**

 *COMUNE DI PALAZZOLO ACREIDE*

Città Patrimonio dell’ Umanità

 World Heritage List Unesco

\* \* \*

**COMUNICATO STAMPA**

**Al centro anziani di Palazzolo il progetto “AttivInsieme”**

La promozione dell’attività fisica degli anziani e la riduzione dei rischi in ambito domestico. E’ iniziato a Palazzolo il progetto “AttivInsieme” promosso dall’Asp in collaborazione con il Comune di Palazzolo e l’assessorato ai Servizi sociali e che è stato avviato al Centro anziani di via Campailla. Un ciclo di incontri di informazione e formazione per creare un senso di responsabilità ed efficienza per aiutare a non correre rischi e vivere in armonia. Spiegata l’importanza dell’attività fisica per incrementare la forza muscolare, migliorare la funzionalità cardiorespiratoria e circolatoria, ridurre l’accumulo dei grassi e degli zuccheri nel sangue, e anche aiutare la socializzazione. Il primo incontro si è svolto venerdì pomeriggio con la partecipazione del sindaco Carlo Scibetta che ha sottolineato “la rilevanza di questa iniziativa – spiega – che attraverso giornate a tema permetterà di conoscere tanti aspetti che riguardano la salute e la necessità di migliorare la propria qualità di vita attraverso l’attività fisica”. Presenti anche l’assessore comunale ai Servizi sociali Fabrizio Corradino, Maria Concetta Zisa dell’unità di Educazione alla salute dell’Asp, il fisiatra Antonino Troja dell’unità di Medicina fisica e riabilitazione del Trigona di Noto, Sabina Malignaggi del Centro screening dell’Asp. Il prossimo incontro sarà il 30 gennaio alle 16 su “Terza età e problematiche maschili”, il 6 febbraio su “Terza età e problematiche femminili”, il 20 febbraio “Alimentazione e problematiche metaboliche nell’anziano”, il 6 marzo “Il familiare come care giver. Consigli utili”, il 20 marzo “Esercizio terapeutico e terza età”, il 10 aprile “L’apparato cardiovascolare”, il 17 aprile “Il dolore nell’anziano”, il 5 maggio “I processi di invecchiamento”.