

GINNASTICA DOLCE

ATTIVITÀ MOTORIA, ALIMENTAZIONE E BENESSERE

Il progetto FIT IN PROGRESS promuove
l'invecchiamento attivo per restare
giovani e in salute

Realizzato da
Casa P.Kolbe



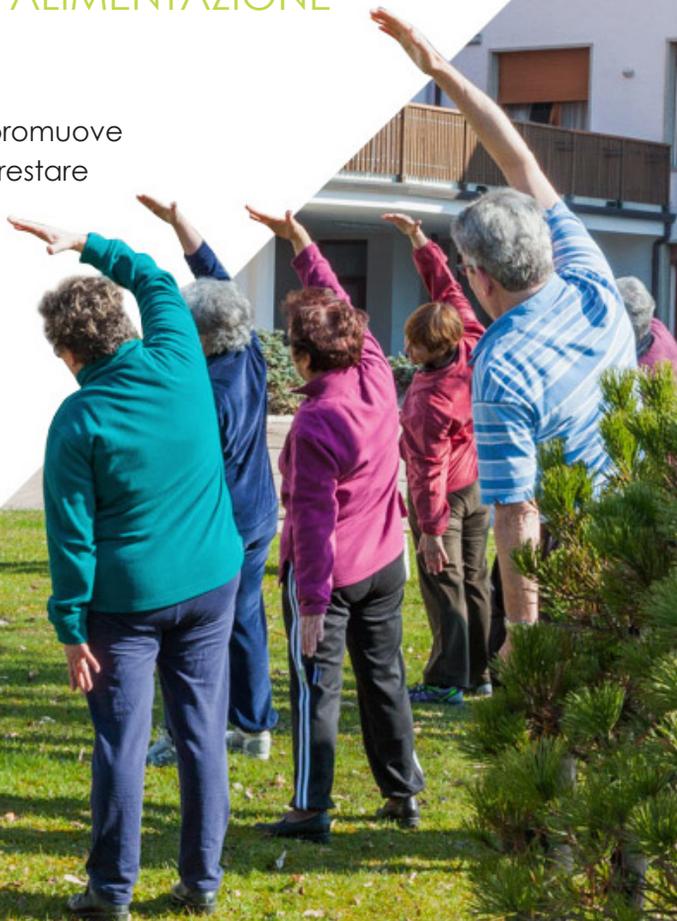
In collaborazione con
UOC di Medicina dello
Sport e dell'Esercizio
Università di Padova



Con il patrocinio di
Azienda Usls 1 Dolomiti



Con il contributo di
Regione del Veneto





Collegio Antoniano MEFMC
Casa Padre Kolbe

“Invecchiare è un privilegio e una meta della società. È anche una sfida, che ha un impatto su tutti gli aspetti della società del XXI secolo”

L'organizzazione mondiale della Sanità lancia questo messaggio ed affronta il tema della salute degli anziani. Lo scenario economico e sociale si sta radicalmente trasformando: grazie anche ai progressi della medicina le aspettative di vita sono aumentate e la persona può vivere molti anni e in buone condizioni di salute.

Esiste un modo naturale per prevenire il decadimento fisico legato all'invecchiamento e per contrastare l'insorgere di disturbi cronici:

FARE MOVIMENTO.

Ciò non impedirà certo di invecchiare ma consentirà di rimanere attivi, vivere in maniera più positiva, contrastare l'insorgenza di malattie croniche, sentirsi più a lungo una risorsa all'interno della famiglia e del proprio territorio, realizzare il desiderio di tutte le persone anziane: rimanere autonome il più a lungo possibile all'interno della propria casa.

Con questi obiettivi il Centro Servizi Casa Padre Kolbe di Pedavena ha realizzato in collaborazione con l'Unità Operativa Complessa di Medicina dello Sport e dell'Esercizio dell'Università di Padova, il progetto **FIT IN PROGRESS** per la promozione dell'attività fisica e motoria nella popolazione over 65.

Da sempre la nostra Mission è rivolgere cure ed attenzioni alle persone anziane: oggi è fondamentale riuscire a realizzare un nuovo modello di welfare dove gli anziani siano protagonisti del cambiamento con uno stile di vita più **SANO** e più **ATTIVO**.

Questa è la nostra sfida.

Il Direttore
Roberta Bortoluz



Unità Operativa Complessa di
Medicina dello Sport e dell'Esercizio
Università di Padova

Una delle poche certezze della nostra vita è che ogni giorno si invecchia un po' e per ognuno di noi arriva un momento in cui questo fatto viene percepito come rilevante, soprattutto se si considerano le nostre capacità fisiche.

Queste, peraltro, sono influenzate, oltre che dall'invecchiamento, dallo stile di vita che conduciamo, in particolare dai livelli di attività fisica che teniamo nel corso degli anni.

Forse non tutti sanno che esistono chiare dimostrazioni scientifiche che un'attività fisica regolare favorisce l'aumento della speranza di vita indipendente e riduce l'entità delle possibili limitazioni funzionali correlate al processo di invecchiamento, ma anche quelle correlate all'insorgenza delle patologie croniche.

Esistono oggi molti programmi di attività fisica mirata e adattata ai diversi deficit funzionali e alle problematiche di salute di ogni individuo; ciò diventa ancor più utile ed importante nel soggetto anziano.

L'Unità Operativa Complessa di Medicina dello Sport e dell'Esercizio, da anni si interessa di questi aspetti e dello sviluppo di progetti sociali e di ricerca in collaborazione con Istituzioni pubbliche e private. Il progetto **FIT IN PROGRESS**, nato dalla collaborazione con il Centro Servizi Casa Padre Kolbe, ha l'obiettivo di integrare competenze diverse per metterle al servizio della Comunità.

Non smettiamo di fare esercizio perché invecchiamo, ma invecchiamo perché smettiamo di fare esercizio.

Il Direttore
Andrea Ermolao



Lo sviluppo di un Invecchiamento Attivo è ormai entrato nell'agenda di tutte le programmazioni dei sistemi socio-sanitari europei. Gli sviluppi demografici ed epidemiologici del contesto nord-occidentale costringono ad una particolare attenzione all'evoluzione delle sfide sociali e sanitarie legate all'invecchiamento della popolazione.

È facilmente intuibile come al processo dell'invecchiamento corrisponda la crescita del carico di cronicità e la diffusione conseguente di tutte le misure assistenziali e sociali necessarie a garantire sostenibilità alla vita della nostra popolazione anziana. In questo ambito sono ormai ampiamente dimostrati l'utilità e il beneficio dell'attività fisica sulle patologie croniche non trasmissibili, oltre che un più generale miglioramento della qualità della vita; simmetricamente sono evidenti a tutti gli effetti negativi della sedentarietà.

I nuovi Livelli Essenziali di Assistenza (LEA), approvati dal Ministero della Salute nel 2017, sottolineano l'importanza della promozione dell'attività fisica ed individuano programmi strutturati di esercizio fisico. Anche la Regione Veneto, consapevole di queste evidenze, ha prodotto una serie di atti deliberativi (a partire dalla L.R. n. 8 del 2015) che promuovono iniziative di tutela della salute attraverso lo sviluppo di un'attività fisica programmata e adattata alla condizione di salute di

ogni persona, soprattutto nei soggetti portatori di fattori di rischio. La prescrizione di un'attività fisica controllata diventa un vero e proprio strumento di prevenzione sanitaria e sociale. Con l'ultima deliberazione della Giunta Regionale del Veneto n. 280 del 13 marzo 2018, vengono rilanciate le "Palestre della Salute", dettagliandone i requisiti e stabilendone le regole di funzionamento.

Il progetto **FIT IN PROGRESS** attivato dalla Direzione del Centro Servizi Casa Padre Kolbe è pienamente corrispondente a quanto viene proposto oggi da una visione assistenziale moderna ed efficace a garanzia di un vero invecchiamento attivo, contribuendo a prolungare nel tempo il maggior grado di autonomia possibile.

Il Direttore dei Servizi
Socio-Sanitari
Gian Antonio Dei Tos

A CHI È RIVOLTO

- Adulti e anziani in salute o con patologie croniche, che desiderano prolungare l'autonomia, ridurre al minimo i rischi causati da scorretti stili di vita e prevenire i disagi fisici legati all'avanzare dell'età.

L'ACCESSO AL CORSO DI ATTIVITÀ MOTORIA SARÀ PRECEDUTO DALLA COMPILAZIONE DI UN QUESTIONARIO DI VALUTAZIONE MEDICA DA RITIRARE PRESSO IL CENTRO SERVIZI "CASA PADRE KOLBE".

ALIMENTAZIONE: DI COSA SI TRATTA

Forniamo informazioni sulla "buona" alimentazione per migliorare le abitudini alimentari attraverso la conoscenza degli alimenti e del loro ruolo benefico nel ritardare l'invecchiamento dell'organismo.

ATTIVITÀ MOTORIA: DI COSA SI TRATTA

È una ginnastica ad intensità medio-bassa, svolta a corpo libero o con l'utilizzo di piccoli attrezzi nella palestra interna o nel parco del Centro Servizi Casa Padre Kolbe. L'attività è mirata al miglioramento del tono muscolare, della mobilità articolare, dell'equilibrio, della forza, della resistenza, della coordinazione, delle funzioni cardio-circolatorie e respiratorie.

Lo svolgimento di specifici test funzionali nella fase iniziale e nel corso del tempo, permetteranno di quantificare i progressi nell'allenamento e i risultati raggiunti.

DA CHI SONO SVOLTI I CORSI

I programmi e le attività sono condotti da specialisti dell'esercizio fisico, laureati in Scienze e Tecniche dell'Attività Motoria Preventiva e Adattata, e da professionisti nel campo dell'alimentazione.



COUPON

**BUONO VALIDO
PER UNA
LEZIONE DI
PROVA GRATUITA**

**Ritaglia il buono
e prenota la tua
lezione al numero
388-4735648**

Buono valido per una
sola prova gratuita,
riservata a nuovi utenti,
non cumulabile ad altri
buoni.



COLLEGIO ANTONIANO MEFMC CASA P. KOLBE
Ente certificato EN ISO 9001 2008
Via S. Antonio 9, 32032 Pedavena (BL)
www.casakolbe.it

INFO E PRENOTAZIONI
Alessandra, Cell. 388-4735648

Rev. 03/2019

