



## ISCRIZIONI AI CORSI PRIMAVERILI DI GINNASTICA PER OVER 65

*Pordenone, 12/03/2024* – Fino a venerdì 22 marzo si raccolgono le iscrizioni ai corsi primaverili 2024 di ginnastica, dedicati alle persone che hanno compiuto 65 anni, residenti a Pordenone e possessori della Carta d'Argento rilasciata dai Servizi sociali del Comune.

Per iscriversi ai corsi di ginnastica tenuti dalle associazioni del territorio nelle palestre del Comune di Pordenone, bisognerà recarsi di persona allo sportello "Colora il tuo tempo" in via Grado n. 7 "Casa Maran", aperto dal lunedì al venerdì dalle 10 alle 12, gestito dall'assessorato del Comune in collaborazione con l'Associazione TempoScambio.

Per informazioni si può chiamare il numero 0434 392635.

«Questa progettualità, ormai consolidata negli anni – spiega l'assessore alle Politiche Sociali Guglielmina Cucci – rientra nel quadro delle azioni intraprese dall'assessorato per favorire l'invecchiamento attivo, considerati i molteplici effetti positivi dell'attività fisica per la salute, anche in ottica preventiva, senza dimenticare il contrasto alla solitudine e all'isolamento. Promuovere stili di vita sani e forme di aggregazione e socializzazione tra l'altro oltre che a mantenere le persone in salute concorrono anche a ridurre l'aggravarsi di eventuali disabilità, ritardando il decadimento psico-fisico dell'anziano e l'istituzionalizzazione».

Le attività proposte sono mirate e dedicate alla specifica fascia d'età, con l'obiettivo non solo di migliorare le funzioni cardio-vascolari e la respirazione, prevenire i dolori agli arti e alla schiena, ma anche di creare occasioni di socializzare e divertirsi in compagnia. Come di consueto i corsi sono organizzati nei vari quartieri, così da facilitarne la fruizione da chi ha difficoltà negli spostamenti urbani, prevedono la pratica di diverse discipline e sono condotti da personale appositamente formato afferente alle associazioni che aderiscono al progetto.

Il progetto prevede l'organizzazione di corsi primaverili da svolgersi tra aprile e giugno 2024, strutturati in 18 lezioni della durata di circa un'ora ciascuna, che si terranno una o due volte alla settimana e la cui frequenza sarà gratuita per gli over 65.

Per gli aderenti ai corsi è previsto il versamento di una quota associativa annuale e assicurativa, mentre il Comune di Pordenone contribuisce con 27 euro a persona.

A Casa Maran si svolgono i corsi di ginnastica respiratoria dolce a cura di AIR/Auser territoriale e il percorso di ginnastica dolce proposto dalla Asd Equipe. Attività di ginnastica dolce vengono realizzate anche da Asd Sekai Budo nel quartiere di Torre (Bastia del Castello), da Karate Do Shokotan a Borgomeduna (scuola elementare E. De Amicis), dalla polisportiva Villanova al Palazen di via Pirandello, e da Insieme per Pordenone sia in via Prasecco a Borgomeduna, che nella palestra F. Gallini di via Ungaresca. L'Asd Torre organizza incontri dedicati alla ginnastica posturale e antalgica nell'oratorio Sant'Agostino in via Slataper.



## Comune di Pordenone

---

COMUNICATO STAMPA

Infine, chi preferisce lo yoga potrà partecipare al corso proposto dallo Skorpion Club al Palasport di via Interna.

-----  
Francesca Pessotto  
Ufficio Comunicazione  
Comune di Pordenone  
0434 392496  
[francesca.pessotto@comune.pordenone.it](mailto:francesca.pessotto@comune.pordenone.it)