lenta – spesso determinano anche la perdita della mobilità e dell'autonomia e quindi il ricovero in una struttura di assistenza.



Combinazione di molti fattori

La maggior parte delle cadute si verifica durante le normali attività quotidiane, come camminare. Solo il 5 per cento delle cadute è riconducibile ad attività azzardate o pericolose. Il 10 per cento delle cadute avviene sulle scale e va considerato che scendere le scale è più pericoloso che salirle. La predisposizione di una persona a cadere dipende dall'interazione di vari fattori. Un campo visivo periferico ristretto o una vista in generale limitata si ripercuotono sull'equilibrio. Se per un qualsiasi motivo la memoria motoria e l'automatismo motorio sono indeboliti, durante la deambulazione abbinata ad altre attività svolte contemporaneamente si verificano delle insicurezze di movimento che possono causare la caduta. In presenza di muscoli indeboliti o sotto assunzione di farmaci spesso non si riesce a tenersi su. Le cadute sono quindi spesso la conseguenza di una ridotta capacità di coordinazione abbinata a un'insufficiente forza rapida dei muscoli delle gambe. Una buona forma fisica e un equilibrio allenato sono dunque importanti a ogni età.

Rafforzare l'equilibrio

Per potervi proteggere dalle cadute e quindi dalle lesioni correlate occorre tener presente diversi fattori. Una caduta indica sempre una perdita di equilibrio. È dunque importante prevenire, per evitare che si arrivi a tanto. Se sentite che diminuiscono le forze o l'equilibrio potrete recuperarli con esercizi mirati o, in generale, aumentando l'attività motoria. In caso di caduta o quasi è importante parlare delle possibili cause con il vostro medico curante. Se conoscete i fattori che hanno causato la caduta, potete anche correre ai ripari. Non è mai troppo tardi.



Frequenza delle cadute legate all'età

Dopo i 65 anni fino a un terzo dei soggetti cade almeno una volta all'anno (28%-35%).

Tra un terzo e due quinti degli over 75 cadono almeno una volta all'anno (32%-42%).

E oltre la metà delle persone di età compresa tra 90 e 99 anni cadono almeno una volta all'anno (56%).





Insieme anziché da soli

La buona compagnia, amici ed esperienze in comune ci rendono felici e mantengono in salute. Lo sa bene la Bündner Kantonalverband der Senioren (BKVS) e per questo organizza ogni mese eventi per i suoi soci. In più, si impegna attivamente nell'interesse degli anziani nel Canton Grigioni.

Stringere nuovi contatti, curare le amicizie e stare tra la gente è importante a qualsiasi età e fa bene allo spirito. Stare insieme, inoltre, facilita molte cose. Ecco spiegato il motto della Bündner Kantonalverband der Senioren (BKVS): «Insieme siamo forti!».

Condivisione e gioia di vivere

Per i suoi circa 700 soci, la BKVS organizza visite a teatri, escursioni, gite di un giorno, viaggi di più giorni o conferenze e letture. «Un evento clou nel nostro programma annuale è la festa dell'Avvento», spiega Hans Joss, vice presidente della BKVS. Circa 220 soci si recano al Titthof di Coira, per stare insieme nell'atmosfera natalizia in compagnia di buon cibo, mu-

sica, canti e storie. L'affluenza è tale, che alcuni arrivano persino un'ora prima per assicurarsi i posti migliori. Anche i pomeriggi di Jass mensili sono apprezzati e molto seguiti. Gli amanti della cultura vanno insieme a teatro o a spettacoli di danza e i cultori dei viaggi quest'anno si recheranno in Italia. Il programma annuale della BKVS è molto vario ed è ideale per fare nuove conoscenze. Per la BKVS la condivisione è infatti al primo posto, proprio come la gioia di vivere.

Collaborare attivamente alla creazione delle condizioni quadro

Fondata nel 1988, la BKVS di Coira è un'organizzazione no profit e membro dell'Associa-

zione Svizzera degli Anziani. Più di dieci anni fa ha creato l'organo esteso, il «Bündner Seniorenrat» (BSR), i cui membri provengono da tutte le regioni dei Grigioni. Il BSR rappresenta le problematiche, le richieste e le necessità di tutti gli anziani dei Grigioni nei confronti dell'opinione pubblica e delle istanze cantonali. «Ci incontriamo regolarmente con il consigliere di stato, signor Christian Rathgeb, e con la Commissione del Gran Consiglio per le questioni degli anziani», spiega Guido Kaufmann, presidente della BKVS, e aggiunge: «In questo modo consegniamo le nostre richieste e i nostri interessi nelle mani giuste e possiamo influire per tempo.» Il BSR dedica particolare attenzione all'applicazione delle Linee direttive per



Foto: Hans Joss

Bündner Seniorenrat:
... sulla (meritata) cena annuale ...

gli anziani nei Grigioni. Anche in questo caso collabora attivamente, sempre a vantaggio dei suoi soci.

Testo: Belinda Iten-Signorell

Le Linee direttive per gli anziani nei Grigioni 2012 possono essere scaricate da www.gesundheitsamt.gr.ch, «Attualità».

Il programma 2014 Stralcio dal secondo semestre

(I pomeriggi di Jass si tengono a Coira il terzo giovedì di ogni mese.)

13 giugno	Escursione a tema a Lugnez
17 giugno	Corso di guida 60+
13 agosto	Incontro ad Arosa con l'associazione degli anziani di Glarona
16 - 19 settembre	Viaggio di 4 giorni in Italia
21 ottobre	Pomeriggio del lotto
A novembre	Pomeriggio al cinema
9 dicembre	Festa dell'Avvento



Foto: Hans Joss

Soci della BKVS all'escursione Pfarrer-Künzle.

Partecipate e ditezci la vostra!

La BKVS è sostenuta da singoli sponsor e dalla pubblica amministrazione, la direzione lavora a titolo volontario. Per questo l'adesione come socio e le proposte sono per lo più convenienti. In quanto soci, ogni bimestre riceverete la rivista dell'associazione «Capricorn».

Altre informazioni e iscrizione: www.buendnersenioren.ch.

Con profondo dolore e sgomento vi comunichiamo la morte improvvisa del presidente della BKVS, Dr. rer. pol. Guido Kaufmann. Siamo costernati dinanzi alla perdita di un amico apprezzato e costantemente impegnato per il bene comune. Lo ricorderemo con gratitudine e rispetto.

Consigli utili

Istruzioni per allenare l'equilibrio

Un allenamento dell'equilibrio è facilmente integrabile nell'attività quotidiana. L'importante è cercare stimoli sempre nuovi che spingano il corpo ad imparare. Mentre vi lavate i denti, p.e. appoggiatevi su una gamba sola. Per aumentare lo sforzo potrete anche chiudere gli occhi.

Per allenare l'equilibrio si possono utilizzare anche diversi attrezzi instabili: p.e. semplici tavole basculanti, materassini Airex, pedane propriocettive o tavole propriocettive multifunzione (come quelle di MFT). Per stare in equilibrio su una base non piana e instabile occorre centrare continuamente il

baricentro del proprio corpo, attivando in tal modo molti piccoli muscoli soprattutto profondi, mentre i fasci nervosi inviano costantemente informazioni al cervello. Ci vuole un po' prima di rimanere tranquillamente in equilibrio su una base traballante. Si possono osservare miglioramenti già dopo poche sequenze di esercizi, pertanto è importante variare gli stimoli. I compiti combinati aumentano il grado di difficoltà di questi esercizi: fatevi lanciare qualcosa o leggete un libro mentre state su una base instabile. Se non avete a disposizione attrezzi adeguati, potrete appoggiare a terra una corda e camminarci sopra. Chiudendo gli occhi diventa più difficile rimanere in equilibrio.

Oppure, prendete un asciugamento arrotolato ed esercitatevi a rimanervi sopra in equilibrio.

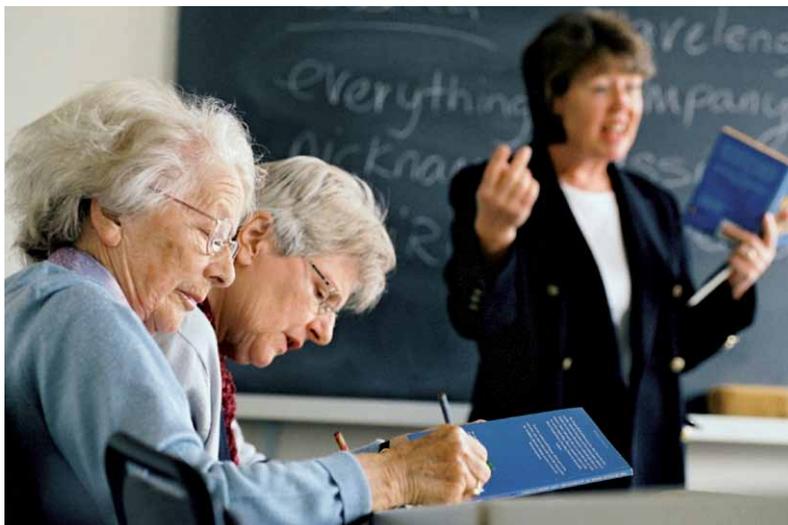
Consiglio per il lavoro quotidiano

Le tavole propriocettive sono adatte anche per l'ufficio. Salite più volte al giorno per alcuni minuti su una tavola propriocettiva e attivate il vostro senso dell'equilibrio.



- 1 Tentate innanzitutto di stare tranquillamente in piedi su due gambe.
- 2 Poi su una gamba sola.
- 3 Provate ora a piegare le ginocchia.
- 4/5 Oscillate con la tavola da un lato all'altro cercando di appoggiarla con dolcezza senza produrre un rumore forte.

Diversi tipi di tavole propriocettive:
Foto 1/2: Aerostep
Foto 3-5: MFT FIT-Disc



Allenamento del cervello

Studi dimostrano che l'allenamento delle funzioni cerebrali può svolgere un ruolo decisivo nella prevenzione di patologie legate all'età, come l'Alzheimer.

Imparare giocando

L'allenamento del cervello consente di allenare l'efficienza mentale allo scopo di mantenerla o di migliorarla. Si tratta di un metodo applicabile a ogni età.

Scienziati tedeschi dell'Università di Münster hanno constatato che soprattutto in età avanzata l'attività mentale è necessaria alla conservazione delle capacità intellettive. Nei loro studi hanno dimostrato che grazie all'allenamento del cervello è possibile ridurre in numero e in estensione i depositi proteici

(placche) presenti nella malattia di Alzheimer. In corrispondenti studi comportamentali i soggetti hanno dimostrato prestazioni della memoria nettamente migliori.

I giochi di carte e di società, come p.e. il jassen o il bridge, sono un modo divertente per allenare il cervello. Giocare aiuta a incrementare il fitness mentale, le capacità di concentrazione e la capacità di comunicare fino in età avanzata. Due volte al giorno dedicate circa 10 minuti all'allenamento mentale: in una delle unità potrete risolvere in modo mirato compiti adeguati e nell'altra leggere un testo che avrete prima girato sotto sopra. Questo attiverà la vostra immaginazione spaziale.

Aerobica per il cervello

Un altro modo per allenare la mente è svolgere le azioni quotidiane abituali in modo diverso o sostituirle. Questo metodo denominato anche «neurobics»

indica quindi esercizi fisici che hanno lo scopo di allenare il cervello (neuroni). Grazie ai cosiddetti «esercizi di neurobics», in cui sono coinvolti i cinque sensi (udito, vista, tatto, olfatto e gusto), è possibile sollecitare e allenare diverse zone del cervello. Sostituire azioni abituali con altre insolite impedisce al cervello di avere reazioni automatiche. In questo modo è costretto a cercare nuove soluzioni. Si creano nuove interconnessioni e il cervello funziona in maniera più efficiente.

Ecco come allenare il cervello

Cambiate il modo in cui eseguite le azioni quotidiane ricorrenti:

- Lavate i denti utilizzando la «mano più debole».
- Fate la spesa presso un alimentatore che non conoscete, dovrete imparare a riorientarvi.
- Scrivete o mangiate con la «mano sbagliata».
- Durante la passeggiata percorrete brevi tratti all'indietro.
- Cambiate il «posto preferito» a tavola.

Salute!

Sostegno alla salute e alla qualità della vita
dai 55 anni in su

Corsi e contatti

Associazione Alzheimer sezione Grigioni

Si occupa delle persone colpite da demenza e dei loro familiari. Con il telefono Alzheimer, le relazioni pubbliche, una rete capillare e la collaborazione in gruppi specialistici si impegna a favore delle persone affette da demenza.

www.alz.ch.gr

Bündner Kantonalverband der Senioren

L'associazione degli anziani del Cantone dei Grigioni promuove la qualità della vita e la dignità dei suoi membri e tutela i loro interessi economici, socio-politici e sociali. Organizza eventi informativi su questioni attuali concernenti la vecchiaia, la vita sociale e la cura della comunità.

www.buendnersenioren.ch

Envista

L'eccellente programma di corsi e manifestazioni di Pro Senectute Grigioni: formazione, cultura, sport e convivialità.

www.gr.pro-senectute.ch

Pro Senectute Grigioni

Pro Senectute è il centro di competenza sul tema della vecchiaia e dell'invecchiamento. La fondazione si prefigge lo scopo di mantenere e promuovere il benessere delle persone anziane nel Cantone dei Grigioni.

www.gr.pro-senectute.ch

Lega contro il reumatismo di San Gallo, i Grigioni e del Principato del Liechtenstein

La Lega organizza diversi corsi nella nostra regione. Offre una consulenza sociale alle persone colpite da patologie reumatiche, informa e svolge corsi di formazione per pazienti.

www.rheumaliga.ch/sgfl

Croce Rossa Grigioni

Le proposte si rivolgono al personale socio-sanitario nel settore ospedaliero e delle case di cura e ai familiari che assistono un congiunto, affinché le persone assistite siano supportate nella loro autonomia e nel processo di promozione della salute e/o di superamento della malattia.

www.srk-gr.ch

Fondazione Svizzera di Cardiologia

Promuove la ricerca nel settore delle malattie cardiovascolari e assiste i malati cardiopatici e le persone colpite da ictus cerebrale, nonché i loro familiari. Attribuiamo grande importanza alla prevenzione spiegando che cosa nuoce al cuore e alla circolazione e come si può prevenire una malattia.

www.swissheart.ch

Seniorenakademie Graubünden

L'accademia degli anziani è un istituto di formazione e per il tempo libero dedicato alle persone a partire da 55 anni. Essa comprende una propria associazione i cui membri possono usufruire di prezzi agevolati.

www.senak.ch

Guida per la terza età nei Grigioni

Il portale informativo del Cantone dei Grigioni per la cura, l'assistenza, l'abitare e l'organizzazione della vita nella terza età.

www.alter.gr.ch

Partner:



Gesundheitsdepartement des Kantons Basel-Stadt

Bereich Gesundheitsdienste

► Abteilung Prävention



In Zusammenarbeit
mit Kantonen und der bfu



alzheimer

Associazione Alzheimer Svizzera Sezione Grigioni



Editore e contatto:

Ufficio dell'igiene pubblica
dei Grigioni

Hofgraben 5, 7001 Coira

Telefono: 081 257 64 00

gf@san.gr.ch

www.grigioni-inmovimento.ch



Gesundheitsamt Graubünden

Uffizi da sanadad dal Grischun

Ufficio dell'igiene pubblica dei Grigioni