

**PROGETTO GINNASTICA DOLCE  
OVER 55 ANNI**

---

**1. Titolo del progetto**

**GINNASTICA DOLCE OVER 55**

---

**2. Nuovo progetto**

- Sì
- No

**3. Progetto già avviato**

- Sì
- No

**4. Se il progetto dà continuità a servizi/strutture già attivati, indicare se amplia l'ambito territoriale e/o l'utenza di riferimento**

---

---

---

**5. Descrizione delle attività, dei servizi e/o prestazioni previste dal Progetto (es. casa di accoglienza, comunità alloggio, servizio di assistenza domiciliare, ADI)**

Il corso è nato per iniziativa del Responsabile Cad, con lo scopo di promuovere l'attività fisica nei soggetti over 55 anni, per i quali l'inattività e la sedentarietà possono essere responsabili di diverse malattie croniche: affezioni cardiovascolari, obesità, osteoporosi, debolezza muscolare, patologie articolari, aumento delle cadute e delle fratture.

Il progetto iniziato nel 2003 è inserito da due anni sulla piattaforma in rete nazionale, del sito di Formez nell'ambito di "Guadagnare salute" esperienze intersettoriali delle Comunità Locali

Per favorire il movimento, sono previsti esercizi di ginnastica dolce, qi gong, tai chi chuan, balli di gruppo, passeggiate all'aperto per le strade cittadine, o nei boschi comunali limitrofi. Tutto ciò favorisce il mantenimento dell'equilibrio, il rinforzo del tono muscolare, e nel contempo stimola la socializzazione e si combatte la depressione e l'isolamento.

**6. Liveas**

---

**7. Macroarea**

---

Persone anziane

### **8. Costo del progetto**

Il costo è quello del personale Asl impiegato, pari a € 7.500,00 per l'intero periodo di attività (ottobre-giugno). Il Comune di Velletri per l'anno 2009 ha messo a disposizione la struttura (Palestra Polivalente, per un costo di € 5.000,00) dove si svolge l'attività. Inoltre è prevista una compartecipazione da parte degli utenti per il pagamento della quota assicurativa € 14,00/anno

### **9. Servizi/prestazioni erogati**

Corsi di ginnastica dolce, esercizi di qi gong ,tai chi chuan, balli di gruppo, passeggiate di gruppo. Le sedute sono bisettimanali, per un totale di 4 ore a settimana da ottobre a giugno.

### **10. Bacino di utenza**

- Distrettuale
- Comuni di Velletri e Lariano

### **11. Tipologia di utenza**

Anziani over 55 anni

### **12. Obiettivi del progetto**

Favorire il movimento attraverso esercizi di ginnastica dolce, balli di gruppo, passeggiate all'aperto per il mantenimento dell'equilibrio, il rinforzo del tono muscolare e nel contempo favorire la socializzazione e combattere la depressione.

### **13. Tempi di attuazione**

---

**14. Numero utenti nel 2009** **40**

### **15. Soggetto che gestisce**

- Comune
- Convenzione con cooperative
- Convenzione con Associazioni di volontariato
- Altro ( ASL)

**16. Utenza annuale prevista** **40**

---

**17. Personale coinvolto nel progetto**

- Amministrativi
- Assistenti sociali
- Sociologi
- Psicologi
- Pedagogisti
- Educatori professionali
- Operatori socio-sanitari
- Volontari
- Mediatori culturali
- Altre figure (2 Medici 2 Terapisti) 4

**18. Sede della struttura e/o dell'attività**

Palestra sul territorio Comune di Velletri

**19. Liste di attesa**

- Sì (specificare i motivi)
- No

**20. Esistono strumenti di monitoraggio e verifica dei risultati?**

- Sì (specificare quali)
- Test di gradimento e di autovalutazione dei risultati ottenuti

**21. Esiste compartecipazione da parte degli utenti?**

- Sì, totalmente
- Sì, parzialmente (quota per assicurazione annuale)
- No

**23. Quali sono le modalità di integrazione con la Asl?**

Si prevede la condivisione del sistema operativo e gestionale con la Asl.

