

# ATTIVITÀ - PROMOZIONE DELLO SPORT PER LA III<sup>°</sup> ETÀ - NUOTO AMICO (OVER 65)

L'attività si propone come intervento di contrasto ai tre fattori di rischio comportamentali principali che incidono negativamente sulla qualità della vita dell'anziano: sedentarietà, fumo e alimentazione scorretta. Secondo l'istituto superiore di sanità in Italia il 34% degli uomini e il 46% delle donne non svolgono attività fisica (al centro-sud rispettivamente il 40% e il 58%). Questi dati allarmanti riguardano tutte le età e tendono a peggiorare sensibilmente man mano che l'età avanza. Questi dati sono emblematici della gravità del fenomeno della sedentarietà che l'OMS individua come una delle prime 10 cause di morte e invalidità al mondo. I rischi sanitari più frequenti che l'ipocinesia comporta sono: malattie cardiovascolari; morte prematura; obesità; ipertensione arteriosa; diabete mellito tipo 2; osteoporosi; depressione; tumori del colon. Il progetto nuoto amico intende intervenire sul problema sociale dell'ipocinesia la promozione della attività fisica coinvolgendo i medici di famiglia per informare e spronare i destinatari del progetto a praticare attività motoria in acqua finalizzata alla rieducazione e al potenziamento della competenza e capacità motoria. L'istruttore accompagnerà l'utente nell'ingresso in acqua e lo sosterrà nel rapportarsi con essa nella prima fase che definiamo di ambientamento. Nella seconda fase saranno proposti esercizi che consentiranno di sperimentare la spinta dell'acqua e la stimolazione della stessa sull'equilibrio, sulla respirazione e sulla mobilità. Successivamente saranno proposti esercizi di ginnastica in acqua e di nuoto che accompagneranno l'utente nella riappropriazione delle proprie capacità motorie.

## TURNI

1<sup>°</sup>

## ORARIO

10:10 - 11:00

## GIORNI

LUN MER VEN

## INFORMAZIONI PER GLI ASSOCIATI

All'atto della richiesta di tesseramento alla S.S.D. TEMPIO NUOTO S.r.l. l'interessato richiedente autorizza la società a essere contestualmente tesserato all'Ente di Promozione Sportiva e/o alla Federazione Italiana Nuoto a cui la società è affiliata. Il tesserato deve prendere visione del regolamento della Piscina Comunale di Tempio Pausania esposto nell'impianto ed impegnarsi a rispettarlo.

Il tesseramento ha validità stagionale e consente al tesserato di partecipare alle attività istituzionali previo pagamento della quota tesseramento (stagionale) e della quota attività (mensile) che intende svolgere.

Si ricorda che la S.S.D. TEMPIO NUOTO S.r.l. ha l'obbligo di richiedere il certificato medico anche per le attività sportive non agonistiche senza il deposito dello stesso, in originale presso la segreteria della società, non si attiva l'assicurazione derivante dal tesseramento.

## PROGETTO FAMIGLIA

Il progetto offre ai componenti dello stesso nucleo familiare convivente uno sconto proporzionato al numero dei tesserati sulla quota di tesseramento e di attività:



**Due familiari sconto del 10%**

**Tre familiari sconto del 12%**

**Quattro familiari sconto del 12%**



# OCCORRENTE PER L'ATTIVITÀ:

Cuffia, Accappatoio o asciugamano, costume,  
ciabatte antiscivolo e occhialini (consigliati)

Scheda magnetica per docce e phon  
(da acquistare presso la struttura)

Crediti per docce e phon € 0,30 l'uno  
(da acquistare presso la struttura)

**Certificato Medico** (le società Sportive Dilettantistiche che svolgono attività sportiva non agonistica hanno l'obbligo di richiedere il certificato medico per attività sportiva non agonistica ai propri tesserati)

Sovra scarpe (da acquistare presso la struttura) € 2,00 cinque paia (rotolo),  
€ 0,40 centesimi un paio