

CLIENTE	Sacra Famiglia	TESTATA	Il Secolo XIX	DATA	21 febbraio 2018
---------	-----------------------	---------	----------------------	------	-------------------------

IL SECOLO XIX

SABATO ALLE ORE 10.30 ALL'ISTITUTO SACRA FAMIGLIA ONLUS, IN VIA DEL POGGIO 36



L'attività fisica per la terza età arriva ad Andora



Attività motorie in spiaggia



Ginnastica dolce per anziani

Ginnastica anti invecchiamento alleanza tra medici e allenatori

Sbarcano in riviera i corsi di Attività fisica adatta

ANDORA

ANZIANI SPORTIVI si, ma guidati da medici e allenatori professionisti. Per ritardare l'invecchiamento fisico, sbarca anche ad Andora l'Ata ovvero l'Attività Fisica Adatta, una disciplina pensata per le persone con età superiore ai 60 anni che vogliono mantenersi in forma, tenendo conto però dei limiti personali e privilegiando quelle attività che possano garantire una prolungata mobilità e autonomia della persona nel tempo. La

disciplina, che ha ottenuto già un notevole successo a Loano, sbarca ora ad Andora, comune dove gli anziani sono già sensibilizzati ai temi del movimento grazie ai corsi di ginnastica dolce che si svolgono sia in palestra che sulla spiaggia, ed in sintonia con la valorizzazione del movimento sportivo, argomento cardine del Comune Europeo dello Sport 2018.

«È scientificamente provato che l'attività motoria preserva la forza dei muscoli scheletrici, la capacità aerobica, l'equilibrio, la flessibilità e la resistenza ossea contri-

buendo alla mobilità e all'autonomia della persona – spiegano i medici che guidano il progetto Ata – Con l'attività fisica diminuisce il rischio di perdita dell'autonomia, di caduta, dei sintomi della depressione e di incorrere in disturbi cardiaci. Il movimento riduce la pressione arteriosa, fa perdere peso, contiene il rischio di diabete, infarto, di ictus ed osteoporosi. Il movimento è la principale fonte di benessere psico-fisico».

L'Ata, conosciuta con acronimo inglese Apa, coinvolge tutto il corpo, con uso di palloni, piccoli pesi, corde, spallie-

re. Inoltre, gli esercizi favoriscono un'allegria socialità e il reciproco incitamento. L'attività, viene preceduta da una visita realizzata da un dottore che, in caso di problematiche, si mette in contatto con il medico di famiglia, mentre l'allenamento è realizzato in gruppo da professionisti laureati in scienze motorie. L'Attività Fisica Adatta sarà presentata ufficialmente ad Andora il prossimo 24 febbraio, alle ore 10.30, presso l'Istituto Sacra Famiglia Onlus, in via del Poggio 36, con un seminario aperto al pubblico, e in particolare agli anziani di Andora,

dal titolo "Movimento e Benessere". Il convegno divulgativo sarà aperto dal Sindaco Mauro Demichelis e da Patrizia Lanfredi, Assessore alle Politiche Sociali ed Associazioni del Comune di Andora.

«L'incontro pubblico precederà l'apertura dei corsi che si svolgeranno due volte alla settimana – spiega il dottor Albino Accame, direttore della Sacra Famiglia Onlus - La partecipazione ha un costo quasi simbolico perché l'iniziativa vuole offrire agli anziani un'occasione per prendersi cura di se stessi. A Loano, gli anziani che hanno parteci-

pato ai corsi, hanno conosciuto anche i nostri assistiti e hanno deciso di offrirsi come volontari, aumentando i contatti che i nostri ragazzi possono avere con il mondo esterno e con un reciproco vantaggio emotivo». Dopo i saluti istituzionali, al convegno interverranno il professor Fabrizio Pregliasco della Fondazione Sacra Famiglia, che parlerà su "Il Ruolo dell'attività fisica negli anziani", a cui seguiranno gli interventi della dottoressa Iride Ghezzi e del Professor Francesco Praino. Concluderà la giornata la dottoressa Elena Di Sibio.

