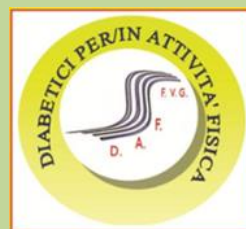


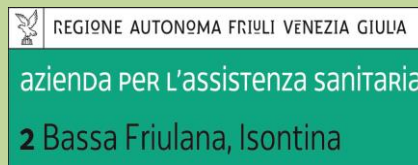
**CASA DELLE ASSOCIAZIONI  
VIA DUCA D'AOSTA 111 GORIZIA**



**ATTIVITÀ MOTORIA DOLCE  
RIVOLTA ALLE PERSONE CON  
DECLINO COGNITIVO LIEVE**



**Progetto finanziato dalla  
Regione Friuli Venezia Giulia  
L.R. n. 23/2012**



**2 Bassa Friulana, Isontina**

**PER INFORMAZIONI:**

**ASS. Diabetici per/in Attività Fisica  
Via Duca d'Aosta, 111 - Gorizia  
Tel. 3483862754**

**Un percorso in comune**

## PERCHE' SVOLGERE ATTIVITA' FISICA

La ricerca, ha dimostrato che l'attività fisica rappresenta una valida opportunità non farmacologica per le persone con decadimento cognitivo lieve.

Le priorità riabilitative da perseguire durante il progetto si concentrano quindi:

- sulla prevenzione del rischio di cadute accidentali
- sullo sviluppo delle capacità motorie residue finalizzate allo svolgimento autonomo delle attività quotidiane
- sul mantenimento delle funzioni cognitive al fine di rallentare l'eventuale progressione della sintomatologia
- sulla riduzione del dolore cronico e dei livelli di stress
- sul reinserimento in un contesto sociale e di gruppo dei partecipanti

Le lezioni hanno frequenza bisettimanale si tengono a Gorizia presso la palestra del Parco Basaglia:

**Martedì dalle 10.00 alle 11.00**  
**Giovedì dalle 16.00 alle 17.00**

## L'IMPORTANZA DELLA PREVENZIONE

A seguito del costante aumento della popolazione anziana diventa sempre più importante il raggiungimento di un modello di invecchiamento definito attivo cioè, in sintesi, in salute, senza disabilità e con soddisfacente partecipazione sociale. Per realizzare questo obiettivo le evidenze scientifiche indicano quale stile di vita da adottare, oltre all'alimentazione corretta, al fitness mentale ed al controllo della glicemia, del colesterolo, della pressione arteriosa e del peso corporeo anche l'esercizio fisico regolare, quale importante attività in grado di ridurre il rischio di malattie degenerative quali la m. di Alzheimer o di rallentarne il decorso.

Si è evidenziato come nelle donne più allenate l'insorgenza dei primi campanelli d'allarme di una demenza compaiano in media con quasi dieci anni di ritardo rispetto a quanto si riscontra in una persona sedentaria.

Finora non è stato, tuttavia, possibile dimostrare quali siano i meriti da riconoscere all'attività fisica e quali quelli potenzialmente dovuti ad altri fattori: dalla genetica allo stile di vita nel suo complesso.

## ASS. D.A.F. - FVG - ONLUS ASS. DIABETICI per/in ATTIVITÀ FISICA

Promuove e sostiene la diffusione di tutte quelle attività che concorrono al benessere psico-fisico dei soci diabetici e delle persone a rischio di malattie metaboliche.

Organizza corsi di **Hatha yoga, attività motoria dolce**, aperto a tutti.

Programma iniziative, convegni e dibattiti per la promozione alla salute, al fine di educare a un buon equilibrio metabolico sostenendo l'importanza della prevenzione delle patologie metaboliche e sviluppando temi su alimentazione, dieta e attività fisica

## CENTRO ALZHEIMER MITTELEUROPEO

Associazione di volontariato senza scopo di lucro formata dai familiari dei malati.

Gli obiettivi dell'Associazione sono:

- ✓ Informare e sensibilizzare l'opinione pubblica.
- ✓ Promuovere l'attività di assistenza del malato.
- ✓ Assistere e sostenere i familiari.
- ✓ Tutelare i diritti del malato e dei suoi familiari