

ALTRE NOTIZIE SUL SITO WWW.ILCANAVESE.IT

10 Ciriè

MERCOLEDÌ 13 NOVEMBRE 2019
Il Canavese

PARTITI I CORSI Organizzati in collaborazione con l'Asl To4 sono condotti da due istruttori e finalizzati al benessere

L'attività fisica adattata si fa anche al «Girasole» e al Punto Incontro

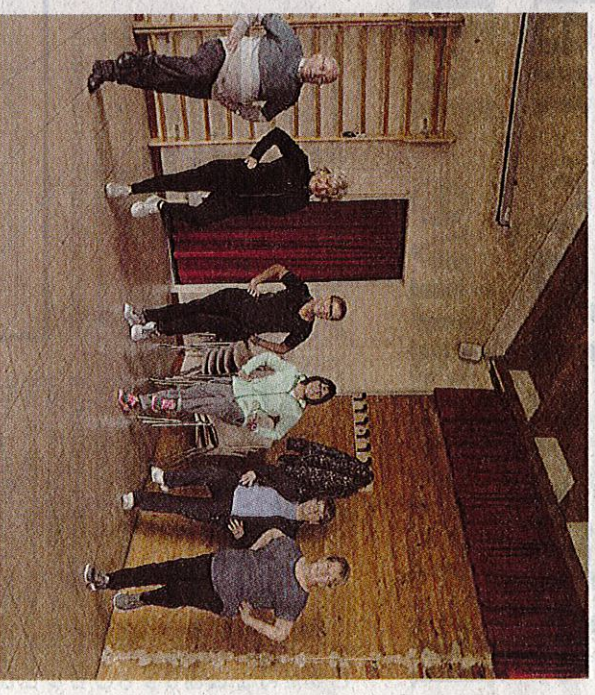


ESTER ROSSINI Istruttrice

CIRIÈ (osn) Attività Fisica Adattata: in città sono stati attivati tre corsi in collaborazione con l'Asl To 4. Le attività si svolgono alla palestra della scuola elementare Fenoglio, alla residenza per anziani "Il Girasole" e al "Punto Incontro" di via Rosmini. Proprio all'interno delle strutture comunali incontra **Ester Rossini**. L'istruttrice sta conducendo l'attività insieme a un piccolo gruppo di persone. Durante una pausa, Rossini racconta: «Svolgo quest'attività dal 2009. L'Afa è una ginnastica mirata a coloro che hanno problemi alla colonna vertebrale. Gli esercizi garantiscono anche un mantenimen-

to funzionale del corpo. Le sedute si svolgono due volte a settimana, per tre quarti d'ora ciascuna. Il mio corso si compone di una trentina di iscritti. Mentre si svolge il movimento, ci si focalizza sulla socializzazione, imparando a stare assieme. Dopo un paio di mesi si possono già notare dei risultati. I movimenti quotidiani diventano più fluidi. Il nostro scopo non è formare degli atleti, ma persone che si sentano a proprio agio nello svolgere le faccende di ogni giorno. Ci rivolgiamo a chiunque ne abbia necessità, indipendentemente dall'età». Queste esperienze vengono consigliate dai medici

di famiglia, dagli specialisti fisiatrici e dagli ortopedici. Approfondisce il dottor **Giorgio Bellan**, responsabile della promozione della salute per l'Asl To 4: «Quest'iniziativa è molto importante per le persone con problemi di mobilità articolare dovuti all'invecchiamento e alla sedentarietà. Riteniamo fondamentale pubblicizzarla perché contribuisce a migliorare la qualità della vita con percorsi accessibili a basso costo. Il progetto prevede l'organizzazione, diffusa su tutto il territorio dell'Asl, di corsi permanenti condotti da personale laureato in scienze motorie. La realizzazione del programma si consegue



A LEZIONE Di benessere del corpo: ecco alcuni degli allievi del corso

attraverso il contributo attivo delle Amministrazioni comunali, che rendono disponibili gratuitamente gli spazi per svolgere tale attività. Infine è essenziale l'appoggio fornito dalla Uisp». Per informazioni telefonare allo 011.8028895.

ALTRE NOTIZIE SUL SITO WWW.ILCANAVESE.IT

10 Cirìe

MERCOLEDÌ 13 NOVEMBRE 2019
Il Canavese

PARTITI I CORSI Organizzati in collaborazione con l'Asl To4 sono condotti da due istruttori e finalizzati al benessere

L'attività fisica adattata si fa anche al «Girasole» e al Punto Incontro

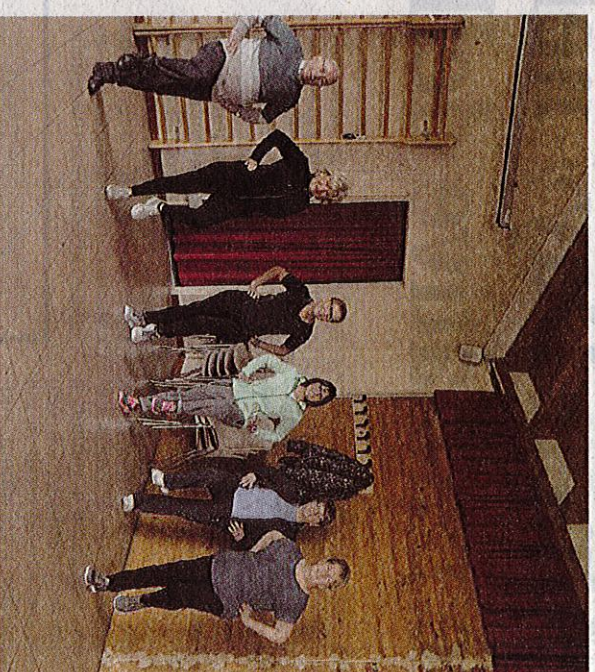


ESTER ROSSINI Istruttrice

CIRIÈ (osn) Attività Fisica Adattata: in città sono stati attivati tre corsi in collaborazione con l'Asl To 4. Le attività si svolgono alla palestra della scuola elementare Fenoglio, alla residenza per anziani "Il Girasole" e al "Punto Incontro" di via Rosmini. Proprio all'interno delle strutture comunali incontra Ester Rossini. L'istruttrice sta conducendo l'attività insieme a un piccolo gruppo di persone. Durante una pausa, Rossini racconta: «Svolgo quest'attività dal 2009. L'Afa è una ginnastica mirata a coloro che hanno problemi alla colonna vertebrale. Gli esercizi garantiscono anche un mantenimen-

to funzionale del corpo. Le sedute si svolgono due volte a settimana, per tre quarti d'ora ciascuna. Il mio corso si compone di una trentina di iscritti. Mentre si svolge il movimento, ci si focalizza sulla socializzazione, imparando a stare assieme. Dopo un paio di mesi si possono già notare dei risultati. I movimenti quotidiani diventano più fluidi. Il nostro scopo non è formare degli atleti, ma persone che si sentano a proprio agio nello svolgere le faccende di ogni giorno. Ci rivolgiamo a chiunque ne abbia necessità, indipendentemente dall'età». Queste esperienze vengono consigliate dai medici

di famiglia, dagli specialisti fisici e dagli ortopedici. Approfonda il dottor **Giorgio Bellan**, responsabile della promozione della salute per l'Asl To 4: «Quest'iniziativa è molto importante per le persone con problemi di mobilità articolare dovuti all'invecchiamento e alla sedentarietà. Riteniamo fondamentale pubblicizzarla perché contribuisce a migliorare la qualità della vita con percorsi accessibili a basso costo. Il progetto prevede l'organizzazione, diffusa su tutto il territorio dell'Asl, di corsi permanenti condotti da personale laureato in scienze motorie. La realizzazione del programma si consegue



A LEZIONE Di benessere del corpo: ecco alcuni degli allievi del corso

attraverso il contributo attivo delle Amministrazioni comunali, che rendono disponibili gratuitamente gli spazi per svolgere tale attività. Infine è essenziale l'appoggio fornito dalla Uisp». Per informazioni telefonare allo 011.8028895.