

## METTI LA TUA SALUTE NEL MOVIMENTO - SILVER FITNESS

---

Il progetto **Metti la tua salute nel movimento**, frutto degli studi e delle ricerche condotte da più di dieci anni nell'ateneo veronese, prevede una serie di attività motorie, articolate in programmi di allenamento strutturati, rivolte agli over 60 sani e con patologie cronico-degenerative (cardiopatie, diabete, malattie respiratorie, Parkinson, Alzheimer, ictus). Un programma completo di attività motorie realizzato utilizzando macchine cardiovascolari e isotoniche, pesi liberi ed esercizi a corpo libero per sviluppare resistenza, forza, mobilità articolare ed equilibrio. Le attività includono anche moduli di nuoto e sedute di ginnastica antalgica-rieducativa.

L'approccio scientifico, sostenuto dalla continua sperimentazione di nuove forme di attività e una elevata qualificazione tecnica e didattica delle proposte, costituisce la peculiarità del programma Silver Fitness e attività fisiche adattate.

### Responsabile

---

Doriana Rudi

✉ [doriana.rudi@univr.it](mailto:doriana.rudi@univr.it)

☎ 045 8425170

🌐 <http://sites.mss.univr.it/sport/centri-fitness-per-over-55/>

UNIVRSPORT

### Attività fisica adattata

Percorso di rieducazione motoria, rivolto a persone con patologie croniche da ipomobilità (artrosi, artropatie con disturbi algofunzionali, obesità, dismetabolismo), finalizzato ad apprendere specifici e corretti esercizi per acquisire uno stile di vita attivo. L'attività è organizzata in piccoli gruppi.

 Palazzetto Gavagnin, via Montelungo, Verona

  mercoledì 14-17; venerdì 14-17

### Attività fisica adattata Young

Attività motoria rieducativa rivolta agli adulti per il contenimento di algie e stati morbosi dovuti ad atteggiamenti posturali scorretti.

 Palazzetto Gavagnin, via Montelungo, Verona

  mercoledì 14-16; venerdì 14-16



### Info point per il movimento

Servizio di consulenza e informazione per orientare la scelta di attività motorie individuali e di gruppo per la promozione dell'esercizio fisico come strumento per il miglioramento e il mantenimento del benessere.

## Attività fisica contro il diabete

Programmi di attività fisica personalizzati e di gruppo per adulti affetti da diabete di tipo 1 e 2, svolti in collaborazione con il reparto di Endocrinologia dell'Ospedale di Borgo Trento e Associazione Diabetici Verona.

 Palazzetto Gavagnin, via Montelungo 5

  mercoledì 8-11; venerdì 8-11

## Attività fisica contro le cardiopatie

Attività motorie di tipo aerobico e di resistenza muscolare condotte con l'utilizzo di macchine che consentono una regolazione precisa del carico di lavoro. Programmi svolti in collaborazione con il reparto di Cardiologia dell'Ospedale di Borgo Trento.


 Palazzetto Gavagnin, via Montelungo 5

  tutti i giorni, su appuntamento

## Attività fisica contro le malattie respiratorie

Progetto di attività motoria per anziani che soffrono di broncopatie croniche ostruttive e problematiche di tipo respiratorio. Le attività vengono svolte anche con un controllo diretto dei livelli di saturazione di ossigeno.


 Palazzetto Gavagnin, via Montelungo 5

  tutti i giorni, su appuntamento

## Attività fisica per i malati di Alzheimer

La pratica di esercizio fisico continuo e specifico è fondamentale al fine di contrastare l'insorgere della malattia di Alzheimer. I risultati positivi interessano sia la componente fisica che quella cognitiva. Attività svolte in collaborazione con il Centro di ricerca in riabilitazione neuromotoria e cognitiva diretto dal professore Nicola Smania e l'Associazione Alzheimer.


 Centro Polifunzionale "M. Fiorito", via Golino 12

 lunedì 15-16; mercoledì 15-16

## Attività fisica per i malati di Parkinson

La pratica di esercizio fisico continuo e specifico è fondamentale al fine di contrastare l'insorgere della malattia di Parkinson. I risultati positivi interessano sia la componente fisica che quella cognitiva. Attività svolte in collaborazione con il reparto di Neurologia dell'Ospedale di Borgo Roma.

 Scienze Motorie, via Casorati 43


 martedì 9-12; giovedì 9-12

### Responsabile

---

Federica **Bombieri**


 federica.bombieri@univr.it

 340 0767651

## Attività fisica post ictus

Programma di attività motorie per persone colpite da ictus. Percorso rieducativo che, attraverso la pratica costante di attività motoria, consente al soggetto di acquisire autonomia.

 Palazzetto Gavagnin, via Montelungo 5


 martedì 14-16.30; giovedì 9.30-12

### Responsabile

---

Camilla **Varalta**

 [camilla.varalta@yahoo.it](mailto:camilla.varalta@yahoo.it)

 380 2034397



## CAMMINO PER IL BENESSERE

---

### Nordic Walking

Forma di attività fisica in cui al cammino naturale è stato aggiunto l'utilizzo di un paio di bastoncini. La corretta esecuzione della tecnica la rende una disciplina stimolante ed efficace per migliorare diversi parametri correlati con la salute e il benessere psicofisico.

### Cammino assistito

Protocolli di allenamento per persone con ridotta autonomia motoria.

### Escursioni

Escursioni settimanali alla scoperta del territorio con un programma condotto secondo il principio della progressione di difficoltà. Calendario di escursioni su base quadrimestrale reperibile sul sito: <http://sites.mss.univr.it/sport/programma-delle-escursioni/>

### Responsabile

---

Doriana Rudi



Palazzetto Gavagnin, via Montelungo, Verona



doriana.rudi@univr.it



045 8425170

UNIVRSPOPT