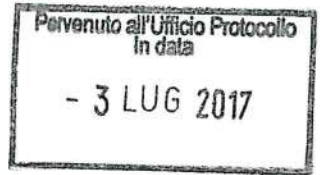




## COMITATO PER LINATE ONLUS



Alla cortese attenzione

del Sindaco  
di Peschiera Borromeo  
**Dott.ssa Caterina Molinari**

e p.c.  
**Assessore Antonella Parisotto**  
**Assessore Chiara Gatti**  
**Assessore Franco Ornano**

**Consigliere Comunali**  
**Franca Costa**  
**Roberto Colombo**

Linate, 30 giugno 2017



### **Oggetto: ATTIVITA' MOTORIA TERZA ETA' – RICHIESTA PATROCINIO ONEROSO**

Con la presente sottoponiamo alla Vostra attenzione il nostro progetto **ATTIVITA' MOTORIA TERZA ETA'**, in collaborazione con l'Associazione Sportiva U.S.D. Sporting L & B.

#### **PREMESSA**

Con l'espressione "attività motoria" s'indica un tipo di attività fisica caratterizzata dalla bassa intensità. Si tratta di una ginnastica eseguita con movimenti lenti, graduali, a basso impatto. E' un esercizio ginnico soft, studiato per avvicinare all'attività motoria, persone anziani over 65. La ginnastica proposta consiste in movimenti semplici: piegamenti, allungamenti e stretching, eseguiti in modo tale da non richiedere a muscoli e articolazioni eccessivi sforzi, mira ad affinare le capacità di movimento per agire in modo più flessibile ed efficace nel quotidiano. Sottolineiamo che per l'organismo di un anziano, l'attività fisica è di notevole importanza in quanto, diviene un'occasione per riappropriarsi della consapevolezza della propria esistenza, divenendo un importante momento di socializzazione.

Purtroppo, diverse persone anziane over 65, anche per motivi economici, non possono frequentare questo corso che U.S.D. Sporting L & B. propone da più di cinque anni.



## COMITATO PER LINATE ONLUS

Alcuni di essi, devono recarsi a Ponte Lambro, dove il Comune di Milano offre ai residenti la possibilità di frequentare i corsi gratuitamente.

### ***PARTNER DEL PROGETTO***

L'attività di ginnastica dolce sarà realizzata in collaborazione con l'Associazione Onlus COMITATO PER LINATE e l'Associazione Sportiva U.S.D. Sporting L & B.

### ***OBIETTIVI***

Gli scopi che l'intervento si prefigge di raggiungere sono due:

- **Combattere la sedentarietà e l'isolamento dell'individuo;**
- **Stimolare uno stile di vita attivo in senso psico-sociale.**

La proposta dell'attività motoria vuole essere il primo di una serie di sollecitazioni, che partendo appunto dall'acquisizione e dal mantenimento di certe capacità funzionali a livello motorio e fisiologico, miri ad un recupero più complessivo, favorendo la partecipazione e l'iniziativa diretta dell'anziano nell'attività stessa e nella programmazione delle azioni.

Ulteriore sollecitazione è quella di realizzare un contesto socializzante durante i corsi e durante momenti aggreganti quali scambi augurali a Natale e saluti a fine corso.

### ***DURATA PROGETTO***

Inizio progetto: 1 ottobre 2017

Termine progetto: 31 maggio 2018

### ***DOVE SI SVOLGERA' IL PROGETTO***

I corsi verranno svolti presso la Palestra Deborah Guidotti gestita dall' USD Sporting L & B. in via Alfieri a Linate.

Gli appuntamenti settimanali previsti saranno n. 2 della durata di una ora cadauno e **per un periodo di otto mesi** decorrenti dal mese di ottobre sino a fine maggio.

### ***ISTRUTTORE DEL CORSO***

L'istruttore del corso sarà CAROLA CAMERINI

### **COSTI A CARICO DELL'ANZIANO OVER 65**

Costo Assicurazione: Euro 15,00 per ciascun iscritto

Tessera Associativa all'U.S.D Sporting L & B: Euro 10,00 per ciascun iscritto

Questi **costi sono obbligatori per l'iscritto**

### ***COSTI PER I QUALI CHIEDIAMO CONTRIBUTO***

Chiediamo contributo a copertura costo istruttore per la durata di tutto il corso, costo riscaldamento, energia elettrica e pulizie per un totale di **Euro 1.500,00**.



## COMITATO PER LINATE ONLUS

Costo istruttore	Euro 1.000,00
Costo forfettaria Riscaldamento	Euro 350,00
Costo forfettario Energia elettrica	Euro 150,00
Costo pulizie	Euro 100,00

Gli iscritti potranno utilizzare gratuitamente gli attrezzi della Palestra

### *Costi che saranno sostenuti dai partner del progetto:*

- Affitto della palestra
- Segreteria e gestione del corso
- Attrezzatura ginnica
- Materiale di pulizia
- Beveraggio acqua per gli iscritti durante il corso

### ***BENEFICIARI***

Potranno partecipare gratuitamente al progetto, tutte le persone over 65 del Comune di Peschiera Borromeo che presenteranno un certificato medico valido.

Avranno priorità gli iscritti ai precedenti corsi di ginnastica terza età svolti presso la Palestra Deborah Guidotti

### ***NUMERO BENEFICIARI CHE POTRANNO PARTECIPARE AL PROGETTO***

Al progetto si potranno iscrivere al massimo n. 15 persone over 65.

### ***INIZIO ISCRIZIONI***

Le iscrizioni inizieranno 25 SETTEMBRE 2017, contattando i numeri indicati sui volantini

### ***PROMOZIONE***

Verranno prodotti volantini con logo del Comune di Peschiera Borromeo

Chiediamo pertanto, all'Amministrazione Comunale di concedere il patrocinio e l'erogazione del contributo a copertura dei costi.

Confidando in una positiva risposta alla nostra richiesta, restiamo in attesa di un gradito riscontro.

**Comitato per Linate Onlus**

Il Presidente

Gaetano Gazzola

**U.S.D. Sporting L & B.**

Il Presidente

Giovanni Gurgoglione



# COMITATO PER LINATE

Associazione Onlus

organizza in collaborazione  
con U.S.D. Sporting L & B.

e con il Patrocinio del  
Comune di Peschiera Borromeo



## CORSO DI ATTIVITA' MOTORIA TERZA ETA' GRATUITO

dal 01/10/2017 al 31/05/2018  
presso la Palestra Deborah Guidotti di Linate

Potranno iscriversi tutti gli OVER 65  
di Peschiera Borromeo con un max di 15 persone  
con priorità agli iscritti ai precedenti corsi di ginnastica terza età svolti  
presso la palestra Deborah Guidotti di Linate

Il corso si svolgerà nei seguenti orari :  
lunedì dalle ore 11,00 alle ore 12,00  
mercoledì dalle ore 16,00 alle ore 17,00

Ogni iscritto dovrà presentare un certificato medico di idoneità valido  
Quota associativa obbligatoria Euro 10,00  
Assicurazione obbligatoria Euro 15,00

Le iscrizioni inizieranno il giorno 25 settembre 2017

per qualsiasi informazione scrivi una e-mail a [palestralinate@gmail.com](mailto:palestralinate@gmail.com)  
oppure  
telefona o invia un sms o un messaggio WhatsApp al 3485729553 (Claudia)