

EFFETTO DEL CAMMINO AD INTENSITA' MODERATA SULLE MALATTIE REUMATOLOGICHE NELL'ANZIANO

Il progetto, che partirà dal 14 Ottobre 2019, interviene a favore dell'**invecchiamento attivo** nelle persone anziane affette da **malattie reumatologiche**, con l'obiettivo di aumentare l'attività fisica in questa popolazione, anche al fine di offrire opportunità di stimolazione fisica e di socializzazione. Ciò con l'obiettivo di aumentare il benessere della persona affetta da malattie reumatiche, contenendo i rischi connessi a situazioni di isolamento (come ad esempio le cadute) che potrebbero accelerare i processi di invecchiamento e di degenerazione fisica e psichica.

Il progetto ha durata di sei mesi ed offre attività completamente gratuite in quattro punti dell'ULSS 3 Serenissima (**Venezia Centro Storico; Spinea; Mirano; Mestre**) e consta di un impegno **bisettimanale** con delle sessioni di **un'ora di camminata a passo moderato**. I gruppi saranno costituiti da circa 10-15 persone ciascuno.

Possono partecipare allo studio le persone con età superiore ai **65 anni**, autosufficienti o parzialmente autosufficienti, che abbiano diagnosi di **malattia reumatica**. Particolare attenzione verrà data ai soggetti che si trovano in situazioni di disagio a causa di solitudine e/o insufficiente rete familiare/amicale e che faticano ad inserirsi in contesti aggregativi con alta frequenza.

Tutti i possibili interessati verranno valutati da Medici competenti in malattie reumatiche nell'anziano e, se eleggibili per lo studio, verranno seguiti durante lo studio da personale specializzato come educatori, fisioterapisti e specialisti in scienze motorie.

Per appuntamenti e maggiori informazioni si prega di contattare:

Sig.ra Michela Perale

ULSS 3 "Serenissima"- Telefono: 041-2608804 (lunedì-mercoledì-venerdì 14:30-15:30)

Email: michela.perale@aulss3.veneto.it

Nelle malattie reumatiche, l'attività fisica:

- fa sentire meno il dolore;
- migliora la funzione delle articolazioni;
- riduce il senso di solitudine;
- migliora la qualità di vita;
- aumenta la forza muscolare;
- diminuisce i fattori di rischio cardiovascolare, come la pressione alta.

RICORDA: cammina 30-45 minuti a passo moderato/veloce e ti sentirai meglio e sarai in compagnia!

TI ASPETTIAMO 😊!!