

PROGETTO

Eterni giovani grazie al nuoto
Al via "Life Long Swimming"

Trieste come microcosmo dell'Europa che verrà, almeno dal punto di vista demografico. Il futuro annuncia una società che si riempie di anziani, ma per evitare una crisi piena di incognite, si può puntare su una nuova cultura dell'invecchiamento attivo.

E' da questa cornice che è partito il Progetto europeo "Life Long Swimming", concepito proprio a Trieste e che a Trieste ritorna per la sua giornata conclusiva con il Meeting Internazionale Lifelong Swimming 60& dintorni si tiene alla Piscina Bruno Bianchi e sarà ricco di appuntamenti.

«Trieste -spiega Ariella Cuk, presidente dell'Associazione Lunga Vita Attiva e responsabile organizzativa del progetto- è una città che ha grandi tradizioni sportive, un alto indice di invecchiamento e una diffusa cultura del movimento. Questi spunti ci hanno permesso di avviare le prime iniziative per diffondere la cultura dell'invecchiamento attivo. La collaborazione con il Centro Federale della F.I.N. , che gestisce la piscina Bianchi, ha permesso di realizzare vari H2Openday, dedicati agli Over60, che hanno utilizzato l'impianto gratuitamente, sia per il nuoto libero, sia per le varie attività motorie in acqua, che si svolgono in assenza di peso e senza pericolo di traumi. Grazie a questa esperienza -conclude- Trieste può candidarsi davvero a diventare una piccola capitale europea dell'invecchiamento attivo».

Il Progetto LifeLong Swimming, è stato fatto suo dalla Federazione Italiana Nuoto, che ha coinvolto le Federazioni nuoto di Spagna, Turchia, Malta, l'Università di Coimbra (portogallo) e la Lega Europea di Nuoto (LEN) che coinvolge 51 federazioni nuoto europee. Successivamente il progetto è stato approvato dal Programma Erasmus+ e finanziato dalla Commissione europea."

Oggi sin inizierà con l' H2Openday, alla piscina Bianchi, dalle ore 09.00 alle 13.00, aperto gratuitamente agli Over60 con varie attività, tra le quali anche yoga in acqua.

Alle 11 ci saranno le "Staffette 450mix", non competitive, una mista e una veloce, con una formula che gli organizzatori hanno definito "libertaria", innovativa ed amichevole, che prevede 8 partecipanti, 4 donne e 4 uomini, la cui somma delle età deve raggiungere almeno i 450 anni complessivi, favorendo la libera aggregazione di nuotatrici e nuotatori di età diversa, che gareggeranno insieme, in frazioni di 25 metri.

Le squadre presenti provengono da Spagna, Turchia, Malta, Svizzera, Portogallo, Austria, Slovenia, Croazia e naturalmente Italia, per un totale di 140 partecipanti.

Il decano della manifestazione, dall'alto dei suoi 85 anni, sarà lo spagnolo Roberto Alberiche Navarro.

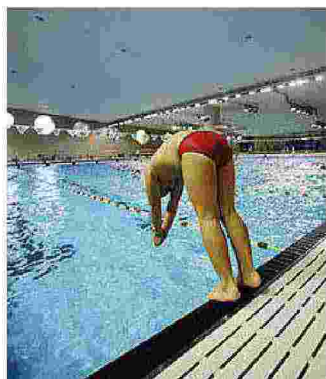
Assieme a nuotatrici e nuotatori di diverse età, disputeranno le staffette "libertarie", con la massima libertà nella successione delle frazioni, principianti, appassionati, master, ex azzurri, "vecchie glorie" e anche atleti che hanno partecipato ai Giochi Olimpici, come Lalla Cecchi, Roma 1960 e Tokyo 1964, Franco Del Campo, Città del Messico 1968, Gianni Minervini, Los Angeles 1984, Seul 1988, Barcellona 1992.

SPORT E TURISMO

Non solo nuoto. L'incontro ha anche una valenza promozionale di un certo rilievo. La presenza contemporanea in città di tanti atleti ed ex atleti o semplici appassionati non poteva non avere un aggancio con tutto quello che Trieste ha da offrire. Ed ecco dunque che il Meeting prevede una visita turistico-culturale, per far conoscere agli ospiti italiani e stranieri, la storia,

le tradizioni multiculturali e l'architettura di Trieste. Durante la serata conviviale conclusiva ci saranno dedicate le premiazioni e la presentazione dei risultati del Progetto europeo LifeLong Swimming, a un pubblico composto da persone di lingue e culture diverse, accomunate dallo stesso spirito sportivo e un modello di vita attiva condiviso e consapevole.





Un'immagine interna della piscina Bruno Bianchi. Alla manifestazione partecipano nuotatori provenienti in totale da nove nazioni