

Genova: una giornata tra i gruppi di cammino della Asl 3 “Genovese”

Oltre 140 persone hanno partecipato al raduno dei gruppi di cammino che si è svolto il 22 Settembre 2013 nell’ambito dell’evento “LineaDarco costruire ponti per l’invecchiamento attivo” organizzato da Auser Liguria



“MOVI-MENTE: IMPARARE IL BEN-ESSERE”

Sabato 21 settembre

ore 9.00 – 17.30

Domenica 22 settembre

ore 10.00 – 18.00

Genova

Palazzo Ducale

Sala del Maggior Consiglio

La finalità dell’evento è stata quella di presentare a tutti i cittadini del territorio regionale, i risultati qualitativi e quantitativi del ‘Progetto Età libera-Invecchiamento attivo’, programma pluriennale di azioni che ruotano intorno al tema della vecchiaia, promosso dalla Fondazione Carige e dalla Regione Liguria attraverso un "lavoro di rete" che ha coinvolto Istituzioni pubbliche e religiose, Terzo Settore, forze sociali e Università.

Le azioni progettuali hanno riguardato attività di promozione-protezione non solo come sostegno alle persone anziane fragili, ma anche come percorsi partecipativi di prevenzione sociale e di costruzione culturale di un'altra idea di vecchiaia, intesa non come periodo residuo, ma come ‘arco di vita’ da vivere nella sua interezza.

La giornata

I partecipanti, arrivati intorno alle 14.00, sono stati accolti al piano terra di Palazzo Ducale, per i chiarimenti sul percorso, la consegna di bottiglie d’acqua e di gadgets. Il gruppo di 140 persone ha iniziato la camminata da Palazzo Ducale con l’assistenza dei *walking leader* e la conduzione di due esperti in Scienze Motorie: Susanna Colaizzo e Federico Arnulfo. Arrivati nella splendida cornice del Porto Antico gli esperti hanno proposto ai partecipanti una serie di esercizi per il potenziamento della coordinazione motoria e dell’equilibrio. Il ritorno si è svolto insieme al gruppo che, nel corso della mattinata, aveva optato per l’uscita in barca a vela. L’evento si è concluso in Piazza De Ferrari con un Flash Mob intergenerazionale a cura della Associazione Anziani Oggi con la collaborazione di tutte le associazioni della rete Invecchiamento Attivo e delle scuole medie superiori cittadine.



La partenza da Palazzo Ducale



Una sosta davanti a Palazzo San Giorgio



Gli esercizi proposti dagli esperti nel Porto Antico



Il Flash Mob finale in Piazza De Ferrari