

Fare sport fa bene a qualsiasi età, anche quando si è superata la soglia dei 70. Aiuta a mantenersi in forma, a combattere la sedentarietà e l'isolamento dell'individuo, stimolando uno stile di vita sano e attivo sia in senso fisico che psicologico e sociale. Sono questi gli obiettivi del progetto *Ginnastica over 70*, promosso dall'associazione sportiva **Danza & Pilates** (con sede a Carpi in via Toniolo 13/a) promuove i diritti della persona, sostenendone attività ricreative e sportive, volte a ridurre tutte le situazioni che contribuiscono a produrre discriminazione ed esclusione sociale.

“Con il termine ginnastica over 70 - spiega **Maria Michela Amato**, responsabile del progetto, nonché presidente dell'associazione - s'intende un tipo di attività fisica caratterizzata da bassa intensità. I movimenti sono lenti, gradualmente, a basso impatto e studiati per avvicinare all'attività motoria, anziani o persone con problemi di tipo ortopedico che non possono eseguire gli sport tradizionali. Gli esercizi consistono in piegamenti, allungamenti e stretching eseguiti in modo tale da non richiedere a muscoli e articula-

È NATO A CARPI IL PROGETTO GINNASTICA OVER '70 A CURA DELL'ASSOCIAZIONE SPORTIVA DANZA & PILATES PER AVVICINARE LE PERSONE ANZIANE ALL'ATTIVITÀ SPORTIVA

Mantenersi in forma non ha età



Maria Michela Amato

zioni eccessivi sforzi. Lo scopo è quello di affinare le capacità di movimento per agire in modo più flessibile ed efficace nel quotidiano, prevenendo e curando

molte patologie a carico del sistema osteo-articolare e muscolare. Inoltre, per l'anziano l'attività fisica è di notevole importanza, in quanto rappresenta un'oc-

casione per riappropriarsi della consapevolezza della propria esistenza, divenendo un importante momento di socializzazione”.

In cosa consiste tale

“I movimenti sono lenti, gradualmente e studiati per avvicinare all'attività motoria, anziani o persone con problemi di tipo ortopedico che non possono eseguire gli sport tradizionali”.

metodo?

“Si utilizzeranno tre metodi, tutti importanti e complementari fra loro. Innanzitutto il Pilates, attraverso un programma di esercizi che si concentra sui muscoli del piano profondo del tronco, molto importanti per l'allineamento della colonna vertebrale e per aiutare ad alleviare e prevenire il mal di schiena, contribuendo a migliorare l'equilibrio corporeo, a mantenere i muscoli lunghi e flessibili, a migliorare la circolazione sanguigna e a rilassare la mente a tutto vantaggio dell'umore. In secondo luogo il metodo Fisioginnastica, con l'insegnante **Maria Chiara Purcaro**: tramite esercizi

specifici, semplici, precisi ed efficaci basati sul respiro e l'allungamento delle catene muscolari, con l'utilizzo di piccoli strumenti (palline di differenti dimensioni, bastoncini e altri appositamente studiati), produce lo scioglimento delle tensioni muscolari e articolari. Infine, con la Biodanza, a cura dell'operatrice e docente **Angela Di Bartolo**, vengono proposti degli esercizi che mirano a un'integrazione tra corpo, mente ed emozioni. Senza competitività e giudizio, si rafforzano delle emozioni sane che generano, a loro volta, buone relazioni umane”. Il progetto ha già preso il via e sarà attivo ogni settimana il lunedì, il mercoledì e il venerdì dalle 10 alle 11, proseguendo sino alla fine di giugno. Un percorso lungo che punta a sviluppare un contesto socializzante con la creazione di momenti aggreganti quali scambi augurali, escursioni, gite e una manifestazione di fine corso (per informazioni 059.687422 oppure 331.2345807)”.
Chiara Sorrentino



PANCHOS CAFE'

Snack
& Food

Consegna a domicilio
TUTTI I GIORNI
anche a mezzogiorno dal martedì al sabato

Gustosi piatti
vegetariani e vegani

Solo carne italiana
di qualità a Km0

Bar - Tex-Mex - Colazione - Aperitivi



PANCHOS CAFE'
Via Peruzzi, 20 - Carpi (MO)
(di fronte alla stazione delle corriere)
Tel. 059.6136285

f PANCHOS.CAFE.CARPI