



Comunicato Stampa

Presentazione delle attività dell'associazione San Valentino per il 2023 **PROGETTO MOVIMENTO ACQUATERRA: un cammino del benessere per promuovere la salute**

Pordenone, 28/02/2023

L'Associazione Comunità San Valentino Aps è orientata a svolgere attività sociali, informative e ricreative, rivolte principalmente alle persone anziane. Il fine è di creare inclusione, informazione e partecipazione per un migliore benessere psicofisico. Il sodalizio si è costituito ufficialmente nel 1990 da un gruppo di amici che risiedevano nell'omonimo quartiere e nei dintorni. L'associazione operava già da tempo con la regia di Luigi Marchese, da sempre impegnato nel sociale e in varie attività, soprattutto a favore dei giovani. Negli anni le iniziative si sono diversificate creando notevole interesse tra i soci, che sono diventati sempre più numerosi ed oggi arrivano quasi a 600.

Come spiega il segretario e tesoriere del sodalizio Bruno Bertin che ha presentato, col vice presidente Carlo Barchitta, il PROGETTO MOVIMENTO ACQUATERRA 2023, il numero degli iscritti aumenta di anno in anno, confermando la bontà delle iniziative proposte dalla San Valentino ai suoi associati. Tra le attività spiccano il **Gruppo di cammino**, attività che oggi conta ben 120 iscritti e che stimola la popolazione adulta a svolgere attività fisica attraverso le zone verdi della nostra città, coinvolgendo anche le persone a rischio di emarginazione sociale. Questo Gruppo promuove uno stile di vita sano per ridurre l'insorgenza delle patologie legate alla sedentarietà, aiutando il recupero psicofisico dopo una malattia. Inoltre la camminata si integra con il Nordic Walking attraverso l'uso di bastoncini e, attraverso un movimento regolare, dà equilibrio alle articolazioni di piede e ginocchio. Tra i conduttori la campionessa europea di questa disciplina e Dario Pollesel.

Con la **Ginnastica musicale** e i "balli di gruppo" si eseguono movimenti favoriti dalla musica, elemento che dà piacere, emoziona e coinvolge. Questa attività facilita i rapporti interpersonali, promuove una sana attività fisica, libera le emozioni e favorisce la capacità di percepire sensazioni piacevoli e divertire. Inoltre agisce positivamente su complessi meccanismi del cervello, che viene stimolato ed allenato in varie importanti funzioni, come la memoria e l'equilibrio. Nella **Ginnastica dolce in acqua** viene proposto un programma adatto agli over 65 che abbina lezioni di attività motoria in palestra e in piscina con esercizi di allungamento muscolare, mobilità articolare e rieducazione posturale. L'attività in piscina si svolge sempre in una piscina profonda 130 cm e con una temperatura dell'acqua di 32°C. Le **Cure termali per tutti** offrono dal 2012 un supporto alle persone che hanno necessità di usufruire dei vantaggi terapeutici delle cure termali (in convenzione con il Servizio Sanitario Nazionale), ma che sono impossibilitate, per vari motivi, a soggiornare in loco. Attraverso il trasporto giornaliero, con accompagnamento da parte dei volontari, è possibile effettuare, dai soci che ne hanno bisogno, 6 cicli di cure annuali della durata di 13 giorni consecutivi per ciclo. Prima di ogni ciclo si organizzano delle serate informative, propedeutiche ai servizi termali convenzionati, con la partecipazione di medici specialisti.

Costruiamo insieme la salute è un'iniziativa che riscuote sempre molto successo e si basa su vari incontri relativi ad importanti argomenti di interesse medico e sociale. Al termine delle lezioni si organizza un convivio in collaborazione con i Produttori locali e Campagna Amica. Il progetto **Un cuore grande per la città** forma i cittadini sul primo soccorso in caso di arresto cardiaco. Il sodalizio, in collaborazione con la Gymnasium di Pordenone, organizza dei corsi con l'impiego del defibrillatore, rilasciando un attestato di partecipazione. Inoltre l'associazione ha installato a Pordenone un defibrillatore semi automatico nel parco di San Valentino, un totem con defibrillatore in piazza Cavour, nel piazzale della Stazione dei treni, in piazza Risorgimento e in piazza Don Lozer a Torre.

Grazie all'impegno di alcuni soci, da anni si organizzano **Gite sociali** giornaliere o di più giorni, utili incontri di aggregazione e di svago. Nell'ottica della socializzazione, un pomeriggio a settimana è dedicato agli **Incontri di aggregazione** in cui si svolgono attività ludiche e non, come il gioco del burraco, il bricolage, il laboratorio di lingua inglese e di cucina. Questi incontri sono aperti a tutti, indistintamente, e viene favorito anche lo scambio intergenerazionale, in cui i giovani insegnano agli anziani come usare bene lo smartphone. Alcuni incontri si svolgono anche in collaborazione con la Guardia di Finanza, che fornisce ai soci informazioni preziose sul loro servizio ai cittadini. Da due anni si possono frequentare gratuitamente corsi di **Yoga e TaiChi**, arti orientali adattate all'età degli associati, che danno energia, equilibrio, benessere e abbandono delle tensioni, che oggi contano 120 iscritti. Ottimi numeri anche per il **Respiro consapevole e la ginnastica posturale** – 160 iscritti – con cui si insegna a prendere coscienza del proprio respiro, per riconoscerlo e ad esercitarlo. In questo modo si sviluppa il diaframma per scaricare le tensioni di collo e spalle e per riuscire a regolare il proprio stato emotivo. Va abbinato alla ginnastica posturale per eseguire correttamente una serie di semplici quanto benefici esercizi.

Altre due iniziative in cantiere potrebbero essere attivate nei prossimi mesi: il **progetto Hemingway** che si propone di dimostrare, attraverso un monitoraggio medico, la bontà dell'attività fisica svolta per 6 mesi per due ore alla settimana. Inoltre da maggio sarà attivato il **Bikesharing** che, con la collaborazione di FIAB ed altre associazioni, metterà a disposizione alcune biciclette dedicate a persone con disabilità, affinché anche loro possano partecipare ai gruppi di cammino.

Chi desidera informazioni o iscriversi può consultare il sito www.sanvalentinopn.net o chiamare il [347.1997056](tel:347.1997056). La tessera annuale costa 15 € e permette di poter svolgere gratuitamente tutte le attività proposte, anche grazie al supporto dell'Amministrazione Comunale, della BCC e dell'Agenzia Salomon, che credono fortemente nel ruolo sociale del sodalizio.