



Comunicato Stampa

PROMOSSO DALL'UIISP, PARTIRÁ DAL 10 OTTOBRE **Nuovo corso di ginnastica per anziani**

Un corso specifico con esercizi mirati per chi soffre di artrosi del rachide, delle anche e delle ginocchia. Questa è l'iniziativa promossa dal comitato alessandrino dell'**Uisp** (Unione Italiana Sport per Tutti) che per la prima volta interesserà anche la nostra città. I corsi, che prenderanno il via il **10 ottobre** prossimo, si terranno presso il Salone del Centro Incontro Anziani di Palazzo Lucedio (via Verdi, 138) il **lunedì ed il giovedì dalle ore 15 alle 16**. In base alle adesioni, sarà anche possibile organizzare incontri al mattino per un numero minimo di 10 utenti.

L'Attività Fisica Adattata (A.F.A.), questo il nome tecnico del progetto, fa parte di un piano di prevenzione e promozione della salute al quale hanno collaborato l'Assessorato ai Servizi Sociali del Comune, i medici di base del Distretto Sanitario e gli specialisti del Servizio di Recupero e Rieducazione Funzionale.

«Vogliamo promuovere il movimento come stile di vita – spiega **Elia Malerba**, Vice Presidente Uisp Alessandria e responsabile del progetto -. L'attività fisica è importante per i giovani, ma lo è ancor più per gli anziani, anche malati e fragili. Infatti la sedentarietà, conseguente a numerose patologie croniche, è causa di ulteriori menomazioni, che favoriscono perdite delle capacità funzionali dovute alla malattia primitiva, inducendo nuove disabilità, fra le quali il ritiro progressivo dalla partecipazione sociale».

Questo tipo di attività motoria non ha nulla a che vedere con la fisioterapia, pertanto si svolge al di fuori dei percorsi classici sanitari. I corsi prevedono un lavoro individualizzato per gruppi omogenei e sono tenuti da operatori laureati in Scienze Motorie che hanno seguito appositi corsi di specializzazione.

Il progetto è stato realizzato con il sostegno della Fondazione Cassa di Risparmio di Alessandria e della Fondazione Johnson & Johnson.

Per maggiori informazioni è possibile contattare la sede Uisp di Alessandria in via San Lorenzo, 107 anche telefonicamente ai numeri 0131 253265 o 328 275515.

dal Palazzo Comunale, 20 Settembre 2011

L'Ufficio Stampa