

Passeggiare fa bene, via al corso

Iniziativa della Provincia per promuovere una vita sana. Si parte da Buja

Anche una semplice passeggiata, se effettuata con regolarità, può portare benefici immediati sul piano della salute. Fa bene ai giovani e ancor di più agli over 60. A questa categoria di persone è destinato il progetto di sensibilizzazione "Sport è - movimento e salute" promosso dalla Provincia di Udine e finalizzato a motivare gli adulti a praticare l'attività motoria con costanza, al fine di favorire un corretto stile di vita; un approccio fondamentale quello del benessere fisico per prevenire le malattie cardiocircolatorie, gli inevitabili acciacchi legati

all'età ma anche l'isolamento. L'iniziativa, cui collaborano l'Università di Udine (facoltà di Scienze Motorie), le aziende sanitarie 3, 4 e 5, il Coni di Udine nonché l'ospedale Gervasutta, con l'importante sostegno della Fondazione Crup, sarà sviluppata sul territorio attraverso questo format: una conferenza di presentazione con materiale multimediale e tre lezioni pratiche (due in palestra e una all'aperto) tenute da laureati in Scienze motorie per gruppi di 30-40 persone. Si parte mercoledì 4 marzo a Buja con l'illustrazione dell'iniziativa

alle 18.30 nella biblioteca comunale (presentazione scientifica a cura dei professori Guglielmo Antonutto del dipartimento di scienze e tecnologie biomediche e Claudio Bardini del corso di laurea in Scienze motorie); seguiranno poi gli incontri di training (11-13 marzo, alle 17, nella palestra della scuola primaria e il 21 marzo alle 15.30 nel parco cittadino). Lo stesso programma, in base a uno specifico calendario, verrà seguito anche negli altri Comuni aderenti: Tolmezzo, Cordero, Palmanova, Cividale del Friuli e Latisana.



La passeggiata della salute a Buja



Peso: 22%