



**A.S.L. TO1**

Azienda Sanitaria Locale  
Torino

SEDE LEGALE: Via San Secondo, 29  
10128 TORINO - Tel. + 39 011 5661566  
info@aslto1.it - www.aslto1.it  
C.F. P.I. 09737640012

## **ASL TO1 E UNITRE IMPEGNATI PER IL BENESSERE PSICO-FISICO DEGLI "OVER 60"**

Torino, 15 aprile 2011

Il servizio di "Medicina dello Sport" e quello di "Epidemiologia ed Educazione sanitaria" dell'Asl To1 hanno accolto la proposta dell'Università della Terza Età che, attraverso l'iniziativa "Esercizio fisico per la salute", intende favorire l'accesso, a titolo gratuito, ad una serie di attività motorie per lo sviluppo del benessere psico-fisico nella popolazione "over 60".

Il progetto è stato presentato nel corso di una conferenza stampa alla quale ha preso parte anche l'Asl To1.

Il programma è destinato agli ultra-sessantacinquenni che frequentano l'Università della Terza Età e si svilupperà secondo le seguenti attività:

gruppi di cammino organizzati nell'ambito dell'Asl To1;  
attività ginniche volte in particolare al miglioramento dell'efficienza muscolare e dell'equilibrio, organizzate nell'ambito delle Palestre "IgyM";  
valutazione clinica e funzionale, prima e dopo le attività, al fine di escludere eventuali controindicazioni, valutare i livelli di efficienza fisica (anche tramite specifici test ai fini della prevenzione cadute), verificare i risultati delle attività svolte, fornire indicazioni sulle modalità di esercizio per i singoli partecipanti. Anche queste attività sono garantite dall'Asl To1.