

Salute. Successo della trasmissione "Anziani 'in' movimento" su Telefriuli, curata dall'associazione "Che spettacolo" e sostenuta dalla Fondazione Friuli

«A tutte le età e in tutti i momenti della vita, fare un'attività fisica regolare significa fare una scelta per aumentare la salute e il benessere psicofisico, spirituale e sociale». Ad affermarlo è **Claudio Bardini**, responsabile scientifico di "Anziani 'in' movimento", il progetto dell'associazione "Che spettacolo" che dal 2020 realizza per Telefriuli delle trasmissioni che propongono un'attività motoria dolce per persone anziane.

Il programma va in onda ogni giorno alle 11.15 e alle 16.44 su Telefriuli, ma anche sul sito dell'emittente ed è ormai un appuntamento imperdibile per migliaia di persone che ne apprezzano il format amichevole e accattivante.

A tenere queste lezioni di ginnastica è Eleonora Presacco, laureata in Scienza dello sport all'Università di Udine, con il supporto di Anna Zossi, docente di lingua e cultura friulana. Nella trasmissione, infatti, si utilizza anche la marilenghe. "Anziani 'in' movimento" è giunta alla settima edizione seppure il progetto – che fin dall'inizio ha avuto il supporto della Fondazione Friuli – abbia origini nel 2015 con la denominazione "Sport è movimento e salute". A promuoverlo fu la Provincia di Udine, su idea del presidente di "Che Spettacolo", Massimo Piubello. Le lezioni si tenevano in presenza in diversi luoghi della provincia. Poi, con la

sparizione delle Province, la ripartenza con il nuovo nome, divenendo uno dei più importanti progetti regionali a tutela del benessere della popolazione anziana over 65, che in questo modo viene stimolata non solo a una continuata attività motoria dolce, ma anche e soprattutto ad una sana alimentazione.

Nel 2020, con le restrizioni imposte dalla pandemia, con il rischio di un aumento vertiginoso della sedentarietà, soprattutto tra i "meno giovani", Piubello ha proposto alla Fondazione Friuli di continuare l'iniziativa trasportandola dalle sale dove si svolgeva alla televisione, «grazie alla fondamentale disponibilità di Telefriuli – ricorda Piubello – ben lieta di concedere degli spazi nel proprio palinsesto ad "Anziani 'in' movimento"».

Così Piubello, nella convinzione che «la televisione può essere un megafono importantissimo», ha definito con Telefriuli non solo il palinsesto, «ma anche una metodologia di fare televisione per gli anziani, con iniziative ogni anno differenti, ultima delle quali, riuscitissima,



Eleonora Presacco (a destra) e Anna Zossi



Massimo Piubello (a sinistra) e Claudio Bardini

Muoversi guardando la tv

le trasmissioni in lingua friulana». In questi cinque anni le trasmissioni hanno raggiunto numeri di visualizzazioni impensabili, anche perché Telefriuli le manda in replica durante tutto l'anno solare. «Bardini viene riconosciuto dal pubblico televisivo mentre fa la spesa e invitato a continuare con questo progetto», aggiunge **Massimo Piubello** ringraziando la Fondazione Friuli e il suo presidente Giuseppe Morandini, «senza i quali non saremmo qui ancora a offrire un prodotto che garantisce salute fisica e mentale, visto che oltre alle trasmissioni televisive operiamo in diversi Comuni della provincia, primi tra tutti Manzano, con un'attività specifica di camminate, Moimacco, Pagnacco, San Leonardo dove l'aggregazione è l'elisir di lunga vita per chi partecipa».

«Muoversi con regolarità – ribadisce Bardini – è il miglior strumento per prevenire e curare tante malattie. Come dimostrato ormai da molte ricerche scientifiche, un'attività fisica regolare aiuta a migliorare l'efficienza del cuore e la

funzionalità respiratoria; la mobilità e la flessibilità; la forza muscolare; l'equilibrio; le difese immunitarie; l'umore. È bene tenere in considerazione – aggiunge il responsabile scientifico di "Anziani 'in' movimento" – che l'Organizzazione mondiale della sanità (Oms) ha da poco aggiornato le linee guida per sostenere l'attività fisica e combattere lo stile di vita sedentario, con lo slogan: "Every move counts" (ogni movimento giova), con l'obiettivo di incoraggiare ogni persona a prendersi cura della propria salute, scegliendo uno stile di vita sia fisico che mentale più attivo».

«Scopo di questo progetto – evidenzia **Giuseppe Morandini**, presidente della Fondazione Friuli – è mantenere quanto più possibile inalterata la capacità prismatico motoria degli anziani e nello stesso tempo distoglierli dalla solitudine in cui a volte si trovano, agevolandone l'integrazione e la socialità. Ebbene, queste finalità sono condivise dalla Fondazione Friuli, visto che rientrano a pieno titolo nelle linee direttrici del Bando Welfare, che

premia le iniziative più innovative e di maggiore utilità sociale, capaci di garantire soprattutto ai più fragili una vita ricca di stimoli e di opportunità. Dare la possibilità – prosegue Morandini – di dedicarsi comodamente da casa a un'attività fisica dolce accompagnata da spiegazioni e consigli pratici e scientifici costituisce un contributo concreto per affrontare il fenomeno dell'invecchiamento della popolazione, concentrando l'attenzione sulle persone, sulla loro autonomia e sulla loro capacità di continuare ad essere preziose risorse in grado di offrire il loro contributo nella società».

L'obiettivo – conclude Piubello – è proseguire su questa strada «per un miglior vivere di chiunque ci creda e abbia costanza». Già, perché la trasmissione è seguita non solo da "over" 65, ma anche da "under".

Tutte le informazioni su "Anziani 'in' movimento" sono consultabili sul sito internet chespettacolo.info

S.D.

Che spettacolo, sport, cultura e benessere

La polisportiva si occupa anche di pallacanestro e attività psicomotoria per bambini

L'associazione polisportiva "Che Spettacolo", organizzatrice di "Anziani 'in' Movimento", nasce nel 2012 ed è composta, alla data odierna, da oltre 200 soci.

Il simbolo che contraddistingue l'attività è il cuore raffigurato anche nel logo ufficiale dell'ente senza scopo di lucro che ha sede a Tricesimo.

Lo slogan di "Che Spettacolo" è «espressione dello sport, della cultura e del benessere realizzati con il cuore» e campeggia online nella home page del sito ufficiale.

Polisportiva vuole dire prevalentemente pallacanestro, vista l'origine cestistica del presidente, Massimo Piubello, uomo di sport a 360°. Vuole anche dire, oltre all'attività motoria per anziani, quella psicomotoria per i bambini e una serie di altre iniziative che Piubello ha organizzato in oltre 35 anni di lavoro "sul campo". Affiliata allo Csen regionale Friuli-Venezia Giulia, patrocinata dall'ente governativo Sport e

Salute, si avvale della collaborazione di diversi Enti della Regione FVG con una buona attività anche in Veneto ove organizza, in collaborazione con la consociata A.P.D. Lab, il più importante torneo di serie A di pallacanestro del Triveneto e forse non solo.

"Che Spettacolo" è sinonimo quindi di sport, cultura, spettacolo (appuntamento) e soprattutto aggregazione, dai più piccoli agli anziani, attraverso le molteplici iniziative senza scopo di lucro. Gli oltre 35 anni di esperienza del presidente sono ripercorribili nella pagina "Eventi del passato" del sito ufficiale della associazione.



"Che spettacolo" è affiliata allo Csen (Centro sportivo educativo) regionale