



GUIDA AI SERVIZI DEDICATI  
ALLE PERSONE ANZIANE  
E IN DIFFICOLTÀ

## ATTIVITÀ MOTORIA PER ANZIANI

### In cosa consiste

Corsi di attività fisica, adatti alle persone anziane, per muoversi con gioia e ritrovare l'energia. Le attività proposte aiutano inoltre a prevenire le disfunzioni motorie causate dalla sedentarietà e favoriscono la socializzazione. I corsi hanno caratteristiche ed organizzazioni differenti a seconda del Comune promotore.

### A chi si rivolge

Persone anziane residenti o domiciliate nel Comune.

### Dove, quando e come fare richiesta

È possibile richiedere informazioni sui corsi attivi nel proprio territorio di residenza all'Ufficio Servizi Sociali del proprio Comune, dove è disponibile il calendario dei corsi. Le modalità di iscrizione variano a seconda dei corsi e dell'ente che li organizza. È necessario chiedere informazioni presso l'ufficio Servizi Sociali.

### Documenti necessari

In alcuni casi può essere richiesto un certificato medico che attesti l'idoneità allo svolgimento del corso di attività motoria.

### Quanto costa

Il costo del servizio varia a seconda della tipologia di corso.

### Il progetto AMPA

Un'altra possibilità di fare attività motoria è partecipare al Progetto AMPA (Attività Motoria Preventiva Adattata). Sviluppato dal Centro di Medicina Sportiva di Vittorio Veneto con il patrocinio della FMSI. Il progetto nasce per promuovere la salute attraverso la pratica dell'attività fisica, sia nella popolazione sana che in quella affetta da malattie croniche invalidanti stabilizzate. Ha come fondamento l'idea che l'esercizio fisico, praticato in maniera programmata e con regolare continuità, è correlato ad una maggiore aspettativa di vita ed è in grado di prevenire l'insorgenza e l'aggravarsi di molte patologie croniche.

Informazioni nel sito: [www.centromedicinadellosport.it](http://www.centromedicinadellosport.it)