

# IVG

## A Loano il progetto “Salute in movimento”

di **Redazione**

22 Febbraio 2017 - 12:21



Ha preso il via a **Loano** il progetto “Salute in movimento. Attività fisica adattata (APA)”, promosso dalla Fondazione Sacra Famiglia Onlus con il patrocinio dell’Assessorato ai Servizi Sociali del Comune di Loano.

L’iniziativa che si svolge nel Presidio Riabilitativo “Mons. Pogliani” (via Carducci 14) ha lo scopo di diffondere la cultura di un corretto stile di vita e del benessere con l’obbiettivo di contrastare le patologie cronico-degenerative. Il progetto prevede un programma di allenamento rivolto a persone adulte e anziane, durante il quale si svolgeranno esercizi di resistenza, di rinforzo muscolare, di equilibrio e di flessibilità per mantenere allenato tutto il corpo e poter affrontare in autonomia le normali attività quotidiane.

“Vista l’importanza di questo tema - spiega il Vice Sindaco Luca Lettieri - abbiamo concesso il patrocinio all’iniziativa della Fondazione Sacra Famiglia Onlus che praticherà uno sconto ai residenti del Comune di Loano che si iscrivono al modulo trimestrale. Ci auguriamo così di poter facilitare la partecipazione ad una attività che favorisce il benessere fisico generale delle persone, offrendo un momento di aggregazione.”

“Ogni partecipante - spiegano gli esperti della struttura - svolge un programma studiato da un'équipe multidisciplinare di professionisti, mirato alle sue reali esigenze di movimento. Il movimento riduce la pressione arteriosa, fa perdere peso, riduce il rischio di diabete, infarto, ictus e osteoporosi. Il movimento è la principale fonte di benessere psico-fisico. L'iscrizione è subordinata ad una visita gratuita a cura del fisiatra della struttura al fine della valutazione funzionale iniziale e l'individuazione del percorso più appropriato. Durante l'attività è presente personale qualificato, laureati in scienze motorie e fisioterapisti. La prima seduta di allenamento è gratuita”.