

## I PARTNER



**UNIVERSITÀ  
DEGLI STUDI  
DI UDINE**

hic sunt futura



**KÄRNTEN**  
University of  
Applied Sciences



**ASU FC**  
Azienda sanitaria  
universitaria  
Friuli Centrale



REGIONE AUTONOMA  
FRIULI VENEZIA GIULIA

**Interreg**  
Italia-Österreich

European Regional Development Fund



EUROPEAN UNION

## RISULTATI ATTESI

### STIMOLARE

sempre più persone anziane a fare attività motoria costante.

### FAVORIRE

la conoscenza reciproca, anche transfrontaliera, creando occasioni di incontro e socializzazione.

### SUPPORTARE

gli over 65 nell'utilizzo delle nuove tecnologie per migliorare la qualità della propria vita.

### PROMUOVERE

l'invecchiamento attivo in aree geografiche caratterizzate da un progressivo aumento della popolazione anziana (Gemona, Canal del Ferro, Val Canale, Carnia, Hermagor-Austria).

### CREARE

nuove opportunità di lavoro per giovani laureati.



**Progetto sperimentale per promuovere la salute e migliorare la qualità di vita delle persone over 65 attraverso l'attività fisica, le relazioni sociali e le nuove tecnologie**

## REQUISITI DI ACCESSO IL PROGETTO E' RIVOLTO A PERSONE:

- residenti nelle aree di Gemona, Canal del Ferro, Val Canale, Carnia, Hermagor (Austria);
- di età compresa tra 65 e 80 anni;
- in buono stato di salute;
- in grado di camminare autonomamente e senza supporti per almeno 1 km;
- disponibili a partecipare a test fisici e questionari per valutare lo stato di salute (fisico, mentale ed emotivo);
- disponibili a partecipare al programma per la sua intera durata (9 mesi);
- dotate di tablet/smartphone.

## PER INFORMAZIONI E ISCRIZIONI AL PROGETTO SCRIVERE ENTRO IL 10 OTTOBRE 2020

**A:**

**[physiolab.dsmb@uniud.it](mailto:physiolab.dsmb@uniud.it)  
ITALIA**

**[alsole@dellach.at](mailto:alsole@dellach.at)  
AUSTRIA**

**Le domande di iscrizione saranno valutate sulla base dei requisiti di accesso richiesti ed accolte fino ad esaurimento dei posti**

## IL PROGRAMMA

**Il progetto, della durata di 9 mesi, con inizio a novembre 2020, prevede:**

Due sedute settimanali di attività fisica da 60/90 minuti predisposte e supervisionate dagli esperti per potenziare forza, coordinazione, equilibrio e funzione cardio-respiratoria.

Le sedute si svolgeranno presso alcune palestre di Gemona del Friuli e Tolmezzo. In Austria, si svolgeranno a domicilio e on line.

Attività settimanali di socializzazione attraverso incontri, scambi culturali e videoconferenze informative.

Monitoraggio costante e valutazione dell'impatto del programma sui partecipanti attraverso questionari e test biometrici.