

**“nuove frontiere del corpo nella grandetà:
ginnastiche dolci, attività fisica adattata,
ginnastica al domicilio e al domicilio
residenziale, gruppi di cammino”**



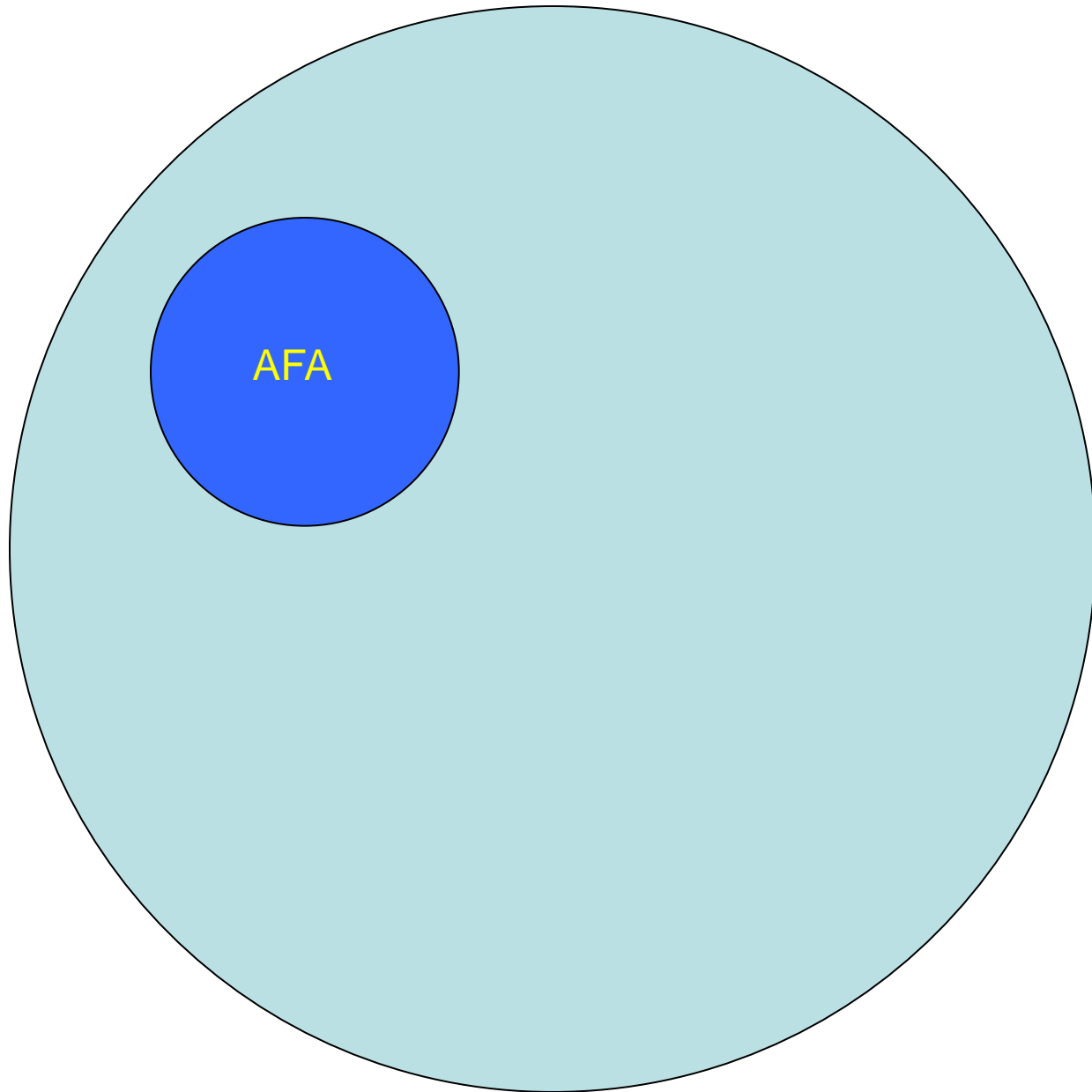
Ginnastiche Dolci

Il movimento “dolce” per la promozione e il mantenimento della salute rappresenta il futuro dell’invecchiamento positivo della popolazione in quanto incide sullo stile di vita di ciascuno.

La ginnastica per gli anziani nasce con la UISP nel 1977 a Torino

La moderna ricerca scientifica ha dimostrato la sua utilità al di là di ogni ragionevole dubbio!

Ginnastiche dolci per tutti...nessuno escluso



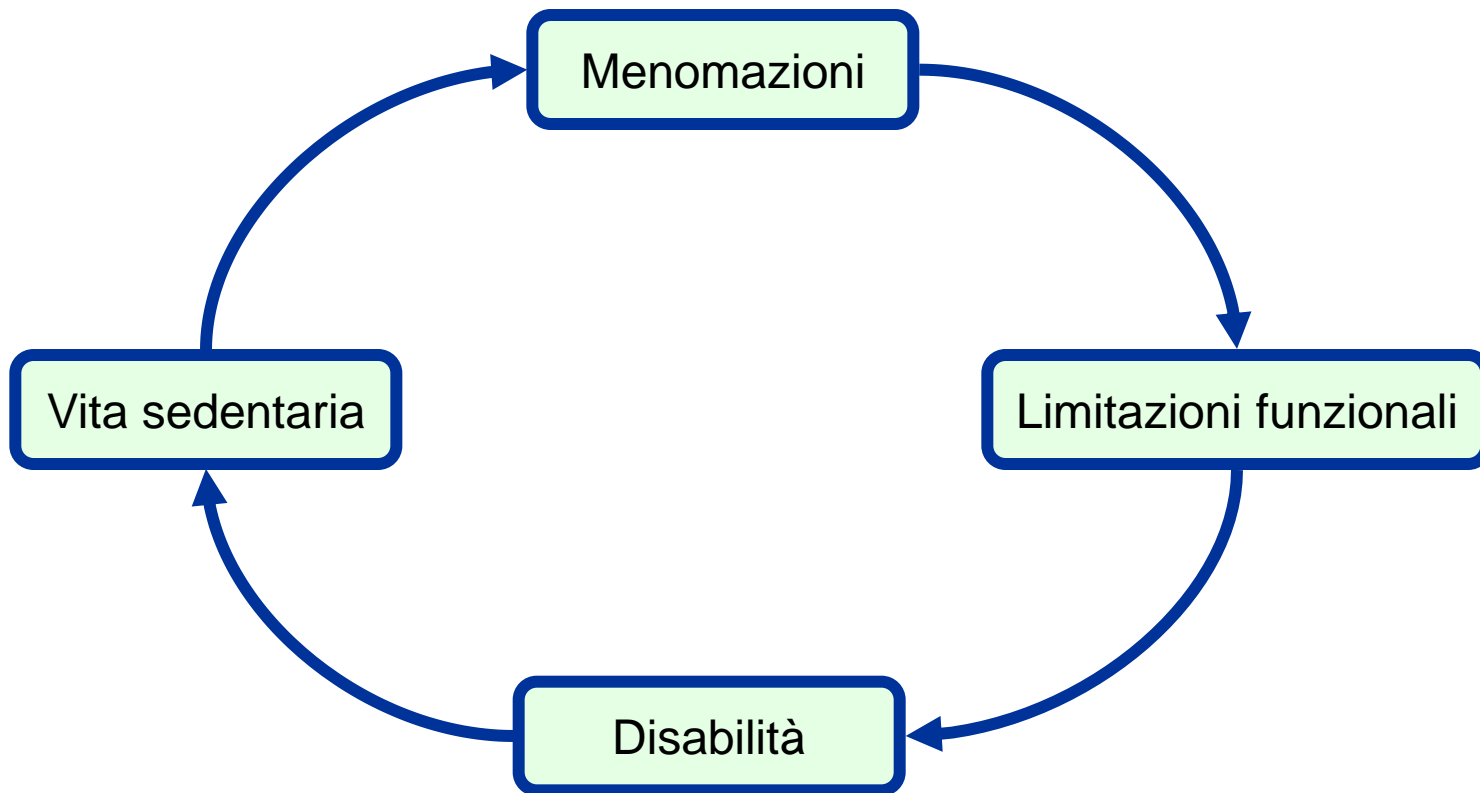


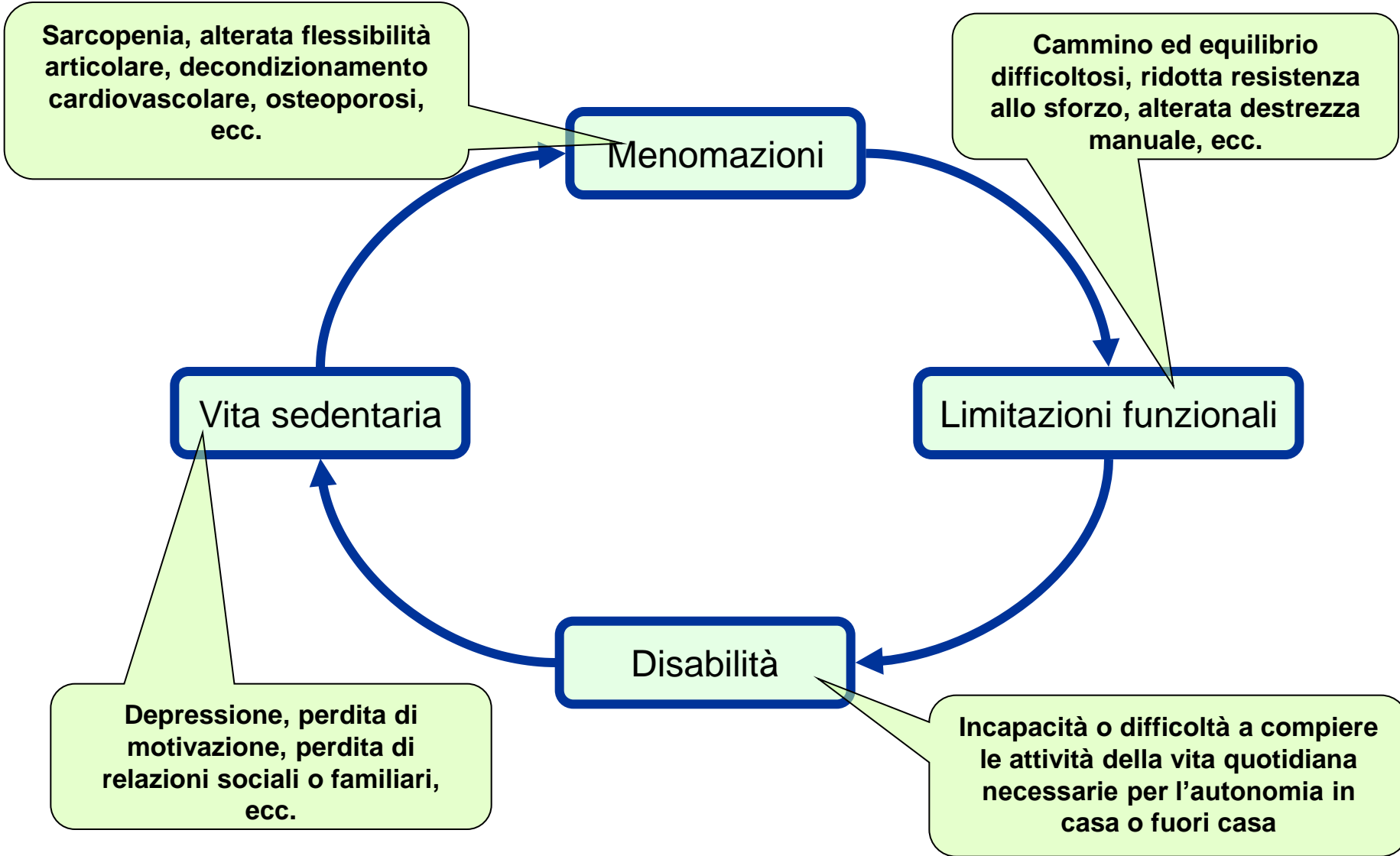
AFA

Attività Fisica Adattata

attività fisiche specifiche “adattate” alle diminuite capacità funzionali conseguenti a condizioni croniche come l’artrosi del rachide, delle anche e delle ginocchia, gli esiti stabilizzati dell’ictus cerebrale e le persone con la malattia di Parkinson.

Persone che vanno orientate verso il movimento continuativo e costante





Migliore trofismo muscolare, escursione articolare, funzione cardiovascolare, migliore densità minerale ossea, ecc.

Menomazioni

Migliore cammino ed equilibrio, resistenza allo sforzo, destrezza manuale, ecc.

Limitazioni funzionali

Stile di vita attivo

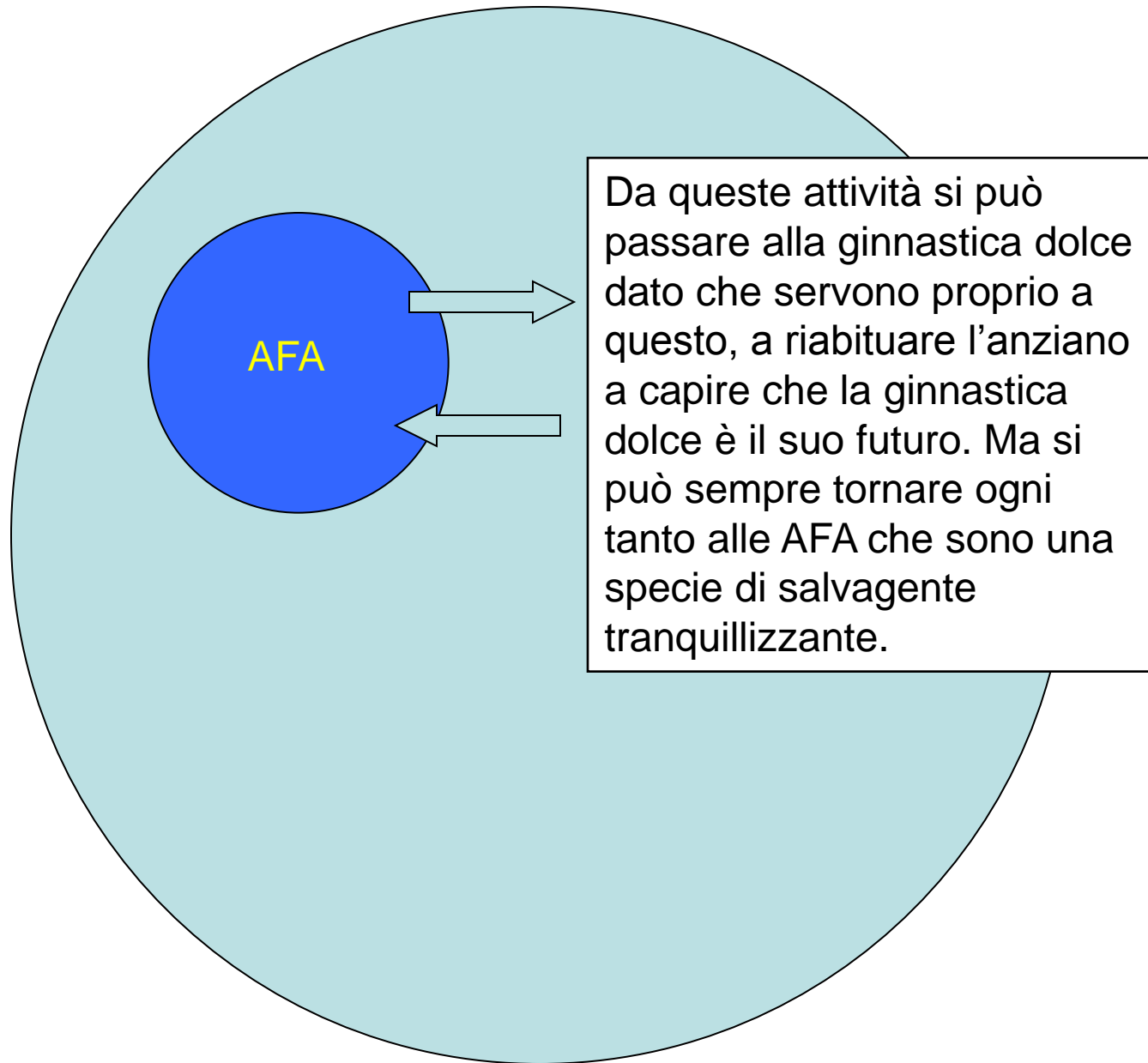
AFA

Disabilità

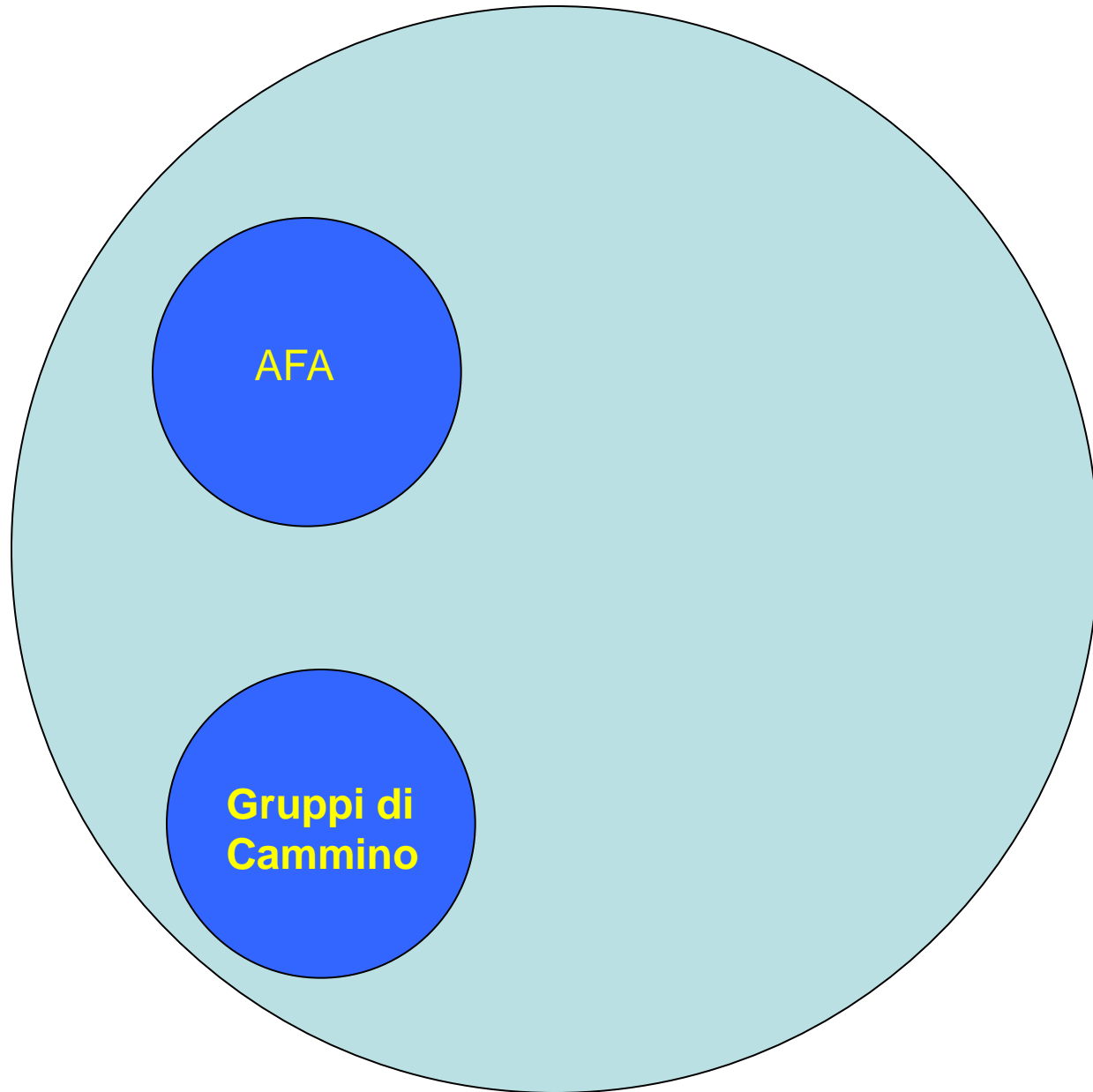
Migliore tono dell'umore, conservazione di motivazione, relazioni sociali e familiari, ecc.

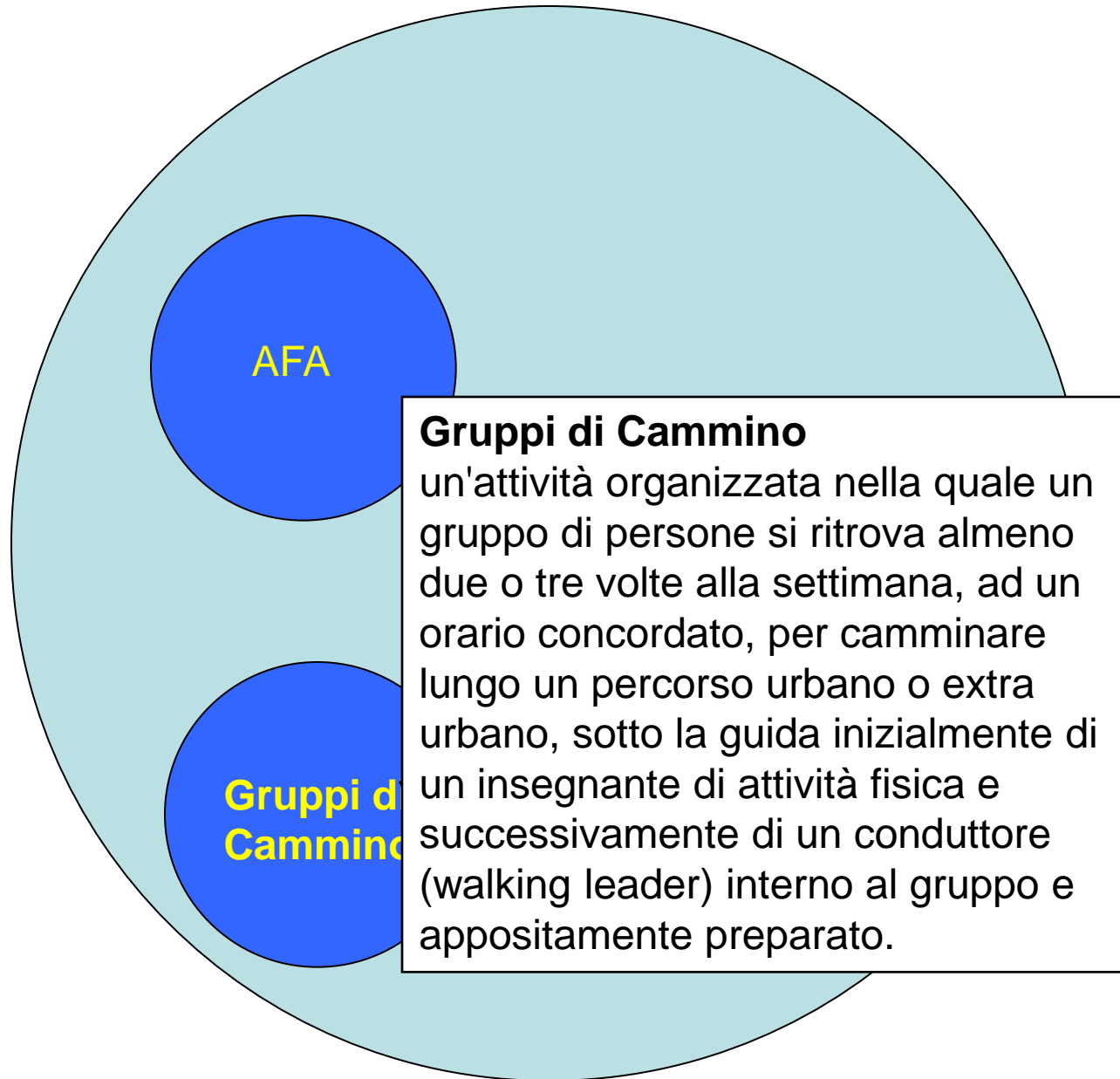
Minore difficoltà a compiere le attività della vita quotidiana necessarie per l'autonomia in casa o fuori casa

Ginnastiche dolci per tutti...nessuno escluso



Ginnastiche dolci per tutti...nessuno escluso





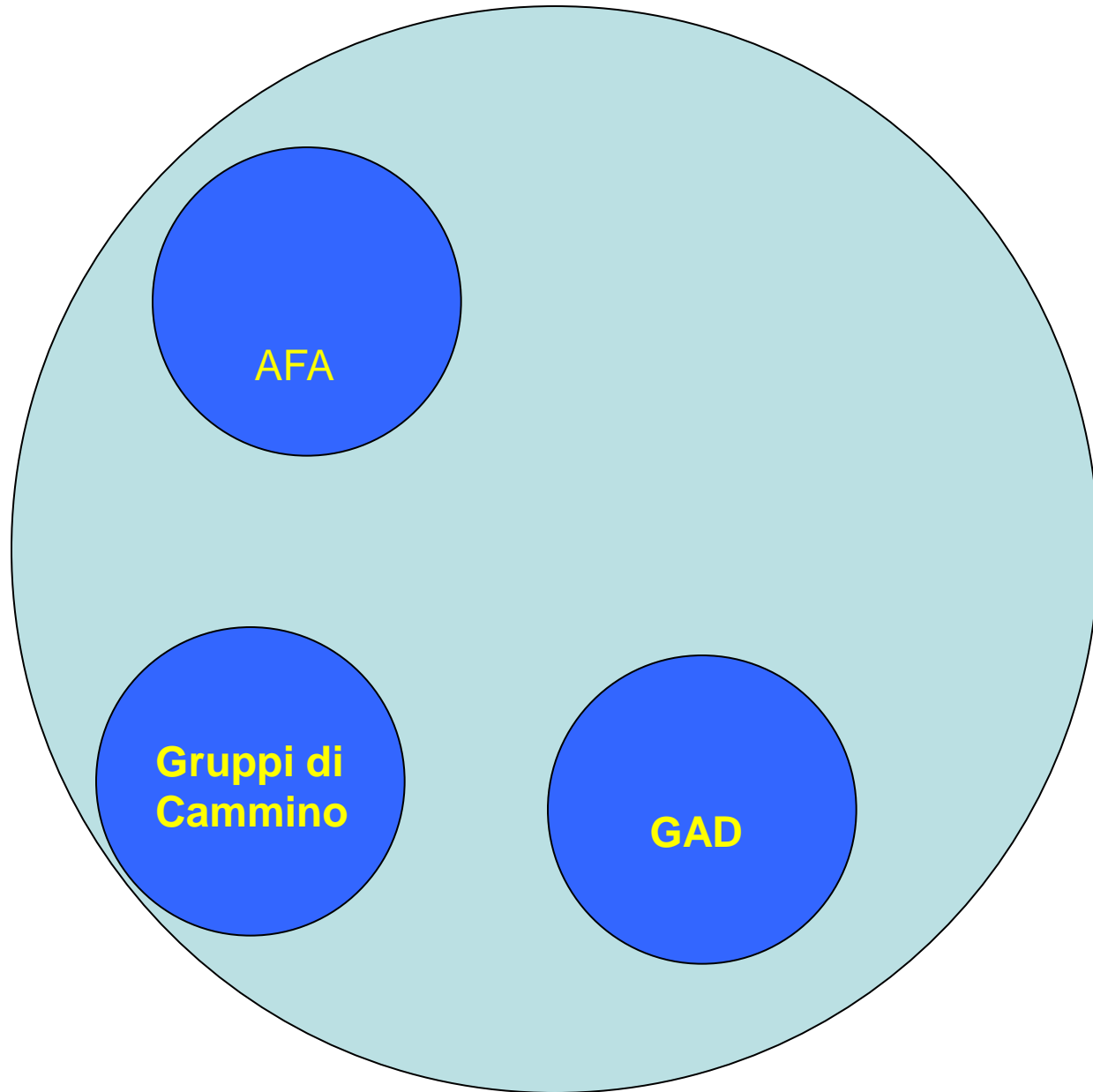
AFA

**Gruppi di
Cammino**

Gruppi di Cammino

un'attività organizzata nella quale un gruppo di persone si ritrova almeno due o tre volte alla settimana, ad un orario concordato, per camminare lungo un percorso urbano o extra urbano, sotto la guida inizialmente di un insegnante di attività fisica e successivamente di un conduttore (walking leader) interno al gruppo e appositamente preparato.

Ginnastiche dolci per tutti...nessuno escluso



Ginnastica a Domicilio

per persone:

...non dipendenti totalmente dai servizi, ma che abbisognano di un sostegno legato a servizi alla persona (domiciliarità leggera)

...con evidente perdita di riserva funzionale

...deprese

...che denunciano una perdita di fiducia legata a incidenti o cadute con strascichi psicologici o insicurezze psicofisiche

...sole

...in età avanzata

...che usufruiscono di assistenza domiciliare (spesa, pagamento bollette, accompagnamento ecc)

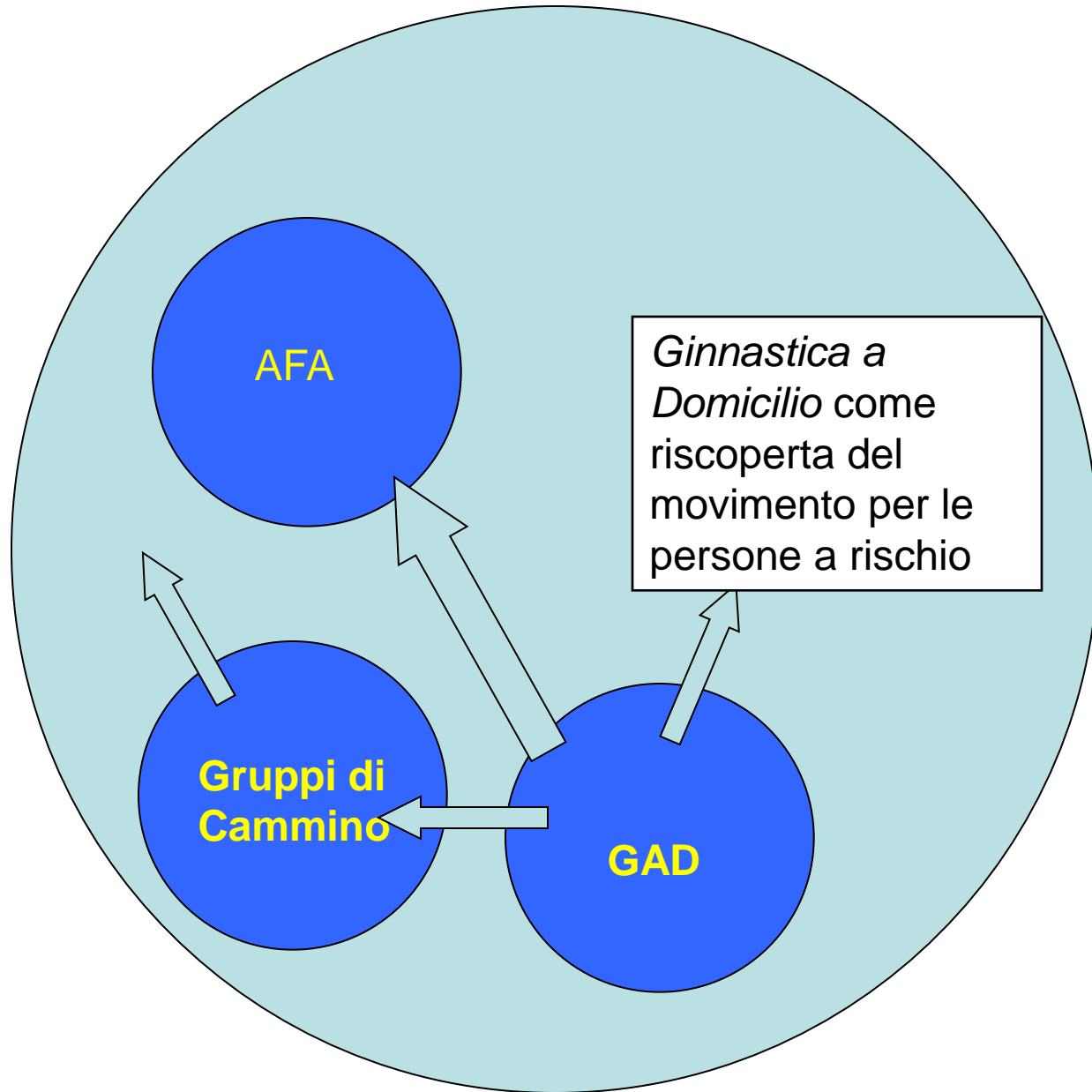
...e che devono essere “riaccompagnate nel mondo” ovvero verso una meta territoriale!



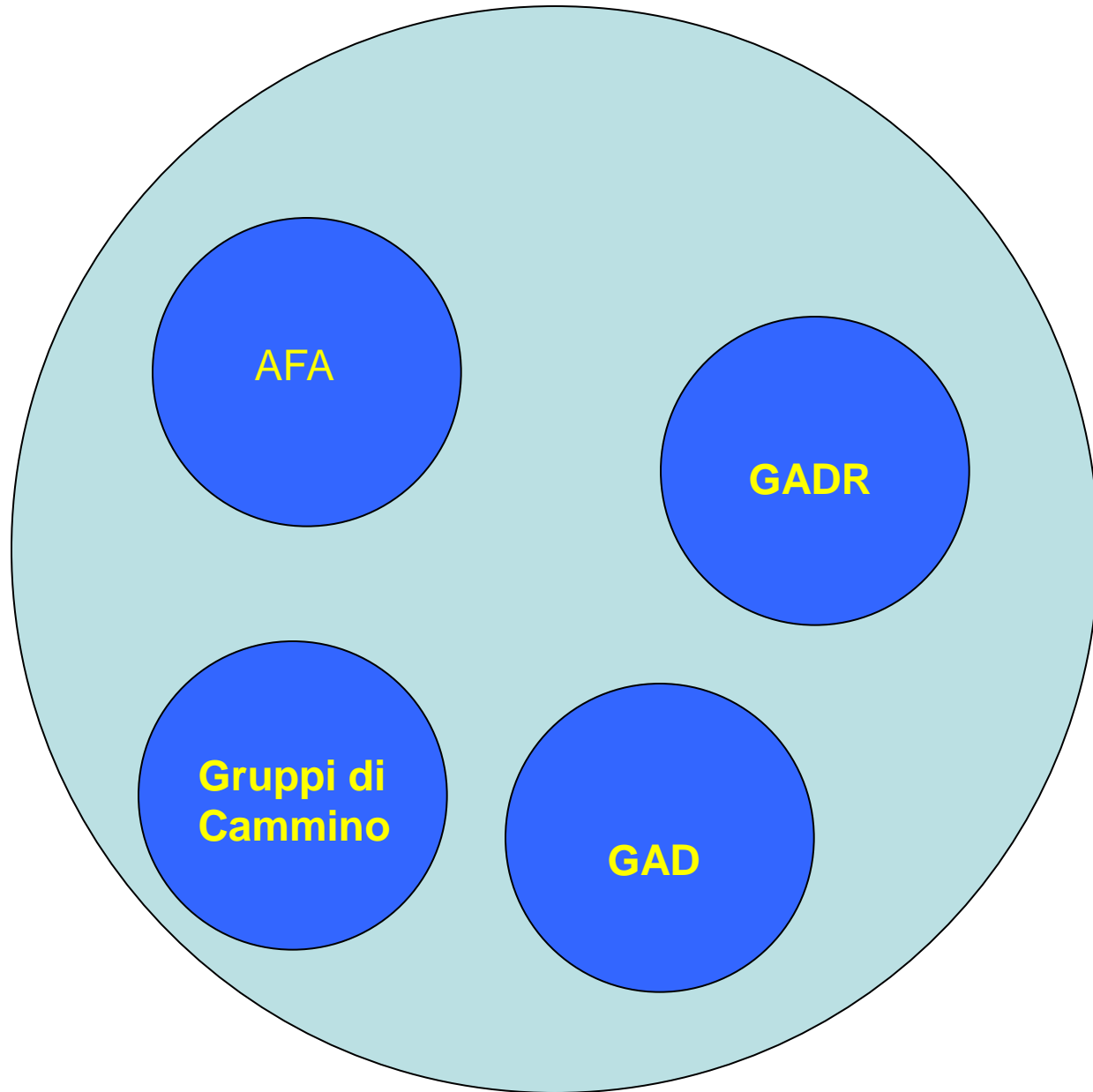
**Gruppi di
Cammino**

GAD

Ginnastiche dolci per tutti...nessuno escluso



Ginnastiche dolci per tutti...nessuno escluso



Ginnastica al Domicilio Residenziale

per persone, ricoverate in strutture protette e che rischiano o sono struttura dipendenti...

...malate, parzialmente autosufficienti con deterioramento psicomotorio, cognitivo e comportamentale

...con protratta sedentarietà

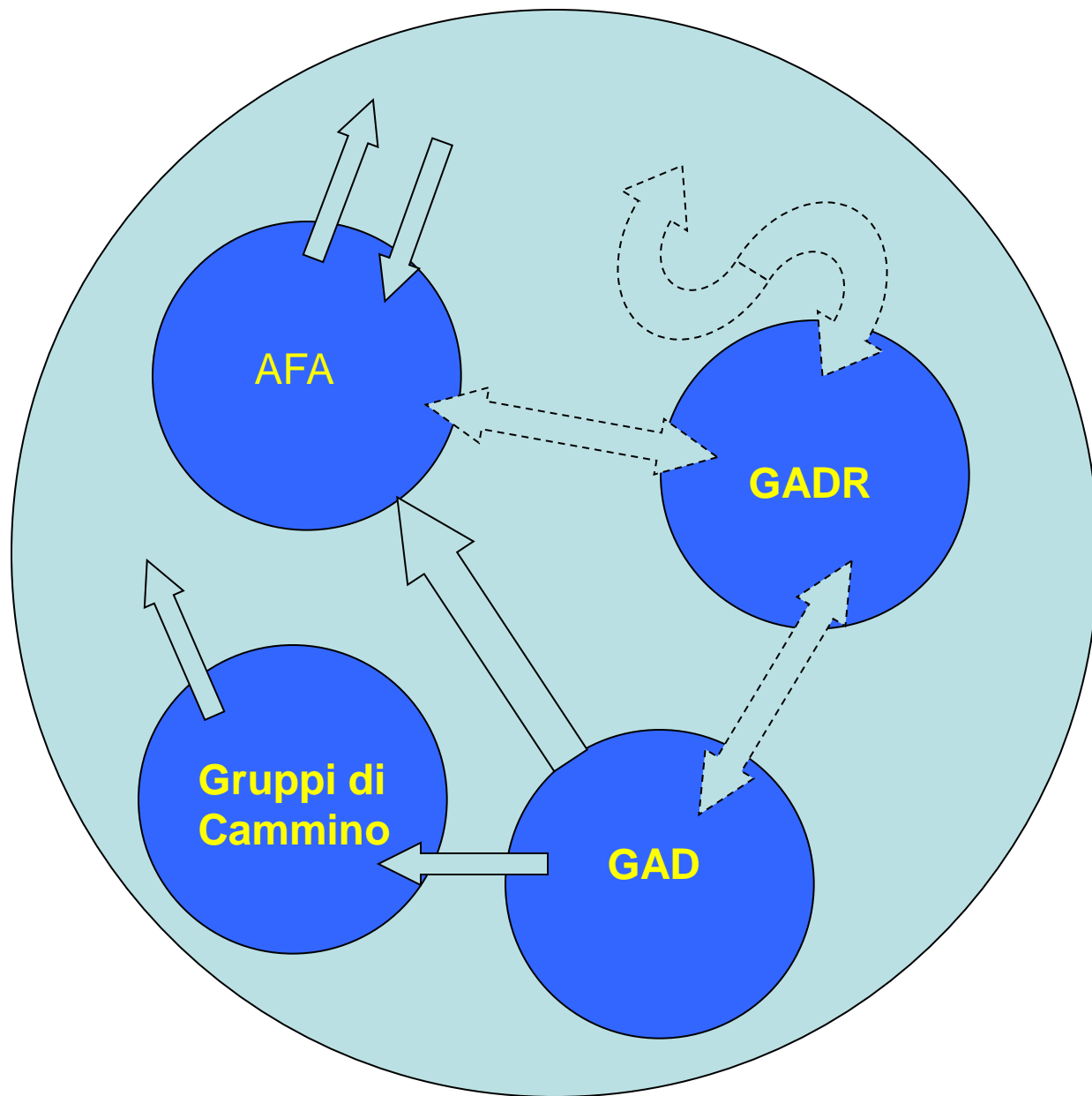
...che hanno vissuto un allettamento prolungato

GADR

**Gruppi di
Cammino**

GAD

Ginnastiche dolci per tutti...nessuno escluso



“Il movimento non è una delle chiavi di lettura dei nuovi stili di vita, è la premessa fondamentale per ogni nuovo stile di vita...nessuno escluso, naturalmente.”

Andrea Imeroni

www.uisp.it/perlagrandeta email:anziani@uisp.it