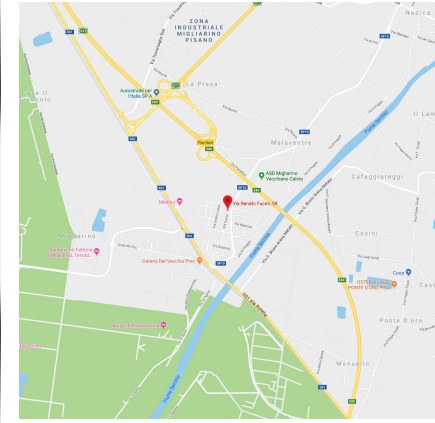


Centro ASBUC

via R. Fucini, 59 - Migliarino Pisano (PI)



Per informazioni ed iscrizioni

info@sportivamenteasd.org
associazionepisaparkinson@gmail.com
www.associazionepisaparkinson.it

Alberta Tellarini 340.6268584
Cristina Bargagna 375.6342637
Ornella Nicolosi 340.7361867



associazione La Tartaruga
associazione Pisa Parkinson



SPORTERAPIA

L'attività fisica guidata
per tutti



Discipline innovative per mantenersi in forma

Boxe senza contatto
Pilates
Nordic Walking
Gruppi di cammino
Laboratorio attrezzi intensivo

CENTRO ASBUC

VIA R. FUCINI, 59
MIGLIARINO PISANO - VECCHIANO (PI)



MINISTERO del LAVORO
e delle POLITICHE SOCIALI

REGIONE
TOSCANA



Il **Progetto SPORTERAPIA**, approvato con D.D.R. 18515/18 con il contributo di **Ministero del Lavoro e delle Politiche Sociali** e **Regione Toscana**, ha obiettivo ultimo creare una rete di palestre **ParkinsonSi**, all'interno delle quali sia possibile dedicare spazio e attenzione particolare ai malati di Parkinson neo-diagnosticati.



SPORTERAPIA

Che cosa è

È un'opportunità di fare attività fisica guidata a costi contenuti, grazie anche al contributo Regionale.

Il **Sistema Sanitario Nazionale** riconosce l'efficacia dello sport nella prevenzione, nella riabilitazione e anche nella cura di alcune malattie, tanto che alcune Regioni sostengono lo sport come attività terapeutica da prescrizione.

L'attività sportiva si è dimostrata efficace nel trattamento di patologie croniche quali depressione, diabete, ipertensione, osteoporosi, malattia di Parkinson.

Per la **malattia di Parkinson** in particolare il tipo di percorso che proponiamo permette di prevenire e ritardare interventi di medicalizzazione in quelle fasi in cui non è necessario un trattamento riabilitativo di tipo sanitario.

La possibilità di praticare sport in palestre sociali aperte a tutta la cittadinanza permetterà inoltre di offrire un ambiente più attrattivo e psicologicamente favorevole a contrastare i fenomeni di isolamento e di aumentare la motivazione a migliorare le proprie prestazioni sia in presenza che in assenza di malattia.

A chi è rivolta

- A tutte le persone che vogliono curarsi attraverso l'esercizio fisico, il potenziamento, l'allenamento cardio, in uno spazio sociale del territorio.
- A tutte le persone con Parkinson, in particolare ai giovani e ai neo diagnosticati.

I NOSTRI CORSI

Boxe senza contatto: i benefici della *boxe* senza contatto per migliorare movimento, postura, coordinazione, equilibrio e tono muscolare. L'esercizio coinvolge tutti i distretti corporei e sviluppa forza, ritmo, propriocezione, velocità, resistenza e concentrazione mentale.

Pilates: proposto come strumento di prevenzione, cura e riabilitazione nelle patologie osteoarticolari, muscolari e post-traumatiche. Rafforza la muscolatura del tronco, aumenta controllo e padronanza dei movimenti, interviene sull'allungamento e sul miglioramento del tono muscolare.

Nordic Walking: si ottengono enormi benefici attraverso un allenamento senza controindicazioni. Attività aerobica capace di liberare endorfine e serotonina, aiuta a contrastare ansia, stress e a migliorare il tono dell'umore, il tutto a contatto con la natura in ambienti esterni.

Gruppi di Cammino: sono proposti come strumenti di promozione della salute, prevenzione e cura di stati invalidanti e di molte malattie, in particolare quelle croniche. Contribuiscono al miglioramento della qualità della vita, apportando benefici non solo in termini di benessere psico-fisico, ma anche di socializzazione.

Laboratorio Attrezzi Intensivo: l'allenamento in sala pesi/attrezzi favorisce lo sviluppo della forza funzionale, migliora la salute cardiovascolare, abbassa i livelli di colesterolo cattivo, migliora la salute delle nostre articolazioni, allevia lo stress, aiuta a diminuire l'ansia e la depressione.

Tutti i gruppi sono seguiti da esperti in Scienze motorie e Istruttori tecnici sportivi, in stretta collaborazione con Fisioterapisti.