



MUOVER... SÌ: LO SPORT NON HA ETÀ'!

Pallavolo Cascina intende organizzare un corso finalizzato alla diffusione dell'attività motoria e della pratica sportiva fra le persone di età compresa indicativamente fra i 65 e gli 85 anni.

Secondo i dati degli annuari statistici un italiano su 4 è over 65 e secondo una indagine GIK-EURISCO gli anziani in ITALIA svolgono troppo poca attività fisica. Tale indagine rileva che oltre il 70% degli ultrasessantacinquenni è malato di sedentarietà, non svolge nessuna attività fisica; appena il 13% degli over 65 si dedica ad un po' di movimento, di questi che si mantengono attivi le attività preferite risultano essere: la ginnastica (7%), la palestra (7%), il footing (2%). Tutto ciò in uno scenario che prevede una « Italia » che invecchia a grande velocità. Medici di base e geriatri ricordano continuamente che "abbiamo aggiunto anni alla vita, ma la sfida futura è quella di aggiungere vita agli anni...".

L'allungamento della speranza di vita (ormai oltre 80 anni per le donne ed oltre 76 per gli uomini) ci impone di garantire una qualità della vita stessa e soprattutto una autosufficienza fisica e mentale che faccia della componente anziana della società una compagine attiva ed ancora in grado di esprimersi e di rendersi utile; l'anziano quindi visto e vissuto come risorsa e non come un soggetto passivo a cui rivolgersi in termini solo di assistenza.

L'attività fisica, dentro questo scenario, deve rappresentare per la vita dell'anziano una componente fondamentale al pari di attività come quelle alimentari, igieniche e sanitarie. Una attività ludico motoria a basso dispendio energetico, magari da svolgersi in gruppo, contribuisce nell'anziano a consolidare e/o riacquistare alcune fondamentali condizioni anatomo-funzionali indispensabili a mantenere l'autostima, l'autosufficienza e quindi una efficace capacità di relazioni interpersonali e con l'ambiente circostante.

Pallavolo Cascina, consapevole della crescente importanza che riveste nella terza età la pratica dell'attività motoria, intende istituire un corso di educazione/attivazione motoria indirizzato a tutte le persone "diversamente giovani" residenti nel Comune di Cascina.

Il nostro progetto sportivo dedicato alla pratica dell'attività motoria nella terza età avrà il suo periodo di svolgimento durante la stagione sportiva (settembre - giugno).

Il corso si svolgerà nella giornata di domenica dalle 15.30 alle 17.00

Per informazioni ed iscrizioni al corso:

Sig. Maurizio Montemarani

Tel. 333.431.7973

PALLAVOLO CASCINA
Società dilettantistica
Via Galileo Galilei 80
56021 CASCINA (Pisa)
Tel. e Fax 050.711415
Cod. FIPAV 10.052.0071 - P.I. 01060500509