

CLIENTE	<b>Sacra Famiglia</b>	TESTATA	<b>Saluteperme.com</b>	DATA	<b>17 gennaio 2018</b>
---------	---------------------------	---------	------------------------	------	----------------------------

**saluteperme**  
perme network



## PARTE IL PROGETTO "SALUTE IN MOVIMENTO"

È in partenza "Salute in movimento", il nuovo servizio promosso dalla Fondazione Sacra Famiglia nella sede gestita a Castronno, rivolto alle persone di ogni età per aiutarle a migliorare il proprio stato di salute e riacquistare piccole e grandi autonomie.

Il progetto verrà presentato sabato 20 gennaio, alle 15.00, presso il Comune di Castronno (Sala Polivalente comunale, Piazza del Comune 1), con due interventi moderati dal Dottor Angelo Chessa, Direttore delle Sedi Varesine di Sacra Famiglia: Il ruolo dell'attività fisica negli anziani e, a seguire, Attività Fisica Adattata (APA). A ciascuno il suo movimento con efficacia.

"Salute in movimento", infatti, è un programma di attività fisica basato sulla metodologia APA che definisce, per ogni partecipante, un percorso di recupero e mantenimento specifico e personalizzato, secondo il principio guida che ognuno, anche se inserito in un gruppo di lavoro, ha esigenze proprie e una personale storia clinica. Il servizio offre l'opportunità di svolgere un percorso studiato da un'equipe multidisciplinare di professionisti con l'obiettivo di mantenere i benefici di un programma di riabilitazione (post ictus, infarto o frattura), contrastare patologie cronico degenerative (dolori alla schiena o agli arti) e conservare autonomia e benessere.

Le sessioni organizzate da Fondazione presso le Residenze La Magnolia e Villa Mosca, in Via Stazione 2 a Castronno, si terranno due volte a settimana per 75 minuti di attività durante i quali i partecipanti, seguiti individualmente, svolgeranno esercizi di resistenza, di rinforzo muscolare, di equilibrio e di flessibilità per mantenere allenato tutto il corpo e poter affrontare in autonomia le normali attività quotidiane.

«Salute in movimento», commenta il dottor Angelo Chessa, «è un servizio che Sacra Famiglia rivolge alle persone di ogni età, anziani, ma non solo. Per noi è motivo di orgoglio mettere a disposizione dei cittadini un'equipe di professionisti e metodologie innovative per aiutarli a superare i momenti di difficoltà che nella vita di tutti i giorni possono capitare: recuperare dopo un ictus o contrastare patologie cronico degenerative non è facile e "Salute in movimento" pensiamo rappresenti un valido aiuto. Del resto, il movimento è la principale fonte di benessere psico fisico e non è un mistero che l'attività motoria preservi l'efficienza muscolo scheletrica, la capacità aerobica, l'equilibrio, la mobilità articolare, la resistenza ossea contribuendo alla mobilità e all'autonomia della persona».

<http://www.saluteperme.com/parte-il-progetto-salute-in-movimento>