

SEGUICI SU 
NEWSLETTER

METEO
HOME
CRONACA
POLITICA
ECONOMIA
CULTURA E SPETTACOLI
COSTUME E SOCIETÀ
SPORT
EDICOLA
GALLERY
UDINESE

GENTE DEL FRIULI

Home / Sport news / **I 'consigli' della Provincia per invecchiare bene**

## I 'consigli' della Provincia per invecchiare bene

Presentato a Palazzo Belgrado il progetto 'Sport è movimento e salute', realizzato in collaborazione con Ass, Ateneo e comuni

28/11/2014

Far crescere nelle persone non più giovani la consapevolezza di quanto sia importante l'attività motoria, per prevenire il decadimento fisico, le malattie cardiocircolatorie e croniche, per mantenere attive le principali funzioni vitali e sviluppare una cultura della prevenzione nell'ottica di una qualità ottimale di vita. Questo l'obiettivo del progetto **'Sport è movimento e salute'**, promosso dagli assessorati alle attività sportive e ricreative e alle politiche sociali della **Provincia di Udine**, e presentato a Palazzo Belgrado nel corso di una conferenza stampa.

"Fare movimento e praticare sport regolarmente è fondamentale a qualsiasi età per migliorare la salute, il rendimento fisico e, più in generale, per il benessere quotidiano", ha affermato l'assessore provinciale alle attività sportive e ricreative **Beppino Govetto**. "Per le persone sedentarie, attivarsi - anche poco - è decisivo e garantisce anche un beneficio diretto sul piano della salute".

Con l'avanzare degli anni le differenze individuali possono tuttavia acuirsi: per le persone 'in forma' valgono le raccomandazioni destinate agli adulti, mentre per quelle deboli o che dipendono dagli altri, spesso afflitte da più malattie con limitazioni funzionali e ridotta vitalità, è necessario adeguare opportunamente quelle che vengono definite le raccomandazioni di base. "In linea generale, ha aggiunto l'assessore provinciale alle politiche per la famiglia, **Elisa Battaglia**, le persone anziane dovrebbero in ogni caso muoversi il più possibile, con l'avanzare dell'età. Infatti, gli esercizi di tonificazione muscolare diventano sempre più importanti non solo per il rendimento fisico ma per conservare l'autonomia e un tanto vale anche per i soggetti non più autosufficienti, che a causa di limitazioni funzionali non possono seguire le normali raccomandazioni al movimento".

"I benefici maggiori sul piano della salute si ottengono quando si abbandona uno stile di vita sedentario e si comincia a praticare con regolarità l'attività fisica", ha ricordato Govetto. "A tal fine è necessario informare e sensibilizzare la comunità friulana, mettendo a disposizione competenze e

VIDEOGALLERY

ULTIME NOTIZIE
I BLOG D'AUTORE

CRONACA

### Confronto a Cividale sul 'turismo di paesaggio'

Il 28 e 29 novembre, nella chiesa di San Francesco, si terrà un seminario a tema

Lascia un commento
 Condividi

ALTRI SPORT

### Il Cus vuole il primo successo

Pallamano - Le universitarie udinesi sabato 29 alle 17 saranno ospiti del Cellini Padova

0
 Condividi

### 'Una mappa due città'

Orienteering tra Gorizia e Nova Gorica, organizzato dalla Uisp con la collaborazione della Fiso Fvg

0
 Condividi

### L'Apu riprende fiato

Basket Dnb - La Gsa si gode la pausa di campionato dal primo posto in classifica. Aspettando Montichiari

0
 Condividi

### L'U18 Leonorso ingrana la quarta

Palla ovale - I ragazzi di coach Giacomini superano il Piave e arrivano alla quarta vittoria consecutiva

0
 Condividi

ECONOMIA

### iVision firma l'app per De'Longhi

La società di comunicazione digitale di Udine ha realizzato

DIVENTA REPORTER

LOGIN
Registrati

Username

Password

Ricordami

[LOGIN](#)

ACCEDI CON [facebook](#)

PASSWORD DIMENTICATA?

SPIDER-CHI@NEWSFAPERREG-9368606

Il presente documento è ad uso esclusivo del committente.

professionalità locali dedicate, offrendo ai nostri anziani gli strumenti utili ad avviare un percorso di benessere psicofisico tramite nuovi stili di vita atti a prevenire le malattie cardiocircolatorie”.

Alla presentazione erano presenti anche il presidente della Fondazione Crup, **Lionello d'Agostini**, ente che sostiene l'iniziativa, il sindaco di Codroipo, **Fabio Marchetti**, e gli assessori comunali **Giuseppe Tellini** di Palmanova, **Maria Silvia Pezzetta** di Buja, **Elia Miani** di Cividale del Friuli, il dottor **Luciano Ciccone** e la dottoressa **Simonetta Micossi** dell'Azienda Sanitaria n. 4, la dottoressa **Silla Stel** dell'Ass 5, il coordinatore del Corso di Laurea in Scienze Motorie dell'Università degli Studi di Udine, **Bruno Grassi**, i professori **Pietro Enrico di Prampero**, **Claudio Bardini** e **Francesco Milano** e alcuni testimonial del mondo sportivo, come **Venanzio Ortis**, **Virginio Pizzali**, **Gianni Marchiol** ed **Enzo Del Forno**.

La prima iniziativa è il convegno di apertura del progetto, in calendario per **giovedì 4 dicembre 2014** alle 10 nel Salone del Consiglio di Palazzo Belgrado, con relatori d'eccezione che tratteranno gli argomenti *'La prescrizione dell'attività fisica dopo un evento cardiaco'* (a cura di Duilo Tuniz), *'Attività fisica per un invecchiamento di qualità'* (Stefano Lazzar) e *'La ginnastica nella schiena per l'attività adulta e anziana'* (Francesco Rosso).

CONDIVIDI:   

AUTORE:

 0 Commenti

AGGIUNGI UN COMMENTO

Per poter commentare l'articolo devi essere loggato nel sito.

[LOGIN »](#)

[REGISTRATI »](#)



Distinta

 [Lascia un commento](#)

[Condividi](#)

un'applicazione in realtà aumentata per la nuova collezione

## Progetto Pontebba-Pramollo: la Regione faccia il bando entro l'anno



 [Lascia un commento](#)

[Condividi](#)

L'appello dei promotori. Gli investitori privati rimangono in attesa

## Gasparutti confermato presidente di Legacoop Fvg



 [Lascia un commento](#)

[Condividi](#)

L'assemblea dibatte sulle crisi della cooperative di consumo: "Nessuna coop sarà lasciata sola"

### BRISCOLA

Il gioco di carte più popolare in regione è ON-LINE. Prova la fortuna e gioca!



[> GIOCA](#)

[Home](#) [Cronaca](#) [Sport](#) [Spettacoli](#) [Udinese Blog](#) [Pubblicità](#) [Redazione](#)

Copyright © 2013 Il Friuli - p.iva 01907840308

[Info](#) [Privacy](#) [Credits](#) [Map](#)