

## IL MOVIMENTO COME STILE DI VITA

### Progetto integrato di prevenzione e promozione della salute

L'attività fisica è uno strumento fondamentale per la prevenzione di molte malattie croniche: combattere la sedentarietà permette di avere una buona forma fisica, mantiene la mobilità delle articolazioni, aiuta a ridurre peso, migliora la qualità della vita nell'avanzare degli anni.

Obiettivo del progetto è quello di promuovere l'informazione e la conoscenza sugli stili di vita e le buone abitudini che mirano al mantenimento del benessere psicofisico della persona, di aiutare a scoprire che il movimento utile per stare meglio esiste, non è faticoso...anzi è piacevole ed è alla portata di tutti. Stimola inoltre lo svolgimento di attività motorie per il recupero e reinserimento sociale della persona,

**Per INFO: UISP - Tel. 0131 253265**

**Sito Web: [www.uisp.it/alessandria](http://www.uisp.it/alessandria)**

**Dove si svolgono le attività:**

#### **NOVI LIGURE**

**Palestra JUDO CLUB NOVI- Via Ferrando Aurelio 24/a**

Lunedì/Giovedì ore 15.30/16.30 corso AFA

Lunedì/Giovedì ore 16.30/17.30 corso di Ginnastica dolce

**Palestra Scuola Primaria "PASCOLI" C.so Italia, 56**

Lunedì/Giovedì ore 17.50/18.50 - Corso AFA

**Per contatti : cell. 339.3863812**

#### **NOVI LIGURE**

**Palestra "FORZA & VIRTU'" - Via Carducci, 8**

Lunedì/Giovedì ore 15.30/16.30 corso AFA

**Per contatti : cell. 347.0130628**

**Palestra "CENTRO DANZA DI ROBERTA BORELLO" Corso Piave, 2**

**(int. Circolo ILVA)**

Martedì/Giovedì 09.15/10.15 corso AFA

**Per contatti : cell. 329.9697457**

#### **CASALE MONFERRATO**

**Palestra OSPEDALE "SANTO SPIRITO" V.le Giolitti, 2**

Martedì/Venerdì 17.00/18.00 - 18.00/19.00 corso AFA

**Per contatti : cell. 339.3863812**

## ALESSANDRIA:

**Circolo SOMS - quartiere Cristo - C.so Acqui, 156**

Martedì/Giovedì 9.30/10.30 corso AFA

**Per contatti : cell. 339.3863812**

Per accedere ai corsi è necessario presentare Certificato Medico di idoneità alla pratica sportiva **non agonistica**

### **ATTIVITA' FISICA ADATTATA**

Per Attività Fisica Adattata (AFA) si intendono i programmi di esercizi fisici non sanitari, svolti in gruppo sotto forma di corsi, appositamente predisposti per persone con patologie croniche, nell'ambito di un percorso ginnico specifico.

L'attività è promossa e coordinata da:

**UISP Unione Italiana Sport per Tutti**

**ASL AL Gruppo di Progetto Coordinamento Piano Locale Prevenzione e Dipartimento Strutturale Riabilitazione – Fragilità – Continuità Assistenziale**

attraverso un accordo programmatico che indica le modalità di accesso, l'organizzazione, le verifiche di sicurezza e di qualità.

Gli operatori che svolgono questa attività sono diplomati Isef, laureati in Scienze Motorie o esperti pluriennali del settore, tutti formati per questa tipologia di intervento, certificata anche dal Servizio Sanitario Nazionale e dal Ministero della Salute con il protocollo "Guadagnare Salute" condiviso dalla UISP.

Il programma è rivolto a soggetti adulti ed anziani, di ambo i sessi, affetti da patologie croniche muscolo-scheletriche come artrosi, dolori ricorrenti, riduzione della capacità di muoversi da malattie pregresse.

I percorsi di Attività Fisica Adattata non sono compresi nei LEA assicurati dal Servizio Sanitario Nazionale, pertanto il soggetto interessato contribuisce con un minimo contributo al costo di prevenzione della propria salute. Si può accedere ai corsi su indicazione del Medico di Medicina Generale (MMG), su consiglio dello specialista, del Fisioterapista alla fine dei cicli di fisioterapia, oppure in modo autonomo.

### **GINNASTICA DOLCE**

Il movimento "dolce" per la promozione e il mantenimento della salute per tutti .....nessuno escluso, rappresenta il futuro della prevenzione nella salute individuale e nell'invecchiamento positivo della popolazione, in quanto incide sullo stile di vita di ciascuno.

Per ritrovare la forma fisica non c'è limite di età, si può decidere di avvicinarsi al movimento in ogni momento della propria vita, l'importante è farlo con consapevolezza, scegliendo il tipo di attività adatto alle proprie esigenze fisiche.

Infatti con l'espressione "ginnastica dolce" si indica una forma di allenamento a corpo libero per non stressare eccessivamente i muscoli e le articolazioni.

### **GINNASTICA A DOMICILIO**

I destinatari dell'intervento sono quegli anziani fragili e a rischio, che hanno progressivamente rinunciato a muoversi inducendo cambiamenti sostanziali nel ritmo delle proprie giornate, ora più lente e sedentarie. Si tratta per lo più di persone con deficit funzionali, depresse, che denunciano una perdita di fiducia legata a incidenti o cadute con strascichi psicologici o insicurezze psicofisiche.

Il progetto ha due grandi obiettivi: da un lato il recupero parziale delle capacità di autonomia nelle attività quotidiane, dall'altro l'incremento delle relazioni e delle attività sociali per tutte quelle persone che, pur non essendo affette da

particolari patologie, si chiudono in casa perché condizionate da protratta sedentarietà o da una lunga convalescenza.

Il servizio di ginnastica a domicilio si colloca nell'area della prevenzione sociale e per l'individuazione delle persone da inserire nell'attività è necessaria la collaborazione di tutti i servizi attivi nel territorio: ASL, Comune, Medici di Medicina Generale, Assistenti Sociali, passando per le segnalazioni e il coinvolgimento di parenti, amici e conoscenti.

## **GRUPPI DI CAMMINO**

All'interno della promozione di stili di vita salutari, il camminare rappresenta oggi uno strumento di benessere utile a fini preventivi e ricreativi. Grazie alle sue caratteristiche di spontaneità, semplicità, adattabilità ed economicità risulta infatti una forma di esercizio fruibile dalla maggior parte delle persone. Costituisce, inoltre, un elemento di punta nella lotta alla sedentarietà utilizzabile anche da parte dei medici di medicina generale.

L'obiettivo è quello di "camminare insieme" coinvolgendo sempre più cittadini al movimento ad un più sano stile di vita.

Camminare è salute, stare assieme, recuperare equilibrio, incrementare la resistenza, la forza, la sicurezza, la comunicazione e la socialità.

E' anche alla fine .....divertimento.