



**Interventi di comunità per anziani
e Invecchiamento attivo**



Il Leccio Onlus



L'Associazione Temporanea di Scopo del distretto n.12 in collaborazione con il Distretto Sociosanitario promuovono il progetto **"Interventi di comunità per l'invecchiamento attivo, la prevenzione e il sostegno alle fragilità degli anziani"** con lo scopo di favorire l'invecchiamento attivo delle persone, contrastare la solitudine, incentivare la cittadinanza attiva responsabile e solidale. Per la realizzazione sono state coinvolte le Associazioni della rete per l'invecchiamento attivo che operano attivamente sul territorio con e per gli anziani. Tra i vari progetti viene realizzato il seguente:

"STILI DI VITA"

L'Associazione Il Leccio, in continuità con i progetti del 2016, invita gli abitanti della Val Bisagno, ed in particolare della zona Montesignano-Mermi-S.Eusebio, a migliorare il proprio stile di vita, praticando alcune semplici attività in compagnia.

L'attività fisica praticata con regolarità, come afferma anche l'Organizzazione Mondiale della Sanità, produce benefici sul piano fisico, psicologico e sociale; è un fattore chiave per prevenire e trattare il sovrappeso; riduce il rischio di malattia cardiaca coronarica e infarto, diabete, ipertensione; aumenta il benessere psicologico, riducendo ansia, depressione e migliorando il tono dell'umore e l'autostima.

Queste le nostre proposte:

TAI CHI CHUAN – N. 8 incontri, **il lunedì dalle 19.00 alle 20.30** - a partire dal 16/01/2017 – presso Auditorium Scuola Andersen – Via Mogadiscio 67.

*Praticare **Tai Chi Chuan** è una via per conoscere se stessi e mantenersi in buona salute.*

Grazie ai movimenti lenti e concatenati ed alla respirazione calma e rilassata si impara a gestire la propria energia interna, raggiungendo uno stato di benessere psicofisico che si traduce in un rafforzamento del sistema di difesa naturale.

Attraverso la pratica delle tecniche del Tai Chi Chuan, si ottengono effetti benefici sul sistema polmonare, cardiovascolare ed endocrino, sulle ulcerazioni, sull'insonnia, sui disturbi della vista; migliora la mobilità articolare e si prevengono alcune malattie delle articolazioni e l'osteoporosi; migliora l'equilibrio fisico e le funzioni del sistema psicomotorio e nervoso.

GRUPPO DI CAMMINO – Appuntamenti fissi bi-settimanali – a partire dal 10/01/2017 - con partenza e arrivo dalla Piazza di S.Eusebio: **il martedì alle 10.00 – il venerdì alle 14.30**; percorsi di 60/90 minuti circa.

*Acquisire la positiva abitudine alla **passeggiata costante e regolare**, che fa tanto bene alla salute e alla socialità.*

Il gruppo di persone, condotto da volontari del Leccio, avrà anche l'opportunità di conoscere diversi aspetti del territorio che ci circonda (ambientali, storici, culturali) e di partecipare ad alcune uscite collettive con altri Gruppi di Cammino di Genova.



**Associazione
Il Leccio
Onlus**

Per informazioni e adesioni:

- al Laboratorio di Quartiere - via Mogadiscio 47 r - Genova, martedì e venerdì, 17.30-19.30;
- telefonicamente, nei suddetti orari, al n. 0109416717;
- tutti i giorni, dopo le ore 16.30 al cell. 3338889883;
- per e-mail all'indirizzo info@associazioneilleccio.it

**"Stare bene,
una questione di
equilibrio ...
corpo, mente,
spirito"**