

A chi si rivolge:

Agli utenti del Centro di Aggregazione
"Garage...60 e più".

Tempi e Durata del Seminario:

Il seminario si terrà in un unico incontro della
durata di circa due ore **Venerdì 3 Dicembre**
2010

Sede del Seminario:

Centro di Aggregazione "Garage... 60 e più"
Via del Seminario, Reggio Calabria

Iscrizioni:

E' obbligatoria la prenotazione da effettuare
presso la Segreteria del Centro entro 5 giorni
dalla data del Seminario

Attestato di Partecipazione:

A tutti coloro che si saranno registrati e che
avranno frequentato il Seminario sarà
rilasciato l'Attestato di Partecipazione.

Segreteria Organizzativa:

Centro di Aggregazione per Anziani
"Garage...60 e più"
Via Del Seminario - Reggio Calabria
Tel./Fax 0965.595110



Città di Reggio Calabria



Servizio in coprogettazione con



Città di Reggio Calabria

**Assessorato
alle Politiche Sociali
e della Famiglia**

Il seminario è guidato da:

Dott.ssa B. Simona Morabito,

Psicologa, Specialista in Psicoterapia Cognitiva

Eugenia Galimi,

Istruttrice di Ballo, Diplomata presso
l'Associazione Nazionale Maestri di Ballo di
Modena.

Titty Romeo

Istruttrice di Palestra, Diploma di Praticante
Istruttore di Aerobica presso F.I.A. di Milano.

Gli effetti psico-fisici dell'attività sportiva in età senile



**Venerdì 3 Dicembre 2010
ore 09:30**

Centro di Aggregazione per Anziani
"Garage...60 e più"
Reggio Calabria

Seminario:

Gli effetti psico-fisici dell'attività sportiva in età senile

PREMESSA

Il corpo e la mente, con l'età, subiscono una serie di cambiamenti psico-fisiologici che comportano un rallentamento delle funzioni in generale. Alle condizioni fisiche si associano, spesso, anche delle credenze erranee sull'età senile, concepita come età di decadimento, di passività e di perdita di interesse, che influiscono negativamente sull'autostima dell'anziano. La persona che si sente "Incompetente" e "Non più in grado di..." sviluppa opinioni negative sul senso di autoefficacia e, invece, di cimentarsi in attività benefiche per il corpo e la mente, evita di "sperimentarsi", confermando le sue ipotesi erranee di base. Per sapere se "siamo in grado di fare qualcosa" dobbiamo provare a farla! I pregiudizi e le credenze erranee sono disfunzionali e possono divenire causa di malessere psicologico.

Allo stesso tempo gli studiosi dell'invecchiamento e dell'età senile consigliano di praticare costantemente e in maniera equilibrata attività fisica.

Con queste premesse notiamo che gli anziani tendono a trascurarsi, a isolarsi, a porsi delle limitazioni assurde. Niente di più sbagliato:

le cronache sono piene di esempi di persone che continuano a lavorare, a produrre fino a che la salute fisica lo consente. Diversi studi dimostrano che l'esercizio fisico si è dimostrato un efficace strumento protettivo nei confronti del progressivo e naturale declino delle capacità mentali, poiché non solo migliora la performance cognitiva, ma aiuta a prevenire e rallentare la demenza.

DESCRIZIONE DEL SEMINARIO

Il seminario persegue l'obiettivo generale di **analizzare e sfatare la condizione psicologica di rifiuto, tipica delle persone anziane, nel praticare attività motoria**, che scaturisce sia da valutazioni negative rispetto alle proprie potenzialità, sia dalla presenza di convinzioni erranee circa la possibilità di poter mantenere una forma fisica anche in età senile.

METODOLOGIA UTILIZZATA

Il Seminario sarà strutturato in un unico incontro di gruppo, all'interno del quale sono previsti momenti di apprendimento con l'ausilio di slide e di condivisione e analisi delle diverse esperienze personali, nell'ottica di un apprendimento partecipato.

OBIETTIVI DEL SEMINARIO

1. **Sviluppare :**

- consapevolezza in merito alle proprie potenzialità, alla propria autostima e autonomia;
- conoscenza in merito alle conseguenze negative dell'ozio e della passività e ai benefici derivanti da una costante ed equilibrata attività fisica;
- consapevolezza relativa alle proprie credenze e convinzioni in merito all'utilità dell'attività fisica in età senile;
- Conoscenza in merito alle varie forme di attività sportiva praticabile;
- Conoscenza delle modalità e dei tempi di allenamento idonei a mantenere una buona forma fisica in età senile;

2. **Favorire** l'analisi e la condivisione delle esperienze dei partecipanti all'interno di un contesto di gruppo guidato .