

# N° 44

## PROMOZIONE E COESIONE SOCIALE

# ATTIVITA' MOTORIA TERZA ETA'



## OBIETTIVO

"GLI OBIETTIVI CHE IL PROGETTO OSI PREFIGGE DI RAGGIUNGERE SONO:

- COMBATTERE LA SEDENTARIETÀ E L'ISOLAMENTO DELL'INDIVIDUO;
- STIMOLARE UNO STILE DI VITA ATTIVO IN SENSO PSICO-SOCIALE.
- REALIZZARE UN CONTESTO SOCIALIZZANTE DURANTE I CORSI E DURANTE MOMENTI AGGREGANTI QUALI SCAMBI AUGURALI A NATALE E SALUTI A FINE CORSO.
- PROMUOVERE SENSO DI APPARTENENZA"

## DI COSA SI TRATTA

"CON L'ESPRESSIONE "ATTIVITÀ MOTORIA" S'INDICA UN TIPO DI ATTIVITÀ FISICA CARATTERIZZATA DALLA BASSA INTENSITÀ. SI TRATTA DI UNA GINNASTICA ESEGUITA CON MOVIMENTI LENTI, GRADUALI, A BASSO IMPATTO. E' UN ESERCIZIO GINNICO SOFT, STUDIATO PER AVVICINARE ALL'ATTIVITÀ MOTORIA, PERSONE ANZIANI OVER 65. LA GINNASTICA PROPOSTA CONSISTE IN MOVIMENTI SEMPLICI: PIEGAMENTI, ALLUNGAMENTI E STRETCHING, ESEGUITI IN MODO TALE DA NON RICHIEDERE A MUSCOLI E ARTICOLAZIONI ECCESSIVI SFORZI, MIRA AD AFFINARE LE CAPACITÀ DI MOVIMENTO PER AGIRE IN MODO PIÙ FLESSIBILE ED EFFICACE NEL QUOTIDIANO. SOTTOLINEIAMO CHE PER L'ORGANISMO DI UN ANZIANO, L'ATTIVITÀ FISICA È DI NOTEVOLE IMPORTANZA IN QUANTO, DIVIENE UN'OCCASIONE PER RIAPPROPRIARSI DELLA CONSAPEVOLEZZA DELLA PROPRIA ESISTENZA, DIVENENDO UN IMPORTANTE MOMENTO DI SOCIALIZZAZIONE.

DURATA PROGETTO  
INIZIO PROGETTO: 1 OTTOBRE 2018  
TERMINE PROGETTO: 31 MAGGIO 2019

## BUDGET

COSTO ISTRUTTORE EURO 1.200,00  
COSTO FORFETTARIA RISCALDAMENTO EURO 500,00  
COSTO FORFETTARIO ENERGIA ELETTRICA EURO 200,00  
COSTO PULIZIE EURO 100,00  
BUDGET COMPLESSIVO EURO 2.000  
GLI ISCRITTI POTRANNO UTILIZZARE GRATUITAMENTE GLI ATTREZZI DELLA PALESTRA

## MANTENERSI IN FORMA NON HA ETÀ'



# BILANCIO PARTECIPATIVO 2018

MILLE IDEE FANNO UNA CITTÀ