

## SPORT E MOVIMENTO - CONVEGNO ASC

Il 15 Giugno 2016 presso la Sala Auditorium del Palazzo delle Federazioni di Roma, ha avuto luogo il Convegno ASC “I Pilastri Dell’Invecchiamento Attivo”, al quale hanno partecipato come partner 50&Più, SIGM, SIMDO e Vitattiva. Oggetto del Convegno il Progetto ASC “Sport e Movimento, i pilastri dell’invecchiamento”, con interventi che hanno spaziato dal tecnico al sociale, tutti mirati a soddisfare la platea di presidenti e rappresentanti dei centri anziani e circoli sportivi di Roma.

L’apertura lavori è stata affidata al Project Manager ASC Marco Visconti che ha ribadito i punti fermi del Progetto, auspicando una sempre maggiore partecipazione degli anziani alle iniziative proposte. Poi è stata la volta del Presidente Nazionale ASC Luca Stevanato che, in concerto con il presidente 50&Più Roma Giuseppe Martino, ha manifestato la propria soddisfazione per il protocollo d’intesa tra ASC e 50&Più.

Il Vice Presidente SIGM Annapaola Santaroni ha relazionato su quanto l’attività fisica possa essere preventiva per gli anziani rispetto all’insorgere di alcune malattie cardiovascolari e metaboliche, sottolineando l’incidenza che queste sindromi hanno sulla voce costi della spesa pubblica. Dello stesso parere il Presidente Vitattiva Alfonso Rossi che ha ribadito come promuovere l’attività fisica sia un’azione di sanità pubblica prioritaria, spesso inserita nei piani e nella programmazione sanitaria in tutto il mondo.

Durante il convegno sono stati distribuiti, a tutti i partecipanti, oltre alle copie dell’opuscolo ASC dal titolo “Sport, movimento e terza età, istruzioni per l’uso”, i test utili alla ricerca condotta, insieme a Sigm e Simdo, sulla percezione del benessere psico-fisico indotto dalla pratica sportiva. La platea ha molto apprezzato anche i video tutorial sulle possibilità che l’ambiente domestico fornisce a coloro che non hanno la possibilità di frequentare circoli sportivi o palestre.

L’intervento del Dott. Orazio Parisotto, autore del libro “Sempre in forma fino a 100 anni e oltre”, ha coinvolto tutti i partecipanti in un interessante approfondimento sulla materia della Metodologia dell’allenamento adattata alla terza età. Dopo questo intervento tantissime le domande rivolte ai relatori sul tema dell’ Invecchiamento attivo, tutti gli atleti OVER hanno mostrato interesse alle prossime iniziative che ASC condurrà per tutta la durata del progetto e su tutto il territorio nazionale.

I saluti finali, espressi dal Segretario Provinciale 50ePiù Andrea Colucci, sono stati piuttosto un arrivederci all’appuntamento consueto dei Giochi della Terza Età, dove già lo scorso anno il testimonial ASC d’eccezione Yuri Chechi, diede appuntamento all’edizione 2016.

Altro goal per ASC, altra giornata di promozione sportiva, cultura del movimento che promuove l’esistenza stessa. La terza età supera le barriere del pregiudizio e diventa un luogo fisico e emotivo dove trovare soddisfazioni, consapevolezza, piaceri inaspettati, perché, come diceva Leonardo Da Vinci già centinaia di anni fa “il moto è causa d’ogni vita”.