



Roma, 23 marzo 2015

*Alle Sedi 50& più*

*Ai Centri Anziani e Sociali*

*A tutti i soggetti interessati*

*e per conoscenza*

*Ai Comitati Provinciali e*

*Regionali ASC*

Oggetto: **Progetto "Sport e Movimento per i migliori anni della nostra vita"**

Attività Sportiva Confederates (A.S.C.) Ente di Promozione Sportiva e Sociale, ha realizzato un progetto rivolto ad incentivare 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.

Tra i destinatari del progetto gli iscritti dell'Associazione 50&più, con cui A.S.C. ha sottoscritto un Protocollo di Intesa, per favorire la partecipazione di questi a eventi sportivi e a corsi formativi gratuiti.

Il progetto culminerà con lo svolgimento dell'evento Olimpiadi della terza età, a Pisticci, nella seconda metà del mese di Settembre 2015.

La Brochure in allegato contiene gli obiettivi e le principali fasi progettuali che vogliono offrire opportunità di pratica sportiva alla terza età e promuovere una cultura della salute e dell'integrazione che prenda spunto dai valori e dai benefici dello sport.

Qui di seguito sono illustrate brevemente le varie fasi del progetto:

**Fase iniziale: Individuazione all'interno del Vostro Centro di un Referente**

Invio del modulo di adesione.

## **Fase 1: Incontri e Convegni**

Incontri di pianificazione e organizzazione convegni e seminari informativi sull'importanza e sull'utilità dell'attività motoria e ludico-ricreativa sull'invecchiamento attivo e sulla prevenzione delle malattie senili, sull'educazione alimentare, primo soccorso, alcool e tabacco, diabete e disturbi cardiocircolatori. Saranno sempre presenti un medico sportivo, un gerontologo, uno psicologo, un dietologo.

In questa fase viene richiesto al Referente di compilare un questionario telematico di rilevazione dati, anonimo, che verrà pubblicato on-line sul sito. I dati raccolti, elaborati unitamente ad altri dati, già in possesso dell'A.S.C., andranno a comporre una fotografia reale della situazione in merito alla partecipazione di soggetti anziani ad attività motorie e sportive e permetteranno l'individuazione degli interventi da attuare, che saranno attivati sulla base delle disponibilità e dei bisogni locali. Redazione e sottoscrizione di protocolli d'intesa con ogni soggetto coinvolto nel progetto, sia formale che informale.

## **Fase 2: Calendarizzazione attività e programmi**

Controllo sanitario dei partecipanti, laddove necessario, finalizzato alla valutazione clinica e funzionale delle capacità motorie per ridurre i rischi, massimizzare i vantaggi attraverso la creazione di gruppi di attività omogenei. Successivamente si prevedono le seguenti azioni:

- 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;
- attivazione di corsi di formazione per anziani che intendessero conseguire la qualifica di tecnico.

## **Fase 3: Diffusione Linee Guida**

Per favorire il coinvolgimento degli anziani e il mantenimento di un'attività continuativa e strutturata sarà fondamentale il ruolo dei Tecnici della A.S.C. e dei Presidenti dei Comitati Territoriali A.S.C. e delle Associazioni affiliate per la diffusione delle linee metodologiche di lavoro e la proposta di protocolli e modelli di lavoro sperimentali, che riguarderanno:

- metodologia di allenamento;
- preparazione fisica;
- competenze nell'organizzazione dell'attività;
- competenze alimentari.

## **Fase 4: Olimpiadi Terza Età**

Organizzazione Olimpiadi della terza età in sinergia con 50&più, a Marina di Pisticci (Mt) - Ti Blue Village dal 13 al 20 settembre 2015; occasione per finalizzare ad un obiettivo agonistico la pratica amatoriale dello sport svolta nei mesi precedenti.

## **Fase 5: Monitoraggio**

Monitoraggio e registrazione delle attività tramite somministrazione di test, visite mediche, questionari, stili di vita, ecc....

I soggetti in indirizzo che aderiranno al progetto dovranno favorire la partecipazione degli anziani agli eventi e alle attività organizzate.

Per l'apporto che fornirete alla diffusione degli obiettivi progettuali finalizzati alla promozione di corretti stili di vita e metodi di prevenzione per "invecchiare bene" va il nostro più sentito Grazie.

Confidando nella Vostra sensibilità e nella Vostra partecipazione a questo progetto, alleghiamo la scheda di adesione da rinviare agli indirizzi segnalati in calce al modulo di adesione stesso.

*Nell'attesa di prossimi contatti, Le porgiamo i nostri Cordiali Saluti.*

*Il Presidente*

**Avv. Luca Stevanato**

*Allegati: brochure e scheda di adesione.*