

GINNASTICA



Obiettivi

- Contribuire al benessere fisico e psichico degli anziani
- Apprendere stili di vita e di corretta alimentazione
- Scoprire le bellezze naturali e artistiche del territorio
- Favorire la ripresa delle relazioni sociali

Note organizzative

- I volontari di Anteas Lecco sono a disposizione per chi avesse l'esigenza di trasporto e accompagnamento dalla propria abitazione alle sedi del corso di ginnastica, agli incontri di formazione, agli itinerari culturali.

FORMAZIONE



ITINERARI CULTURALI



Informazioni e iscrizioni

- Sul sito www.anteaslecco.it sezione **PROGETTI**
- È possibile iscriversi ai corsi di ginnastica dolce fino a esaurimento dei posti disponibili.
- **Compilare il modulo di iscrizione sul sito www.anteaslecco.it - sezione PROGETTI**

Come sostenere Anteas Lecco

• Bonifico bancario

Intestazione: Anteas Lecco ODV

IBAN: IT65 D030 6909 6061 0000 0154 490

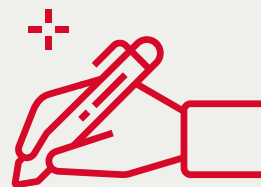
Causale: Erogazione liberale



5Xmille •

Nella sezione: Sostegno al volontariato
indica il codice fiscale

92031080135



Anteas

Lecco ODV

- sede legale:
via Besonda Inferiore 11
- sede operativa:
corso Monte Santo 12
23900 Lecco LC
codice fiscale: 92031080135

mail: lecco@anteaslombardia.org

tel. **0341 1880777**

www.anteaslecco.it

Fb: Anteas Lecco



BENESSERE IN MOVIMENTO

ACTIVE AGEING
PER UNA VITA
SERENA E
AUTONOMA



Con il contributo di



FONDAZIONE
COMUNITARIA
DEL LECCHESE
ONLUS

PROGETTO BENESSERE ACTIVE AGEING PER UNA VITA SERENA E AUTONOMA

Prende il via una nuova iniziativa di Anteas Lecco dedicata soprattutto agli **anziani che “non vogliono invecchiare”**.

L'invecchiamento infatti è fenomeno che interessa tutto il mondo e l'Italia in particolare.

Esso dimostra che si è raggiunto un buon traguardo di vita, ma parimenti è **sfida sociale contro il declino mentale e fisico**.

La chiamano in gergo **“Active ageing”**, che in parole semplici significa proprio **favorire un invecchiamento sano**, teso a conservare il benessere della persona con un cambio di scenario: non più anziani portatori di fragilità, ma risorse per la società. In questa prospettiva **l'attività fisica e mentale**, insieme alla **socializzazione** sono le **chiavi di volta** per continuare a condurre una vita serena e autonoma.

Il progetto di Anteas Lecco declina questi obiettivi in una **serie di proposte gestite da professionisti di settore**, che prevedono percorsi di:

- ginnastica mirata
- incontri di formazione
- escursioni e visite guidate in luoghi d'interesse artistico del territorio lecchese.

Percorsi dolci ma ben strutturati, con **l'affiancamento di docenti** di scienze motorie, cardiologi, nutrizionisti e fisioterapisti, **destinati a persone over 60** di Lecco e Provincia.



BENESSERE IN MOVIMENTO CORSI DI GINNASTICA ACTIVE AGEING



Partecipanti

- 15-20 persone.

Frequenza dei corsi

- 12 lezioni con **frequenza settimanale** per una durata complessiva di **3 mesi**.

Docenti

- I corsi vengono tenuti da **docenti qualificati** di scienze motorie.

Sedi dei corsi

- I corsi avranno luogo presso sedi idonee (**palestre, saloni, ecc.**) della città di **Lecco** e **Provincia**.
- Se le condizioni meteo lo consentono sono previste anche **attività all'aperto**.

Calendario

- I primi corsi inizieranno nella città di **Lecco** a partire da **ottobre 2022**.
- I calendari dei corsi con l'indicazione di date, orari e luoghi di svolgimento, verranno comunicati al lancio di ogni corso, e saranno disponibili **sul sito: www.anteaslecco.it**

Attrezzatura

- È prevista la **dotazione di attrezzi sportivi** per lo svolgimento degli esercizi (cerchi, manubri, aste, ostacoli, palloni...).
- Ogni partecipante deve disporre di un **tappetino/ stuoia ad uso personale**.

Costo

- **La quota di partecipazione è di 30 euro**. Comprende la tessera associativa Anteas e le coperture assicurative infortuni.

Per partecipare è sufficiente

- Presentare un **certificato medico di buona salute**.
- Avere il certificato **Green Pass**.

BENESSERE IN MOVIMENTO CORSI DI FORMAZIONE E CULTURA ACTIVE AGEING



INCONTRI DI FORMAZIONE

Docente

- **Dr. Pierfranco Ravizza**
Presidente Ordine Provinciale dei Medici Chirurghi e degli Odontoiatri di Lecco (Omceo)

1. L'importanza della prevenzione

I quattro pilastri della prevenzione, rispetto alle malattie cardiovascolari, croniche e degenerative, sono: un'alimentazione sana, l'attività fisica, l'astensione da sostanze tossiche e il controllo dei fattori di rischio. Conoscere e rispettare queste buone norme di comportamento fin dalla giovane età garantisce il massimo guadagno in termini di durata e qualità della vita.

2. L'importanza dell'attività fisica e motoria

L'attività fisica è una delle fondamenta del nostro benessere psicofisico. Apporta benefici aggiuntivi a qualsiasi cura farmacologica ed è provvidenziale ad ogni età, se adeguata alle caratteristiche fisiche e di salute di ciascun individuo.

Date e sedi di svolgimento degli incontri di formazione verranno comunicati in seguito.

ITINERARI CULTURALI

Sono previsti itinerari alla scoperta delle bellezze naturali e artistiche del nostro territorio, percorsi che coniugano l'attività motoria con visite guidate a luoghi d'arte e d'interesse culturale.

