

## **Azienda per l'Assistenza Sanitaria n. 5 "Friuli occidentale"**

### **Corsi di attività motoria, laboratori di movimento**

Il **Servizio di prevenzione e promozione della salute dell'AAS5** in collaborazione con l'associazione di Promozione Sociale Informa ha avviato **corsi di attività motoria e laboratori di movimento** che si inseriscono nel programma di promozione della salute in azienda.

Il Dipartimento di Prevenzione dell'AAS5 ha aderito nel 2019 alla rete WHP, luoghi di lavoro che promuovono salute, e sta attualmente lavorando sulle aree tematiche dell'**attività fisica** e del **benessere**.

L'affissione di cartelli/locandine per promuovere l'utilizzo delle scale, esposti in prossimità degli ascensori nei 5 piani di entrambe le rampe di scale presenti nella sede centrale dell'Azienda Sanitaria per quanto riguarda l'area dell'attività fisica e, per l'area del benessere, un'escursione tra i magredi e le risorgive di Cordenons, sono alcune delle iniziative che sono già state attuate.

Un nuovo progetto **per l'area attività fisica** è stata attuato con l'apertura **nel mese di ottobre di una palestra** in via Oberdan 5, presso "Luoghi per la Salute", accessibile a tutti i dipendenti della sede, e a quelli del Dipartimento di Prevenzione.

Il periodo di attività dei corsi e dei laboratori si protrarrà fino a maggio 2020. Le sale sono aperte tutti i giorni dal lunedì al giovedì dalle 16.30 alle 18.30. Alcuni laboratori di movimento verranno svolti sul territorio.

Le sale sono allestite per svolgere corsi di attività motoria in piccoli gruppi, come la ginnastica semplice, lo yoga, il pilates o pancafit. Durante l'orario di apertura è presente l'istruttore che consiglia nell'utilizzo dei macchinari da fitness per l'allenamento aerobico. I laboratori all'esterno avranno l'obiettivo di valorizzare il cammino a piedi, l'uso della bicicletta e l'interesse naturalistico ambientale del nostro territorio attraverso forme di turismo lento e sostenibile.

Pordenone, 16 ottobre 2019