

*In collaborazione con l'ASD "Centro Fitness Energym", nasce una proposta concreta per gli "over 55", utile per riscoprire il proprio corpo in movimento. Ve la presentiamo nella speranza di creare in voi almeno un po' di curiosità...*

*L'attività fisica qualifica una proposta di movimento fatta di gesti semplici e che rispetta le possibilità e i ritmi di ognuno anche senza sudare, correre, saltare, gareggiare.*

**Il Consiglio di Amministrazione  
Istituzione Dott. B. Boldrin**

**PERIODO: 01-02-2012 - 31/05/2012** *Ci si può iscrivere in ogni momento!!*

#### FORMULE

Le lezioni inizieranno il 2 Febbraio e si terranno a cadenza settimanale, tutti i Lunedì e Giovedì dalle ore 10.00 alle 11.00 alla presenza di istruttori qualificati.

#### TARIFFE:

Tessera AICS quota associativa 2011-2012 più assicurazione: € 16,00  
Quota mensile € 25,00 - Abbonamento per 4 mesi € 90,00  
Per esigenze particolari, rivolgersi alla segreteria.

#### INFORMAZIONI:

dal Lunedì al Venerdì dalle 9.30 alle 22.30  
Sabato dalle 10.00 alle 17.00

**Info - Tel. 0425 601887**



**Lendinara - Ro - Via Argine sinistro Adigetto, 4**

# Insieme per la salute

*"progetto integrato di prevenzione e promozione della salute"*

**ATTIVITÀ FISICA PER "OVER 55"**



## Insieme per la salute

*“progetto integrato di prevenzione e promozione della salute”*

**ATTIVITÀ FISICA PER “OVER 55”**

L'Istituzione Dott. Brunetto Boldrin, nell'ambito del Progetto “Insieme per la salute”, avviato nel gennaio 2009 con il convegno “Attività Fisica ed Alimentazione”, ha stipulato con l'ASD Centro Energym un "Protocollo d'intesa" al fine di garantire agli “Over 55” l'erogazione di una serie di attività fisiche per l'anno 2012.

Il primo progetto inizierà il 2 febbraio 2012 e prevede una serie di corsi per favorire la pratica della ginnastica dolce, dei gruppi di cammino e del nordic walking a favore delle persone “over 55”, e si ispira a progetti analoghi di altre realtà italiane anch'essi volti ad incentivare e migliorare l'attività fisica e la corretta alimentazione.

Ritardare gli effetti dell'invecchiamento, prolungare l'autosufficienza e mantenere una vita di relazione. Sono alcuni degli obiettivi delle attività fisiche riservate alle persone “over 55”, promosse dall'Istituzione Dott. Brunetto Boldrin.

Per l'organismo di una persona non più giovane, l'attività fisica è di notevole importanza. Nell'arco di tutta la vita dell'essere umano, fino alla prevenzione del momento degenerativo, che inevitabilmente accompagna il passare degli anni, si è constatato che il rallentamento dei processi degenerativi, dovuti all'età, può essere stupefacente se si coltivano determinate abilità motorie.

Con le attività proposte, l'Istituzione si propone per garantire il mantenimento dell'integrità strutturale e psichica attraverso la programmazione di attività fisica “dell'over 55”, senza trascurare una scrupolosa valutazione non solo dei fattori fisici, ma anche di quelli emotivi.

Si vuole inoltre stimolare l'attività di gruppo, poiché la solitudine o il sentirsi meno utili nella società sono spesso motivo di depressione nel soggetto non più giovane. È fondamentale, dunque, fare del tempo dedicato all'esercizio fisico un'occasione per riappropriarsi della consapevolezza della propria esistenza e fare in modo che esso diventi un importante momento di socializzazione con altre persone.

Come Istituzione Dott. B. Boldrin sosteniamo tutte le attività che possano rendere più facile la vita delle persone non più giovani.