

# CONVEGNO di STUDIO e APPROFONDIMENTO " LA GRANDE ETA' "

Movimento, natura, salute per un nuovo percorso di vita

GIOVEDI' 1 DICEMBRE 2011 ore 14,30

GEMONA DEL FRIULI P.le Simonetti,1  
Sede del Corso di Laurea in Scienze Motorie e  
Corso di Laurea Magistrale in Scienza dello Sport  
Facoltà di Medicina e Chirurgia - Università degli Studi di Udine

Ore 14,30 Apertura dei Lavori ed interventi di salute  
Relazioni a cura di:

## Guglielmo Antonutto

Medico Legale, Presidente Corso di Laurea in Scienze Motorie e  
Corso di Laurea Magistrale in Scienza dello Sport Facoltà di Medicina  
e Chirurgia Università degli Studi di Udine.

*" La professionalità del laureato in Scienze Motorie e in Scienza dello Sport"*

## Aldo Passelli

Medico di Famiglia, Componente Consiglio Nazionale della Federazione  
Medico Sportiva Italiana.

*" La prescrizione medica in base alla tipologia di attività, nel soggetto in età  
adulta e nella terza età, come prevenzione primaria e secondaria".*

## Raffaella Basana

Laureata in Scienze Motorie e Scienza dello Sport

## Luciano Ciccone

Medico del Dipartimento di Prevenzione sede di Udine.

*" Progetto integrato in collaborazione con Città Sane del Comune di Udine  
ASL 4 - Gruppi di cammino, attività a domicilio e ginnastica dolce".*

## Dimostrazioni

Ore 14.00

Si realizzerà un percorso ambientale nel Gemonese  
a cura del Gruppo di Cammino (UISP Udine)

Ore 17.00

Gruppo Tai Chi Chuan (Libertas Udine)  
Gruppo Ginnastica 3° Età Polisportiva Cologna (US Acli Trieste)  
Gruppo Anziani in Movimento Circolo San Giusto (Endas Trieste)

## CONTATTI UTILI PER INFO



friuliveneziagiulia@aics.it  
tel. 0434.876666



csefriuli@tiscali.it  
tel. 0432.522607



friuliveneziagiulia@csi-net.it  
tel. 0434.295285



endasfvg@interfree.it  
tel. 040.411301



info@libertas.fvg.it  
tel. 0432.530136



friulivgiulia@uisp.it  
tel. 0432.640154



friuliveneziagiulia.usacli@acli.it  
tel. 040.3478833



trst@zssdi.it  
tel. 040.635627



# "La Grande Età"

Movimento, natura, salute per un nuovo percorso di vita



Proposta di sensibilizzazione e diffusione di progetti e  
di attività motoria sul territorio regionale

## CONVEGNO

### GEMONA DEL FRIULI

1 Dicembre 2011 ore 14,30 - 17,30 P.le Simonetti,1  
Sede del Corso di Laurea in Scienze Motorie e  
Corso di Laurea Magistrale in Scienza dello Sport  
Facoltà di Medicina e Chirurgia - Università degli Studi di Udine

## PROGRAMMA DI OPPORTUNITA'

*Incontri, azioni, corsi sul territorio regionale  
a favore dei cittadini della terza età.*



A cura del  
Coordinamento Promozione Sportiva del Friuli Venezia Giulia  
con il contributo dell'Assessorato allo Sport  
Regione Autonoma Friuli Venezia Giulia

## PROGRAMMA di OPPORTUNITA' Ottobre, Novembre, Dicembre 2011

Una finestra aperta su un ampio movimento associativo e sportivo "a misura" dei cittadini anziani che è presente e operante in Friuli Venezia Giulia.

INCONTRI, INIZIATIVE, APPUNTAMENTI  
CORSI più significativi in città e provincia.

### TRIESTE

- Nordic Walking sul Carso/po Krasu, incontri a cura dello ZSŠDI, SPDT Società Alpina Slovena Trieste (ottobre)
- Uscite ambientali e incontri sull'alimentazione a cura del Gruppo dell'Amicizia US Acli Circolo Fanin (tutto l'anno)
- Escursione sul monte Lanaro 545 mt. - Carso/Pohod na Volnik 545 m - Kras ZSŠDI, SPDT Società Alpina Slovena Trieste (novembre)
- Sport per me - Ginnastica per la Grande Età (Over 50) a cura della UISP Trieste (novembre-dicembre)
- Ginnastica dolce e per la terza età ASDC Benessere UISP
- Tai Chi Chuan a cura del Circolo Budo Panta Rei Endas Trieste
- Yoga e ginnastica dolce a cura del Circolo San Giusto Endas Trieste
- Ginnastica 3° Età Polisportiva Cologna US Acli Trieste (tutto l'anno)
- Attività di ballo e giochi da tavolo e gite sociali ASD R.C. MELARA US Acli Trieste (tutto l'anno)

### GORIZIA

- Attività di gruppo nella Piscina Termale di Grado ZSŠDI, KRUT Circolo attività culturali, società sportive, assistenziali (novembre-dicembre)
- Escursione sul collo Goriziano/Pohod po Goriskih Brdih - ZSŠDI, SPDG Società Alpina Slovena Gorizia (ottobre)
- La ginnastica di mantenimento - CSI (ottobre-novembre)
- Ginnastica antalgica in acqua Centro Sociale Nuoto UISP Monfalcone (novembre-dicembre)
- Movinsi insieme (Lucinico) Pro Senectute (Poggio Terzarmata), corsi di attività motoria UISP Gorizia (ottobre-novembre-dicembre)

- Incontro transfrontaliero Gorizia/Nova Gorica tra associazioni per la terza età su prevenzione e alimentazione corretta UISP Gorizia, ZSŠDI, SD Mark (dicembre)
- Escursioni e camminate sul Carso Isontino Gruppo Marciatori Ronchi US Acli (ottobre-novembre)

### UDINE

- Gruppi di cammino, escursioni e camminate urbane e extraurbane UISP Udine in collaborazione con Città Sane e ASL 4 (ottobre-novembre-dicembre)
- Corso di Tai Chi Chuan Libertas Udine (ottobre-novembre-dicembre)
- Corsi in palestra ed uscite ambientali - Enemonzo a cura del CSI "Anziani in forma" (ottobre-novembre-dicembre)
- "Oltre la ginnastica" CSI Circolo Parrocchiale Sportivo San Cromazio
- Ginnastica antalgica, corsi di educazione posturale e gruppi di ballo caraibico per la 3° e 4° età - Latisana CSEN (ottobre-novembre-dicembre)
- Nord Walking - Tarvisio Gruppo CSEN Friuli (ottobre-novembre)
- Attività di bocce - Ruda e Cervignano - UISP (ottobre -novembre-dicembre)
- Attività motoria per anziani a cura dell'Associazione Pensionati di Cividale del Friuli ENDAS

### PORDENONE

- Corsi di ginnastica antalgica, dolce, posturale, pilates a cura dell'ASD G.S. Vallenoncello - AICS
- Ginnastica per la terza età e mantenimento a cura dell' ASD Ginnastica San Lorenzo - AICS - Rorai Grande di Pordenone
- Corsi di ginnastica dolce a cura della Polisportiva San Giorgio - AICS San Giorgio della Richinvelda
- Corsi di ballo per la terza età e attività di passeggiate a cura del Circolo Amici Vajont - AICS - Vajont
- Attività varie e motorie per la terza età a cura dell' ASD L'Ombelico - AICS Cordovado

- Ginnastica antalgica in acqua Polisportiva San Vito UISP (ottobre-novembre-dicembre)
- Ginnastica antalgica in palestra (ottobre-novembre-dicembre); uscite ambientali in bicicletta su percorsi Pasoliniani a cura dell'Associazione Primavera 90 UISP (ottobre)
- Escursioni "Passeggiate tra i pini mughi" Circolo Val Pentina Barcis ENDAS (ottobre-novembre)

### INOLTRE DA DICEMBRE 2011 A MARZO 2012

Uscite sulla neve, itinerari con le ciaspole nelle aree montane del Friuli Venezia Giulia con Sci Club US Acli, ZSŠDI, CSI, ENDAS, UISP

