



Al Sig Sindaco
All'Assessore Ai Servizi Sociali

Comune di Città Sant'Angelo

Oggetto: proposta progettuale_ **"ATTIVI INSIEME"**

Descrizione dell'intervento. Premessa.

Aver raggiunto una certa età significa vivere grossi cambiamenti soprattutto nel corpo e della mente.

Numerose ricerche evidenziano l'importanza di una costante attività motoria nell'arco della vita dell'essere umano, dall'iniziale momento evolutivo attraverso il gioco, al mantenimento dell'efficienza psicofisica, fino alla prevenzione del momento degenerativo che inevitabilmente accompagna il passare degli anni. La ginnastica può e deve essere vissuta come momento di socializzazione, di comunicazione ma soprattutto un'opportunità di movimento.

Ciò che il movimento deve in questo caso garantire è il mantenimento dell'integrità strutturale e psichica e la prevenzione che si attua attraverso il progressivo miglioramento delle capacità coordinative, dell'equilibrio statico e dinamico.

Obiettivi del progetto

- + promuovere sani stili di vita attivi mirando alla prevenzione più che alla cura, al fine di contrastare l'inattività e l'emarginazione sociale, spesso responsabili di diverse patologie sia fisiche che mentali;
- + Aumentare l'offerta di attività fisica motoria al fine di prevenire e/o combattere malattie degenerative;
- + socializzare e attraverso lo svolgimento di attività fisica, occupare insieme il tempo libero, contrastando in tal modo la solitudine, l'isolamento, stimolando nelle persone nuovi interessi;
- + Sensibilizzare la popolazione riguardo l'importanza dell'attività fisica nella popolazione over 60.

Sono previste attività di **ginnastica dolce e risveglio muscolare** mediante:

- riscaldamento iniziale con esercizi di tipo aerobico, come la camminata veloce e la corsa lenta;
- esercizi di tipo respiratorio e posturali;

- stretching degli arti superiori, della colonna vertebrale e degli arti inferiori;
- esercizi di mobilizzazione e di rinforzo muscolare (lieve tonificazione);
- esercizi di equilibrio:
- esercizi di allungamento della schiena;
- esercizi di rotazioni delle spalle;
- stretching di busto e dorso;
- esercizi di rotazione dell'anca;
- rilassamento finale;



Le attività saranno calibrate dal professionista in base ai bisogni di ogni singola persona durante gli esercizi.

Beneficiari: Le attività sono dirette a persone over 60, uomini e donne.

Modalità organizzative : le attività proposte si svolgeranno dal 31 agosto 2020 al 10 settembre 2020, dal lunedì al venerdì, dalle ore 7.00 alle ore 8.00.

Referente : Dott.ssa Francesca Mignanelli tel. 339/4963781 .

Luogo: per svolgere l'attività sopra descritta si chiede il gratuito patrocinio del Comune di Città Sant'Angelo e la possibilità dell'utilizzo gratuito della spiaggia di Marina di Città Sant'Angelo e del giardino comunale del Centro Storico.



Attrezzature: tappetino da palestra, asciugamano; bottiglietta d'acqua.

Le attività sono preparate ed eseguite da un professionista, laureato in scienze motorie.

Le attività sono GRATUITE.

Il coordinatore di progetto
Dott.ssa Francesca Mignanelli