



Pordenone 02.09.2016

## COMUNICATO STAMPA

Edizione autunnale

### **“Colora il tuo tempo” promuove i corsi di ginnastica per anziani**

Definito il calendario dei corsi di ginnastica riservati agli ultrasessantacinquenni residenti nel comune di Pordenone titolari della Carta d'argento che il Comune rilascia gratuitamente ai propri cittadini

“Vogliamo privilegiare e sostenere in modo importante la salute dei cittadini di questa fascia d'età – commenta l'assessore alle Politiche sociali Eligio Grizzo - Nelle ultime edizioni sono calati gli iscritti ai corsi di ginnastica anche perché al momento dell'iscrizione si doveva presentare l'ISEE quindi un aggravio burocratico in più. Ora l'Amministrazione retta dal Sindaco Alessandro Ciriani ha soppresso questo obbligo e non è più richiesta la documentazione ISEE. La salute infatti non si misura con il contenuto del portafoglio – prosegue l'assessore – per cui intendiamo agevolare ed incoraggiare la partecipazione ai corsi di ginnastica perché è dimostrata la stretta correlazione tra inattività fisica ed alcune patologie croniche, che hanno pesanti ripercussioni sociali ed economiche. Rilanciamo dunque questa importante attività poiché l'esercizio fisico unito ad una corretta alimentazione, sono importanti fattori che determinano lo stato di salute e – conclude l'assessore - non vanno trascurati gli aspetti legati all'aggregazione sociale che sono significative terapie per contrastare il malumore e la depressione.

Per questa edizione sono state coinvolte diverse associazioni che, con personale preparato hanno raccolto l'invito dell'assessorato per organizzare specifiche attività e sono stati riorganizzati e razionalizzati le discipline sportive e la loro distribuzione nei vari quartieri cittadini

In calendario ci sono una ventina di lezioni con 20 posti disponibili per ogni tipo di corso che si terranno tra ottobre e dicembre. Il Comune contribuirà con un euro per persona mentre la quota a carico dei partecipanti varierà a seconda dei corsi che si vogliono seguire.

Nel quartiere nord al palasport di via Interna l'ASD Skorpion organizzerà corsi di ginnastica antalgica e di yoga mentre alla palestra “Gallini” si potranno seguire corsi di ginnastica dolce e così pure all'ex fiera in via Molinari curato dall'A.I.R.

Ginnastica dolce anche al Body Center nella palestra di via Nogaredo, mentre l'A.S. D. Torre ne organizzerà al Centro per anziani di via Piave e nella palestra della scuola media del quartiere. Alla Kosmic di viale Libertà invece si potranno scegliere fra il corso di ginnastica in acqua oppure quello in sala.

Nel quartiere Sud nella piscina di viale Treviso la GIS proporrà un corso di nuoto e uno di ginnastica in acqua mentre al Palazen la Polisportiva Villanova organizzerà il corso di ginnastica dolce. Corsi di quest'ultima specialità anche a Borgomeduna promossi dall'ASD Karate di Shotokan presso la scuola elementare di via Udine e dall'Ass. Insieme per Pordenone in via Prasecco.

Le iscrizioni saranno accettate da lunedì 12 a venerdì 23 settembre dal lun. al ven. dalle 10 alle 12 presso l'ufficio “Colora il tuo tempo” al primo piano della sede municipale.

Info sul sito internet del Comune.

Ufficio stampa

dott. Edoardo Fabris

e-mail: [edoardo.fabris@comune.pordenone.it](mailto:edoardo.fabris@comune.pordenone.it)

tel. 0434 392223 cell. 331 7018956