# COMUNICATO STAMPA

## PREVE.D.I., la prevenzione è in movimento: al via gli incontri gratuiti di ginnastica dolce nell'Area 1

**Da novembre fino alla prossima primavera, appuntamenti sul territorio in collaborazione con le associazioni sportive locali. Attività aperte a tutti, gratuite e senza prenotazione, per promuovere il movimento, il benessere e la prevenzione di ictus e demenza.**

Prendersi cura della propria salute può cominciare da un gesto semplice: muoversi, possibilmente in compagnia. È questo lo spirito di **"Mens SANA in corpore SANO"**, il calendario di incontri di ginnastica dolce promosso da **ATSL – Area 1** nell'ambito di **PREVE.D.I. (Prevenire Demenza e Ictus)**, progetto europeo del programma Interreg VI-A Francia–Italia ALCOTRA, cofinanziato dall'Unione Europea.

L'iniziativa prenderà il via a novembre con i primi appuntamenti a Ospedaletti, Sanremo e Imperia e proseguirà fino alla prossima primavera, con un ricco calendario di attività realizzate in collaborazione con le associazioni sportive della provincia di Imperia che hanno aderito al progetto.

**Tutti gli incontri sono a ingresso libero e gratuito**, senza necessità di prenotazione, e rappresentano un'occasione per avvicinarsi all'attività fisica in modo semplice e piacevole, sperimentando discipline come ginnastica dolce, esercizi posturali, yoga e Qi Gong.

Il programma si inserisce nelle attività di prevenzione promosse da PREVE.D.I., che punta a sensibilizzare la popolazione sull'importanza di riconoscere e ridurre i fattori di rischio modificabili associati all'ictus e alla demenza. Tra questi, la sedentarietà rappresenta uno degli aspetti sui quali è possibile intervenire attraverso piccoli cambiamenti nelle abitudini quotidiane.

*«La prevenzione passa anche attraverso le scelte che compiamo ogni giorno* – spiega il dr. Oliva, project manager del progetto europeo PREVE.D.I. – *Con questi incontri vogliamo trasformare le indicazioni sui corretti stili di vita in opportunità concrete, accessibili e alla portata di tutti. Muoversi regolarmente contribuisce a proteggere la salute cardiovascolare e cerebrale, mentre svolgere attività in gruppo, contrasta la solitudine favorendo il benessere psicologico e le relazioni sociali. L'obiettivo è incoraggiare le persone a fare della prevenzione un'abitudine, partendo da attività semplici che possono essere mantenute nel tempo».*

Fondamentale per la realizzazione del programma è la collaborazione con le realtà sportive del territorio, che metteranno a disposizione competenze e professionalità per accompagnare i partecipanti nelle diverse attività.

*«Con PREVE.D.I. portiamo la promozione della salute fuori dalle strutture sanitarie e sempre più vicino ai cittadini* – sottolinea il dr. Marino Anfosso, direttore di ATSL – Area 1 – *Grazie alla collaborazione con le associazioni sportive possiamo offrire occasioni gratuite di movimento e socialità in diversi Comuni della provincia. È un modo concreto per valorizzare il territorio e*

*costruire una cultura della prevenzione che coinvolga le persone nella vita di tutti i giorni. Il nostro invito è a partecipare, anche per chi non pratica abitualmente attività fisica: non servono grandi prestazioni, ma la voglia di cominciare a prendersi cura di sé».*

## I primi appuntamenti in programma

**Venerdì 6 novembre 2026**

- **Ospedaletti**, ore 10.30–12.30 – Anfiteatro comunale, via XX Settembre 34. Fitness leggero e ginnastica dolce con ASD Happiness.
- **Sanremo**, ore 11.00–13.00 – Villa Ormond, corso Cavallotti 113. Ginnastica dolce e posturale con ASD Dance in Motion.

**Sabato 7 novembre 2026**

- **Imperia – OLIOLIVA -** ore 9.30–11.30 – Largo Piana (Fermata bus dietro Piazza Dante). Ginnastica dolce con CSEN.

**Domenica 8 novembre 2026**

- **Pompeiana**, ore 10.00–12.00 – Parco attiguo al campo da calcio. Ginnastica dolce cinese (Qi Gong) con ASD Actilife.
- **Imperia - OLIOLIVA -** ore 9.30–11.30 – Largo Piana (Fermata bus dietro Piazza Dante).

Il calendario sarà progressivamente arricchito con nuovi appuntamenti sul territorio, fino alla prossima primavera, grazie alla partecipazione delle associazioni sportive aderenti.

**La partecipazione è libera e gratuita.** Un'opportunità per dedicare un po' di tempo a sé stessi, scoprire il piacere di muoversi insieme e ricordare che la prevenzione comincia anche dalle piccole scelte quotidiane.