



## *Associazione Lunigianese Disabili*

### **MUOVERSI FA BENE - AFA *attività fisica adattata***

**Obiettivo:** L'attività fisica e motoria grazie al suo linguaggio universale è un elemento fondamentale nella nostra società per la sua capacità di coniugare benessere ed integrazione e combattere l'ipomobilità, la sedentarietà e la mancanza di movimento. Quindi appare un valido strumento in grado non solo di interrompere un circolo vizioso, ma di crearne uno virtuoso.

L'AFA è attività di mantenimento e prevenzione, finalizzata a facilitare l'acquisizione di stili di vita utili a mantenere la migliore autonomia e qualità di vita possibile. Essendo un'attività motoria di gruppo favorisce ed incentiva la socializzazione, migliorando il tono dell'umore, la motivazione, le relazioni sociali e familiari. Non va dimenticato il valore dell'AFA in senso educativo-formativo attraverso il coinvolgimento attivo della persona disabile nel proprio progetto di salute e di autonomia possibile, grazie alla promozione di una regolare attività e di più appropriati stili di vita.

Infine le attività aiutano a prevenire quelle patologie dovute alla sedentarietà che possono causare diverse problematiche che variano dalle artrosi, alle osteoporosi, ai mal di schiena o alle articolazioni che con il tempo possono innescare diverse problematiche che portano a muoversi in maniera errata, assumere posture antalgiche le quali probabilmente porteranno a problemi di ipotonia, osteoporosi, disturbi nella deambulazione oppure difficoltà nel coordinare il proprio corpo nello spazio.

**Destinatari:** Il progetto è destinato agli ospiti dei tre centri di socializzazione di Caprio, Quercia e Moncigoli.

**Metodologia:** Le attività avranno una cadenza settimanale compatibilmente con le attività dei tre Centri. L'“attività fisica adattata” che fa riferimento a programmi di esercizi non sanitari svolti in gruppo, viene suddivisa in varie fasi:

- Fase iniziale dove i partecipanti verranno testati per vedere le abilità motorie e relative problematiche,
- Individuazione degli esercizi idonei che verranno svolti sia in stazione eretta, con e senza sostegno utilizzando il muro oppure sedie, sia seduti,
- L'uso di attrezzi come palle, bastoni, elastici verranno utilizzati in base alle abilità, nel proseguire il percorso,
- In assenza di controindicazioni verranno svolti anche esercizi proni e supini,
- Lo svolgimento della attività verranno svolte in gruppo oppure suddivisi anche in piccoli gruppi sempre in collaborazione gli uni con gli altri.

**Profilo Operatori Richiesti:** Le attività verranno svolte sotto la guida e la visione del dott. Federico Bestazzoni istruttore qualificato Laureato in Scienze delle attività motorie



## *Associazione Lunigianese Disabili*

**Durata:** Il progetto verrà svolto nei mesi di:

- Ottobre Novembre Dicembre 2018
- Gennaio Febbraio Marzo Aprile Maggio Giugno Luglio 2019

con possibilità di ulteriore rinnovo annuale

**Valutazione:** I soggetti verranno testati mensilmente per valutare le abilità motorie, la mobilità attiva dei vari segmenti corporei, la respirazione ed infine la coordinazione. In base agli obiettivi raggiunti si procederà ad aumentare le difficoltà degli esercizi.

**Risultati attesi:** miglioramento del benessere e della motivazione degli ospiti dei Centri e del loro tono dell'umore, delle loro relazioni sociali e familiari, della loro integrazione e socializzazione, incentivandone al contempo stili di vita sani tesi a combattere l'ipomobilità, la sedentarietà e la mancanza di movimento, migliorando la propria autonomia e qualità di vita.