

Ordine Regionale della professione sanitaria di Fisioterapista dell'Umbria



GIORNATA MONDIALE DELLA FISIOTERAPIA 2025

Invecchiamento attivo: prevenire fragilità e cadute con la fisioterapia e l'esercizio fisico.

Sabato 20 settembre 2025,

ore 08:45 – 13:00

Centro Studi Città di Foligno. Via G. Oberdan, 123 – Foligno (PG)

Con il patrocinio di:

- Università della Terza Età di Foligno – Unifol
- Federfarma Umbria
- Federsanità ANCI Umbria
- A.I.FI. Associazione Italiana di Fisioterapia
- GIS F.A.I.A. di A.I.F.I.
- Exercise is Medicine Italy
- Comune Foligno
- Università Degli Studi di Perugia

Perché questo evento

Il progressivo invecchiamento demografico e l'inesorabile aumento delle patologie croniche stanno modificando profondamente i bisogni di salute della popolazione. Cadute, fragilità e dolore cronico hanno un impatto drammatico sulla vita delle persone e delle loro famiglie, e mettono a dura prova la sostenibilità del servizio sanitario nazionale.

In questo scenario il fisioterapista assume un'importanza sempre più strategica come figura di riferimento per aiutare gli assistiti a mantenere autonomia e salute nel tempo.

L'evento del 20 settembre propone un format innovativo che unisce percorsi divulgativi tematici, valutazioni cliniche individuali e dimostrazioni pratiche. I partecipanti avranno l'opportunità di vedere da vicino e comprendere concretamente il contributo della fisioterapia nella gestione del dolore cronico e della fragilità.

Sarà anche un'occasione per rafforzare la collaborazione tra professionisti, enti e cittadini, e per promuovere una cultura della prevenzione e dell'invecchiamento attivo, fondata sulle evidenze scientifiche, centrata sulla persona e orientata alla comunità.

Obiettivi

1. Informare e sensibilizzare

- Far capire quanto e come sta invecchiando la nostra popolazione.
- Far comprendere l'impatto socio-economico delle principali condizioni che limitano autonomia e qualità della vita degli anziani: artrosi di anca e ginocchio, mal di schiena cronico, fragilità e rischio di cadute.
- Evidenziare i bisogni riabilitativi e preventivi della popolazione anziana, insieme ai fattori ambientali e sociali che favoriscono salute e indipendenza.

2. Valorizzare il fisioterapista

Sottolineare il ruolo del fisioterapista come professionista sanitario di riferimento per la prevenzione e la gestione dell'artrosi, del mal di schiena cronico e della fragilità, integrato nella rete territoriale.

3. Promuovere l'esercizio fisico come strumento di cura e prevenzione

- Educare i cittadini al concetto di *"esercizio come farmaco"*, che per essere efficace e sicuro deve essere prescritto e dosato da un professionista, e non lasciato a consigli generici.
- Incoraggiare comportamenti attivi e uno stile di vita dinamico per contrastare la sedentarietà e ridurre i rischi per la salute.

4. Fornire strumenti pratici

Offrire materiale informativo, suggerimenti, esercizi e strategie semplici e sostenibili da integrare nella vita quotidiana, utili per gestire il dolore, mantenere l'autonomia e ridurre il rischio di fragilità e cadute.

5. Rafforzare le alleanze

Costruire o consolidare sinergie con ordini professionali, associazioni di pazienti e anziani e istituzioni locali per dar vita a una rete di prevenzione e supporto più efficace.

A chi è rivolto?

L'iniziativa è destinata in particolare ai cittadini over 65, ma è aperta anche a familiari, caregiver, professionisti sanitari, associazioni e stakeholder del territorio.

La partecipazione è gratuita, con un massimo di 100 posti disponibili. L'iscrizione è obbligatoria. Le valutazioni cliniche individuali sono riservate ai primi 48 iscritti che ne faranno richiesta.

Di che tipo di evento si tratta?

Non sarà un convegno tradizionale, ma un incontro informativo gratuito, arricchito da momenti interattivi. I partecipanti verranno accompagnati in un percorso a stazioni tematiche, a prevalente taglio divulgativo, con piccole simulazioni, dimostrazioni e – per chi lo desidera – vere e proprie valutazioni funzionali individuali, condotte da fisioterapisti qualificati.

In particolare, gli iscritti all'evento saranno suddivisi in 4 gruppi, che si muoveranno in sequenza così da affrontare, nell'arco della mattinata, tutti i temi della giornata. Sono previste:

- 3 postazioni divulgative dedicati ad artrosi di anca e ginocchio, mal di schiena cronico, prevenzione delle cadute e della fragilità.
- 6 postazioni pratico-cliniche, dove sarà possibile ricevere una valutazione individuale su uno solo dei tre temi a scelta.

Inoltre, per tutta la durata dell'evento resteranno attivi 2 punti informativi trasversali, visitabili in qualsiasi momento:

- Uno dedicato a far conoscere la figura del fisioterapista: chi è, quali sono i suoi ambiti di azione, come riconoscere i professionisti abilitati e come tutelarsi dall'abusivismo.
- Uno sul muscolo: la fabbrica nascosta della salute, per capire più nel dettaglio perché mantenere muscoli e ossa attivi è fondamentale per la salute di tutto il corpo.

Ogni postazione sarà impreziosita da poster tematici e da opuscoli informativi, messi a disposizione dei presenti come risorsa da portare con sé: materiali pensati per sfatare miti, offrire spiegazioni chiare e suggerimenti pratici da rileggere anche dopo l'evento.

PROGRAMMA

08.45 – 09.00 | Accoglienza

- Registrazione all'ingresso
- Assegnazione del badge con indicazione del gruppo di appartenenza (rosso, giallo, blu, verde)

09:00 – 09:15 | Saluti istituzionali

09.15 – 09.30 | Apertura dei lavori e presentazione del format

- Presentazione degli obiettivi e dei temi della giornata
- Spiegazione della logistica e della gestione dei tempi
- Richiamo alla composizione dei gruppi e breve illustrazione delle attività a stazioni

09.30 – 10.45 | Avvio delle attività pratico-educative: prima parte dei percorsi a stazioni

- I gruppi partecipano al primo turno nella stazione assegnata.
- Cambio stazione e secondo turno. Nelle eventuali attese possono visitare i punti informativi

10.45 – 11.15 | Coffee break

- Pausa ristorativa e momento di socializzazione

11.15 – 12.30 | Seconda parte dei percorsi a stazioni

- I gruppi completano il percorso visitando le restanti stazioni

12.30 – 12.45 | Conclusione

- Spazio a riflessioni e domande finali
- Ringraziamenti a partecipanti e partner

Iscrizioni

Le iscrizioni verranno raccolte nei giorni **3, 4 e 5 settembre, dalle ore 16:00 alle 18:00**, in presenza presso la Segreteria dell'Università della Terza Età di Foligno (Viale G. Oberdan 123), o telefonicamente al numero 348 5616483, fino a esaurimento dei 100 posti disponibili. **Nota:** al momento dell'adesione sarà necessario indicare se si desidera anche la valutazione clinica individuale, riservata a un massimo di 48 partecipanti in ordine di iscrizione.

Referenti Organizzativi

Dott.ssa Daniela Gaburri – Presidente OFI Umbria

Dott. Federico Tulli – Consigliere OFI Umbria

 Email: umbria.ofi@fnofi.it

< Messaggio su WhatsApp al numero 377 3781320