

## Dove?



Gli incontri in palestra avranno luogo presso gli Impianti Sportivi del CU\$ Padova, Via Jacopo Corrado n°4. Uscita Casello Padova Est. Seguire direzione Ospedale (vi trovate su Via Venezia), superato il Centro Giotto (sulla dx) al semaforo di Piazzale Stanga proseguire sulla quarta strada (Via Ludovico Ariosto per 350 m). Al primo semaforo che trovate subito dopo il ponticello tenere la sx e immettersi su via Jacopo Corrado, costeggiare l'AMAG,

dopo circa 550 metri arriverete al parcheggio del Centro Sportivo Universitario. SIETE ARRIVATI!



Si prega di dare conferma al numero 335-1414060 (dalle 9.00 - 12.00) per permetterci di organizzare anche quest'anno al meglio l'attività.

A presto!

Prof. O. Milanese

Prof. G. Stellin

Alvise

Daria

Ilaria

Francesca

Lorenza

Per info tecniche ed organizzative scrivete al seguente indirizzo di posta elettronica:

[francesca.gasbarro@gmail.com](mailto:francesca.gasbarro@gmail.com)

AZIENDA OSPEDALIERA UNIVERSITA' DI PADOVA  
DIPARTIMENTO DI PEDIATRIA  
La Clinica Pediatrica  
Direttore: Prof. Giorgio Perilongo

Via Giustiniani, 3 – 35128 Padova  
Tel. 049-8213505/06  
Fax 049-8213502/09



Associazione  
"Un Cuore Un Mondo - Padova"  
ONLUS

“Un cuore in forma”

2008 - 2009



## Programma di attività motoria:

L'associazione "Un cuore un mondo— Padova" organizza anche quest'anno il programma di attività motoria in collaborazione con il reparto di Cardiologia Pediatrica. Questo avrà una durata di circa dieci mesi e sarà così strutturato: una visita medico sportiva ed una prova da sforzo verranno effettuate per la valutazione funzionale (per i neo-arruolati); si terranno circa 12

incontri, alcuni da svolgersi nella palestra del CUS (Centro Universitario Sportivo) in Padova, Via Jacopo Corrado, 4; **il primo appuntamento è previsto per le**

**ore 15.30 di sabato 25 ottobre**, in quell'occasione i ragazzi verranno assegnati ai gruppi; tra un incontro e l'altro Vostro/a figlio/a continuerà a svolgere gli esercizi a domicilio o in una palestra a Voi più comoda; alla fine dei dieci mesi di allenamento verrà ripetuta la prova da sforzo che sarà confrontata con la prima (o quella dell'anno scorso per i veterani del nostro gruppo) per valutare i risultati ottenuti. Durante l'attività motoria consigliamo l'uso di un cardiofrequenzimetro per controllare la frequenza cardiaca durante gli esercizi e mantenerla all'interno dell'intervallo allenante individuale stabilito mediante la prova da sforzo.

## Perché?

A tutti è noto come l'attività aerobica costituisca un elemento importante per lo sviluppo di un individuo, sia esso adulto, adolescente o bambino. Pertanto riteniamo, alla luce dei benefici raggiunti in precedenza, che essa non solo dovrebbe essere permessa, ma addirittura consigliata alla maggior parte dei soggetti con cardiopatia congenita. Oltre al miglioramento della funzionalità cardiovascolare e organica in generale l'attività ha come obiettivi il miglioramento del rapporto con il proprio corpo, la presa di coscienza delle proprie potenzialità/limiti, l'acquisizione di una maggior fiducia in se stessi e la socializzazione con i coetanei. Il nostro scopo è anche quello di presentare ai ragazzi varie esperienze motorie che poi potranno approfondire nella quotidianità, scoprendo il piacere di correre, giocare, saltare seguendo le proprie sensazioni liberamente.

A tal fine abbiamo deciso di mettere a disposizione anche quest'anno le competenze di diversi specialisti che avranno il compito di fare un'attenta valutazione funzionale e quindi realizzare degli esercizi mirati a migliorare la performance cardiovascolare durante lo sforzo di Vostro/a figlio/a, il tutto entro limiti di sicurezza.

## Calendario di massima dell'attività:

Lez	
1	Sabato 25 ottobre ore 15.30
2	Domenica 23 novembre (10.00 - 12.30)
3	Domenica 14 dicembre (10.00 - 12.30)
4	Sabato 17 gennaio (15.30 - 18.00)
5	Carnevale ad Eraclea
6	Domenica 22 febbraio (10.00 - 12.30)
7	Sabato 14 marzo (14.30 - 18.00)
8	Sabato 4 aprile (10.00 - 12.30)
9	Domenica 26 aprile Maratona di Sant'Antonio
10	Festa in Spiaggia ad Eraclea Mare
11	Festa del Cuore a Paese
12	Domenica 23 maggio (10.00 - 12.30)
13	Festa finale.... escursione sui Colli Euganei con Pranzo al sacco (metà giugno)

REGIONE VENETO  
AZIENDA OSPEDALIERA - UNIVERSITA'  
DI PADOVA  
DIPARTIMENTO DI PEDIATRIA

La Clinica Pediatrica  
Direttore: Prof. Giorgio Perilongo

Via Giustiniani, 3 - 35128 Padova  
Tel. 049-8213505/06  
Fax 049-8213502/09

