

Malattia, isolamento, apatia sono immagini con le quali, in modo negativo e generalizzato, si continuano a rappresentare gli anziani e l'età della vita che attraversano. Eppure questa età e coloro che la vivono non presentano solo queste caratteristiche. L'allungamento della vita, infatti, è stato accompagnato da un miglioramento delle condizioni di salute e da un tendenziale innalzamento del benessere della quota di popolazione che raggiunge l'età anziana, che diventa così una fase della vita caratterizzata in buona parte ancora da salute e vitalità, desiderio di fare molte cose e di stare assieme agli altri. Adeguate iniziative rivolte a promuovere l'attività fisica e la socializzazione degli anziani, possono contribuire a rafforzare questa immagine positiva dell'età anziana stimolando negli anziani il mantenimento o l'assunzione di uno stile di vita attivo e aperto alla socializzazione.

L'iniziativa "Promuovere il benessere psicofisico degli anziani" va in questa direzione proponendo iniziative di attività motoria dalle quali prendono vita altre iniziative di socializzazione nonché importanti relazioni di fiducia e di amicizia tra i partecipanti che rappresentano una fondamentale risorsa per il benessere e la qualità della vita degli anziani.

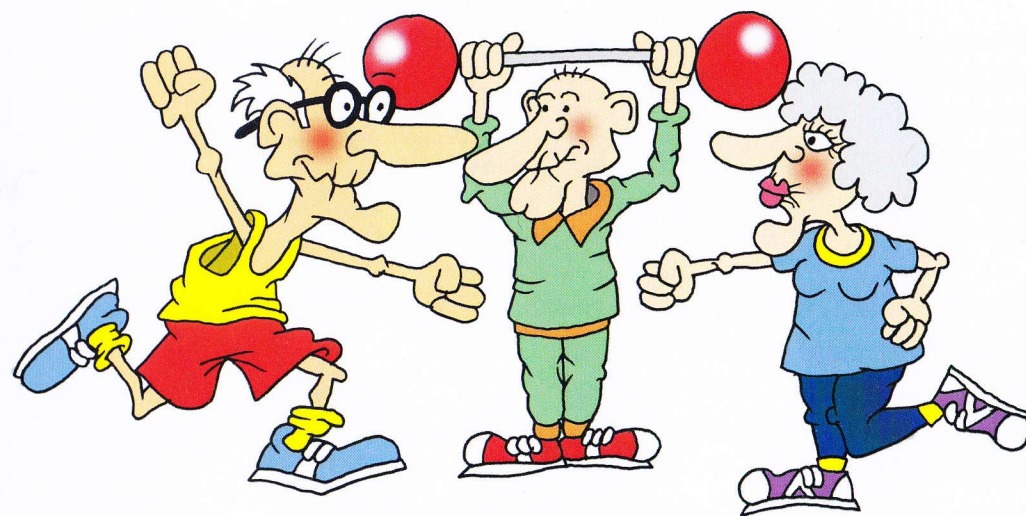
Comune di Trieste  
Laura Famulari  
Assessore alle Politiche Sociali



comune di trieste  
area servizi e politiche sociali  
area educazione, università, ricerca, cultura e sport



## PROMUOVERE IL BENESSERE PSICOFISICO DEGLI ANZIANI



# PROMUOVERE IL BENESSERE PSICOFISICO DEGLI ANZIANI

## UISP "Unione Italiana Sport per tutti"

Corsi denominati "Ginnastica per la grande età"

Presso la sede di UISP, via Beccaria 6:

**lunedì e giovedì** 9.30 - 10.30, 10.30 - 11.30, 15 - 16, 16 - 17, 17 - 18

**martedì e venerdì** 9.30 - 10.30, 10.30 - 11.30

Presso il Ricreatorio PITTERI, via San Marco 5 (San Giacomo)

**martedì e venerdì** 9 - 10, 10 - 11

Presso il Ricreatorio BRUNNER, via Solitro 10 (Roiano)

**lunedì e giovedì** 9 - 10, 10 - 11

I corsi sono tenuti da insegnanti con laurea in Scienze Motorie o con diploma ISEF

## Associazione Benessere ASDC

**Attività motoria finalizzata alla promozione e mantenimento di corretti stili di vita.**

Anche per persone affette da patologie cronico-degenerative o diabete su segnalazione dei Distretti Sanitari o dei medici di medicina generale.

Presso la palestra della Stuttura di Riabilitazione del Distretto Sanitario 2, ASS 1, via del Muraglione 1 (S. Giacomo)

**lunedì e giovedì** 15 - 16

**lunedì e giovedì** 16 - 17

**lunedì e giovedì** 17 - 18

**martedì e venerdì** 15 - 16

**Corsi per la Terza Età e di Ginnastica Dolce**

Presso il Ricreatorio PADOVAN, via Settefontane 43

**martedì e venerdì** 9 - 10, 10 - 11

Presso il Ricreatorio DE AMICIS, via Colautti 3 (San Vito)

**lunedì e giovedì** 9 - 10

Presso il Ricreatorio LUCCHINI, via Biasoletto 14 (San Luigi)

**martedì e giovedì** 9 - 10, 10 - 11

Presso il Ricreatorio BRUNNER, via Solitro 10 (Roiano)

**martedì e venerdì** 9 - 10

Presso il Ricreatorio PITTERI, via San Marco 5 (San Giacomo)

**lunedì e giovedì** 9 - 10

Presso il Ricreatorio GENTILLI, via di Servola 127 (Servola)

**lunedì e giovedì** 9 - 10, 10 - 11

I corsi sono tenuti da insegnanti con laurea in Scienze Motorie o con diploma ISEF

## Unione Sportiva ACLI

**Attività per la terza età: ginnastica dolce e posturale**

Presso la Sala Parrocchiale presso la Chiesa Madonna del Mare, via Don Sturzo 4

**lunedì e giovedì** 9 - 10, 10.10 - 11.10, 11.20 - 12.20

**martedì** 8.30 - 9.30

I corsi sono tenuti da insegnante diplomato ISEF

**Attività per la terza età con FISIOTERAPISTA**

(per dolori articolazioni, osteoporosi, dolori di tipo cronico/artrosico)

Presso il Ricreatorio DE AMICIS, via Colautti 3 (San Vito)

**martedì e venerdì** 9 - 10

**Attività per la terza età - CORSO DI EDUCAZIONE MOTORIA**

Presso il Ricreatorio STUPARICH, viale Miramare 131 (Barcola)

**martedì e giovedì** 9.30 - 11.30

I corsi sono tenuti da diplomato ISEF ed esperto in chinesiologia

**Tutti i corsi sono tenuti esclusivamente da insegnanti con diploma ISEF o laurea in Scienze Motorie o Fisioterapia a cui si aggiunge l'esperienza nel settore**

Per i corsi presso le sedi dei Ricreatori le persone con ISEE uguale o inferiore ai 10.000 euro possono avere la gratuità

PER INFORMAZIONI CHIAMARE



DEL PROGETTO AMALIA - TELEVITA