



Tricesimo, 13.09.2022

## COMUNICATO STAMPA

Al via la quarta edizione di Anziani "in" Movimento, su Telefriuli con il supporto della Fondazione Friuli

Al via la quinta edizione di Anziani "in" Movimento, oramai un imperdibile appuntamento per la popolazione anziana della provincia di Udine e non solo. Da tre anni, facendo di necessità virtù vista l'emergenza sanitaria, l'iniziativa, organizzata da Massimo Piubello, presidente della associazione Che Spettacolo, viene proposta attraverso l'emittente televisiva TeleFriuli che in questa settimana termina le repliche delle lezioni di attività motoria del 2021 trasmettendo ogni martedì, dal 20 settembre al 27 dicembre, alle ore 9.45 le nuove puntate di circa 25 minuti. Puntate tenute in questa edizione dai laureati in Scienze Motorie dott.ssa Anna Iob e dott. Silvio Mattia Russo sotto il coordinamento e la responsabilità scientifica del prof. cav. Claudio Bardini che così descrive il perché di questa iniziativa: " *Il movimento migliora la vita a tutte le età ed è la miglior medicina naturale! Sono innumerevoli le evidenze scientifiche che sostengono l'efficacia della pratica dell'attività fisica in età adulta e avanzata. L'esercizio fisico concorre a prevenire diverse malattie, tra cui il diabete, le patologie cardiovascolari, le patologie muscolo-scheletriche come l'osteoporosi ed anche i tumori. Una attività fisica costante, anche moderata, consente di mantenere un peso stabile e contribuisce a far vivere meglio e più a lungo. L'attività fisica incrementa anche il benessere psico-fisico producendo importanti benefici dal punto di vista psicologico e sociale a tutte le età, riducendo anche il rischio di depressione e demenza. Infine, è bene ricordare quanto sosteneva Ippocrate (papà della medicina) "Se fossimo in grado di fornire a ciascuno la giusta dose di nutrimento ed esercizio fisico, né in eccesso né in difetto, avremmo trovato la strada per la salute".*

ASSOCIAZIONE POLISPORTIVA DILETTANTISTICA e CULTURALE

**CHE SPETTACOLO**

Via Cividale 160/C – 33019 Tricesimo (UD)

[info@chespettacolo.info](mailto:info@chespettacolo.info) - [www.chespettacolo.info](http://www.chespettacolo.info)

p.iva e c.f. 02713600308

Anche questa edizione vede rinnovare l'impegno della Fondazione Friuli che con il suo indispensabile supporto garantisce continuità a un progetto che inverò ha 8 anni di vita stante le prime tre edizioni realizzate con altra denominazione per conto della allora Provincia di Udine. Il presidente dott. Giuseppe Morandini così interviene: *"Sollecitare la popolazione anziana a praticare una regolare attività fisica, sia a casa che all'aperto, per garantire una terza età longeva e in salute e parallelamente incentivare i momenti di aggregazione per evitare che queste persone trascorrono le giornate in completa solitudine e sviluppino quella pigrizia intellettuale che spesso è l'inevitabile conseguenza della mancanza di stimoli. Sono queste le finalità del progetto Anziani in Movimento, finanziato dalla Fondazione Friuli nell'ambito del Bando Welfare, che premia le iniziative più innovative e di maggiore utilità sociale, capaci di garantire soprattutto ai più fragili una vita ricca di stimoli e di opportunità, permettendo a queste persone di continuare ad essere una risorsa per le famiglie e la comunità. Un aiuto concreto capace di dare risposte rapide ed efficaci ai bisogni emergenti delle persone meno giovani, in una prospettiva inevitabile di progressivo invecchiamento della popolazione dovuto all'aumento dell'aspettativa di vita, che tutti noi vogliamo sia una vita piena, bella e in salute."* Prestigioso il patrocinio della ASU Friuli Centrale che per il terzo anno riconosce l'iniziativa quale scientifica. Tutte le notizie su Anziani "in" Movimento – che vede la sua attività anche in presenza in diversi paesi della provincia - sono pubblicate online sul portale [chespettacolo.info](https://www.chespettacolo.info) ove nella dedicata pagina <https://www.chespettacolo.info/v-anziani-in-movimento-telefriuli/> saranno consultabili tutte le puntate trasmesse da TeleFriuli per la loro libera visione anche in orari diversi da quelli programmati in prima e in replica della emittente udinese.

**A.P.D. e C. Che Spettacolo**  
Ufficio Stampa