



Iniziato a Caselle il progetto MemTrain

È ufficialmente iniziato **martedì 7 marzo**, presso la palestra di via Guibert, "**MemTrain**", il nuovo progetto internazionale alla quale ha aderito il Comitato UISP Cirié-Settimo-Chivasso. MemTrain rivolge la sua attenzione in modo particolare al benessere fisico e mentale di **coloro che hanno superato la soglia dei 55 anni**, attraverso una serie di studi che provano la correlazione tra decadimento cognitivo e lunghi periodi di sedentarietà. Un gruppo campione di 16 volontari, tra i quali l'attuale direttore del Comitato Roberto Rinaldi, parteciperà a un programma sviluppato in 10

lezioni, durante le quali l'istruttrice Lisa Crosetti renderà **più aerobico il normale corso AFA** al fine di favorire la raccolta dei dati. Nel corso del progetto verrà inoltre creato un **manuale di formazione professionale, che sarà utilizzato per promuovere l'invecchiamento sano.**



AFA – Attività Fisica Adattata

Proseguono i corsi di AFA -Attività Fisica Adattata-, promossi dal Comitato Territoriale UISP Cirié Settimo Chivasso, in collaborazione con l'ASL TO 4. L'AFA, attività di riattivazione psicomotoria, è utile soprattutto per la prevenzione del decadimento funzionale legato all'avanzare dell'età o per coloro che hanno trascorso periodi di sedentarietà o immobilità. Inoltre si rivela efficace nel miglioramento del MAL DI SCHIENA per coloro che svolgono attività lavorative prevalentemente statiche. Per informazioni contattare i numeri di telefono indicati o presentarsi negli orari e nei luoghi dei corsi per una lezione di prova gratuita.

Borgaro

Palestra presso la Casa di Riposo
"Casa Mia" in via S. Cristina, 19
Mercoledì e Venerdì con orario
8.45 - 9.30 e 9.30 - 10.15
Per informazioni
3273336255 - 0118028895

Caselle

Palestra presso l'elementare "Collodi",
in via Guibert
Martedì e Giovedì con orario
16.30 - 17.15
Per informazioni
3481422751 - 0118028895

Leini

ASL via Volpiano, 38
Lunedì 15.45 - 16.30
Mercoledì 14.45 - 15.30
Venerdì 15.40 - 16.25
Per informazioni
3245996485/0118028895