

una PALESTRA a



CIELO APERTO
2012

PALESTRA A CIELO APERTO 2012.

Anche quest'anno gli Istruttori del CENTRO STUDI KARATE BUSTO ARSIZIO a.s.d. saranno presenti presso il Parco Alto Milanese con l'iniziativa "UNA PALESTRA A CIELO APERTO" tradizionale appuntamento estivo con tutti gli anziani utenti del Parco.

I nostri Istruttori sapranno coinvolgere gli utenti del Parco con attività mattutine e pomeridiane, con distinti orari di intervento.

Il criterio adottato darà la possibilità di formare gruppi di utenti secondo le proprie abilità fisiche.

Saranno proposte le seguenti attività motorie rivolte ad ADULTI ed ANZIANI:

1. GINNASTICA DOLCE

Case di Riposo e Cittadini;

2. PROGETTO:

ANZIANO PIU' SICURO.



GINNASTICA

DOLCE:

Il corso sarà ***diviso in due gruppi***. Un primo gruppo formato dai ***residenti in case di cura*** e un secondo gruppo da ***cittadini utenti del parco***.

L'attività di ginnastica dolce sarà caratterizzata da un lavoro a bassa intensità che non comporterà carichi eccessivi al corpo dell'utente, con movimenti ampi che coinvolgeranno le articolazioni . Gli esercizi proposti permetteranno allo stesso tempo di potenziare in modo adeguato la muscolatura, la coordinazione, l'equilibrio e la mobilità articolare. Questi movimenti avranno come scopo quello di migliorare decisamente la qualità della vita di tutti i giorni dell'anziano: insegnando al proprio corpo a reagire meglio a tutte le piccole sollecitazioni, riuscendo così a prevenire molti microtraumi.

A quanto sopra elencato verrà ben utilizzata memoria, carica emotiva e socializzazione come valida integrazione a completamento del corso.

ANZIANO PIU'

SICURO:

Percorso proposto. Dal punto di vista psicomotorio sarà fatto un lavoro su se stessi prendendo coscienza del proprio corpo, con tutta la sua articolazione, per permettere di esprimersi liberamente.

L'istruttore formerà gruppi omogenei di partecipanti al corso.

Il metodo utilizzato sarà accessibile a tutti, senza nessuno spirito di competizione, nessuna ambizione di rivaleggiare: lo scopo sarà, di armonizzare il corpo senza mai sforzarlo, di utilizzare pienamente il potenziamento fisico e psichico.

Auto Difesa. Per l'auto difesa si proporrà un programma tecnico di karate. Qui avrà molta importanza l'acquisizione della tecnica: l'anziano svilupperà un riflesso condizionato, al fine di reagire all'aggressione prima



d'ogni ragionamento. Questo riflesso non è altro che quello del subconscio, che agisce in vece nostra con una precisione infallibile, avvertendo le intenzioni aggressive prima ancora che siano messe in atto. Oltre all'insegnamento di tecniche di difesa sarà fatto ampio dibattito sulla prevenzione delle aggressioni.

Prevenzione delle cadute. La specie umana è grandemente predisposta alle cadute anche a causa della postura eretta, il cui mantenimento richiede un gran lavoro di informazioni e coordinazione a livello neuro-muscolare. Questa predisposizione aumenta con l'età per un complesso di fattori che vanno dalle modificazioni che si instaurano nella postura e nel cammino, a situazioni di patologie a volte plurime ed al conseguente uso di farmaci, alla diminuita mobilità con tutte le conseguenze, alla scarsa o nulla confidenza col terreno, che viene vissuto come un elemento nemico con cui avere solo un contatto podalico, alla poca sensibilità verso la pratica motoria costante e continuativa. Durante il corso saranno proposti esercizi con lo scopo di "riavvicinare e far riprendere contatto del suolo" all'utente. L'insegnamento e la creata familiarità alla caduta avrà di conseguenza aumentato nell'anziano la sicurezza nella propria mobilità ed equilibrio.



PERSONALE DOCENTE:

- 1. BUSACCA PAOLO:** Istruttore Karate dal 1987- operatore GAD*
- 2. BOSSI MICHELA :** Laureata Scienze Motorie – operatore GAD*
- 3. FORAME ELEONORA:** Laureata ISEF – operatore GAD*
- 4. BONZANINI BARBARA:** Laureata Scienze Motorie

Responsabile coord. Progetto TADDEO PATRIZIA: Istruttore Karate –operatore GAD*

*GAD (Ginnastica Anziani a Domicilio): Qualifica e formazione UISP e ASL VARESE.

PERIODO	inizio corsi:	mercoledì 20 giugno 2012
	ultima lezione:	venerdì 14 settembre 2012
	Pausa FERRAGOSTO	dal 14 al 17 agosto 2012

ORARI CORSI:

DALLE/ALLE	Da MARTEDI' a VENERDI'	MARTEDI'/GIOVEDI'
9.30 / 10.30	Ginnastica dolce: Case Riposo	-
10.30 / 11.30	Ginnastica Dolce: Cittadini	-
17.30 / 18.30	-	Anziano più Sicuro

Gli orario sono puramente indicativi e, per motivi organizzativi, potrebbero subire variazioni.



**CENTRO
STUDI
KARATE**

Busto Arsizio A.S.D.

VIA ARCONATE, 7 - 21052 BUSTO ARSIZIO (VA) - COD.FISC. 90041850125

P.IVA 03282000128

Karate – Yoga – Ginnastica Dolce e Posturale

Tai Chi Chuan

www.cskbustoa.it

Telefono 0331 321659 - cell. 338 7335061