Lo sport come aggregatore sociale per gli anziani con "Sport e terza età"

Data: Invalid Date | Autore: Redazione



ROMA, 24 GIUGNO 2013- Il progetto “Sport e terza età” realizzato dall’associazione “Comunicazione Reale” in collaborazione con Zètema progetto cultura partirà il 25 giugno e sarà realizzato nei centri di aggregazione per anziani nella Capitale fino al 4 luglio.

L’iniziativa, dedicata agli over 65, partirà nella Parrocchia San Giovanni Crisostomo ed ha come fulcro la persona dell’anziano con tutta la sua umanità, con i suoi bisogni e le sue aspirazioni. Le proposte motorie sono strumenti al servizio della soggettività dell’anziano, per mantenere il corpo in armonia con sé stesso, mantenimento e miglioramento dell’efficienza psico-fisica della persona.

“Sport e terza età” nasce per favorire un sano ed attivo sviluppo del tempo libero e della caratterizzazione umana con l’intento di consentire a tutti gli anziani, desiderosi di farlo, di avere accesso alla attività motorio - sportiva.

Lo scopo è quello di diventare punto di riferimento per la pratica sportiva, momento di svago, coesione e senso di appartenenza attraverso la sana pratica e formazione fisica.

L’idea che ha guidato lo sviluppo, la gestione e l’organizzazione del progetto nasce da una presa d’atto della distanza tra gli anziani e la realtà sociale, spesso causata dalla mancanza di una guida appropriata negli ambienti che frequentano.

Lo sport, in questo progetto, offre la possibilità agli anziani di recuperare, tramite personale

specializzato in Scienze motorie, la fiducia nei propri mezzi e nel proprio corpo.

Il messaggio che si vuole veicolare è quello di diffondere i valori primari dello sport come stile di vita, messaggio di uguaglianza che favorisce le relazioni sociali con gli anziani.

Ricerche hanno dimostrato che lo sport nella popolazione anziana ha alcuni effetti primari a livello psicologico, tra i quali sicuramente l'aumento della capacità di socializzazione e l'incremento del senso di autostima e autoefficacia nelle persone praticanti. Non solo. Lo sport negli anziani sembra inoltre essere un ottimo strumento di prevenzione per i disturbi depressivi, abbastanza frequenti nella terza età.
[MORE]

Articolo scaricato da www.infooggi.it
https://www.infooggi.it/articolo/lo-sport-come-aggregatore-sociale-per-gli-anziani-con-sport-e-terza-eta/44867