

GUADAGNARE SALUTE RISPARMIANDO

Il Comitato Uisp Valle d'Itria da molti anni persegue l'obiettivo della promozione della salute e del miglioramento degli stili di vita degli anziani.

Il bando dell'Ambito Territoriale Martina Crispiano - Piano di Zona - area anziani, ha permesso di utilizzare le risorse a favore dei cittadini anziani del Comune di Martina Franca.

Il progetto si pone l'obiettivo di integrare le abilità motorie degli anziani per migliorarne la qualità di vita attraverso l'ampliamento dei servizi offerti.

Le quote di partecipazione ai corsi di attività motoria, grazie alle risorse del bando, sono state ridotte per permettere una maggiore partecipazione.

GINNASTICHE DOLCI (GD)

Il movimento "dolce" per la promozione e il mantenimento della salute per tutti, nessuno escluso, rappresenta il futuro della prevenzione della salute individuale e dell'invecchiamento positivo della popolazione, in quanto incide sullo stile di vita di ciascuno (la ricerca scientifica ne ha dimostrato l'utilità al di là di ogni ragionevole dubbio).

DOVE?

Centro Polivalente - Via Carmine

lunedì - mercoledì ore 8.30-9.30

lunedì - mercoledì e venerdì ore 16.00-17.00 e 17.00-18.00

martedì - giovedì e sabato ore 8.30-9.30 e ore 9.30-10.30

Palestra Liceo Classico «T. Livio» - V.le Carella

martedì - giovedì ore 18.00-19.00

sabato ore 16.30-17.30

Polisportiva ARCI Martina - Via G. Chiarelli, 18

lunedì e giovedì ore 10.30-11.30

Contrada San Paolo - Palestra Scuola media

martedì - giovedì - venerdì ore 16.30-17.30

La Palestra - Corso dei Mille, 184

lunedì e giovedì ore 9.00-10.00

QUANTO COSTA?

quota associativa annuale 22,00 Euro comprensiva di assicurazione

quota associativa mensile 16,00 Euro per 3 incontri settimanali

quota associativa mensile 13 Euro per 2 incontri settimanali

ATTIVITÀ FISICA ADATTATA (AFA)

Programmi di esercizio fisico pensati appositamente per partecipanti con specifiche alterazioni dello stato di salute e volti alla prevenzione secondaria e terziaria della disabilità.

Attività fisiche specifiche "adattate" alle diminuite capacità funzionali conseguenti a condizioni croniche come l'artrosi del rachide, il mal di schiena, gli esiti stabilizzati dell'ictus cerebrale e la malattia di Parkinson.

DOVE?

ATTIVITÀ FISICA ADATTATA - MAL DI SCHIENA

Arcallegra Via Bellavista,10 (rione carmine) martedì-giovedì-sabato ore 10.45-11.45

Attività Fisica Adattata - Parkinson e Ictus

Arcallegra Via Bellavista,10 (rione carmine) lunedì e venerdì ore 10.45-11.45

QUANTO COSTA?

quota associativa 22,00 Euro comprensiva di assicurazione

quota associativa mensile 21,00 Euro per 3 incontri settimanali

quota associativa mensile 18,00 Euro per 2 incontri settimanali



Gruppi di Cammino (GDC)

Martedì: 10.30-11.30 - Partenza Polisportiva Arci

Venerdì: 10.00-11.00 - Partenza Centro Polivalente

Domenica: 8.00-9.00 - Partenza "La Palestra"

QUANTO COSTA?

quota associativa annuale 22,00 Euro comprensiva di assicurazione

quota associativa mensile 5,00 Euro - 1 incontro a settimana

FESTE

21.12.2013 Festa di Natale **02.03.2014** Festa di Carnevale



INIZIATIVE

Giocagin 22 febbraio 2014 - **Arcimarcia** 25 aprile 2014

Pick Nick 18 maggio 2014 - **Adesso in piazza** 2 giugno 2014

CONSIGLI UTILI

- * Il movimento è essenziale per prevenire molte patologie.
- * Cerca di essere meno sedentario, infatti la sedentarietà predispone all'obesità.
- * Bambini e ragazzi devono potersi muovere sia a scuola sia nel tempo libero, meglio se all'aria aperta.
- * L'esercizio fisico è fondamentale anche per gli anziani.
- * Muoversi significa camminare, giocare, ballare e andare in bici.
- * Se possibile, vai al lavoro o a scuola a piedi.
- * Se puoi evita l'uso dell'ascensore e fai le scale.
- * Cerca di camminare almeno 30 minuti al giorno, tutti i giorni, a passo svelto.
- * Sfrutta ogni occasione per essere attivo (lavori domestici, giardinaggio, portare a spasso il cane, parcheggiare l'auto più lontano).
- * Pratica un'attività sportiva almeno 2 volte a settimana (o in alternativa usa il fine settimana per passeggiare, andare in bici, nuotare, ballare).

da: Pagine della Salute. Guida pratica alle grandi e piccole emergenze. Ministero della Salute, del Lavoro e delle Politiche Sociali www.ministerosalute.it

**il proprio corpo in movimento
sostiene uno stile di vita attivo**



**essere attivi e protagonisti de
la grande età
è un diritto-dovere di ogni cittadino**

Informazioni:

UISP Via G. Chiarelli, 18 tel 080.480.57.59
Centro Servizi Polivalenti Via Carmine tel 080.483.63.37
Ufficio di Piano P.zza M. Pagano tel 080.430.32.42
Circolo Salvador Allende L'Arcallegra Via Bellavista, 10 tel 080.480.80.21
Polisportiva ARCI Martina Via G. Chiarelli, 18 tel 080.480.57.59
La Palestra C.so dei Mille, 184 tel 080.483.47.04

e-mail: valleditria@uisp.it

Piano Sociale di Zona
area anziani
Ambito Territoriale n° 5
Martina Franca-Crispiano



Piano di promozione
della salute e miglioramento
degli stili di vita
delle persone anziane
2° Annualità

SPORTPERTUTTI... NESSUNO ESCLUSO

Il movimento
come stile
di vita

Un progetto
integrato
di prevenzione e
promozione
della salute



**Ginnastica Dolce
Gruppi di Cammino**

AFA - mal di schiena, Ictus-Parkinson

UISP
sportpertutti
Comitato Valle d'Itria