



MEMTRAIN

LA CONNESSIONE TRA BENESSERE FISICO E MENTALE NEL NUOVO PROGETTO DI CUI FARA' PARTE ANCHE IL NOSTRO COMITATO

Il 24 ottobre la UISP è volata a Praga per partecipare al primo meeting di Memtrain, un nuovo progetto internazionale che si concentra sul benessere fisico e mentale degli over 55. L'associazione leader del progetto è Právě ted', che ha tenuto il meeting iniziale e corderà il progetto. Ci saranno, tuttavia, molte associazioni partner che contribuiranno. Memtrain nasce da diversi studi che provano la connessione tra decadimento cognitivo e l'ospitalizzazione, di conseguenza la sedentarietà. La mortalità conseguente ha portato alla luce il bisogno crescente di trovare un modo di migliorare la salute e il benessere delle persone in questa fascia d'età. L'obiettivo principale del progetto è il condividere la conoscenza e l'esperienza di varie figure professionali in modo da creare un manuale che sarà usato per promuovere un sano invecchiamento.



ATTIVITÀ FISICA ADATTATA

Sono ripartiti 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.



Borgaro – palestra presso la Casa di Riposo "Casa Mia" in via Santa Cristina, 19

Mercoledì e Venerdì con orario 8.45 – 9.30 e 9.30 – 10.15

Per informazioni 3273336255/0118028895

Caselle – palestra plesso elementare "Collodi", in via Guibert

Martedì e Giovedì con orario 16.30 – 17.15

Per informazioni 3481422751/0118028895

Leini – ASL via Volpiano, 38

Lunedì con orario 15.45 – 16.30

Mercoledì e Venerdì con orario 14.45 – 15.30 e 15.40 – 16.25

Per informazioni 3245996485/0118028895.