



**COMUNE DI
CAMPOROTONDO DI FIASTRONE**

**L.R. N.5/2012-DGR n.1000 DEL 23 LUGLIO 2018-MISURA 11-SOSTEGNO PER LA
RIPRESA DELL'ATTIVITA' SPORTIVA NELLE AREE COLPITE DAL SISMA
PROGETTO:ETERNA GIOVINEZZA**



Camporotondo di Fiastrone, 31 agosto 2018



Comune di
Camporotondo
di Fiastrone (MC)

**L.R. N.5/2012-DGR n.1000 DEL 23 LUGLIO 2018-
MISURA 11-SOSTEGNO PER LA RIPRESA DELL'ATTIVITA'
SPORTIVA NELLE AREE COLPITE DAL SISMA
*PROGETTO:ETERNA GIOVINEZZA***

INDICE

PREMESSA	2
OBIETTIVI.....	5
BENEFICIARI	6
IL PROGETTO	6
MODALITA' DI SVOLGIMENTO DEL PROGETTO	8



Comune di
Camporotondo
di Fiastrone (MC)

**L.R. N.5/2012-DGR n.1000 DEL 23 LUGLIO 2018-
MISURA 11-SOSTEGNO PER LA RIPRESA DELL'ATTIVITA'
SPORTIVA NELLE AREE COLPITE DAL SISMA
PROGETTO:ETERNA GIOVINEZZA**

PREMESSA

Il presente progetto denominato "*Eterna Giovinezza*" ha come obiettivo quello di supportare ed incoraggiare con attività sportive e motorio-ricreative gli over 65 del territorio del Comune di Camporotondo di Fiastrone.

Il soggetto proponente opera da anni a favore degli anziani del territorio attraverso alcuni servizi che si sviluppano all'interno del Centro per Anziani, un Centro di socializzazione territoriale per la terza età che si caratterizza come proposta di attività ricreative e di animazione per favorire l'integrazione della persona anziana nel tessuto sociale di appartenenza, consentire un processo di socializzazione nel circuito delle persone esterne alla famiglia, stimolarne l'autonomia e favorire la creazione di relazioni amicali.

L'anziano, non appena inserito in un contesto di gruppo, infatti, instaura facilmente rapporti e relazioni; ciò permette il superamento di uno stato di passività trasformandolo in un soggetto propositivo.

Lo sport ha una crescente rilevanza come strumento di educazione e formazione, essendo un sistema culturale che rappresenta una chiara riproduzione e metafora della vita individuale e sociale, nei suoi vari aspetti e quindi anche nelle sue contraddizioni, influisce profondamente sui valori, lo spirito di solidarietà, i comportamenti individuali e sociali della collettività intera.

Il progetto è rivolto a persone anziane, a rischio di solitudine ed emarginazione, che non presentano problematiche tali da richiedere una specifica assistenza sanitaria.

Con l'avanzare dell'età, si va incontro infatti ad una serie di problematiche fisiche e psichiche che vanno a toccare un po' tutti gli organi del nostro corpo. Si tratta di un progressivo logoramento, un processo del tutto naturale e inevitabile che,



Comune di
Camporotondo
di Fiastrone (MC)

**L.R. N.5/2012-DGR n.1000 DEL 23 LUGLIO 2018-
MISURA 11-SOSTEGNO PER LA RIPRESA DELL'ATTIVITA'
SPORTIVA NELLE AREE COLPITE DAL SISMA
PROGETTO:ETERNA GIOVINEZZA**

tuttavia, può essere rallentato e affrontato in modo più sereno prendendosi semplicemente più cura di se stessi. L'esercizio fisico, se eseguito con costanza e in modo razionale, che tenga quindi conto dell'età e delle reali condizioni fisiche di chi lo pratica, fa sì che non solo questa degenerazione venga limitata, ma addirittura in alcuni casi regredisca.

I ricercatori israeliani della Sackler School of Medicine dell'Università di Tel Aviv, hanno dimostrato come le cellule staminali muscolari, che nel corso degli anni vanno gradualmente diminuendo, attraverso l'allenamento si auto-rigenerino, creando una vera e propria barriera contro l'invecchiamento. Uno studio dell'American College of Sports Medicine ha constatato che con una sola ora e mezza di esercizio aerobico alla settimana, si riescono a prevenire ben 40 malattie croniche e il pericolo di ammalarsi di Alzheimer diminuisce del 50%.

Chi pratica un'attività fisica durante la terza età gode di una salute migliore e di benefici fisiologici tra cui:

- minore accumulo di grasso totale e addominale e maggior volume di massa muscolare;
- muscolatura più resistente all'affaticamento;
- minore stress cardiovascolare e metabolico;
- rischio coronarico significativamente ridotto (abbassamento della pressione sanguigna, trigliceridi, LDL e colesterolo totale più bassi; HDL più alto e un ridotto girovita);
- rallentato sviluppo di disabilità in vecchiaia.

I ricercatori dello Swiss Federal Institute of Technology di Zurigo, nella loro pubblicazione su BMC Public Health, hanno evidenziato, dopo avere reclutato 712 veterani della Seconda guerra mondiale, che più di 50 anni prima per fare il servizio



Comune di
Camporotondo
di Fiastrone (MC)

**L.R. N.5/2012-DGR n.1000 DEL 23 LUGLIO 2018-
MISURA 11-SOSTEGNO PER LA RIPRESA DELL'ATTIVITA'
SPORTIVA NELLE AREE COLPITE DAL SISMA
PROGETTO:ETERNA GIOVINEZZA**

militare avevano dovuto superare esami fisici molto impegnativi, a 70 anni erano decisamente più in forma e sani dei coetanei sedentari.

L'organizzazione Mondiale della Sanità (OMS), ribadisce l'importanza per la salute dell'attività fisica e per definire i giusti livelli ha scelto la grandezza più facilmente misurabile, che è il tempo a essa dedicato. Questa indicazione di base, di per sé insufficiente, è stata integrata da più precise indicazioni su tipo, frequenza e intensità dello sforzo.

Nello specifico per gli anziani (dai 65 anni in poi) almeno 150 minuti alla settimana di attività moderata o 75 di attività vigorosa (o combinazioni equivalenti delle due) in sessioni di almeno 10 minuti per volta, con rafforzamento dei maggiori gruppi muscolari da svolgere almeno 2 volte alla settimana con l'avvertenza di svolgere anche attività orientate all'equilibrio per prevenire le cadute. Chi fosse impossibilitato a seguire in pieno le raccomandazioni deve fare attività fisica almeno 3 volte alla settimana e adottare uno stile di vita attivo adeguato alle proprie condizioni.

Secondo il "*Report globale su Invecchiamento e salute*" prodotto sempre dall'OMS, la popolazione anziana entro cinque anni supererà quella dei bambini sotto i 5 anni e nel 2050 gli over 60 dagli attuali 900 milioni passerà a quasi 2 miliardi.

Altri dati da non sottovalutare: il Giappone è il Paese più longevo, ma l'Italia è il secondo e primo in Europa; la Regione Marche al secondo posto in Italia dopo il Trentino per aspettativa di vita.

Aiutare quindi gli anziani con servizi alla persona specifici risulta di fondamentale e prioritaria importanza valorizzando la loro presenza come una ricchezza e non un peso.



Comune di
Camporotondo
di Fiastrone (MC)

**L.R. N.5/2012-DGR n.1000 DEL 23 LUGLIO 2018-
MISURA 11-SOSTEGNO PER LA RIPRESA DELL'ATTIVITA'
SPORTIVA NELLE AREE COLPITE DAL SISMA
PROGETTO:ETERNA GIOVINEZZA**

OBIETTIVI

L'obiettivo fondamentale del progetto è mantenere, supportare e potenzialmente ampliare, un sistema integrato di servizi e attività, già avviate, volto alla piena integrazione della persona anziana nel proprio contesto territoriale e culturale di riferimento. "ETERNA GIOVINEZZA" vuole consolidare e investire ulteriormente nei servizi per anziani già attivati dal soggetto proponente, al fine di continuare a contribuire allo sviluppo di una comunità solidale e accogliente, in cui ogni cittadino possa trovare spazi e ambiti per esprimere se stesso, le proprie potenzialità, ma anche i propri bisogni, siano essi materiali, sociali o relazionali.

I servizi proposti, inoltre, perseguono le seguenti finalità:

- prevenire forme di disagio e marginalità sociale della persona anziana, accresciute dagli eventi sismici Agosto-Ottobre 2016 con particolare attenzione alla prevenzione e al contrasto rispetto a situazioni di solitudine e di isolamento facendo in modo che possano tornare alla normalità
- offrire ai destinatari tramite professionisti esperti del settore strumenti e conoscenze utili per emergere dalla propria condizione di disagio e migliorare così la qualità della propria vita;
- educare, all'interno degli spazi fisici già presenti nel territorio, gli anziani ad una sana e giusta attività sportiva per permettere l'integrazione fisica, emotiva, cognitiva e relazionale facendo raggiungere maggior benessere all'individuo stesso;
- organizzare parallelamente anche attività di socializzazione sia nel contesto territoriale che in luoghi alternativi, quali gite, soggiorni estivi di breve durata, visite a luoghi di interesse comune, soggiorni "terapeutici" presso lo Stabilimento Termale di Tolentino.



Comune di
Camporotondo
di Fiastrone (MC)

**L.R. N.5/2012-DGR n.1000 DEL 23 LUGLIO 2018-
MISURA 11-SOSTEGNO PER LA RIPRESA DELL'ATTIVITA'
SPORTIVA NELLE AREE COLPITE DAL SISMA
PROGETTO:ETERNA GIOVINEZZA**

BENEFICIARI

Il progetto coinvolge principalmente gli anziani, che, come soggetti deboli hanno subito maggiormente il terremoto perdendo i propri punti di riferimento e sentendosi privati dell'identità dei luoghi e del senso di appartenenza si sono sentiti smarriti e a volte non sono stati aiutati bensì "abbandonati" a causa di un tessuto sociale lacerato.

Gli anziani del sisma, fra cui tanti ultraottantenni, sono molti: su un totale di 322.923 abitanti nei comuni del cratere gli anziani ultrasessantacinquenni sono 79.809.

Solo in provincia di Macerata gli over 65 sono 34.063, con 17.961 over 85 e 950 ultranovantacinquenni.

Nel Comune di Camporotondo di Fiastrone nell'anno 2017 considerando l'"indice di vecchiaia" come il rapporto percentuale tra il numero degli ultrasessantacinquenni ed il numero dei giovani fino ai 14 anni di età è pari a 166,7 da interpretare come la percentuale di 166,7 anziani ogni 100 giovani presenti sul territorio

Ovvero la popolazione anziana è in maggior numero rispetto alla popolazione giovane; tale considerazione è in linea con l'andamento nazionale di invecchiamento della popolazione in Italia, elemento strutturale, reso ancora più evidente dalla crisi economica.

IL PROGETTO

Il progetto "ETERNA GIOVINEZZA" è articolato secondo dei moduli di lavoro che abbinano all'aspetto meramente fisico anche quello educativo/formativo il tutto coordinato da educatori/allenatori per allenare il fisico ma anche la mente.

Un programma completo di attività fisica per le persone anziane eseguito in maniera progressiva e moderata che deve comprendere:



Comune di
Camporotondo
di Fiastrone (MC)

**L.R. N.5/2012-DGR n.1000 DEL 23 LUGLIO 2018-
MISURA 11-SOSTEGNO PER LA RIPRESA DELL'ATTIVITA'
SPORTIVA NELLE AREE COLPITE DAL SISMA
PROGETTO:ETERNA GIOVINEZZA**

- *attività aerobica;*
AET (aerobic exercise training) = Allenamento con esercizi aerobici / ginnastica aerobica): esercizi aerobici come la camminata o la corsa leggera.
- *allenamento di resistenza;*
RET (resistance exercise training) = Allenamento con esercizi di contro resistenza o potenziamento muscolare (con pesetti).
- *esercizi per la flessibilità e l'equilibrio*
Flessibilità: esercizi mirati a rendere più flessibile la colonna vertebrale e i muscoli del corpo. Ad esempio, esercizi per migliorare l'elasticità come lo stretching, lo yoga, il pilates, il gyrotonic o girokinesi.
Equilibrio: esercizi che mirano a potenziare i muscoli delle gambe e dei piedi per ridurre il rischio di caduta. Ad esempio, tai-chi, yoga, ginnastica posturale.

A questi esercizi si abbinano attività non prettamente motorie ma che stimolano l'intelletto e alleviano il possibile disagio sociale che gli anziani stanno subendo quali la *danzaterapia*, *l'arteterapia*, la *musicoterapia*, valorizzando la globalità e l'unitarietà della persona da educare, mettendo in correlazione la dimensione cognitiva, socio-relazionale, emotivo-affettiva, fisico/motoria. La *dimensione cognitiva* riguarda la concentrazione, la memoria, l'osservazione, la comprensione, l'elaborazione e l'utilizzo di criteri validi per affrontare e risolvere i vari tipi di problemi, le difficoltà della pratica e della competizione sportiva. La *dimensione socio-relazionale* riguarda il rispetto delle regole, l'accettazione degli altri, la cooperazione, la relazione d'aiuto, lo spirito di squadra, la tolleranza, il rispetto. La *dimensione emotivo-affettiva* concerne la conoscenza di sé, delle proprie possibilità e dei propri limiti, l'autostima, il controllo e la gestione dei propri sentimenti e delle proprie emozioni, il superamento della frustrazione e



Comune di
Camporotondo
di Fiastione (MC)

**L.R. N.5/2012-DGR n.1000 DEL 23 LUGLIO 2018-
MISURA 11-SOSTEGNO PER LA RIPRESA DELL'ATTIVITA'
SPORTIVA NELLE AREE COLPITE DAL SISMA
PROGETTO:ETERNA GIOVINEZZA**

l'accoglimento equilibrato del successo. La dimensione *fisico-motoria* si riferisce allo sviluppo delle capacità sensoriali e percettive, degli schemi motori, delle capacità motorie, della abilità tecniche e tattiche, della gestione delle proprie energie.

MODALITA' DI SVOLGIMENTO DEL PROGETTO

Il programma si articola in tre moduli:

- **MODULO DEDICATO ALL'ATTIVITA' MOTORIA INDOOR** (all'interno dello spazio già presente nel territorio di Camporotondo): diviso per tipologia e difficoltà di allenamento comprendente *stretching, yoga, pilates, ginnastica posturale* per n°3 incontri settimanali per una durata di n° 1 ora ciascuno (presumibilmente dalle 17:00 alle 18:00) per un periodo festività escluse dal 1/10 al 23/12 e dal 6/01 al 30/05.
- **MODULO DEDICATO ALL'ATTIVITA' MOTORIA OUTDOOR** (nel territorio in luoghi accessibili agli anziani): *fit walking*, ossia camminare a passo svelto e con una determinata tecnica, ciò implica impegno dal punto di vista motivazionale e consapevolezza del proprio corpo, aiuta l'apparato cardiorespiratorio, aumenta la densità ossea e tonifica i muscoli; 1 ora/giorno per n°2 volte/mese dal 30/05 al 30/09 presumibilmente dalle 19:00 alle 20:00.
- **MODULO DEDICATO ALL'ATTIVITA' EXTRAMOTORIA:** *danzaterapia, arteterapia, musicoterapia*, per la ricerca del benessere non solo fisico ma anche psichico per n°1 volta/mese per n° 1 ora presumibilmente dalle 18:00 alle 19:00 dal 1/10 al 23/12 e dal 6/01 al 30/05.



Comune di
Camporotondo
di Fiastrone (MC)

**L.R. N.5/2012-DGR n.1000 DEL 23 LUGLIO 2018-
MISURA 11-SOSTEGNO PER LA RIPRESA DELL'ATTIVITA'
SPORTIVA NELLE AREE COLPITE DAL SISMA
*PROGETTO:ETERNA GIOVINEZZA***

Il progetto coinvolge un totale di volta in volta di *20 anziani* supportati da un professionista esperto:

- 1 istruttore fitness per la terza età che li segue in tutti e tre i moduli.

Le attrezzature per fare sport sono per la maggiorparte già presenti, non si prevede di incrementarle ulteriormente; sono da computare invece i costi in merito al professionista in base al suo contributo e alla sua specializzazione e le spese promozionali dell'iniziativa.

Si rimanda al piano finanziario.