

“SCHEDA PROGETTO”

- Titolo del progetto "NONNI IN FORMA"
- Sintesi idea progettuale PROGETTO DEDICATO AGLI ANZIANI
- Descrizione dettagliata del progetto (massimo due pagine) ALLEGATO
- Nome, Cognome del Responsabile legale dell'Associazione
proponente - contatto e-mail e telefonico
GALATI GIUSEPPE TEL. 3342284394 E-MAIL MYSPACEFITNESSCLUB@GMAIL.COM
- stima dei costi
9.000 €
- foto, disegni e qualunque altro documento illustrativo
dell'idea progettuale (facoltativo)
ALLEGO IMMAGINI

18581 p2r

PROGETTO "NONNI IN FORMA"

-Descrizione del Progetto:

Il progetto "NONNI IN FORMA" è un programma innovativo e dedicato agli anziani, concepito per promuovere un approccio all'attività fisica che tenga conto delle loro esigenze specifiche. Il programma si svolgerà all'interno del centro fitness MY SPACE, che da oltre 25 anni opera nel territorio belmontese, con attività rivolte agli anziani. Il centro è specializzato all'accoglienza degli anziani. Potranno partecipare a sessioni di allenamento adatte alle loro esigenze, progettate per migliorare la loro salute e benessere generale.

Belmonte Mezzagno attualmente dispone di poche aree adeguate dedicate agli anziani, un fattore che limita le opportunità di socializzazione e attività fisica per questa importante fascia di popolazione. In questo contesto, il nostro centro fitness potrebbe rappresentare un punto di riferimento fondamentale.

L'allenamento fisico negli anziani offre numerosi benefici sia a livello fisico che psicologico. Ecco un'analisi dettagliata dei vantaggi:

Benefici Fisici

1. ***Mantenimento della Mobilità*:** L'esercizio regolare migliora la flessibilità e la mobilità articolare, riducendo il rischio di infortuni e cadute.
2. ***Aumento della Forza Muscolare*:** L'allenamento di resistenza aiuta a preservare e aumentare la massa muscolare, contrastando la sarcopenia (perdita di massa muscolare legata all'età)
3. ***Miglioramento della Salute Cardiovascolare*:** Attività come camminare, o andare in bicicletta rafforzano il cuore e migliorano la circolazione sanguigna.
4. ***Controllo del Peso*:** L'attività fisica aiuta a mantenere un peso corporeo sano, riducendo il rischio di obesità e malattie correlate.
5. ***Salute Ossea*:** Esercizi di carico, come il sollevamento pesi, possono migliorare la densità ossea, prevenendo l'osteoporosi.
6. ***Regolazione della Glicemia*:** L'allenamento aiuta a migliorare la sensibilità all'insulina e a mantenere livelli di zucchero nel sangue stabili.
7. ***Rafforzamento del Sistema Immunitario*:** L'attività fisica moderata è associata a un sistema immunitario più forte, riducendo l'incidenza di malattie.

Benefici Psicologici

1. ***Miglioramento dell'Umore*:** L'esercizio fisico stimola la produzione di endorfine, che possono migliorare l'umore e ridurre i sintomi di depressione.
2. ***Riduzione dell'Ansia e dello Stress*:** La regolare attività fisica può contribuire a ridurre l'ansia e lo stress, favorendo un senso di calma e benessere.

3. ***Aumento dell'Autostima***: Raggiungere obiettivi di fitness o migliorare le proprie prestazioni può incrementare la fiducia in se stessi.

4. ***Socializzazione***: Partecipare a corsi di gruppo offre opportunità di socializzare, riducendo la solitudine e migliorando il senso di comunità.

5. ***Stimolazione Cognitiva***: L'attività fisica è associata a un miglioramento delle funzioni cognitive, come la memoria e la concentrazione, e può ridurre il rischio di demenza.

6. ***Struttura e Routine***: L'inserimento di un programma di allenamento nella routine quotidiana fornisce una struttura che può migliorare la qualità della vita.

7. ***Maggiore Qualità del Sonno***: L'esercizio fisico regolare può migliorare la qualità del sonno, aiutando a combattere l'insonnia e promuovendo un riposo migliore.

L'allenamento negli anziani non solo migliora la salute fisica, ma ha anche un impatto significativo sul benessere psicologico dell'intera famiglia, contribuendo a una vita più sana e soddisfacente. È sempre consigliabile consultare un professionista prima di iniziare un nuovo programma di allenamento.

Vantaggi del Nostro Centro Fitness per gli Anziani

1. ***Spazio Dedicato***: Creeremo un ambiente sicuro e accogliente, progettato specificamente per soddisfare le esigenze degli anziani, con attrezzature appropriate e spazi per attività di gruppo.

2. ***Programmi Personalizzati***: Offriremo programmi di allenamento su misura, che considerano le diverse capacità fisiche e le condizioni di salute degli anziani, garantendo un approccio inclusivo e accessibile.

3. ***Attività Sociali***: Il nostro centro diventerà un punto di incontro, dove gli anziani potranno socializzare, partecipare a eventi e sentirsi parte attiva della comunità.

4. ***Educazione al Benessere***: Organizzeremo workshop e incontri informativi sui benefici dell'attività fisica, nutrizione e salute mentale, contribuendo a migliorare il benessere generale degli anziani.

5. ***Collaborazioni con Professionisti***: Collaboreremo con esperti nel campo della salute e del fitness, specializzati nell'allenamento della terza età, per garantire che le attività siano sicure ed efficaci, fornendo supporto e guida a tutti i partecipanti.

Conclusione

Il nostro centro fitness non solo colmerebbe una lacuna significativa a Belmonte Mezzagno, ma rappresenterebbe anche un'opportunità innovativa per migliorare la qualità della vita degli anziani. Investire in questo progetto significa investire nel futuro della nostra comunità, contribuendo a creare un ambiente in cui ogni persona possa vivere attivamente e in salute.