



# Piscine Ponte S.S.D. a R.L.

IL CENTRO NATATORIO CHE SI IMPEGNA NEL PROPORRE ATTIVITÀ IN ACQUA PER PERSONE DI TERZA ETÀ ILLUSTRANDONE I BENIFICI.

Oggi, più di qualunque altro periodo storico la popolazione italiana sta invecchiando e le nostre attività sono una proposta sportiva adeguata alle “nuove” utenze. Crediamo fortemente in questo progetto sia per i benefici fisici che per obiettivi riguardanti temi sociali, poiché non sempre l’aumento dell’aspettativa di vita coincide con una sua buona qualità; il nostro obiettivo è quindi sensibilizzare al tema del benessere psicofisico tramite l’attività motoria in acqua e proporre attività idonee e in linea con le esigenze delle persone di terza e quarta età.

Nel nostro centro possiamo dividere le attività in due grandi rami:

- Prevenzione
- Terapia

La prima ha come obiettivo mantenere un benessere psico-fisico, nella seconda sono racchiuse tutte le attività terapeutiche di idro-chinesiterapia.

Svolgere esercizi in acqua porta ad una diminuzione della frequenza cardiaca a pari intensità di lavoro rispetto all’attività “a secco”, si ha un minor stress a carico dell’apparato osteoarticolare, diminuisce il rischio di infortuni e traumi, rallenta il declino fisiologico dell’apparato muscoloscheletrico, vi è una maggiore produzione di endorfine ed una diminuzione della pressione arteriosa, oltre a lavorare in quasi completo scarico gravitazionale.

Oltre ai benefici fisici, svolgere attività sportiva di gruppo ha un’importante valenza sociale e psicologica, le attività motorie spronano alla socializzazione ogni individuo, a maggior ragione a quest’età dove le persone spesso sono escluse ormai dalle varie esperienze lavorative e non sempre hanno una ricca rete di amicizie. Le esperienze sportive di gruppo oltre all’ambito sociale, creano indubbiamente anche benefici dal punto di vista psicologico stimolando il mantenimento dell’autostima e della concentrazione.

Le attività in acqua non si possono limitare al nuoto, ma vi è un’ampia scelta di corsi di ginnastica in acqua dove si lavora in posizione verticale con i piedi in appoggio (in vasca alta 110-130 cm), proprio per questo motivo l’acqua fitness spesso viene utilizzato anche per avvicinare al nuoto persone non completamente a loro agio nel mondo acquatico, sfruttando la posizione verticale come passaggio intermedio tra la posizione terrestre e la posizione orizzontale nell’acqua (tipica nelle nuotate).

Tutte le attività specifiche di terza e quarta età sono state inserite in orari non troppo affollati e che accogliessero le esigenze di questa specifica utenza.



# Piscine Ponte S.S.D. a R.L.

Per quanto concerne la terapia in acqua possiamo riscontrare tutti i benefici già sopra descritti oltre che un lavoro mirato in base alle patologie o specifiche richieste dell'utente (riabilitazione post trauma, post intervento o cronica). Da non sottovalutare l'importanza di un inizio precoce della terapia in acqua o contemporaneamente ad un percorso di fisioterapia "a secco". Il nostro centro vanta una delle poche vasche fisioterapiche in tutta la Regione Lombardia con personale qualificato, dotata di sollevatore per persone con deficit motori.

Fino ad oggi i **cittadini over 65**, residenti nei comuni convenzionati con il nostro impianto, godevano di uno sconto del 25% sul costo dei corsi di acqua benessere, da oggi in avanti gli stessi utenti avranno uno **sconto del 25%** anche su tutte le altre attività da noi proposte:

- Corsi di **acqua fitness**
- Corsi di **nuoto**
- Abbonamenti **all in one** (comprensivo di corso nuoto, acqua fitness, nuoto libero)

Credendo sia un'importante agevolazione verso i vostri cittadini over 65, confidiamo nella divulgazione di queste attività con i relativi sconti.

La Direttrice  
*Elisabetta Locatelli*

La Coordinatrice  
*Michela Salvetti*