

## L'associazione Volontaria...mente, presenta il progetto: "Star bene...insieme"

Il progetto ha la finalità di promuovere, a livello di popolazione adulta/anziana del Comune di Martignacco, **uno stile di vita attivo al fine di aumentare il benessere e ridurre il rischio e il carico di patologie riconducibili a una vita sedentaria e favorire un invecchiamento attivo.**

Gli obiettivi sono molteplici, i più importanti dei quali sono riconducibili alla sensibilizzazione delle persone sull'importanza **dell'attività fisica, lo sviluppo della socializzazione e del benessere psicologico, la valorizzazione delle risorse ambientali e sociali del territorio.**

Il progetto è **stato approvato** dall'Azienda Sanitaria Universitaria Integrata di Udine come progetto atto a realizzare attività fisica, (programma *inserito nel Piano regionale della Prevenzione 2014-2019*), ed ha ottenuto un contributo per la sua realizzazione.

Verrà presentato il giorno **23 maggio 2019 dalle ore 17.30 alle 19.00**, presso Palazzo Polverosi in piazza Vittorio Veneto a Martignacco, (l'equipe dedicata sarà presente per illustrare il progetto e rispondere alle vostre domande).

In quella sede si accetteranno le iscrizioni per le seguenti attività:



- **Gruppo di cammino**, in particolare per over 65, con esercizi fisici lungo il tragitto che segue la segnaletica de "la Cjaminade", guidato da un fisioterapista coadiuvato da alcuni accompagnatori. E' previsto **dalle 18.00 alle 19.00** con partenza presso piazzale Martiri delle Foibe **dal 3 giugno 2019 ogni lunedì e giovedì.**

- *In questo gruppo potrebbero prendere parte anche i "nipoti", su volontà degli interessati, al fine di favorire la partecipazione dei "nonni" e valorizzare anche un momento intergenerazionale:*



- **Gruppo di nordic walking** per persone adulte. Anche questo gruppo sarà guidato da un fisioterapista coadiuvato da alcuni accompagnatori. E' previsto dalle **18.30 alle 19.30** con partenza dal campo sportivo di Faugnacco **dal 3 giugno 2019 ogni lunedì e giovedì.** Il percorso si snoderà all'interno del Parco Beato Bertrando.

**Per informazioni chiamare dalle 17.00 alle 19.00 dal lunedì al venerdì i seguenti numeri:  
333 2306883 o 327 0126624**