

Con il sostegno di



FONDAZIONE
DI **MODENA**



**CENTRO
SPORTIVO
ITALIANO**
Comitato di Modena



Bella mossa Modena è un progetto volto al benessere sociale in grado di offrire opportunità di movimento, sport, relazione e divertimento alle persone adulte con disabilità cognitiva

In collaborazione con



U.S. MONARI

IL PROGETTO

Numerosi studi dimostrano che la disabilità comporta spesso una minore aspettativa di vita rispetto alla popolazione attiva, concorrendo a un maggior rischio di sviluppare malattie croniche metaboliche e cardiovascolari a causa della sedentarietà. Questo progetto attraverso l'attività motoria adattata e praticata con continuità intende promuovere una riduzione delle difficoltà fisico, emotive e psicologiche.

A CHI È RIVOLTO

L'attività motoria è dedicata a tutti gli utenti maggiorenni delle comunità del gruppo Ceis che fossero interessati.

QUALI BENEFICI?

SALUTE FISICA:

- ▶ Riduzione del rischio di sindromi metaboliche
- ▶ Riduzione del rischio di disturbi cardiovascolari

SALUTE PSICOLOGICA:

- ▶ Aumento della capacità di coordinazione motoria
- ▶ Aumento della capacità di concentrazione
- ▶ Aumento del senso di autoefficacia personale
- ▶ Miglioramento della gestione dello stress

SALUTE RELAZIONALE:

- ▶ Miglioramento delle capacità collaborative
- ▶ Miglioramento delle capacità di entrare in relazione con gli altri
- ▶ Miglioramento della conoscenza del territorio

LE FIGURE PROFESSIONALI COINVOLTE

L'attività sarà tenuta dall'istruttrice Margherita Borghi, specialista fitness per la salute, che da anni svolge attività fisica adatta a tutte le età e personalizzata.

DOVE E QUANDO

- ▶ Palestra Don Elio Monari, via Milano 161 Modena
- ▶ Da giovedì 13 aprile dalle 15.30 alle 16.30 e sarà gratuita tutti i giovedì fino a fine giugno

CONTATTI

- ▶ Marika minghetti: eventi@csimodena.it - 059 395357

Questa attività aderisce al progetto StrAbilanti, ideato dal Comitato Territoriale C.S.I di Modena APS e finanziato dal bando Personae 2022 della Fondazione di Modena.