



ATTIVITÀ OVER 60

DOVE: IN PALESTRA E IN PISCINA

**OTTOBRE
GENNAIO**

2019/20

TANTE PROPOSTE PER RIMANERE ATTIVI DOPO I 60 ANNI!

ISCRIZIONI: Dall'11 settembre on-line
www.uisp.it/bolzano

**NUOVA
SEDE UISP!**
dal 30.09 in
Via Firenze, 37
Bolzano



LE ATTIVITÀ PROPOSTE

CAMMINIAMO INSIEME: Un'attività rivolta agli over 60 per rimanere e/o rimettersi in forma. Durante il cammino, sotto la guida di un operatore qualificato, verranno proposti anche esercizi per migliorare l'equilibrio e la forza degli arti inferiori.

Nel periodo invernale, da metà novembre a metà marzo l'attività verrà svolta in palestra.

GINNASTICA POSTURALE – STRETCHING: Ginnastica dolce di mantenimento specifica per la terza età, rivolta al riequilibrio posturale e al benessere globale del corpo, prestando molta attenzione all'allungamento muscolare in modo da ridurre le tensioni e i fastidi alla schiena. [Palestra via Firenze, 37 - Bolzano.](#)

YOGA: Un modo per mantenere le giuste posture corporee, tonificare i muscoli ma allo stesso tempo rilassarsi attraverso una corretta respirazione.

[Palestra Nicoletti - via Nazario Sauro, 6.](#)

GINNASTICA A DOMICILIO: Programma di attività motoria domiciliare personalizzata particolarmente dolce, rivolta a chi per vari problemi fisici ha difficoltà negli spostamenti. Non consiste in un trattamento sanitario di fisioterapia ma di un percorso di ginnastica specifica con l'obiettivo di ridare autonomia domestica, sicurezza nella deambulazione e successivamente la possibilità di tornare ad uscire di casa in sicurezza. Il ciclo di attività è preceduto da un colloquio di valutazione delle caratteristiche fisiche e dell'impegno collaborativo dell'utente interessato.

CORSO BIANCO: Corso di ginnastica dolce in acqua di medio-bassa intensità per chi intende riattivare il proprio corpo in sicurezza o mantenere le proprie capacità fisiche. L'attività viene svolta presso la [piscina del centro riabilitativo di via Fago,14](#) dove l'accesso alla vasca è facile e sicuro anche per chi soffre di problemi articolari.

CORSO ROSSO: Corso di ginnastica dolce in acqua di medio-bassa intensità per chi intende riattivare il proprio corpo in sicurezza o mantenere le proprie capacità fisiche. Si svolge presso la [piscina comunale di viale Trieste](#) – “vasca divertimento”, altezza dell'acqua 130 cm. Anche questa struttura offre un accesso facile e sicuro alla vasca.

CORSO GIALLO: Corso di ginnastica in acqua di media intensità, una proposta di “acquagym per over 60”, per chi ricerca un leggero dinamismo nell'attività. I corsi vengono proposti presso la [piscina di viale Trieste](#) nella vasca olimpionica (acqua bassa 135 cm) e nella [piscina Don Bosco](#) (135 cm di profondità). Accesso alla vasca solo con scaletta verticale.

CORSO VERDE: Corso di ginnastica in acqua in galleggiamento per “esperti”. L'acquagym in galleggiamento permette un completo scarico delle articolazioni e al contempo un medio-intenso impegno muscolare. Un'ottima proposta di attività globale se si ha un buon rapporto con l'acqua. I corsi vengono proposti presso la [piscina di viale Trieste](#) nella vasca olimpionica (parte acqua profonda 400 cm) e nella [piscina di via Maso della Pieve](#) (200 cm di profondità). Accesso alla vasca solo con scaletta verticale

CORSO BLU: Corso di nuoto per over 60. Per chi vuole imparare a nuotare o migliorare le proprie capacità o semplicemente mantenersi attivi seguiti da un istruttore qualificato. Il corso blu viene proposto presso le [piscine di viale Trieste](#) (vasca olimpionica) e [via Maso della Pieve](#). Accesso alla vasca solo con scaletta verticale.



PUNTO D' INCONTRO

SPORTELLO OVER 60 : un momento d'incontro dove fare due chiacchiere bevendo un buon caffè con il responsabile del settore "anziani" di Uisp Bolzano per confrontarsi su vari temi; proporre nuove attività, correggere e migliorare quelle esistenti, avere consigli sulla scelta dei corsi, critiche, consigli o semplicemente fermarsi un attimo a parlare. In [via Firenze, 37](#).

VACANZE ATTIVE

Vacanze al mare o in montagna? Riproponiamo a maggio una settimana di vacanze attive dove, oltre al piacere di stare in compagnia e rilassarsi gustando ottimi piatti della cucina tipica del luogo, verranno proposte ogni giorno un'ora di ginnastica dolce in gruppo e delle escursioni alla conoscenza del territorio.

Organizziamole Insieme! Facendo due chiacchiere con il responsabile attività over 60 nel **PUNTO D'INCONTRO** (sportello over 60) .

Periodo vacanza: da domenica 17 Maggio a sabato 23 maggio.

NEUROBICA, LA PALESTRA PER LA MENTE:

A partire **dal 16 Ottobre** riprendono i corsi di Neurobica attraverso i quali aiuteremo il nostro cervello a tenersi in allenamento! Teniamolo in forma con attività che favoriscono un buon funzionamento cognitivo ed una buona elasticità mentale. Impareremo anche strategie per facilitare la concentrazione e la memoria. Il corso si svolge presso **la sala "Fronza" del centro civico Europa-Novacella, in via Dalmazia 30**.

GITE GUIDATE IN MONTAGNA

Grazie all'aiuto di una guida escursionistica iscritta nell'elenco speciale delle guide alpine dell'Alto Adige, proponiamo 4 gite nel mese di ottobre (di sabato) per imparare a conoscere il territorio, la fauna e la flora locale. Altre 4 gite verranno proposte anche in primavera 2020.

Sabato 5 Ottobre - VAL D'ULTIMO : Lago di Zoccolo (circa 5 km)

Sabato 12 Ottobre - MARLENGO : Waalweg (circa 11 km)

Sabato 19 Ottobre - LANA : Waalweg Brandis (circa 6 km)

Sabato 26 Ottobre - EGNA : Vecia ferrovia val di Fiemme (circa 10 km)

Spostamenti con i mezzi pubblici.