

Cammina Francescon

DAL 27 SETTEMBRE 2016

LA
PARTECIPAZIONE
È GRATUITA



Residenza per Anziani
Giuseppe Francescon

e Associazione Amici
della Francescon

CHE COS'È UN GRUPPO DI CAMMINO

*È un insieme di persone che
si ritrova regolarmente per
camminare lungo un percorso
definito e sicuro.*

CON QUALI FINALITÀ

- Promuovere uno *stile di vita attivo*
- Migliorare la *salute fisica e psicologica* dei cittadini
- Creare momenti di *socializzazione*

I BENEFICI DEL CAMMINO

- **Prevenire** l'insorgenza di malattie cardiovascolari, come ipertensione arteriosa, infarto e ictus
- **Regolarizzare** il peso corporeo e i valori glicemici
- **Prevenire** la perdita di massa muscolare e il rischio di cadute
- Regolarizzare il tono dell'umore

COSA SI FA

- Esercizi di "attivazione" e flessibilità
- Camminata su percorsi con difficoltà progressiva
- Esercizi di rilassamento e stretching

CHI PUÒ PARTECIPARE

Persone adulte e anziane.

DA CHI È CONDOTTO

Da un esperto in attività motorie,
dipendente della Residenza per Anziani.

QUANDO

Dal 27 settembre 2016
Ogni martedì alle 8.30

DOVE

Partenza dal giardino della Residenza,
percorsi nel territorio comunale e
rientro.

COSA SERVE

Abbigliamento comodo e scarpe adatte
al cammino.

PER INFO:

Tel. **0421.71329** int. 459

E-mail: riabilitazionefisica@entefrancescon.it



FRANCESCON *attiva*

Una settimana di iniziative aperte al
territorio per promuovere uno stile di
invecchiamento attivo e consapevole

Con il patrocinio di



Azienda Ulss 10
Veneto Orientale



Città di
Portogruaro





22 | 09 | 16

GIOVEDÌ - ORE 18.00
presso la Sala Consiliare
del Comune di Portogruaro

INCONTRO PUBBLICO “UNO STILE DI VITA ATTIVO PER UN INVECCHIAMENTO VIVO”

Un incontro rivolto a tutta la cittadinanza che offrirà spunti di riflessione e strategie orientate alla realizzazione di **“gruppi di cammino”** per favorire uno stile di vita sano e attivo anche nella terza età.

RELATORI:

DOTT. CIRO ANTONIOFRANCESCUTO,
diabetologo presso l'Ospedale di Maniago e
di Pordenone, Medico dello Sport, ideatore
del progetto “Curati con Stile” nel territorio
pordenonese.

E DOTT.SSA ALESSANDRA FAVARETTO,
dirigente medico dipartimento di
prevenzione ULSS10 Veneto Orientale

23 | 09 | 16

VENERDÌ - ORE 9.30
presso il Parco della Residenza Francescon

GIOCHI SENZA BARRIERE

Quest'anno ricorre la decima edizione dell'iniziativa **“GIOCHI SENZA BARRIERE”**, attività ludico-motoria promossa da questa Residenza, alla quale parteciperanno gli Ospiti dei Centri di Servizio del territorio dell'Azienda ULSS n. 10.

I **“GIOCHI SENZA BARRIERE”** sono un evento in cui gli anziani, anche non autosufficienti, sperimentano le proprie abilità motorie e cognitive, in un clima di sano agonismo e socializzazione.



25 | 09 | 16

DOMENICA - ORE 17.00
presso il Parco della Residenza Francescon



CONCERTO DI CHIUSURA

con il gruppo
**“Il Vescovo e
il Ciarlatano”**

21 | 09 | 16

MERCOLEDÌ

In occasione della **GIORNATA MONDIALE PER L'ALZHEIMER**

verrà installata un'opera
artistica in Piazzetta Duomo a
Portogruaro

L'Opera sarà visibile al pubblico
fino al 2 ottobre 2016

