

SPORT E MOVIMENTO

per i migliori anni della nostra vita

SPORT E MOVIMENTO

per i migliori anni della nostra vita



ASC presenta il **Progetto Sport e Movimento per i migliori anni della nostra vita** presentato dall'Ente di Promozione Sportiva Attività Sportive Confederate al C.O.N.I. con l'obiettivo di incrementare e promuovere l'attività fisico-motoria per i cittadini anziani.

OBIETTIVI

Incrementare e promuovere l'attività fisico – motoria per i cittadini anziani con l'obiettivo di contrastare la sedentarietà e migliorare lo stile di vita ed in particolare, per i soggetti più fragili, per incrementare gli strumenti di prevenzione delle disabilità secondarie e terziarie.

CONCEPT

Promuovere l'attivazione e/o il rafforzamento di percorsi di movimento per tutti gli anziani, attraverso:

- la promozione dell'attività fisica e motoria come elemento di prevenzione e promozione alla salute;
- il mantenimento del corpo nella migliore condizione;
- la diffusione di una cultura di sana e corretta alimentazione che sia adeguata al concreto fabbisogno dell'individuo;
- la prevenzione di problematiche socio-sanitarie legate alla depressione e alla solitudine;
- la diffusione della cultura dell'active aging e del benessere psicofisico;
- la promozione di una nuova cultura del corpo;
- la promozione di corretti stili di vita e metodi di prevenzione per "invecchiare bene".

SPORT E MOVIMENTO

per i migliori anni della nostra vita



LE FASI DEL PROGETTO

1

Convegni e seminari informativi sull'importanza e sull'utilità dell'attività motoria e ludico-ricreativa.

2

Incontri territoriali specifici con i principali attori del progetto (le Associazioni 50&più, i Presidenti dei Centri Anziani, i Presidenti dei Comitati ASC).

3

Attività di gruppo con carichi di lavoro individualizzati; programma generale adattato al gruppo e al singolo individuo in relazione allo stato di salute rilevato; test di valutazione motoria per verificare risultati e programmi.

4

 50&PIÙ

OLIMPIADI DELLA TERZA ETÀ



CONFCOMMERCIO
IMPRESE PER L'ITALIA



CONI



ENTE DI PROMOZIONE
SPORTIVA
RICONOSCIUTO
DAL CONI

SPORT E MOVIMENTO

per i migliori anni della nostra vita

DISCIPLINE



	ARTI MARZIALI		CICLISMO
	PESCA SPORTIVA		NUOTO
	DANZA		CALCIO BALILLA
	BOCCE		TIRO CON L'ARCO
	BURRACO		ATLETICA LEGGERA
			TENNIS TAVOLO
			PADDLE
			CALCIO
			GINNASTICA

SPORT E MOVIMENTO

per i migliori anni della nostra vita



Promuovere l'attività fisica nella terza età aiuta anche a prevenire gli infortuni. Le persone anziane dovrebbero muoversi il più possibile, anche se non sono più in grado di mettere in pratica le raccomandazioni di base. Per le persone deboli o che dipendono dagli altri è essenziale adeguare le raccomandazioni in base alle esigenze individuali.

Per le persone sedentarie, attivarsi, anche poco, è decisivo e apporta un beneficio diretto sul piano della salute. Chi rimane seduto a lungo dovrebbe alzarsi e muoversi spesso.

Chi è già attivo fisicamente può trarre ulteriore giovamento sul piano della salute generale, del benessere, del rendimento fisico e dell'autonomia con esercizi supplementari per allenare la forza, l'equilibrio, l'agilità e la resistenza.

Raccomandazioni per gli anziani

Donne e uomini robusti in età pensionabile dovrebbero muoversi almeno due ore e mezzo a settimana (attività quotidiane o sport a intensità media) oppure fare un'ora e un quarto di sport o attività fisica a intensità elevata. Gli stessi benefici possono essere raggiunti combinando opportunamente attività fisiche a intensità media ed elevata.

Le persone che seguono queste raccomandazioni di base traggono benefici significativi e di vario tipo sul piano della salute generale e della qualità della vita. L'ideale sarebbe ripartire le attività motorie su più giorni della settimana. Le sessioni di movimento della durata di almeno 10 minuti ciascuna possono essere sommate a fine giornata.

In linea di massima le attività sportive praticate con una frequenza superiore a quella raccomandata portano benefici supplementari per la salute. Questi benefici non aumentano proporzionalmente all'attività sportiva praticata.

SPORT E MOVIMENTO

per i migliori anni della nostra vita



FASE DI AVVIO DEL PROGETTO

le prime Regioni coinvolte



SPORT E MOVIMENTO

per i migliori anni della nostra vita



SPORT E MOVIMENTO
per i migliori anni della nostra vita



Olimpiadi dei 50&Più

Marina di Pisticci (Mt) - Ti Blue Village dal 13 al 20 settembre 2015



**PROGETTO SPORT E MOVIMENTO PER I
MIGLIORI ANNI DELLA NOSTRA VITA
È UN PROGETTO A.S.C.**

Per contatti e info:
Tel. 06.89766106
segreteria@ascsport.it
www.ascsport.it

