

Malattia, isolamento, apatia sono immagini con le quali, in modo negativo e generalizzato, si continuano a rappresentare gli anziani e l'età della vita che attraversano. Eppure questa età e coloro che la vivono non presentano solo queste caratteristiche. L'allungamento della vita, infatti, è stato accompagnato da un miglioramento delle condizioni di salute e da un tendenziale innalzamento del benessere della quota di popolazione che raggiunge l'età anziana, che diventa così una fase della vita caratterizzata in buona parte ancora da salute e vitalità, desiderio di fare molte cose e di stare assieme agli altri. Adeguate iniziative rivolte a promuovere l'attività fisica e la socializzazione degli anziani, possono contribuire a rafforzare questa immagine positiva dell'età anziana stimolando negli anziani il mantenimento o l'assunzione di uno stile di vita attivo e aperto alla socializzazione.

Il progetto "Promuovere il benessere psicofisico degli anziani" va in questa direzione proponendo iniziative di attività motoria dalle quali prendono vita altre iniziative di socializzazione nonché importanti relazioni di fiducia e di amicizia tra i partecipanti che rappresentano una fondamentale risorsa per il benessere e la qualità della vita degli anziani.

Comune di Trieste
Laura Famulari
Assessore alle Politiche Sociali

progetto in partenariato con:



comune di trieste
area promozione e protezione sociale
servizio disabili e anziani

PIANO DI ZONA
PROGETTO 1

PROMUOVERE IL BENESSERE PSICOFISICO DEGLI ANZIANI



Anno europeo dell'**invecchiamento attivo**
e della **solidarietà tra le generazioni 2012**



PROMUOVERE IL BENESSERE PSICOFISICO DEGLI ANZIANI

UISP "Unione Italiana Sport per tutti"

Corsi denominati "Ginnastica per la Grande Età" sono così organizzati:

- a. lunedì e giovedì dalle 9 alle 10 presso la palestra di via Beccaria n° 6
- b. lunedì e giovedì dalle 10 alle 11 presso la palestra di via Beccaria n° 6
- c. lunedì e giovedì dalle 15 alle 16 presso la palestra di via Beccaria n° 6
- d. lunedì e giovedì dalle 16 alle 17 presso la palestra di via Beccaria n° 6
- e. martedì e venerdì dalle 9 alle 10 presso la palestra di via Beccaria n° 6
- f. martedì e venerdì dalle 10 alle 11 presso la palestra di via Beccaria n° 6
- g. martedì e venerdì dalle 10 alle 11 presso il Ricreatorio Pitteri via San Marco, 5
- h. lunedì e giovedì dalle 10 alle 11 presso il Ricreatorio Stuparic viale Miramare, 131

ASP PROSENECTUTE

Presso la Sala Rovis di via Ginnastica, 47

Corso di **ginnastica dolce per la terza età** lunedì e giovedì dalle ore 9 alle 10

Associazione BENESEERE

Svolge attività motorie finalizzate alla promozione e mantenimento di corretti stili di vita - anche in persone affette da patologie cronico-degenerative - su segnalazione dei Distretti Sanitari o dei medici di medicina generale, presso:

- Palestra Distretto 2 via Muraglione, 1 (S. Giacomo)
 - lunedì e giovedì dalle ore 15 alle 16
 - lunedì e giovedì dalle ore 16 alle 17
 - martedì e venerdì dalle ore 15 alle 16
- Palestra Distretto 2 via Muraglione, 1 (S. Giacomo)
 - lunedì e giovedì dalle ore 17 alle 18
- Palestra Distretto 3 via Valmaura, 59
 - lunedì e venerdì dalle ore 16.30 alle 17.30
- Ricreatorio Pitteri via san Marco, 5
 - martedì e giovedì dalle ore 9 alle 10
- Ricreatorio Brunner via Solitro, 10 (Roiano)
 - martedì e venerdì dalle ore 9.30 alle 10.30

Corsi per la Terza Età e di Ginnastica Dolce

- Ricreatorio Padovan via Settefontane, 43
 - martedì e venerdì dalle ore 9 alle 10
 - martedì e venerdì dalle ore 10 alle 11
- Ricreatorio De Amicis via Colautti, 3 (Campi Elisi)
 - lunedì e giovedì dalle ore 9 alle 10

- Ricreatorio Lucchini via Biasoletto, 14 (S. Luigi)
 - martedì e giovedì dalle ore 9 alle 10
 - martedì e giovedì dalle ore 10 alle 11

Prossimamente verranno avviati i corsi suddetti anche presso:

- Ricreatorio Gentilli (Servola)
 - lunedì e giovedì dalle ore 10 alle 11

Unione Sportiva ACLI

Attività per la Terza Età

- Presso la Sala Parrocchiale in via Don Sturzo 4, presso la chiesa Madonna del Mare
 - lunedì e giovedì dalle ore 9 alle 10
 - lunedì e giovedì dalle ore 10 alle 11
 - lunedì e giovedì dalle ore 11.20 alle 12.20
 - martedì dalle ore 8.30 alle 9.30

Attività per la Terza Età con Fisioterapista

(per dolori articolazioni, osteoporosi, dolori di tipo cronico/artrosico)

- Presso la Sala Parrocchiale in via Don Sturzo 4, presso la chiesa Madonna del Mare
 - martedì e venerdì dalle ore 15.30 alle 16.30
- Presso il Ricreatorio Brunner via Solitro, 10
 - lunedì e giovedì dalle ore 9 alle 10

CASA EMMAUS

Presso la palestra di via I. Svevo n.32/34

Sono stati organizzati più corsi di attività motorie finalizzate alla promozione e mantenimento di corretti stili di vita per persone sane che vogliono rimanere in forma, persone in soprappeso o con problemi di obesità, persone con problemi reumatici (mal di schiena, dolori articolari, ecc), persone con patologie cardio-metaboliche (diabete, ipertensione, colesterolo elevato...)

Tutti i corsi sono tenuti esclusivamente da insegnanti con diploma ISEF, laurea in scienze motorie o in fisioterapia.

PER INFORMAZIONI CHIAMARE



DEL PROGETTO AMALIA - TELEVITA