



COMUNE DI GRIZZANA MORANDI

CITTÀ METROPOLITANA DI BOLOGNA

Protocollo n. 2006/23 del 2/03/2023

Alle nostre concittadine “Over-65” e “Under-76”

Grizzana Morandi, lì 2 Marzo 2023

Oggetto: corso settimanale gratuito di ginnastica dolce in collaborazione con l'associazione “Officina delle Donne” presso la sala affrescata di Villa Mingarelli

Gentilissime,

L'Amministrazione Comunale di Grizzana Morandi, in collaborazione con l'associazione “Officina delle Donne”, è lieta di dare il via al corso settimanale gratuito di ginnastica dolce presso la sala affrescata di Villa Mingarelli.

Il corso è stato appositamente creato per le donne con un'età compresa fra i 65 e i 76 anni, con l'intenzione di coinvolgere 27 concittadine di Grizzana, 22 concittadine di Stanco e 3 concittadine di Veggio, per un totale di 52 concittadine. L'intento è quello di avvicinare coloro che risiedono nel Crinale, che hanno meno occasioni per praticare attività sportiva con regolarità, alla ginnastica dolce, e migliorare così il proprio stile di vita.

Il corso si articolerà in 8 lezioni a cadenza settimanale presso la sala affrescata di Villa Mingarelli, al piano terra, ogni martedì mattina dalle ore 10.30 alle 11.30, da martedì 28/03, con una prima lezione di prova non impegnativa che si terrà martedì 14/03.

Il calendario sarà il seguente:

- Lezione di prova mart. 14/03
- Lezioni ordinarie mart. 28/03 – mart. 4/04 – mart. 11/04 – mart. 18/04 – pausa – mart. 9/05 – mart. 16/05 – mart. 23/05 – mart. 30/05

Il corso sarà totalmente gratuito, richiederemo tuttavia all'atto dell'iscrizione la sottoscrizione della tessera associativa 2023 relativa all'associazione "Officina delle donne" per una quota di € 20,00 al fine di ottenere adeguata copertura assicurativa durante l'attività fisica. Necessario anche il certificato medico per attività motoria non agonistica, da richiedere al proprio medico. Per cominciare vi servirà un semplice tappetino da ginnastica, eventuale altra attrezzatura di base potrà essere richiesta durante il corso.

Vi richiediamo gentilmente di dare conferma della partecipazione alla lezione di prova rispondendo a questa lettera, oppure scrivendo una e-mail all'indirizzo:

stefania.fabbri@comune.grizzanamorandi.bo.it

Per info: tel. 051 673 0390

Per coloro che hanno difficoltà di spostamento autonomo da località non adeguatamente servite dal trasporto pubblico, tramite richiesta l'Amministrazione Comunale potrà sopperire al trasporto.

Nel caso in cui la partecipazione al corso dovesse essere numerosa, prendiamo in considerazione di attivare un secondo corso con differente orario e/o giornata di svolgimento, verrete adeguatamente informate di quest'eventualità.

Approfittatene anche per avvicinarvi alla lettura! La Biblioteca di Villa Mingarelli dal 14/03 sarà infatti aperta anche il martedì mattina dalle ore 9.00 alle 12.00, oltre alle aperture del martedì pomeriggio 15.00-18.00, e del sabato mattina 9.00-12.00.

Conosciamo un po' meglio di cosa si tratta. Praticare attività fisica con regolarità è molto importante per il benessere di ogni individuo e, in modo particolare, quando si va avanti con gli anni, perché il movimento aiuta le persone a mantenersi in salute, può prevenire alcuni infortuni e determinate patologie, inoltre apporta benefici anche a livello psicologico.

Fra le attività motorie base, la ginnastica dolce riveste un ruolo di primo piano: si tratta infatti di una tipologia di esercizi a bassa intensità, caratterizzati da movimenti lenti e armonici, concepiti per dare elasticità e tono ai tessuti, senza gravare troppo su muscolatura e articolazioni. È consigliata anche dai medici di base come attività di prevenzione.

Gli esercizi previsti nella ginnastica dolce coinvolgono tutto il corpo: gambe, braccia, testa, spalle, schiena e bacino. Un buon allenamento stimola la circolazione, mantiene l'elasticità dei tessuti e incrementa il tono muscolare, contribuendo così a migliorare la forma fisica, la mobilità e il coordinamento.

Per quanto riguarda i benefici specifici, questa pratica permette di:

- incrementare la stabilità, riducendo il rischio di cadute e di incidenti domestici;
- rafforzare il sistema immunitario;
- migliorare la funzionalità di organi e apparati, come quello respiratorio, cardiocircolatorio e urinario;
- ridurre la pressione sanguigna;
- correggere eventuali posture scorrette, spesso responsabili di dolori e malesseri;

- rallentare la progressione di alcune malattie a carico di metabolismo, ossa e sistema cardiovascolare;
- diminuire lo stress, con effetti positivi sull'umore;
- regolare il ritmo sonno-veglia;
- contrastare ansia, stress, tristezza e depressione;
- facilitare la socialità e le relazioni interpersonali;
- potenziare le attività cerebrali e allontanare lo spettro del decadimento cognitivo;
- promuovere uno stile di vita più sano.

(Fonte: <https://www.privatassistenza.it/blog/ginnastica-dolce-anziani-benefici-esercizi/>)

Quindi vi aspettiamo per la lezione di prova, per capire se la ginnastica dolce può fare per voi, e aiutarvi ad essere donne belle, felici e in salute!

L'occasione è a me gradita per porgervi i più cordiali saluti.

Il Vicesindaco

Assessore alle Politiche Culturali

Virginia Laffi

