

## GLI ENTI COINVOLTI:



**SM** corso di laurea  
in Scienze Motorie



## RISULTATI ATTESI

**STIMOLARE**  
sempre più persone anziane a  
fare attività motoria costante.

**SUPPORTARE**  
gli over 65 nell'utilizzo delle  
nuove tecnologie per  
migliorare la qualità della  
propria vita.

**PROMUOVERE**  
l'invecchiamento attivo nel  
comune di Udine

**CREARE**  
nuove opportunità di lavoro  
per giovani laureati.

*Muoviamoci!*

Progetto sperimentale per  
promuovere la salute e  
migliorare la qualità di vita  
delle persone over 65  
attraverso l'attività fisica, le  
relazioni sociali e le nuove  
tecnologie

## REQUISITI DI ACCESSO IL PROGETTO E' RIVOLTO A PERSONE:

- residenti nel comune di Udine;
- di età compresa tra 65 e 80 anni;
- in buono stato di salute;
- in grado di camminare autonomamente e senza supporti per almeno 1 km;
- disponibili a partecipare a test fisici e questionari per valutare lo stato di salute (fisico, mentale ed emotivo);
- disponibili a partecipare al programma per la sua intera durata (4 mesi);
- dotate di pc/tablet/smartphone.

PER INFORMAZIONI E  
ISCRIZIONI AL  
PROGETTO SCRIVERE  
ENTRO IL 25 MARZO  
2021

A:

[physiolab.dsmb@uniud.it](mailto:physiolab.dsmb@uniud.it)

**SM** corso di laurea  
in Scienze Motorie

Le domande di iscrizione saranno valutate sulla base dei requisiti di accesso richiesti ed accolte fino ad esaurimento dei posti

## IL PROGRAMMA

Il progetto, della durata di 4 mesi, con inizio ad aprile 2020, prevede:

Due sedute settimanali di attività fisica da 60/90 minuti predisposte e supervisionate dagli esperti per potenziare forza, coordinazione, equilibrio e funzione cardio-respiratoria.

Gli allenamenti si svolgeranno online

Monitoraggio costante e valutazione dell'impatto del programma sui partecipanti attraverso questionari e test biometrici.