

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 il progetto "ANZIANI IN MOVIMENTO" che verrà ufficialmente presentato Lunedì 13 luglio 2009.

L'iniziativa è finalizzata ad incrementare il coinvolgimento ad attività motorie dei cosiddetti "Over 55", cittadini che già partecipano o intendono partecipare, anche con motivazioni salutistiche, alle attività fisico sportive.

Il progetto prevede:

- Incontri informativi, su tematiche sanitarie, tenuti da personale qualificato.
- Corsi di attività motoria - Nordic Walking tenuti da Istruttori Isef.

## PROGRAMMA:

### LUNEDI' 13 LUGLIO 2009

#### Teatro all'aperto "La Rotonda"

ore 20,30 - presentazione attività e interventi di:

- **Luciana Serri** - Sindaco di Lama Mocogno
- **Marilena Lorenzini** - Assessore Servizi Sociali Comune di Lama Mocogno
- **Massimo Giusti** - Direttore Fondazione Cassa di Risparmio di Modena
- **Dott.ssa M. Pia Biondi** - Direttore Distretto Az. USL di Modena - Distretto di Pavullo n/F.
- **Dott. Andrea Spanò** - Resp. U.O. cure Primarie Az. USL di Modena - Distretto di Pavullo n/F.
- **Rappresentante Ass.ne Italiana Nordic Walking**
- **Elisa Lami** - Insegnante educazione motoria Terza Età

ore 21,00 - Conferenza "Alimentazione e Movimento... per mantenere salute ed autonomia" relatore: **Dott. Alberto Tripodi** - Responsabile Servizio Igiene degli alimenti e della nutrizione Azienda Usl distretto di Pavullo

### GIOVEDI' 15 OTTOBRE 2009

#### Sala Consiliare "A. Lorenzini" di Lama Mocogno

ore 17,00 - Incontro informativo "Osteoporosi: Causa, cura e prevenzione" relatore: **Dott. Andrea Toschi** - Medico geriatra U.O. Geriatria - Ospedale Pavullo e Centro Esperto Disturbi Cognitivi

### GIOVEDI' 12 NOVEMBRE 2009

#### Sala Consiliare "A. Lorenzini" di Lama Mocogno

ore 17,00 - Incontro informativo "L'età che cambia. Il movimento fa bene al movimento" relatore: **Dott. Valter Gherardi** - Direttore U.O.C. Medicina Riabilitativa - Ospedali di Sassuolo e Pavullo

## CORSO DI ATTIVITA' MOTORIA ESTIVA DAL 16 LUGLIO AL 17 AGOSTO 2009 tutti i lunedì e giovedì dalle ore 17.00 alle ore 18.15

Tenuto da:

Istruttori Ass.ne Nordic Walking e docenti ISEF

SEDE: Spazio esterno Polo Scolastico  
Lama Mocogno Via M. Sabotino  
o Palestra Comunale in caso di pioggia

## CALENDARIO ATTIVITA'

### GIOVEDI' 16 LUGLIO

Educazione all'atto respiratorio e percezione del tono muscolare: Movimenti base della ginnastica dolce

### LUNEDI' 20 LUGLIO

Rilassamento e recupero della camminata naturale

### GIOVEDI' 23 LUGLIO

Petto in fuori e schiena dritta: Mobilità articolare con bacchetta

### LUNEDI' 27 LUGLIO

Tecnica alternata - parallela e sviluppo coordinato

### GIOVEDI' 30 LUGLIO

Esercizi recupera forma: La ginnastica per i punti critici

### LUNEDI' 3 AGOSTO

Obiettivo tonicità: Esercizi a coppia con palla

### GIOVEDI' 6 AGOSTO

Elementi posturali

### LUNEDI' 10 AGOSTO

La ricerca dell'equilibrio attraverso il respiro

### GIOVEDI' 13 AGOSTO

Percorso sensoriale

### LUNEDI' 17 AGOSTO

Metodo a circuito: Miglioramento delle capacità organiche e riattivazione della circolazione capillare venosa

IL CORSO DI ATTIVITA' MOTORIA E' RIVOLTO  
AI CITTADINI RESIDENTI E NON (OVER 55)

PER PARTECIPARE E' NECESSARIA L'ISCRIZIONE  
DA EFFETTUARSI PRESSO L'UFFICIO SERVIZI  
SOCIALI DEL COMUNE

(Sig.ra Isella Melchiorri)

ENTRO IL GIORNO 10 LUGLIO 2009.

- L'ISCRIZIONE AL CORSO E' GRATUITA -

**CORSO DI  
ATTIVITA' MOTORIA INVERNALE  
DAL MESE DI OTTOBRE 2009  
AL MESE DI APRILE 2010  
tutti i martedì e venerdì  
dalle ore 18.30 alle ore 19.30**

SEDE: Palestra Comunale

ISCRIZIONI ENTRO 15 SETTEMBRE 2009



COMUNE DI  
LAMA MOCOONO



SERVIZIO SANITARIO REGIONALE  
EMILIA-ROMAGNA  
Azienda Unità Sanitaria Locale di Modena  
DISTRETTO DI PAVULLO



FONDAZIONE  
Cassa di Risparmio di Modena

**A  
N  
Z  
I  
A  
N  
I**

**in**

**MOVIMENTO**



**L'ATTIVITA' MOTORIA  
COME VEICOLO DI  
INTEGRAZIONE SOCIALE  
E PREVENZIONE  
SANITARIA.**