



## **Centro ASBUC SportivaMente**

### **CHI SIAMO**

**Associazione a promozione sociale La Tartaruga:** Attiva dal 1999 con convenzioni SDS nell'ambito animazione e riabilitazione cognitiva e socio relazionale sul territorio della Zona Pisana

**ASD Sportiva Mente:** attiva dal 2016 , nasce da Tartaruga con l'obiettivo di creare nuovi metodi di lavoro in ambito fisico motorio , rivolgendosi ai cittadini non necessariamente svantaggiati.

### **COSA VOGLIAMO FARE?**

Creare e aprire nuovi spazi che diano la possibilità **alla cittadinanza** di avere servizi e luoghi dove incontrarsi; un **Centro** che attraverso le Associazioni proponenti e in rete con le associazioni del territorio, organizzi attività e servizi di tipo culturale, ambientale, sociale di prevenzione e cura della persona per il miglior livello di benessere raggiungibile

### **DOVE ?**

I locali dove si svolgeranno le attività sono all' interno del nuovo centro a Migliarino Pisano di proprietà del Comitato cittadini di Migliarino ASBUC; la presenza della Pubblica Assistenza al piano superiore con gli ambulatori dei medici di Medicina del Territorio garantisce facile accessibilità a tutti.

### **OBIETTIVI SPECIFICI**

- Creare momenti di socializzazione , ludico ricreativi, laboratori cucina, ballo, Tornei di carte, rivolti ai giovani anziani per un mantenimento di relazioni sociali nonché per una prevenzione dei fattori di isolamento dovuti al pensionamento e all'invecchiamento attivo
- Sensibilizzare sui corretti stili di vita sia dal punto di vista sanitario che sociale, sia nella salute che nella malattia, promuovendo la **cultura della consapevolezza della prevenzione e della corretta igiene di vita** attraverso incontri mensili di informazione e corsi , stage di ginnastica e attività alternative

- Attivare percorsi di Attività fisica Adattata , sia ad alta che bassa disabilità , di natura preventiva e di mantenimento del miglior stato di benessere possibile
- Attivare percorsi di mantenimento cura riabilitazione per persone con malattie neurodegenerative

**In particolare le Associazioni propongono le seguenti attività suddivise per Corsi**

- **AllenaMente** : rivolta a **tutte le persone** che vogliono stimolare in maniera terapeutica le proprie funzioni. percorsi di allenamento aerobico e anaerobico per il corpo e di stimolazione cognitiva e psicoattitudinale . Corso Trimestrale, Mono- bi-settimanale
- **Ginnastica della Salute**: rivolta a **tutti i cittadini** con l'obiettivo di prevenire e/o curare problematiche del'apparato scheletro motore , promuovere incontri di informazione sulla salute in tutti gli ambiti, nutrizionale, igiene di vita ; promuovere Soft Pilates, Ginnastica Posturale, Ginnastica pavimento Pelvico. Possibilità corsi mensili/trimestrali
- **Circolo Terapeutico Alzheimer** per **persone anziane** con iniziali problematiche di decadimento cognitivo : creare un circolo terapeutico per persone con iniziali problemi cognitivi , le attività proposte saranno attività di tipo socio relazionale con l'obiettivo di stimolare le capacità comunicative , relazionali, comportamentali di anziani in iniziale difficoltà, trasversalmente al lavoro con gli anziani saranno proposti momenti di sostegno, informazione ed ascolto dei familiari di tali persone, Convenzione Cure Di Prossimità 3 Livello . *Accesso previsto attraverso UVM*
- **Parkinson LAB**: percorso rivolto a **persone con Morbo di Parkinson** e alle loro famiglie , che ha l'obiettivo di mantenere il più a lungo le abilità fisico motorie cognitive dei partecipanti e dis sostenere la famiglia nella progressione della malattia ; si tratta di percorsi di stimolazione motoria e riabilitazione Cognitiva Occupazionale - PsicoEducativa; corsi trimestrali
- **Attività Fisica Adattata alta disabilità: per tutti** corsi tenuti da fisioterapisti secondo protocollo Regione Toscana rivolti a persone con esiti di ictus , e malattie neurodegenerative (sclerosi Multipla , M Parkinson e varie) ; *accesso previsto tramite dipartimento di medicina fisica e riabilitativa UORRF*

**Tutti i corsi si rivolgono ai propri soci è pertanto obbligatoria la quota di iscrizione di €25,00, tutti i corsi si attiveranno con un minimo di 8-10 persone, le quote di partecipazione ai corsi e stage si differenziano per tipo di attività.**