



FEDERAZIONE ITALIANA NUOTO
CENTRO FEDERALE TRIESTE

Trieste, 9 luglio 2015

UN POMERIGGIO SPECIALE
SABATO 11 LUGLIO 2015
(ORE 16.00-20.00)
ALLA PISCINA "BIANCHI" DI TRIESTE
APERTA AGLI OVER60
PER NUOTARE E SPERIMENTARE I BENIFICI
DELL'ATTIVITA' IN ACQUA CON ISTRUTTORI DELLA FIN

Trieste ha il record mondiale di popolazione anziana. Può essere un dato molto preoccupante, ma può essere anche una straordinaria opportunità per farla diventare una "capitale dell'invecchiamento attivo".

In questa prospettiva, il Centro Federale Trieste della Federazione Italiana Nuoto, in collaborazione con l'associazione Lunga Vita Attiva, organizza per **sabato 11 luglio 2015, dalle ore 16.00 alle ore 20.00**, la nuova edizione di **H2OpenDay_2015**, aperta agli **Over60** (anche accompagnati da familiari), alla **piscina comunale "Bruno Bianchi" – Centro Federale Trieste**.

La piscina si apre –gratuitamente- agli Over60, per far sperimentare varie attività in acqua come nuoto libero, syncro, pallanuoto, nozioni di salvamento, acqua gym. In apertura sarà possibile ascoltare "istruzioni per una lunga vita attiva", e alle 18.00 disputare liberamente la staffetta Magnifici Over60, e tutto si concluderà con un "big splash" collettivo.

"H2OpenDay conferma il nostro impegno –spiega Franco Del Campo, direttore del Centro Federale Trieste- per diffondere buone abitudini, dall'alimentazione al movimento in acqua, senza dimenticare la cultura e la socializzazione, che possono migliorare la qualità della vita dei cittadini e permettere, fatto tutt'altro che secondario, di far risparmiare alla comunità importanti risorse per l'assistenza e la sanità. Trieste ha tutte le carte in regola per diventare un punto di riferimento dell'invecchiamento attivo a livello europeo".

H2OpenDay_2015 viene realizzata grazie del progetto europeo "**Life Long Swimming**", che è stato progettato e "innescato" proprio grazie all'esperienza di Trieste in questo settore, e che vede la partecipazione, come capofila, della Federazione Italiana Nuoto, della Reale Federazione Nuoto Spagnola, della Federazione Nuoto Turca, dell'Università di Coimbra (Portogallo) e della Lega Europea di Nuoto (LEN).

L'iniziativa ha avuto il patrocinio del Comune di Trieste, l'appoggio del Centro Cardiovascolare dell'ASS 1 per la realizzazione un "punto salute" dedicato a tutti partecipanti, e un "punto wellness" curato da Televita.

Si ringrazia per la cortese attenzione

Franco Del Campo
Direttore Centro Federale Trieste

CENTRO FEDERALE TRIESTE