

ORGANIZZA PER PERSONE CON ABILITÀ DIFFERENTI

CORSO DI CALCETTO "INSIEME SI PUÒ"

percorso organizzato dalla
scuola calcio A.S.D. San Paolo
per ragazzi dai 14 ai 25 anni



CORSO DI TENNIS "INSIEME SI PUÒ"

percorso con incontri settimanali
da ottobre a maggio

ZEROTRENTA ● QUINDICITRENTA



Per Informazioni:

Pierino Montorsi
3479077441

Gabriele Manicardi
3355916813

Gianni Alberti
3337775150



"INSIEME SI PUÒ" ONLUS Modena
Via Ada Negri, 4 - Modena - C.F. 94157870364
E-mail: insiemesipuoday@gmail.com

IBAN: IT87X0503412912000000190855



ONLUS Modena

INSIEME SI PUÒ

VINCERE INSIEME... SI PUÒ, ALLA FENICE

Progetto di attività motoria specifica e monitorata per persone diversamente abili



OBIETTIVO

L'Associazione **Insieme si Può** ha come obiettivo quello di favorire la pratica sportiva e motoria per persone con disabilità; per questo la nostra associazione organizza iniziative per raccogliere fondi per l'acquisto di attrezzature sportive, sostiene attività a favore dello sport per disabili e organizza la **Giornata della Solidarietà Sportiva**.

COLLABORAZIONE

L'Associazione **Insieme si Può**, in collaborazione con il **Servizio di Medicina dello Sport dell'Ausl** di Modena, sostiene un progetto sperimentale costituito da una proposta di un piano di allenamento specifico volto a migliorare la qualità di vita e le abilità motorie di alcuni gruppi di persone con disabilità fisica, valutate durante gli anni di attività dell'ambulatorio di Medicina dello Sport.

PROGRAMMA

Il programma di attività motoria, si svolgerà nella palestra "**LA FENICE**", situata in via Canaletto sud, n° 17 a Modena, convenzionata con l'USL e certificata come "**Palestra Sicura**" secondo la normativa specifica della Regione Emilia-Romagna (DGR 1154/2011). L'attività sarà coordinata da tecniche laureate in scienze motorie adatte, **Dott.ssa Lucia Andreoli e Dott.ssa Laura Bernaroli**, che operano all'interno del **Servizio di Medicina dello Sport dell'USL di Modena**. La palestra, facilmente accessibile anche ai disabili, oltre ad avere un ampio spazio libero, è dotata di appositi attrezzi.

DURATA

L'attività verrà svolta in giorni e orari da definire, per la durata di circa **UN ANNO**; ogni partecipante svolgerà sia attività analitiche e specifiche per la propria riduzione funzionale motoria, sia attività globali per migliorare abilità motorie e funzioni cardiorespiratorie.



HAI VOGLIA DI FARE UN PO' DI MOVIMENTO



ONLUS Modena

INSIEME SI PUÒ

Lo Sport cerca anche Te

Con il patrocinio di:





VANTAGGI

L'obiettivo generale è l'incremento del proprio stato di salute e benessere a fini sportivi e di autonomia delle attività della vita quotidiana; le attività sono infatti finalizzate a mantenere e migliorare la forza muscolare, l'elasticità muscolare, la mobilità articolare, la destrezza e la reattività.

Ogni attività di questo genere viene programmata per recuperare e potenziare le capacità motorie e ridurre il rischio di infortuni; inoltre, l'attenzione viene posta alla sfera psicologica: le attività in gruppo partono da stimoli originali e divertenti, creando fiducia e affiatamento fra i partecipanti. La persona troverà un "ambiente amico" e agevole dove muoversi e divertirsi. Il gioco-sport verrà utilizzato dunque nelle sue potenzialità socializzanti, che portano i partecipanti a muoversi per aiutare l'altro, a ridere insieme degli errori o creare nuove situazioni dagli errori stessi.



Lo Sport cerca anche Te



Se sei interessato, contattaci su
insiemesipuoday@gmail.com

