



Città di Seriate



Mantenersi in forma anche alla terza età

Il Comune di Seriate e l'Accademia CUS Bergamo presentano
il nuovo corso di ginnastica preventiva

Anche l'amministrazione comunale di Seriate partecipa all'iniziativa "Ginnastica preventiva adattata". Il corso, proposto dall'Associazione "Accademia CUS Bergamo" con il patrocinio e la collaborazione del Comune di Seriate - Assessorato alle Politiche Sociali - e dell'Ambito di Seriate, sarà presentato domani, **giovedì 7 maggio, alle 16** nella palestra della scuola media "Aldo Moro" in Corso Roma, 37.

Soddisfatto dell'iniziativa l'assessore alle Politiche Sociali, nonché presidente dell'Assemblea dei Sindaci dell'Ambito territoriale di Seriate, Gabriele Cortesi: "Con l'organizzazione di questo corso sul territorio si vogliono avvicinare le persone della terza età allo sport, strumento utile per il benessere psicofisico e occasione di socializzazione".

Organizzato in collaborazione con ASL Bergamo, Università degli Studi di Bergamo, Ordine dei Medici Chirurghi e degli Odontoiatri di Bergamo e CUS Bergamo, il corso è **rivolto a uomini e donne della terza età che, a causa della ridotta capacità di equilibrio e di forza, sono limitati nella loro autonomia**. La ginnastica preventiva adattata (da non confondere con la ginnastica dolce) serve a **mantenere il fisico in forma, per prevenire le patologie dell'età, e a migliorare equilibrio e forza**, per una più soddisfacente autonomia nella vita quotidiana. Il corso, condotto da laureati in Scienze motorie, Isef e medici dello sport, è indicato per chi non si trova nelle condizioni di svolgere esercizi di ginnastica dolce, per cui può diventare propedeutico.

L'iniziativa Ginnastica preventiva adattata prevede due sedute settimanali di un'ora ciascuna. Il costo è di 12 euro al mese, cui vanno aggiunti 10 euro per la tessera annuale.

Per maggiori informazioni e iscrizioni: Accademia CUS Bergamo, tel. 035/372819 - accademia.cusbergamo@gmail.com; Comune di Seriate - Ufficio Servizi Sociali tel. 035/304221 - sociali@comune.seriate.bg.it.

Ufficio Relazioni Esterne