

# **SIGLATO PROTOCOLLO TRA UISP E ANCI UMBRIA PER LA PROMOZIONE DELL'ATTIVITA' FISICA**

**Uisp Umbria Aps e Anci Umbria stringono un'alleanza per promuovere il benessere della persona e stili di vita sani: al via, una serie di progetti per la salute di comunità e contro le disuguaglianze**

## **Presentazione del progetto AFA: Attività Fisica Adattata**

Una nuova alleanza fra Anci Umbria e Uisp Umbria Aps – Ente di promozione sportiva riconosciuta dal Coni e Associazione di Promozione Sociale senza scopo di lucro – per promuovere stili di vita sani, il benessere della persona e la salute di comunità: questa mattina, nella sala Pagliacci del Palazzo della Provincia di Perugia, sono stati illustrati i termini di questa sinergia e presentato, fra gli altri, il progetto AFA – Attività Fisica Adattata.

Sono intervenuti il presidente di Anci Umbria, Michele Toniaccini e il presidente di Uisp Umbria Aps, Fabrizio Forsoni.

Con questo accordo – è stato detto – si intende favorire la diffusione della pratica sportiva, garantendone a tutti l'accesso, e promuovere la conoscenza e la divulgazione degli stili di vita sani e positivi. Fra i vari punti dell'intesa, anche la finalità di contrastare la sedentarietà e, soprattutto, il progressivo decadimento funzionale della popolazione più adulta.

Durante l'incontro è stato presentato il progetto AFA, il programma di attività fisica, non sanitaria, adattata per

specifiche condizioni di salute. Riguarda soprattutto le persone adulte e anziane con condizioni dolorose ricorrenti e/o riduzione delle capacità funzionali da malattie pregresse. È un programma di attività motoria specifica per tutte le persone che hanno problemi a carico della colonna vertebrale e delle principali articolazioni (lombalgia, dolore di spalla, ginocchio, osteoporosi) nato per migliorare la postura e prevenire eventuali peggioramenti.

Con l'attività fisica, eseguita con costanza e sotto la direzione di istruttori qualificati, si può ottenere il miglioramento del tono muscolare e dello stato delle articolazioni, aumentare la resistenza alla fatica, ma anche contenere i postumi di alcune patologie invalidanti e migliorare la qualità di vita.

“Una sinergia – ha sostenuto il presidente di Anci Umbria, Michele Toniaccini – che mira a innalzare il livello di attenzione che i Comuni già prestano al benessere della popolazione. Tutti noi sappiamo quanto l'attività fisica e, ancor più, la cura della persona, siano, per i più giovani un momento fondamentale per la crescita, sotto ogni punto di vista, e di trasmissione di valori e stili di vita sani; e per gli adulti, elemento imprescindibile per conservare autonomia e movimento. Aiutare le persone a prendersi cura del proprio benessere, a mantenere un buon livello di movimento, significa costruire comunità sempre più solide, significa prevenire malattie e anche abbattere le spese sanitarie”.

“Grazie a questo accordo – ha aggiunto il presidente Forsoni – il sistema di relazioni e quindi la rete posta in essere dal nostro Comitato regionale Uisp si arricchisce di un importante tassello che ci consentirà di rafforzare in Umbria il nostro impegno quotidiano per la promozione degli stili di vita e del benessere delle persone e della comunità. L'Uisp è Ente di Promozione Sportiva ed Associazione di Promozione Sociale che non si sottrae all'oneroso compito del “fare sul territorio”, ma che, anzi, crede nella collaborazione tra realtà

istituzionali e associative per promuovere la salute, il rispetto per l'ambiente, l'educazione, la cooperazione, la lotta a ogni forma di discriminazione. In un periodo storico così particolare per tutti noi, a causa della pandemia da Covid19, l'Uisp è portatore di istanze della società civile e per questo partner delle Istituzioni nazionali, regionali e locali, con la nostra proposta di attività sportive e sociali che si rivolgono ai cittadini di tutte le età, da 0 mesi a 100 anni.

Il progetto AFA è un programma di attività fisica adattata per specifiche condizioni di salute, riguarda soprattutto le persone adulte e anziani che presentano condizioni dolorose ricorrenti e/o riduzione delle capacità funzionali da malattie pregresse.

Ringrazio Anci Umbria e sono convinto che questa sinergia produrrà progetti importanti, capaci di dare valide risposte ai bisogni delle nostre comunità”.

Perugia 20 dicembre 2021