

## 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 (Hermagor,  
Gemona, Canal del Ferro, Val  
Canale, Carnia)

### 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 e Carnia;

-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  
ITALIA**

**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 cardiorespiratoria.

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.