



COMITATO PROVINCIALE DI CHIAVARI

V. le Millo 121

TEL 0185/313095

16043 CHIAVARI GE

Progetto Seniores – Il mondo che si muove

Il C.S.I (Centro Sportivo Italiano) è un ente di promozione sportiva riconosciuta dal CONI. Le attività che promuove, attraverso il gioco e lo sport, hanno lo scopo di colorare la vita, la renderla dinamica e di aiutare le persone ad avere un approccio diretto con tutti.

Si raggiungono obiettivi fisici, e quindi legati all'acquisizione di capacità motorie come la coordinazione, l'orientamento nello spazio, la capacità di equilibrio e l'educazione respiratoria. Inoltre favoriscono la crescita globale della capacità personale, e quindi, non solo l'aspetto fisico ma anche quello psicologico, affettivo e aiutano a migliorare le capacità relazionali di ogni individuo.

Lo sport è inteso come servizio per tutti, a prescindere dall'età e dalla condizione sociale; è lo sport che si adegua a soggetti con difficoltà personali, è lo sport che promuove la solidarietà.

Il progetto, coordinato dal Comitato **CSI** di Chiavari, usufruisce di un finanziamento del comitato stesso per ciò che concerne le attività di palestra e di socializzazione, per permettere quote di partecipazione accessibili a tutti.

Il progetto nasce su proposta del progetto "stili di vita" promosso dalla **ASL 4 Chiavarese**, per il quale è stata chiesta la collaborazione delle società sportive, palestre e associazioni di volontariato del territorio del Tigullio.

La fusione delle esperienze di società CSI già presenti nel territorio, alle quali è stato aggiunto un lavoro di approfondimento, ha permesso la stesura di un programma articolato e rivolto a nuovi gruppi di anziani del territorio.

Lo schema di lavoro può considerarsi una sorta di nuova esperienza che segue le direttrici operative della società della salute. Il progetto, elaborato dalla formazione del CSI, prevede la promozione di un'attività motoria che non sia confinata solamente all'interno di una palestra, ma **un'attività motoria come stile di vita**, con momenti conviviali, che saranno realizzati grazie alla collaborazione di società sportive e circoli associati al CSI.

I Soggetti

- ❖ Il soggetto principale è l'anziano (da 64 anni in su)
- ❖ Persone dai 55 anni in su
- ❖ i medici di medicina di base
- ❖ l'azienda sanitaria 4 Chiavarese
- ❖ le palestre
- ❖ le società sportive CSI
- ❖ il CSI (comitato di Chiavari)

Il percorso

La persona si presenta presso il proprio medico curante e, dopo la visita medica, il dottore può compiere una di queste azioni:

A) indirizza il paziente, se affetto da patologia che lo richieda, presso la struttura riabilitativa per un trattamento medico

B) indirizza la persona, se presenta disturbi che non necessitano di cure riabilitative, presso una palestra che aderisce al progetto, al fine di aiutarlo ad attenuare o risolvere le proprie problematiche, con un programma di ginnastica mirata.

Nel secondo caso il medico compila la scheda apposita da presentare alla palestra e la consegna al paziente.

La persona può accedere anche direttamente alla palestra. Qui gli sarà consegnata la scheda che dovrà essere compilata dal medico di famiglia.

La segreteria del CSI fornisce le informazioni generali, comunica la disponibilità di posti nelle varie palestre CSI che aderiscono al progetto, e prenota il posto.

La persona si presenta con la scheda presso la struttura che ha "prenotato" e consegna la scheda all'insegnante, che effettua i test di ingresso. Tale valutazione sarà ripetuta periodicamente per verificarne i miglioramenti.

Le schede saranno trattenute dagli istruttori che, a loro volta, le inoltreranno dopo aver effettuato la valutazione periodica, nuovamente all'ASL, per dimostrare i benefici dell'attività motoria.

La durata dei corsi sarà di minimi cinque mesi, da febbraio a giugno;

La frequenza dei corsi sarà bisettimanale.

La quota del corso per utente sarà di **€15 mensili** (grazie al contributo csi), e dovrà essere minimo per due mesi.

A questo si aggiunge **la tessera csi** (comprensiva della copertura assicurativa) del costo di **8 euro**, con validità fino luglio 2008.

Responsabili del Progetto

Simonetti Cristiano - Presidente CSI CHIAVARI

Monica dr. Marangoni - Responsabile area formativa e Progetti

Coordinatori del Progetto

Monica dr. Marangoni responsabile area formativa e Progetti

Coppo Roberto - responsabile area sociale

Curotto Luca - vice presidente csi Chiavari

Licciardi Kathia - operatore csi

Daniela Giordano - operatore csi

Beltrami Aaron - istruttore territorio Chiavari e informazioni tel 3337174513

Ghinolfi Luca - istruttore territorio Lavagna