

[HOME](#) [FOTOGALLERY](#) [ARCHIVIO](#)[ATTUALITÀ](#) [CRONACA](#) [CULTURA](#) [LAVORO](#) [SCUOLA e UNIVERSITÀ](#) [SPETTACOLI](#)
[SPORT](#) [TECNOLOGIA](#)

Pillole di Movimento: presentato oggi in Fondazione CRTrieste il progetto

Posted on 17 gennaio 2018 by Redazione Trieste All News in [ATTUALITÀ](#),
[IN PRIMO PIANO](#)



[Trieste All News su](#)



0

17.1.2018 | 12.36 – Si è tenuta questa mattina, nella sede della Fondazione CRTrieste, la **conferenza stampa di presentazione del progetto “Pillole di Movimento”**. Il progetto, **ideato dall’Associazione Lunga Vita Attiva**, vuole promuovere **l’attività motoria quotidiana e controllata come farmaco di salute**.



“Si tratta di “pillole” preziose – ha spiegato **Ariella Cuk**, presidente dell’Associazione Lunga Vita Attiva- perché non costano nulla e sono alla portata di tutti, specie per adulti ed anziani che vogliono avere una lunga vita attiva. Si tratta di una sorta di coupon, che possono prescritti e distribuiti da medici e farmacie, con particolare

riferimento alla popolazione “Over60&dintorni” con lo scopo di far sperimentare sessioni gratuite di attività motoria in varie discipline, come il nuoto, lo yoga, la ginnastica dolce, il nordic walking, il tai-chi quan, la danza e attività legate al “mondo

Facebook



TRIESTEALLNEWS
 8795 "Mi piace"

Mi piace questa Pagina

Piace a 87 amici
 



TRIESTEALLNEWS
 18 ore fa

<http://www.triesteallnews.it/movimento-presen.../>



Pillole di Movimento
 17.1.2018 | 12.36 - Si è tenuta
 TRIESTEALLNEWS.IT

Mi piace

Commenta

cavallo”.

Il progetto, sostenuto dalla **Fondazione CRTrieste**, ha visto l'adesione della **Regione Friuli Venezia Giulia**, il **Comune di Trieste**, l'**Ordine dei Medici della provincia di Trieste**, l'**Ordine dei Farmacisti e Federfarma**, il **Coni del Friuli Venezia Giulia**. Gli ingredienti delle “pillole di movimento” rappresentano l'attività fisica quotidiana, una alimentazione equilibrata e una vita sociale attiva, per i quali basta solo un po' di buona volontà.

Nel Friuli Venezia Giulia, secondo la sorveglianza “Passi”, solo un terzo delle persone tra i 18 e 69 anni ha uno stile di vita attivo, mentre una corretta attività fisica può tradursi in un significativo aumento dell'attesa di vita, un miglioramento della capacità respiratoria e muscolare, riduzione di malattie coronariche, ipertensione, infarti, diabete, cancro al colon e al seno, e riduzione della depressione. Per questi motivi la Regione ha voluto inserire nel Piano regionale della prevenzione 2014-18 un intero programma volto a promuovere e sostenere l'attività fisica in tutte l'età, sia come fattore di prevenzione delle malattie croniche, sia come strumento di miglioramento del benessere in soggetti già affetti da patologie.

“Per l'Amministrazione comunale di Trieste – ha ribadito **Carlo Grilli** assessore ai servizi e politiche sociali – data la composizione demografica del nostro territorio, che presenta una forte percentuale di ultra sessantacinquenni e di grandi anziani, un obiettivo prioritario è quello di promuovere l'invecchiamento sano e attivo e la prevenzione socio-sanitaria finalizzata al mantenimento, il più a lungo possibile, dell'autonomia psico-fisica dei cittadini. Non mi stanco di ribadire che un approccio moderno, concreto, alla persona anziana deve abbandonare l'ottica del mero assistenzialismo per approdare ad una visione di empowerment dell'individuo e delle reti familiari, amicali, sociali, perché credo che sia questa la strada più efficace per allontanare la terza età dal rischio di isolamento e di solitudine e di un

conseguente, progressivo, degrado psico-fisico”. Impegno confermato da **Tiziana Benussi**, vicepresidente del consiglio di amministrazione della Fondazione CRTrieste: “L’attività fisica è estremamente importante per il benessere e la salute di tutti ed è ormai noto quanto sia prezioso stimolare anche la popolazione più avanti in età a proseguire nella pratica sportiva. I benefici fisici sono rinomati ma non sono da sottovalutare i risvolti positivi anche in termini di vitalità e aggregazione che la pratica di queste attività possono apportare.”

Le “pillole di movimento” saranno presentate alla cittadinanza nel convegno “Movimento – Farmaco di salute”, che si terrà venerdì 19 gennaio alle ore 16.00, nella Sala Predonzani del Palazzo della Regione in via dell’Orologio, 1 a Trieste.



- MEETING
- CONVEGNI
- CONFERENZE
- WORKSHOPS
- CORSI DI FORMAZIONE
- PRESENTAZIONI AZIENDALI

**Tre sale conferenze per
soddisfare ogni vostra esigenza**

Il **Centro Studi Unicusano** è sito nel centro di Trieste, nella zona del Tribunale. Facilmente raggiungibile dalla stazione delle Ferrovie, dalla quale dista pochi minuti a piedi, dispone nelle immediate vicinanze di ampi parcheggi custoditi.

Le tre ampie sale del centro sono in grado di ospitare dai 25 ai 70 partecipanti e sono utilizzabili anche per eventi della durata di poche ore.

La possibilità di modulare gli spazi offre soluzioni alternative all'interno di ogni singolo ambiente e darà la possibilità di disporre allestimenti su misura per soddisfare ogni vostra esigenza.

A corredo delle vostre iniziative siamo in grado di proporvi soluzioni complete di catering, per lunch buffet, coffee break, cocktail e aperitivi.

Tagged