



MOVE WEEK



21 - 27 settembre 2015
www.italy.moveweek.eu

La Città di Orbassano, Assessorato Cultura, Sport e Giovani ha aderito per il secondo anno alla Campagna Europea MOVE Week di sensibilizzazione per combattere la sedentarietà e incrementare del 20% il numero di cittadini Europei fisicamente attivi entro il 2020.

MOVE Week è una settimana di mobilitazione, dedicata alla promozione dello sport e dell'attività fisica, che si è svolta in tutta Europa dal 21 al 27 Settembre 2015.

L'obiettivo della MOVE Week è quello di coinvolgere e attivare tutte le realtà che comprendono l'importanza dell'attività fisica come strumento per il miglioramento della qualità di vita dei cittadini e che vogliono contribuire al raggiungimento del grande obiettivo del 2020.

L'edizione del 2015 della MOVE Week italiana, coordinata da UISP, è stata intitolata al tema dei DIRITTI (diritto alla cittadinanza attiva, alla salute, al movimento, ad uno stile di vita attivo e sano, ecc.), e ha avuto come slogan 'MOVE FOR YOUR RIGHTS'.

Tra le iniziative della nostra città è stata realizzata "Una scala al giorno" (organizzata in collaborazione con ANCI) che ha chiesto a tutti i Comuni Italiani e altri EELL, di esporre negli edifici pubblici un invito a non usare le scale (nel rispetto dell'accesso ai disabili).

Inoltre si sono organizzati il gruppo di "Orbassano Cammina" dei Volontari comunali e il "Gruppo di cammino" proposto dal CRAL Dipendenti comunali per promuovere stili di vita sani incrementando l'attività fisica. Si tratta di una terapia preventiva per migliorare l'equilibrio, la postura, la tonicità muscolare e il funzionamento generale dell'individuo, con effetti positivi sul tono dell'umore e sulla socializzazione.

Infine all'interno del ciclo di Conferenze "I martedì della salute", il 22 settembre è stato previsto un incontro dal titolo: **Movimento nel ciclo di vita: dalla psicomotricità alla psicologia dello sport per bambini, giovani, adulti e anziani**. Durante l'incontro si è parlato dell'importanza del movimento e dell'attività sportiva non solo nella prevenzione delle malattie, ma anche come modo di prendersi cura di se stessi sia da un punto di vista fisico-medico che psicologico. Nel corso della vita le necessità fisiche rispetto all'attività sportiva subiscono dei cambiamenti, è quindi importante porre attenzione alla scelta dell'attività da fare sulla base delle proprie esigenze, affinché praticare uno sport, a qualunque livello, possa diventare anche un momento piacevole e gratificante da un punto di vista psicologico. E' stata una serata di confronto con Cardiologo, Psicoterapeuta, Psicologhe e Insegnante di Scienze motorie.

LOGO dei Martedì della salute

Si ricordano i **prossimi Martedì della salute** che si svolgeranno presso la Sala "Pertini", via Mulini, 1 ore 20.45:

27 ottobre

Autismo: "Illuminalo di blu", a cura di Centro di ascolto Agorà, La stanza dei Balocchi e A.G.A.F.H.

10 novembre

Allergie alimentari e intolleranze: luci e ombre- Dr.ssa Nicoletta Tartaglia Specialista Allergologia e Immunologia clinica, Dr.ssa Barbara Mario, Medico di Medicina Generale

Gli incontri sulla salute del **Centro anziani** via de Gasperi sono riportati nel programma completo scaricabile sul sito del Comune all'indirizzo:

http://www.comune.orbassano.to.it/download/appuntamenti_martedi_salute.pdf

Ricordiamo inoltre che il gruppo di **Orbassano cammina** si incontra tutti i Lunedì e Giovedì ore 10 (p.zza della Pace, Parco del Podista) e il **Gruppo di Cammino** tutti i Martedì e Giovedì ore 17 (Parco del Podista)- Ingresso gratuito.