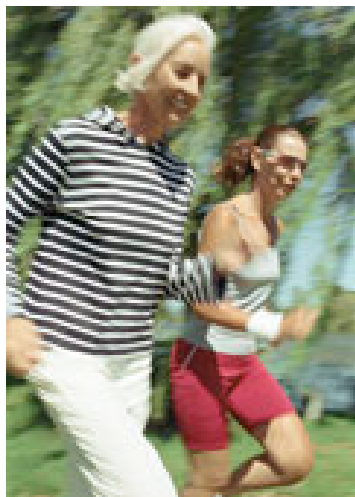


ANZIANI IN MOVIMENTO

“L’ATTIVITÀ MOTORIA COME VEICOLO DI INTEGRAZIONE SOCIALE E PREVENZIONE SANITARIA”



L’Assessorato ai Servizi Sociali del Comune di Lama Mocogno, con la collaborazione del Distretto Sanitario di Pavullo e con il contributo della Fondazione Cassa di Risparmio di Modena, ha elaborato per il secondo anno consecutivo il progetto “ANZIANI IN MOVIMENTO”. Da diversi anni il settore Servizi Sociali risponde con sensibilità, tempismo e coerenza alle nuove esigenze della terza Età, offrendo alla cittadinanza proposte ricreative e motorie molto diversificate.

Obiettivo generale:

- migliorare la salute, il benessere psico-fisico e l’autonomia personale;
- stimolare l’iniziativa personale e la partecipazione sociale;
- conoscere ed apprezzare gli aspetti culturali naturalistici del territorio.

Il progetto prevede:

- Attività motoria in palestra:
 - appuntamenti bisettimanali di ginnastica dolce, guidati da insegnanti esperti.
- Giornata di relax presso “La Sorgente del Benessere” di Barigazzo:
 - esercizi pratici yoga-zen;
 - trattamento idroterapico;
 - buffet naturale con piccoli frutti, infusi e tisane.
- Attività motoria all’aperto:
 - nordic Walking;
 - escursioni naturalistiche
 - viaggio naturalistico culturale a Centro Termale
- Incontri conferenze su tematiche sanitarie tenuti da personale sanitario qualificato.

II PROGRAMMA DELLE ATTIVITÀ



**CORSO DI ATTIVITA' MOTORIA DAL MESE DI:
OTTOBRE 2010 AL MESE DI APRILE 2011
TUTTI I MARTEDI' E VENERDI' DALLE ORE 15.00 ALLE ORE 16.00
SEDE: Palestra Comunale**

**GIORNATA DI BENESSERE E RELAX
VENERDI' 22 APRILE ORE 15.00
presso: La Sorgente Fabbriche del Benessere di Barigazzo
-Esercizi pratici Yoga-zen
-Percorso benessere**

**GITA NATURALISTICA CULTURALE CON VISITA A CENTRO TERMALE:
SABATO 14 MAGGIO 2011
META: Visita guidata al Centro termale di Montecatini**

**ATTIVITA' MOTORIA ALL'APERTO
DAL 18 LUGLIO AL 20 AGOSTO 2011
TUTTI I LUNEDI' E GIOVEDI' DALLE ORE 17.00 ALLE ORE 18.30
SEDE: Parco Via M. Sabotino**

**ESCURSIONI NATURALISTICHE : LUGLIO/AGOSTO 2011
META: Territorio Comunale**

INCONTRI E CONFERENZE

Presso la Sala Consiliare "A. Lorenzini" Lama Mocogno

MERCOLEDI' 23 MARZO 2011 ore 17.00

Apertura e presentazione progetto con l'intervento di:

Luciana Serri: Sindaco di Lama Mocogno

D.ssa Maria Pia Biondi: Direttore Distretto AUSL Pavullo n/f

"Movimento, salute e benessere psicofisico nell'anziano"

Dr. Gianmarco Guaitoli: Medico medicina generale

D.ssa Simona Moscardini: Psicologa Dipartimento Salute Mentale AUSL Modena

GIOVEDI' 31 MARZO 2011 ore 17.00

"Trattamenti e percorsi relax per il mantenimento del benessere psico-fisico"

D.ssa Chiara Ruggi

"Attività di ginnastica dolce e di mantenimento"

"Nordic Walking" – attività sportiva da praticare all'aria aperta

Lami Elisa – Sala Nicole

GIOVEDI' 14 APRILE 2011 ore 17.00

"La prevenzione delle cadute nell'anziano e loro trattamento"

Dr. Mario Longo: Direttore UO Ortopedia Ospedale di Pavullo

GIOVEDI' 28 APRILE 2011 ore 17.00

"La prevenzione delle malattie cardiovascolari dell'anziano"

Dr. Giorgio Cioni, Direttore UO Medicina Ospedale di Pavullo nel Frignano

Presso il Teatro all'aperto "LA ROTONDA"

GIOVEDI 7 LUGLIO 2011 ORE 21.00

"L'importanza di una sana alimentazione e nutrizione"

Dr. Alberto Tripodi: Servizio igiene alimentazione Dip. Sanità Pubblica AUSL Modena

Interverranno:

Marilena Lorenzini: Assessore Politiche Sociali del Comune di Lama Mocogno
Mario Galli: Vice-Presidente della Provincia di Modena e Assessore Provinciale alle Politiche sociali, per la salute e la sicurezza delle persone Assessore.
Prof. Andrea Landi: presidente Fondazione Cassa di risparmio di Modena

Informazioni/prenotazioni: Ufficio Servizi Sociali Lama Mocogno
Responsabile Melchiorri Isella, Tel. 0536343568