



A.P.S. ASSOCIAZIONE ANZIANI DI BOVISIO M. **"ARGENTO VIVO"**
Via C. Cantù 3 – Bovisio M. – tel. 062 558981 – 375 7187671 - e-mail: argentovivobm@gmail.com



**per
continuare
a muoverci
...una nuova proposta:**



un percorso di attività fisica per

- mantenere le capacità motorie residue;
- favorire l'autonomia nelle attività della vita quotidiana;
- prevenire/rallentare il decadimento funzionale legato all'età;
- migliorare mobilità articolare, forza muscolare ed equilibrio;
- favorire la socializzazione e contrastare la sedentarietà **in un contesto sicuro ed accogliente in cui continuare a svolgere attività fisica**

Condotta da dott. Nicolò Castellini Fisioterapista

Contenuti delle sedute

La maggior parte degli esercizi verrà svolta da seduti o in prossimità della sedia, utilizzata come supporto e strumento di sicurezza.

Durante gli incontri verranno proposte attività finalizzate a:

- migliorare la mobilità di tronco e arti;
- mantenere e incrementare la forza muscolare;
- allenare equilibrio e controllo posturale;
- migliorare coordinazione e strategie motorie;
- favorire la sicurezza negli spostamenti.

Saranno allenati gesti funzionali fondamentali della vita quotidiana, quali:

- modificare la posizione da seduti;
- alzarsi e sedersi in sicurezza;
- mantenere la stazione eretta;
- raggiungere, afferrare e sollevare oggetti;
- spostarsi nello spazio in modo controllato.

Il numero limitato dei partecipanti consentirà di

- personalizzare le proposte motorie in base alle capacità di ciascuno
- garantire un'adeguata supervisione durante le attività

Il corso prevede:

- **un incontro settimanale della durata di un'ora presso la sede dell'associazione**
- **al martedì dalle ore 9.45 alle ore 10,45**
inizio martedì 5 ottobre 2026 - termine martedì 26 maggio 2027
- **quota di partecipazione € 30.00 mensili**
- **iscrizione presso la segreteria dell'associazione entro il 15 settembre 2026**