



Con il vento nei capelli grigi Proposte di attività

Erasmus+ Progetto

2021-2-PL01-KA210-ADU-000050815

Piccoli partenariati di collaborazione nel campo dell'educazione degli adulti



Co-funded by
the European Union

LA VITA INIZIA A 60



Più vivo,
più la vita diventa bella.

Frank Lloyd Wright

INFO DI PROGETTO

Con il vento tra i capelli grigi è un piccolo progetto di collaborazione che unisce le forze di **6 organizzazioni di sport acquatici in 6 paesi per 18 mesi**. Il consorzio dei club lavorerà per attivare gli anziani (oltre i 60 anni) attraverso la vela e altre attività (non solo legate allo sport) nei rispettivi club.

Con il vento tra i capelli grigi - Proposta Attività con consigli, idee e immagini per la vela e altre attività rivolte al benessere degli anziani. Tutte le attività hanno uno scopo fisico, mentale o educativo. Ciascuno influenzerà almeno una delle aree: attività fisica e migliore condizione, benessere mentale e connessione con gli altri o acquisizione di nuove competenze e conoscenze.

PARTNER DI PROGETTO



HORN Kraków
Sailing Club



MOVE to
Be You



Sport Algés
e Dafundo



Nautilus Polisportiva
Nautica



3on3 Cyprus
LTD



Ankara Sailing
Club



*Con il vento tra i capelli grigi
Proposte Attività*

INDICE DEI CONTENUTI

1. Sicurezza prima di tutto page 5
2. Vela..... page 8 - 16
3. SUP page 17 - 22
4. Nuoto page 23 - 27
5. Giochi di Società page 29 - 37
6. Giochi per la Mente page 38 - 41
7. Laboratori Vela page 42 - 51
8. Salsa page 53 - 54
9. Ginnastica Dolce page 55 - 61
10. Tai Chi page 62 - 64

CONSIGLI DI SICUREZZA

SICUREZZA AMBIENTE

Assicurarsi che l'area di allenamento sia adeguatamente preparata e priva di potenziali pericoli, come pavimenti scivolosi o oggetti sporgenti.

PAUSE REGOLARI

Pianifica e svolgi pause regolari durante le attività per consentire il recupero e l'idratazione.

VARIARE IL PROGRAMMA

Pianifica esercizi vari per coinvolgere diversi gruppi muscolari e mantenere l'interesse degli anziani.

RISCALDAMENTO

Inizia con un breve riscaldamento per preparare i muscoli e le articolazioni all'attività fisica.

PRESTA ATTENZIONE AI SEGNALI DEL CORPO

Sii attento a segnali di affaticamento, dolore o disagio nei partecipanti e adatta l'allenamento di conseguenza.

ATTIVITÀ ACQUATICHE

Se possibile, considera un allenamento in acqua, che è più delicato sulle articolazioni degli anziani.

REGOLARE L'INTENSITÀ

Tieni presente che gli anziani potrebbero aver bisogno di un ritmo di allenamento più dolce, adattato al loro livello di forma fisica e alle loro capacità.

FORNISCI SUPPORTO E MOTIVAZIONE

Incoraggia gli anziani a partecipare, riconosci i loro progressi e crea un'atmosfera positiva durante l'allenamento.

CONTROINDICAZIONI MEDICHE

Assicurati che ogni anziano abbia consultato un medico prima di iniziare l'allenamento per escludere eventuali controindicazioni mediche.

Modulo per anziani per verificare la loro salute prima di iniziare l'attività fisica
Si prega di notare che queste informazioni sensibili sono confidenziali.

| | | |
|---|----|----|
| Diabete? | SI | NO |
| Asma? | SI | NO |
| Anemia? | SI | NO |
| Epilessia? | SI | NO |
| Disordini alimentari? | SI | NO |
| Problemi cardiaci? | SI | NO |
| Dolori al petto? | SI | NO |
| Svenimenti o vertigini? | SI | NO |
| Problemi alle ossa o alle articolazioni, ad esempio artrite, che potrebbero aggravarsi con l'attività fisica? | SI | NO |
| Altre patologie oltre a quelle indicate? | SI | NO |
| E' attualmente in cura farmacologica? | SI | NO |



*Con il vento tra i capelli grigi
 Proposta Attività*

LA VITA INIZIA A 60



Lo spirito non invecchia mai.
Rimane per sempre giovane.

Lailah Gifty Akita

*Con il vento tra i capelli grigi
Proposta Attività*

ATTIVITÀ



VELA

Prendi la Boa
Pallacanestro
Uomo a mare
Gli otto
Regate



SUP

Imparare a pagaiare
Stare in piedi e ripartire
A passeggio in SUP
Ginnastica in SUP
Giochi con il SUP



NUOTO

A cavallo
Acqua fitness
Nuotare e rilassarsi



GIOCHI DI SOCIETÀ'

Gioco di attenzione
Gioco di ruolo
Quiz dei film
Quiz Europeo
La biblioteca vivente



ALLENAMENTO PER LA MENTE

Trova le differenze
11
Memo



LABORATORI NAUTICI

Crociera all'isola del Giglio
Cime, nodi e bozzelli
Bandiere
Impiombare una cima
Usare una cima
Usare la pentola a pressione



SALSA

Salsa Rueda



MOBILITÀ' ARTICOLARE

Esercizi di mobilità
Esercizi di tonicità
Esercizi posturali



TAI CHI

Ferma il flusso di pensieri

*Con il vento tra i capelli grigi
Proposta Attività*

VANTAGGI DELLO SPORT



VELA

Prendere lezioni di vela o partecipare a programmi di vela progettati per anziani può offrire guida e supporto per un'esperienza sicura e piacevole. Con una preparazione adeguata e precauzioni, la vela può essere uno sport appagante e fisicamente stimolante per gli anziani.

Benefici della vela:

1. Esercizio a basso impatto: mette stress minimo sulle articolazioni.
2. Forza e resistenza: soprattutto nelle braccia e nella parte superiore del corpo.
3. Equilibrio e coordinazione: mentre ti muovi intorno alla barca, regoli le vele e rispondi alle mutevoli condizioni di vento e acqua.
4. Stimolazione mentale: navigazione, lettura dei pattern del vento, decisioni strategiche.
5. Riduzione dello stress: l'acqua può avere un effetto calmante e terapeutico.
6. Interazione sociale: coinvolge un equipaggio di persone che lavorano insieme.
7. Godimento della natura: connessione con la natura e l'ambiente circostante.
8. Indipendenza: prendere il controllo di una imbarcazione e navigare in acque libere.
9. Apprendimento continuo: continue opportunità di apprendimento e sviluppo di abilità.
10. Esplorazione panoramica: consente di esplorare nuovi luoghi da una prospettiva unica.

*Con il vento tra i capelli grigi
Proposta Attività*



PRENDI LA BOA

| | |
|---------------------------------|--|
| Descrizione breve | Raccogli quante più boe senza creare abbordi. |
| Area | Mente Corpo |
| Disciplina sportiva | Vela |
| Scopo dell'attività | Raccogli le boe navigando |
| Durata | 20 min |
| Attrezzature richieste | 2 barche a vela, 7 boe |
| Descrizione | <p>Il gruppo è diviso in due equipaggi adeguatamente dimensionati. Si dispone di 7 boe/parabordi/taniche ancorati lungo un percorso.</p> <p>Dopo il segnale di inizio, le barche cercano di raccogliere quante più boe senza scontrarsi.</p> <p>Il gioco è adattabile anche ai kayak.</p> <p>Il gioco termina quando tutte le boe sono raccolte.</p> |
| Stimoli di apprendimento | coordinazione a bordo teambuilding comunicazione percezione degli spazi |

Con il vento tra i capelli grigi
Proposta Attività





PALLACANESTRO

| | |
|---------------------------------|---|
| Descrizione breve | Le squadre cercano di mettere le palline da tennis dentro la ciambella anulare. Gli equipaggi devono manovrare le barche rispettando le regole di rotta. |
| Area | Corpo |
| Disciplina sportiva | Vela |
| Scopo dell'attività | Mettere le palle da tennis dentro un salvagente anulare. |
| Durata | 25 min |
| Attrezzature richieste | 2 barche a vela collettive (es: Omega) palle da tennis: 10 arancioni, 10 gialle 1 salvagente anulare |
| Descrizione | <p>Il gruppo dovrà essere diviso in squadre da 5 elementi (capacità della barca). Distribuire palline di colori diversi a ciascuna squadra. La boa viene lasciata cadere a una distanza considerevole dalla riva.</p> <p>Le barche vengono messe in acqua, e le squadre devono cercare di far entrare le palline nella boa. L'equipaggio deve manovrare le barche utilizzando i diversi tipi e rispettando le regole di rotta.</p> <p>Questo gioco può essere adattato anche per kayak e altri attrezzi galleggianti.</p> |
| Stimoli di apprendimento | coordinazione a bordo teambuilding comunicazione percezione spaziale |

Con il vento tra i capelli grigi
Proposta Attività





UOMO IN MARE

| | |
|-------------------------------|--|
| Descrizione breve | Una manovra a vela di base, eseguita in ogni corso di navigazione, consiste nell'avvicinarsi e fermarsi vicino ad un punto in mare che può essere una persona, una boa o altri elementi galleggianti. |
| Area | Mente Corpo |
| Disciplina sportiva | Vela |
| Scopo dell'attività | Fare la manovra di recupero uomo a mare e imparare a farlo risalire in barca. |
| Durata | 10 min per ogni recupero |
| Attrezzature richieste | 2 barche a vela, cintura di sicurezza, una boa |
| Descrizione | <p>L'esercizio "uomo in mare" (MOB) è una manovra cruciale per la sicurezza nella vela, utilizzata per recuperare una persona caduta in acqua. È essenziale che tutti i velisti siano familiari con questa procedura per garantire la sicurezza dell'equipaggio. Ecco una panoramica di base su come di solito viene condotto l'esercizio uomo in mare:</p> <p>Azioni Immediate:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Urla "Uomo in mare!" per avvertire l'equipaggio. • Indica la persona in acqua per assicurarti che tutti a bordo conoscano la sua posizione. • Mantieni gli occhi sulla persona in acqua e non perderla mai di vista. • Designa un Osservatore: Se possibile, assegna un membro dell'equipaggio come un osservatore dedicato, il cui unico compito è tenere gli occhi sulla persona in acqua e indicarla continuamente. |

Con il vento tra i capelli grigi
Proposta Attività





UOMO IN MARE

Descrizione

- **Getta un Dispositivo di Galleggiamento:** Getta rapidamente un salvagente, un cuscino o qualsiasi altro dispositivo di galleggiamento verso la persona in acqua. Assicurati che sia saldamente attaccato a una corda in modo che possa essere recuperato.
- **Inizia la Simulazione Uomo in Mare:** Il timoniere dovrebbe dirigere la barca controvento rispetto alla persona in acqua per aiutare a creare un punto di riferimento al vento. L'equipaggio dovrebbe iniziare il processo di virata o di cambio di bordo per tornare alla posizione dell'Uomo in Mare. L'obiettivo è tornare dalla persona il più rapidamente possibile. Dispiega le vele come necessario per manovrare efficacemente la barca. Riduci la vela se necessario per mantenere il controllo e la sicurezza.
- **Mantieni il Contatto Visivo:** Continua a indicare la persona in acqua e gridare la sua posizione al timoniere. L'osservatore non deve mai perdere di vista l'Uomo in Mare.
- **Recupera la Persona dall'Acqua:** Quando la barca è vicina all'Uomo in Mare, fermati a fianco. Usa un amo da barca o altro dispositivo adatto per aiutare la persona a raggiungere la barca. Se possibile, posiziona un membro dell'equipaggio a poppa per assistere nel sollevare l'Uomo in Mare a bordo. Fai attenzione all'elica della barca e assicurati che sia in folle.
- **Sicurezza Prima di Tutto:** Una volta che la persona è tornata in sicurezza a bordo, controlla se ci sono ferite e fornisce qualsiasi attenzione medica necessaria. Assicurati che siano caldi e asciutti, poiché l'ipotermia potrebbe essere una preoccupazione.

Stimoli di apprendimento

coordinazione a bordo
comunicazione
capacità di manovra

Con il vento tra i capelli grigi
Proposta Attività



GLI OTTO

| | |
|-------------------------------|--|
| Descrizione breve | Navigare su un percorso a forma di otto, eseguendo virate. |
| Area | Mente Corpo |
| Disciplina sportiva | Vela |
| Scopo dell'attività | Imparare a virare |
| Durata | 10 min per ciascun "otto" |
| Attrezzature richieste | 2 barche a vela, 2 boe |
| Descrizione | <p>Nella vela, la manovra "otto" si riferisce a un tipo specifico di manovra a vela utilizzata per cambiare direzione rispetto al vento oltrepassando il vento di prua (vela controvento), utilizzando minor spazio possibile. Ecco come di solito viene eseguita la manovra:</p> <ul style="list-style-type: none">• Inizia la Virata (Virata Iniziale): Inizia a navigare su un corso di bolina, il che significa che la barca è puntata il più vicino possibile al vento mantenendo un moto in avanti. Man mano che ti avvicini al punto in cui desideri cambiare direzione, inizia la virata girando la prua della barca attraverso il vento. Prima Virata (Prima Metà dell'Ottavo): Man mano che la barca completa la virata, verrà puntata controvento. Le vele sventoleranno (sbatteranno nel vento). |



GLI OTTO

Descrizione

- Continua a girare la prua della barca ulteriormente nella stessa direzione per completare la prima metà del percorso. La barca sarà girata di 180 gradi, rivolta nella direzione opposta. Mantieni le vele sventolate durante questa parte della manovra.
- Seconda Virata (Seconda Metà dell'Ottavo): Una volta che la barca è rivolta nella direzione opposta, rilascia le vele per consentire loro di riempirsi di vento sul nuovo bordo. Inizia a girare la barca nella direzione opposta per completare la seconda metà del percorso. La barca dovrebbe ora essere su un corso di bolina sul nuovo bordo, dirigendosi nella direzione opposta rispetto a dove hai iniziato.
- Regola le Vele: Dopo aver completato la manovra della virata, regola le vele nella posizione appropriata per il nuovo corso. Assicurati che la barca sia bilanciata e stia navigando efficacemente sul nuovo bordo. La manovra dell'otto a cifra è particolarmente utile in situazioni in cui c'è poco spazio per effettuare una virata tradizionale, come quando si naviga in un canale stretto, tra barche ancorate o in altre aree confinate. Consente alla barca di cambiare direzione in modo efficace, riducendo al minimo il rischio di collisioni e mantenendo il controllo durante l'intera manovra.

Stimoli di apprendimento

coordinazione a bordo
comunicazione
manovre a vela



REGATE

| | |
|-------------------------------|---|
| Descrizione breve | Regate, ovvero gare di barche gestite con segnali visivi e sonori, e regole di rotta. |
| Area | Mente Corpo |
| Disciplina sportiva | Vela |
| Scopo dell'attività | Imparare le regole di rotta e provare ad applicarle durante una regata. |
| Durata | 1 - 2 giorni |
| Attrezzature richieste | barche a vela, 3 boe, 1 boa con bandiera |
| Descrizione | <p>Nelle regate di flotta, tutte le barche partecipanti iniziano insieme e competono su un percorso specificato. Il vincitore della gara è tipicamente la barca che attraversa la linea di arrivo per prima.</p> <p>Tutte le informazioni relative alla regata in questione sono contenute nel Bando di Regata e nelle Istruzioni di Regata. Sono documenti forniti dagli organizzatori della regata che delineano dettagli importanti come l'orario, i percorsi, gli orari di partenza e le regole specifiche per la regata. È essenziale esaminare attentamente questi documenti prima dell'evento.</p> <p>L'obiettivo è navigare il più velocemente possibile per vincere la gara. Tutte le barche seguono lo stesso percorso di gara. È utile organizzare regate in squadre dove i velisti sono mescolati con non velisti per renderli familiari con le regole della vela e la vela stessa.</p> |



REGATE

Descrizione

L'evento si apre con un incontro con i partecipanti durante il quale vengono spiegate le Istruzioni di Regata. Dopo la spiegazione, gli equipaggi vanno in acqua per la gara. L'orario del segnale di partenza per la prima prova dovrebbe essere indicato nelle istruzioni. La prova inizia con una procedura di partenza di 5 minuti. Dopo il segnale di partenza (senza partenze false), gli equipaggi devono navigare lungo il percorso designato. Chi termina la gara e attraversa la linea di arrivo per primo vince. Le posizioni di tutte le barche vengono registrate e la successiva prova si tiene quando tutti hanno finito. La squadra con il minor numero di punti vince la regata. Le regole della regata e le regole di rotta sono descritte nei regolamenti della regata. La regata deve essere organizzata da arbitri o persone che conoscono le regole. È consigliabile abbinare il livello di competizione con i partecipanti e fornire skipper per ogni barca per sostenere i partecipanti all'attività.

Stimoli di apprendimento

lavoro di squadra
comunicazione
regole di rotta

VANTAGGI DELLO SPORT



SUP

SUP - Stand Up Paddle - è uno sport fantastico per gli anziani, offrendo una serie di vantaggi per il loro benessere fisico e mentale.

Vantaggi del SUP:

1. Miglioramento dell'Equilibrio: stare in piedi su una tavola galleggiante mentre si mantiene l'equilibrio.
2. Forza e Resistenza: coinvolgimento di vari gruppi muscolari, compresi gambe, addome e parte superiore del corpo.
3. Basso Impatto: il SUP è delicato sulle articolazioni perché è un esercizio a basso impatto.
4. Salute Mentale: stare sull'acqua e godersi la natura può avere un impatto positivo sulla salute mentale.
5. Miglioramento della Postura: il bilanciamento incoraggia a mantenere una buona postura, che può ridurre il dolore alla schiena e al collo.
6. Esposizione alla Vitamina D: fornisce una fonte naturale di vitamina D, importante per la salute delle ossa.
7. Benefici Cognitivi: pagaiare da in piedi richiede concentrazione e coordinazione.

*Con il vento tra i capelli grigi
Proposta Attività*



IMPARARE A PAGAIARE

| | |
|---------------------------------|---|
| Descrizione breve | Imparare a remare con esercizi a terra e in acqua (numero di partecipanti + 1) |
| Area | Corpo |
| Disciplina sportiva | Stand Up Paddle (SUP) Esercizi a terra e in acqua |
| Scopo dell'attività | Imparare ad usare la pagaia in acqua e le tecniche di manovra del SUP. |
| Durata | 60 min |
| Attrezzature richieste | tanti SUP quanti sono i partecipanti +1 2 boe con ancore |
| Descrizione | <p>Esercizio 1 - Esercizio a Terra: Ogni persona tiene una pagaia ed è seduta sulla spiaggia. L'istruttore sta dimostrando:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Come misurare la pagaia in base all'altezza.2. Come tenere correttamente la pagaia.3. Dimostrazione dei movimenti della tecnica della pagaia (come andare avanti, come fermarsi, come girare e come invertire). <p>Esercizio 2 - Esercizio in Acqua: In acqua avremo 2 boe. La distanza tra di esse è di circa 30 metri. Ogni persona andrà in acqua con il proprio equipaggiamento. Saranno seduti al centro della tavola e, con il comando dell'istruttore, dovranno seguire un percorso a "otto".</p> |
| Stimoli di apprendimento | consapevolezza del corpo equilibrio |

Con il vento tra i capelli grigi
Proposta Attività





SUP

STARE IN PIEDI E RIPARTIRE

| | |
|---------------------------------|--|
| Descrizione breve | Imparare a stare in piedi sulla tavola, trovando l'equilibrio, e risalire dopo una caduta. 8 partecipanti ed un istruttore |
| Area | Corpo |
| Disciplina sportiva | Stand Up Paddle (SUP) esercizi a terra e in acqua |
| Scopo dell'attività | Comprendere e imparare gli equilibri della tavola e le tecniche di risalita. |
| Durata | 60 min |
| Attrezzature richieste | 9 SUP, completi di pagaie 9 giubbotti di aiuto al galleggiamento |
| Descrizione | Esercizio 1 – A terra: Le tavole saranno a terra, e ciascuno per la sua tavola seguirà l'istruttore che mostrerà come alzarsi in piedi e come risalire sulla tavola. Esercizio 2 – In acqua: Ciascuno con la sua tavola farà pratica in acqua navigando vicino. |
| Stimoli di apprendimento | imparare a remare in sicurezza equilibrio consapevolezza corporea |

Con il vento tra i capelli grigi
Proposta Attività





A PASSEGGIO IN SUP

| | |
|---------------------------------|--|
| Descrizione breve | Lezione su come usare il SUP e pulire il mare. 8 partecipanti e l'istruttore |
| Area | Mente Corpo Spirito |
| Disciplina sportiva | Stand Up Paddle (SUP) |
| Scopo dell'attività | L'obiettivo è migliorare la gestione e la fiducia dei partecipanti sulla tavola SUP, mentre contemporaneamente accrescono la consapevolezza ambientale mantenendo l'area pulita. |
| Durata | 60 min |
| Attrezzature richieste | 9 SUP completi di pagaia 9 aiuti al galleggiamento |
| Descrizione | Inizieremo con alcuni esercizi di riscaldamento e stretching a terra per circa 10 minuti, dopodiché prenderemo la nostra attrezzatura e faremo un giro a lunga distanza tutti insieme come gruppo. |
| Stimoli di apprendimento | migliora l'equilibrio e la coordinazione consapevolezza ambientale |

Con il vento tra i capelli grigi
Proposta Attività





GINNASTICA IN SUP

| | |
|---------------------------------|--|
| Descrizione breve | Impariamo a usare il SUP per fare ginnastica. |
| Area | Mente Corpo |
| Disciplina sportiva | Stand Up Paddle (SUP) Ginnastica |
| Scopo dell'attività | Usare tavola e pagaia come attrezzi ginnici. |
| Durata | 60 min |
| Attrezzature richieste | 9 SUP 9 aiuti al galleggiamento |
| Descrizione | <p>Inizieremo l'esercizio con un riscaldamento a terra, 5 minuti di riscaldamento e 5 minuti di stretching. Successivamente, prenderemo la nostra attrezzatura e ci immergeremo nell'acqua. Inizieremo una sessione di SUP che non durerà più di 10 minuti e arriveremo in un'area designata. Lì, con la guida dell'istruttore, eseguiremo diversi esercizi/pose di fitness.</p> <p>(Queste pose metteranno alla prova l'equilibrio del corpo, come il gatto/mucca a quattro zampe, uccello/cane, plank sugli avambracci, plank sulle palme, posizione del cane a testa in giù, affondo basso, affondo basso con torsione superiore, posizione della sedia, ponte, ecc.)</p> |
| Stimoli di apprendimento | migliora il benessere, connessione con la natura lucidità mentale |

Con il vento tra i capelli grigi
Proposta Attività



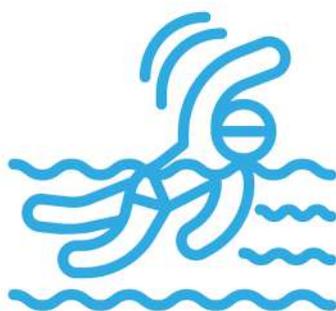
GIOCHI CON IL SUP: TIRO ALLA FUNE

| | |
|---------------------------------|---|
| Descrizione breve | Un gioco di squadra di tiro alla fune con i SUP |
| Area | Mente Corpo |
| Disciplina sportiva | Stand Up Paddle (SUP) |
| Scopo dell'attività | Divertirsi |
| Durata | 60 min |
| Attrezzature richieste | 2 SUP completi di pagaia 2 aiuti al galleggiamento 1 boa 1 cima di circa 6 metri (meglio se elastica) |
| Descrizione | <p>Il tiro alla fune in SUP è uno sport che mette due squadre l'una contro l'altra in una prova di forza.</p> <p>Il gioco è giocato da 2 o 4 persone (a seconda delle dimensioni della tavola). Una corda sarà legata alle code delle tavole e 2 o 4 persone inizieranno a remare in opposta direzione.</p> <p>L'obiettivo è portare la tavola avversaria dalla propria parte. Per la linea centrale posizioneremo una boa.</p> |
| Stimoli di apprendimento | equilibrio e coordinazione gioco di squadra |

Con il vento tra i capelli grigi
Proposta Attività



VANTAGGIO DELLO SPORT



NUOTO

Il nuoto offre numerosi vantaggi per gli anziani, rendendolo un eccellente forma di esercizio e divertimento per le persone più anziane.

Vantaggi del Nuoto:

- **Esercizio a Basso Impatto:** delicato sulle articolazioni - la galleggiabilità dell'acqua riduce l'impatto.
- **Miglioramento della Salute Cardiovascolare:** aiuta a migliorare la salute del cuore, abbassare la pressione sanguigna.
- **Forza e Resistenza Muscolare:** coinvolge vari gruppi muscolari, compresi braccia, gambe, schiena e core.
- **Flessibilità:** aiuta gli anziani a migliorare la flessibilità e la mobilità delle articolazioni.
- **Controllo del Peso:** brucia un numero significativo di calorie.
- **Equilibrio e Coordinazione:** può aiutare gli anziani a mantenere la stabilità e ridurre il rischio di cadute.
- **Alleviamento del Dolore:** può fornire sollievo dal dolore per gli anziani con condizioni come l'artrite.
- **Riduzione dello Stress:** l'ambiente rilassante può ridurre lo stress.
- **Miglioramento della Respirazione:** può migliorare la capacità polmonare e la salute respiratoria complessiva.



A CAVALLO

| | |
|---------------------------------|---|
| Descrizione breve | Swimming in a sitting position on the pool noodle and moving in the water forward and backward with the hands and legs. Number of participants: +1 |
| Area | Corpo |
| Disciplina sportiva | Nuoto |
| Scopo dell'attività | Mantenere il corpo in posizione seduta usando la muscolatura addominale. |
| Durata | 10 min |
| Attrezzature richieste | Tubi in gommapiuma per piscina, uno per ciascun partecipante |
| Descrizione | I partecipanti sono seduti su un tubo galleggiante, in posizione seduta (come su una sedia) e cercano di nuotare spingendosi con le mani. Possono aiutarsi con le gambe simulando una corsa sott'acqua. Per i principianti, è una buona idea iniziare l'attività in acqua bassa. In posizione seduta sul tubo, l'obiettivo è nuotare per circa 50 metri. Prima in avanti e poi all'indietro. Il corpo creerà resistenza nell'acqua mentre si muove. L'obiettivo è mantenere il corpo in posizione eretta in acqua e muoversi in questa posizione. L'esercizio è progettato per rafforzare i muscoli profondi mantenendo il corpo in posizione eretta. Inoltre, è un buon esercizio per braccia e gambe. |
| Stimoli di apprendimento | equilibrio e coordinazione acquaticità |

Con il vento tra i capelli grigi
Proposta Attività





AEROBICA IN ACQUA

| | |
|-------------------------------|--|
| Descrizione breve | Alcune attività di aerobica svolte in acqua Numero partecipanti +1 |
| Area | Corpo |
| Disciplina sportiva | Nuoto |
| Scopo dell'attività | L'obiettivo è alleviare lo stress sulle articolazioni e rafforzare i muscoli utilizzando la resistenza dell'acqua. |
| Durata | 30 min |
| Attrezzature richieste | tubi di spugna da piscina per ciascun partecipante musica |
| Descrizione | <p>Ogni partecipante, dotato di un tubo galleggiante, si trova in acqua fino a circa la vita. Gli esercizi possono essere dimostrati da una persona in piedi sulla riva o insieme ai partecipanti in acqua. Insieme, eseguono gli esercizi. Ecco alcuni di essi:</p> <p>Riscaldamento:</p> <ul style="list-style-type: none">• Corsa sul posto.• Corsa immobile con gambe, mentre le mani cercano di spingere l'acqua ai lati e verso dietro.• Salto da una gamba all'altra, con le mani che spingono l'acqua verso l'esterno ai lati.• Salto con entrambe le gambe con una torsione dei fianchi, mentre le mani spingono l'acqua nella direzione opposta alle gambe.• Oscillazione dell'acqua di fronte a te mentre corri contemporaneamente. |

Con il vento tra i capelli grigi
Proposta Attività





AEROBICA IN ACQUA

Descrizione

Esercizi con i tubi:

- Spingere un tubo sott'acqua di fronte a te.
- Continuare a spingere i tubi sott'acqua sollevando le gambe - una gamba alla volta, poi l'altra.
- Rimbalzare con entrambe le gambe mentre si spingono contemporaneamente i tubi con entrambe le mani.
- Saltare sopra i tubi come una corda per saltare.
- Sdraiarsi sulla schiena con i tubi sotto le braccia e muovere le gambe avanti e indietro.
- Saltellare con le gambe avanti e indietro con le braccia alzate, entrambe le mani che tengono i tubi.
- Tenere i tubi di fronte a te, piegarti in avanti e, da dietro, sollevare una gamba alla volta e distenderla quando la gamba cade.

Stimoli di apprendimento

coordinazione del corpo
esercizio della muscolatura profonda
acquaticità

*Con il vento tra i capelli grigi
Proposta Attività*





NUOTARE E RILASSARSI

| | |
|---------------------------------|---|
| Descrizione breve | Il nuoto tranquillo sul dorso è utile per rilassarsi e riposare in modo ritmico. |
| Area | Corpo |
| Disciplina sportiva | Nuoto |
| Scopo dell'attività | L'obiettivo è alleviare lo stress sulle articolazioni e rafforzare i muscoli utilizzando la resistenza dell'acqua. |
| Durata | 30 min |
| Attrezzature richieste | Tubi di spugna da piscina per ciascun partecipante |
| Descrizione | L'esercizio si svolge sulla schiena. Per coloro che non sanno nuotare, è una buona idea utilizzare un tubo galleggiante sotto le braccia. Le gambe si muovono su e giù (come delle forbici) mentre le braccia lavorano senza uscire dall'acqua. Tira le braccia sotto le ascelle con il corpo, poi allargale verso l'esterno (stendile) e spingi l'acqua via portando le mani ai fianchi. Il movimento è un po' simile a quello di una medusa. Questo esercizio è rilassante se eseguito con calma, ma insegna anche come nuotare sulla schiena senza perdere troppa energia. Questo modo di nuotare può anche essere un salvavita in situazioni stressanti in acqua: girarsi sulla schiena e nuotare con calma senza perdere troppa energia. |
| Stimoli di apprendimento | acquaticità rilassamento auto-soccorso |

Con il vento tra i capelli grigi
Proposta Attività

LA VITA INIZIA A 60



Invecchiare è un processo straordinario in cui diventi la persona che avresti sempre dovuto essere.

David Bowie

VANTAGGI DELLO SPORT



GIOCHI DI SOCIETA'

Questi giochi offrono non solo intrattenimento, ma anche opportunità di interazione sociale, stimolazione mentale e attività fisica.

Vantaggi dei Giochi di Società:

Interazione Sociale: incoraggiano gli anziani a interagire con gli altri.

Stimolazione Cognitiva: richiedono strategia, risoluzione di problemi e pensiero critico.

Potenziamento della Memoria: coinvolgono la memoria, come i giochi di carte o i quiz.

Benessere Emotivo: possono offrire supporto emotivo e creare un'atmosfera positiva e piacevole.

Miglioramento della Concentrazione e dell'Attenzione: richiedono concentrazione e attenzione ai dettagli, aiutando gli anziani a rimanere mentalmente acuti e concentrati.

Abilità Motorie Fini: possono aiutare gli anziani a mantenere e migliorare le loro abilità motorie fini (giochi da tavolo).

Senso di Scopo: possono dare agli anziani un senso di scopo e struttura nella loro vita quotidiana.

Costruzione di Amicizie: possono aiutare gli anziani a costruire nuove amicizie o rafforzare quelle esistenti.

Creatività: possono incoraggiare gli anziani a esprimere la loro creatività e godersi il processo di creazione e condivisione.

Riduzione dello Stress: possono essere una forma di sollievo dallo stress, offrendo una pausa mentale dalle preoccupazioni quotidiane.

Sana Competizione: possono essere una fonte di motivazione e divertimento, portando a un aumento dell'autostima e un senso di realizzazione.



GIOCO DI ATTENZIONE

| | |
|-------------------------------|---|
| Descrizione breve | Riscaldamento con palline da giocoliere |
| Area | Corpo |
| Disciplina sportiva | Rompighiaccio |
| Scopo dell'attività | Riscaldamento Energizzante |
| Durata | 30 min |
| Attrezzature richieste | Palline da giocoliere |
| Descrizione | <ul style="list-style-type: none">• Distribuisciti liberamente nello spazio e inizia a camminare. Le palline da giocoleria saranno passate avanti e dovranno essere passate agli altri dopo aver fatto contatto visivo. (fino a 6 palline, la quantità può essere aumentata). (dedica circa 5 minuti a questo).• Fai attenzione a chi passi la palla, da ora in poi devi passarla sempre a questa persona mentre tutti si muovono nello spazio a. più lentamente, b. più velocemente. <p>Ora hanno persone fisse da cui prendere e a cui dare. Testa la velocità e l'attenzione del gruppo come facilitatore. Possono essere aggiunti comandi aggiuntivi (stile di camminata, velocità di camminata, movimenti specifici da fare, ecc.).</p> |

Con il vento tra i capelli grigi
Proposta Attività



GIOCO DI ATTENZIONE

Descrizione

- Ora, nella tua mente, scegli anche una persona dalla quale devi essere protetto, pur continuando a prestare attenzione all'attività originale di prendere dalla stessa persona e dare alla stessa persona.

Il caos potrebbe insorgere :)

Lasciali calmarsi con movimenti lenti senza nessuno a cui passare la palla, lasciandoli muoversi liberamente come desiderano. Possono fare alcuni esercizi di stretching o semplicemente essere consapevoli del loro respiro mentre camminano e iniziano a rilassarsi.

Stimoli di apprendimento

Autoconsapevolezza e consapevolezza del gruppo

Attenzione

Ascolto attivo

Cooperazione

Lavoro di squadra avanzato



Con il vento tra i capelli grigi
Proposta Attività



GIOCHI DI RUOLO

| | |
|-------------------------------|---|
| Descrizione breve | Discussione sul gioco di ruolo in coppia |
| Area | Emozioni |
| Disciplina sportiva | Discorsivo |
| Scopo dell'attività | Auto-sviluppo Conoscenza reciproca |
| Durata | 90 min |
| Attrezzature richieste | Non è richiesto alcun equipaggiamento |
| Descrizione | <p><u>Ruolo A:</u></p> <ol style="list-style-type: none">1. Prenditi il tuo tempo per pensare a qualcosa di significativo nel tuo presente vita. Condividi la tua storia con il Ruolo B 1. (10 minuti)2. Scambiare i ruoli. (10 minuti)3. Ascolta la domanda sul Ruolo B. Potresti pensare a qualsiasi cosa sia presente la tua mente e ti rende occupato in questo argomento.4. scambiare i ruoli (10 minuti)5. Come vedi la tua vita quando la ripensi. Com'erano i tuoi i risultati raggiunti, i tuoi momenti felici, le cose migliori che hai fatto. Cos'altro c'è che desideri fare/realizzare? scambiare i ruoli (15 minuti)6. scambiare i ruoli (15 minuti) |

*Con il vento tra i capelli grigi
Proposta Attività*





GIOCO DI RUOLO

Descrizione

Ruolo B:

1. Sii un ascoltatore attivo. Ascolta la storia del Ruolo A 1. Non interrompere, se di fronte alle difficoltà per esprimere potresti chiedere positivo, incoraggiante domande. (10 minuti)
2. scambiare i ruoli (10 minuti)
3. Chiedere al Ruolo A quali sono le sfide attuali e le difficoltà che sta affrontando? Cosa li preoccupa durante un giorno o una settimana e come lo gestiscono. Sii un ascoltatore attivo e incoraggia con alcune domande se necessario.
4. cambiare ruolo (10 minuti)
5. Sii un ascoltatore attivo. Ascolta la storia del Ruolo A 5. Fai domande e partecipa a una conversazione se ne hai voglia. (15 minuti)
6. scambiare i ruoli (15 minuti)

Stimoli di apprendimento

Empatia
Sviluppo di intelligenza emotiva
Ascolto attivo
Comunicazione

Con il vento tra i capelli grigi
Proposta Attività



QUIZ DEI FILM

| | |
|---------------------------------|---|
| Descrizione breve | Gioco di mimica per far indovinare il titolo di un film |
| Area | Mente |
| Disciplina sportiva | Divertimento |
| Scopo dell'attività | Teambuilding |
| Durata | 60 - 120 min |
| Attrezzature richieste | Non è richiesto equipaggiamento |
| Descrizione | <p>Dividi il gruppo in squadre. Il gioco si svolge come in un'attività di mimica. Da entrambi i gruppi ci sarà una persona in avanti (cambiata ad ogni film) che dovrà mimare, senza parlare, il film agli altri della sua squadra. La squadra che individua prima il film corretto ottiene un punto. Questa può essere un'attività divertente per il pomeriggio o la serata, piena di divertimento e risate. Il gruppo vincitore può chiedere qualcosa a quelli che hanno perso. Ad esempio, un massaggio, un servizio speciale, qualcosa di piacevole che possano desiderare da loro o che vorrebbero che facessero. Naturalmente, nel rispetto dello spirito di comunità e costruzione del team.</p> |
| Stimoli di apprendimento | allenamento della memoria cultura generale riflessi e prontezza |

Con il vento tra i capelli grigi
Proposta Attività





QUIZ EUROPEO

| | |
|---------------------------------|---|
| Descrizione breve | Quiz di gruppo sulla cultura europea |
| Area | Mente |
| Disciplina sportiva | Divertimento |
| Scopo dell'attività | Portare le persone a investigare e sfidare i pregiudizi |
| Durata | 60 - 120 min |
| Attrezzature richieste | Non è richiesta attrezzatura |
| Descrizione | <p>Per mantenere i membri del team ben coinvolti, dividi loro in gruppi di 3 o 4. Sarai il Maestro di Cerimonia e inizia a leggere le domande una alla volta. Se vuoi, puoi rendere l'attività più breve.</p> <p>Il vincitore alla fine dovrà eseguire qualcosa per gli altri come la loro danza di celebrazione, un canto o una piccola performance (idea facoltativa per maggior divertimento).</p> |
| Stimoli di apprendimento | sviluppo della conoscenza interculturale e generale allenamento della memoria |

Con il vento tra i capelli grigi
Proposta Attività





LA BIBLIOTECA VIVENTE

| | |
|-------------------------------|--|
| Descrizione breve | La Biblioteca Vivente funziona esattamente come una biblioteca tradizionale. L'unica differenza è che i "libri" sono esseri umani spesso soggetti a pregiudizi, stereotipi, discriminazioni o esclusione sociale e la lettura consiste in una conversazione. |
| Area | Mente |
| Disciplina sportiva | Dialogo |
| Scopo dell'attività | Portare le persone assieme per investigare e sfidare i pregiudizi. |
| Durata | 60 min |
| Attrezzature richieste | Non è richiesta attrezzatura |
| Descrizione | <p>La Biblioteca vivente è stata sviluppata dalla ONG giovanile danese Stop the Violence (Foreningen Stop Volden). Fa ora parte del programma gioventù del Consiglio d'Europa dal 2003 e ha dimostrato la sua efficacia nel contribuire all'apprendimento interculturale. Una guida per gli organizzatori pubblicata nel 2005 e un corso di formazione per gli organizzatori completano il processo.</p> <p>La Biblioteca Vivente funziona esattamente come una biblioteca tradizionale. Cioè, i "lettori" possono prendere in prestito un "libro" per un periodo di tempo limitato. L'unica differenza è che i "libri" sono esseri umani spesso soggetti a pregiudizi, stereotipi, discriminazioni o esclusione sociale e la lettura consiste in una conversazione.</p> |

Con il vento tra i capelli grigi
Proposta Attività





LA BIBLIOTECA VIVENTE

Descrizione

Affrontare i propri stereotipi e pregiudizi incontrando qualcuno e ascoltando la sua storia è la base concettuale della Biblioteca Vivente. Per maggiori dettagli consulta “Non giudicare un libro dalla copertina”, la guida dell’organizzatore e il sito della Biblioteca Vivente.

Fornire uno spazio per una conversazione schietta per affrontare i propri stereotipi e pregiudizi incontrando qualcuno e ascoltando la sua storia

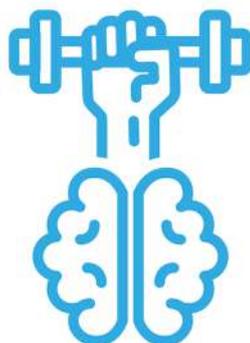
Stimoli di apprendimento

consapevolezza interculturale
sviluppo delle abilità interpersonali
tecniche di narrazione
sviluppo delle capacità di ascolto attivo

Con il vento tra i capelli grigi
Proposta Attività



VANTAGGI DELLO SPORT



ALLENAMENTO PER LA MENTE

Imparando e allenando la nostra memoria, rimaniamo efficienti più a lungo. Siamo in grado di affrontare nuove sfide intellettuali.

Vantaggi dell'allenamento mentale:

Funzione cognitiva: può migliorare le funzioni cognitive come la memoria, l'attenzione, la risoluzione dei problemi e il ragionamento.

Miglioramento della memoria: può aiutare gli anziani a ricordare meglio nomi, date e attività quotidiane, il che può migliorare significativamente la qualità della vita degli anziani.

Ridotto rischio di disturbi cognitivi: impegnarsi in esercizi mentali è stato associato a un ridotto rischio di sviluppare disturbi cognitivi come il morbo di Alzheimer e la demenza.

Umore e benessere emotivo: può aiutare gli anziani a gestire lo stress, l'ansia e la depressione promuovendo il rilassamento e il pensiero positivo.

Maggiore attenzione e concentrazione: può migliorare la capacità di un anziano di concentrarsi sui compiti, il che può essere particolarmente utile nelle attività e nelle conversazioni quotidiane.

Miglioramento delle capacità di risoluzione dei problemi: può migliorare le capacità di risoluzione dei problemi degli anziani, aiutandoli a trovare soluzioni alle sfide che possono incontrare nella vita quotidiana.

Capacità adattive: gli anziani possono migliorare le loro capacità adattive e affrontare meglio i cambiamenti e le sfide nel loro ambiente.



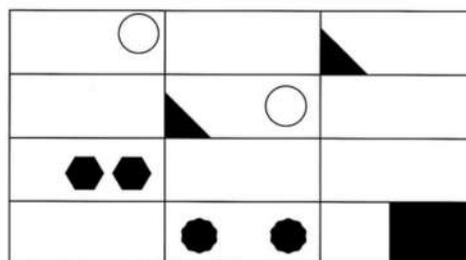
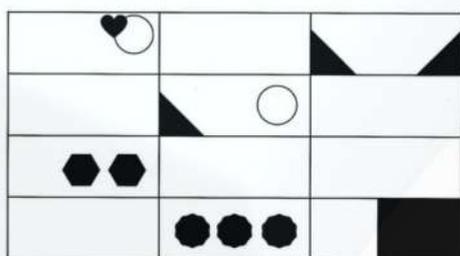
| | |
|---------------------------------|--|
| Descrizione breve | Data una sequenza di numeri, trovare e sottolineare le coppie la cui somma è 11. |
| Area | Mente |
| Disciplina sportiva | Allenamento mentale e mnemonico |
| Scopo dell'attività | Esercitare la memoria a breve. |
| Durata | 15 min |
| Attrezzature richieste | Stampare una sequenza di cifre per ciascun partecipante |
| Descrizione | L'attività consiste nel sottolineare coppie di numeri la cui somma è 11. L'obiettivo è risolvere compiti matematici a mente, ad esempio addizione, sottrazione, moltiplicazione o divisione di numeri più grandi. Adatta il livello dei compiti alle capacità degli anziani, poiché non tutti sono maestri di matematica, ma con sufficiente concentrazione potresti rimanere sorpreso dai risultati! |
| Stimoli di apprendimento | <p>esercitare le funzioni cognitive garantire l'idoneità intellettuale selezionando gli stimoli</p> <pre> 71442986w74780567y738636265167174p340231356881- 11674c52492062971256(09269042a32314909929695579t 63085m380111718n126913131f653787=7154269i66107.5 1992k6033355571892702q72453241346869i06701961.83, 182645x9682945@8735717565h740189x6161299@911b6 82320f525953812262884872094j5987233399407037940 9042926.757356235M361004021499911867m6164j36153 4s7192994947472349198426195c2779034749129311794 5013340510111706303923164402241692379599794562w 69461f271833614d29127438065118373851315552121v5 262e254590171118845999g35377924877h722234568004 2b8150353r429109427178219155364391641813599k482 3752955n28686990942i305700341p324613281i63623468 35/447382407627384933j24551297619y87376749414999 z914724702i24699414461o1137876535255635u44786934 4:1065517131068864*562085728645334G481722671574 72445525562273886113442372567305207637i7039439.7 75969918265598224192475787947308176305176956035 42648802458681069290779534256231K84843342192828 8*557446137558163535441544854612156338621902099 0563507935406222426761*133446551612988292794f616 528846501P8455823180838262471607286901717432380 </pre> |

Con il vento tra i capelli grigi
Proposta Attività



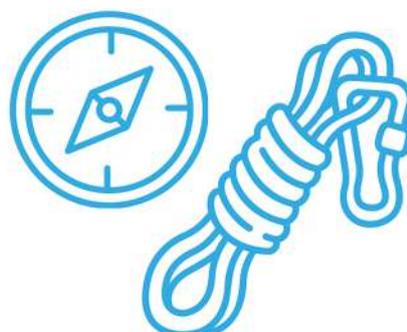
MEMO

| | |
|---------------------------------|--|
| Descrizione breve | Memorizza la distribuzione degli elementi e poi indica nella figura successiva quali elementi mancano. |
| Area | Mente |
| Disciplina sportiva | Allenamento mentale mnemonico |
| Scopo dell'attività | Esercitare la memoria a breve termine. |
| Durata | 15 min |
| Attrezzature richieste | Stampare disegni per ciascun partecipante |
| Descrizione | L'esercizio è composto da due parti. Per prima cosa, memorizza la distribuzione degli elementi nella prima immagine, prestando attenzione alla forma. Poi, nella seconda immagine, disegna i pezzi mancanti senza guardare l'immagine precedente. Ogni immagine deve essere stampata su un foglio di carta separato. |
| Stimoli di apprendimento | esercitare le funzioni cognitive garantire l'idoneità intellettuale selezionando gli stimoli |



*Con il vento tra i capelli grigi
Proposta Attività*

VANTAGGI DELLO SPORT



LABORATORI NAUTICI

I laboratori di vela a terra offrono agli anziani l'opportunità di apprendere, socializzare e interagire con il mondo marittimo, anche se potrebbero non avere accesso diretto all'acqua.

Vantaggi dei laboratori di vela:

Opportunità formative: includono componenti didattiche, insegnamento agli anziani della navigazione, della terminologia della barca e delle procedure di sicurezza.

Cameratismo: può fornire interazione sociale e l'opportunità di costruire nuove amicizie.

Attività fisica: partecipare ad esercizi fisici delicati legati alla vela, come l'annodamento o la manutenzione dell'attrezzatura.

Stimolazione mentale: imparare a navigare, comprendere le maree e i modelli meteorologici e risolvere enigmi di navigazione può essere mentalmente stimolante.

Sfide cognitive: la navigazione su una barca, anche a terra, implica pensiero e pianificazione strategici.

Consapevolezza ambientale: enfatizzare l'importanza della conservazione e gestione ambientale.

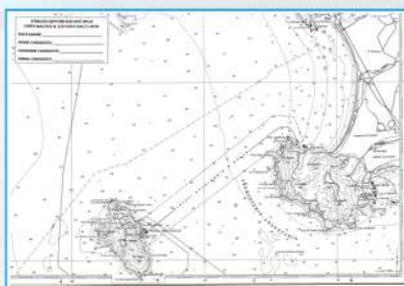
Conoscenza della sicurezza: può apprendere preziose informazioni sulla sicurezza che possono essere utili in vari aspetti della vita, non solo nelle situazioni legate alla navigazione.

*Con il vento tra i capelli grigi
Proposta Attività*



CROCIERA ALL'ISOLA DEL GIGLIO

| | |
|---------------------------------|--|
| Descrizione breve | Simuliamo una breve crociera a vela nel Mar Tirreno tra le isole dell'arcipelago toscano per imparare ad utilizzare le carte nautiche e la bussola da rilevamento. |
| Area | Mente |
| Disciplina sportiva | Vela - simulazione |
| Scopo dell'attività | Familiarità con la navigazione e cultura nautica. |
| Durata | almeno 60 min |
| Attrezzature richieste | carte nautiche, due squadrette da 45°, bussola, matita |
| Descrizione | La carta nautica viene distribuita ad ogni partecipante, in seguito alla presentazione la navigazione inizia da Talamone verso Porto Santo Stefano, l'Isola del Giglio, per ritornare a Talamone. Durante il corso i partecipanti avranno la possibilità di esercitare la propria capacità di utilizzare una carta nautica immaginando di vivere una bellissima avventura. |
| Stimoli di apprendimento | marineria e navigazione cultura della vela conoscenza della geografia |

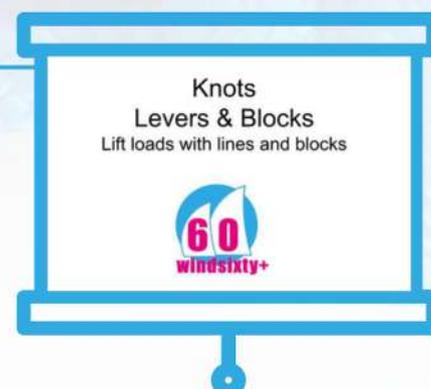


Con il vento tra i capelli grigi
Proposta Attività



CIME, NODI E PARANCHI

| | |
|---------------------------------|--|
| Descrizione breve | Impariamo ad utilizzare le corde, i bozzelli e i paranchi che troviamo a bordo di una barca a vela. |
| Area | Mente Corpo |
| Disciplina sportiva | Vela |
| Scopo dell'attività | Imparare a fare i nodi e usare bozzelli in situazioni comuni. Stimolare capacità di problem solving. |
| Durata | 60 min |
| Attrezzature richieste | Presentazione contenente le istruzioni. Per ogni partecipante, o per ogni squadra: 2 corde corte (lunghe almeno 1 metro), una corda lunga almeno 2 metri, 4 blocchi singoli, 1 bottiglia vuota da 0,5 litri, 1 vuota da 2 (o 1,5) litri bottiglia |
| Descrizione | Dopo una breve spiegazione teorica dei concetti operativi, invitiamo i partecipanti in una prima fase ad imparare a realizzare i principali nodi nautici, poi a costruire paranchi semplici e complessi. Un esercizio potrebbe essere quello di sollevare una bottiglia da 2 litri utilizzando una bottiglia più piccola da mezzo litro e un paranco. |
| Stimoli di apprendimento | arte marinaresca manualità capacità di risoluzione dei problemi |



Con il vento tra i capelli grigi
Proposta Attività





BANDIERE

| | |
|---------------------------------|---|
| Descrizione breve | Conoscere le bandiere del Codice internazionale dei segnali, i messaggi codificati che ciascuna rappresenta. Scrivi il tuo nome con le bandiere. |
| Area | Mente |
| Disciplina sportiva | Vela |
| Scopo dell'attività | Conoscere simboli e bandiere e il loro significato |
| Durata | 30 min |
| Attrezzature richieste | Bandiere del CIS |
| Descrizione | <p>Prima delle comunicazioni radio, la comunicazione remota in mare veniva effettuata tramite bandiere. Esiste ancora un Codice Internazionale dei Segnali composto da bandiere ciascuna delle quali indica lettere e numeri, oltre a particolari significati legati alla navigazione.</p> <p>Usando le bandiere CIS i partecipanti provano a comunicare o comporre parole.</p> |
| Stimoli di apprendimento | cultura nautica |

Con il vento tra i capelli grigi
Proposta Attività





IMPIOMBATURE

| | |
|---------------------------------|---|
| Descrizione breve | Come preparare una cima dedicata agli ormeggi, dotata di occhielli e senza nodi. |
| Area | Corpo |
| Disciplina sportiva | Vela |
| Scopo dell'attività | Impara come costruire una corda da zero. |
| Durata | almeno 60 min |
| Attrezzature richieste | Per ogni partecipante una corda a tre capi lunga almeno 1,5 metri, nastro adesivo, accendino, coltello |
| Descrizione | Prima mostrare e poi fare una impiombatura su una corda a tre capi. La corda è avvolta con nastro adesivo per limitare l'apertura dei trefoli. Una volta liberati, ognuno comincia a passare sotto un altro filo nella parte dormiente, avendo cura di procedere in senso contrario al senso di costruzione della corda. |
| Stimoli di apprendimento | arte marinaresca destrezza manuale |

Con il vento tra i capelli grigi
Proposta Attività





USARE UNA CIMA

| | |
|---------------------------------|--|
| Descrizione breve | Imparare a maneggiare e usare una corda lunga |
| Area | Corpo |
| Disciplina sportiva | Vela |
| Scopo dell'attività | Stimolazione di entrambi gli emisferi cerebrali mediante legatura con corda. |
| Durata | 30 min |
| Attrezzature richieste | Una cima di almeno 10 metri per ciascun partecipante |
| Descrizione | L'insegnante mostra le diverse tecniche ai partecipanti, che poi le praticano. Bello coinvolgere i giovani in un'attività intergenerazionale. |
| Stimoli di apprendimento | arte marinaresca destrezza manuale |

Con il vento tra i capelli grigi
Proposta Attività





USARE LA PENTOLA A PRESSIONE

| | |
|---------------------------------|--|
| Descrizione breve | Impara a cucinare la pasta con la pentola a pressione, un modo marinaresco ed ecologico di cucinare. |
| Area | Corpo |
| Disciplina sportiva | Vela |
| Scopo dell'attività | Gli obiettivi sono cucinare il cibo in una cucina di bordo e preparare la ricetta degli spaghetti al pomodoro. |
| Durata | 60 min (compreso il pranzo :) |
| Attrezzature richieste | pentola a pressione, 500g spaghetti, passata di pomodoro, 1 cipolla, basilico, olio evo, sale |
| Descrizione | L'insegnante mostra come cucinare un piatto di pasta usando la pentola a pressione. |
| Stimoli di apprendimento | arte marinaresca cucina cucina di sicurezza e sopravvivenza |

Con il vento tra i capelli grigi
Proposta Attività





COSTRUZIONI NAVALI

| | |
|---------------------------------|---|
| Descrizione breve | Gruppo consolidato di soci che hanno già costruito una barca e loro incontri regolari nelle strutture del circolo velico per condividere la loro esperienza, incoraggiamento e sostegno ai nuovi arrivati |
| Area | Mente Corpo |
| Disciplina sportiva | Vela |
| Scopo dell'attività | Incoraggiare le persone a pensare di costruire una barca con proprietà fattibili. |
| Durata | Raccolta periodica, continua |
| Attrezzature richieste | Nessuna attrezzatura necessaria per la prima fase di adesione al gruppo, successivamente i piani-materiali-spazio per la produzione, la cooperazione |
| Descrizione | I soci del club che costruiscono le loro barche si riuniscono nelle strutture del club nei fine settimana per condividere le loro esperienze. I nuovi arrivati venivano incoraggiati e guidati da loro nelle loro conversazioni periodiche. Questo è un processo continuo e duraturo. Dopo aver preso le decisioni, iniziano il processo: scelgono la barca, decidono il luogo di produzione, ottengono i progetti, studiano e discutono i dettagli del progetto, indagano e ottengono i materiali e gli strumenti, iniziano a costruire con la cooperazione. |
| Stimoli di apprendimento | lavoro di squadra e collaborazione imparare seguendo apprendimento per inclusione |

Con il vento tra i capelli grigi
Proposta Attività





INTRODUZIONE ALLA VELA

| | |
|---------------------------------|--|
| Descrizione breve | Una breve introduzione alla vela in un ampio aspetto, dalla storia/cultura alla pratica della vela in barca. |
| Area | Mente Corpo |
| Disciplina sportiva | Vela |
| Scopo dell'attività | Prestare attenzione alla vela e far conoscere questo sport ai non marinai con tutti i benefici per la salute (fisica, mentale). |
| Durata | Totale circa 8 ore, suddivise in diversi incontri |
| Attrezzature richieste | Un optimist e 2 barche collettive |
| Descrizione | <p>Briefing a terra: Storia, benefici per la salute, cultura, vela a casa-libri-film, come una barca a vela muove parti di un'imbarcazione.</p> <p>Sessione Terra 1: Come armare una barca (Optimist)</p> <p>Molo Sessione 2: Come armare una barca (barca da 2-4 membri dell'equipaggio)</p> <p>Sessione di vela: pratica di navigazione a vela</p> |
| Stimoli di apprendimento | <p>nozioni generali sulla vela</p> <p>pratiche di navigazione</p> <p>leadership</p> <p>lavoro di squadra</p> |

Con il vento tra i capelli grigi
Proposta Attività





ARTIGIANATO DEL VENTO

| | |
|---------------------------------|---|
| Descrizione breve | Lavoro pratico nella progettazione e produzione di oggetti mossi dal vento. |
| Area | Mente Corpo |
| Disciplina sportiva | Manualità |
| Scopo dell'attività | Per acquisire abilità manuali e di ispirazione. Familiarizzare con il comportamento del vento. |
| Durata | Sessioni da 4 ore |
| Attrezzature richieste | Matita di carta Vari video stimolanti Kit pronti per oggetti ventosi da montare e verniciare Materia prima per oggetti di design all'avanguardia |
| Descrizione | <p>La produzione di oggetti azionati dal vento. Ai partecipanti verranno distribuiti kit di oggetti già pronti e il montaggio degli oggetti verrà eseguito da loro. Gli Oggetti sono figure di barche a vela colorate, quattro di esse sono collegate da un bastoncino di legno.</p> <p>La progettazione e produzione di idee creative da parte dei partecipanti. Questa attività è normalmente un'attività continua tra i membri del club e gli associati con una vasta gamma di risultati progettuali e creativi.</p> |
| Stimoli di apprendimento | capire il vento pratica manuale esercitare la creatività |

Con il vento tra i capelli grigi
Proposta Attività



LA VITA INIZIA A 60



Il piacere è l'unica cosa per cui si dovrebbe vivere, niente invecchia come la felicità.

Oscar Wilde

Con il vento tra i capelli grigi
Proposta Attività

VANTAGGI DELLO SPORT



SALSA

Ballare la Salsa è un'attività vivace e inclusiva che promuove il benessere fisico, mentale ed emotivo degli anziani. Offre l'opportunità di divertirsi, rimanere attivi e connettersi con gli altri, contribuendo a uno stile di vita appagante e sano.

Vantaggi della salsa:

Esercizio fisico: aiutare gli anziani a migliorare la forma cardiovascolare, la flessibilità, l'equilibrio e la coordinazione. È un esercizio a basso impatto che è delicato sulle articolazioni.

Gestione del peso: può aiutare gli anziani a mantenere un peso sano bruciando calorie e aumentando il metabolismo.

Forza muscolare: coinvolge vari gruppi muscolari, tra cui gambe, core e braccia, aiutando gli anziani a sviluppare e mantenere la forza muscolare.

Postura migliorata: incoraggia gli anziani a mantenere una buona postura e un buon allineamento del corpo, che possono ridurre il dolore alla schiena e al collo.

Interazione sociale: offre opportunità di impegno sociale e di sviluppo di nuove amicizie.

Riduzione dello stress: la combinazione di musica, movimento e interazione sociale può ridurre lo stress e favorire il rilassamento, migliorando la salute mentale.

Benefici cognitivi: imparare e ricordare passi, schemi e tempi di danza può stimolare la funzione cognitiva, migliorando la memoria e la concentrazione.

*Con il vento tra i capelli grigi
Proposta Attività*



SALSA RUEDA

| | |
|---------------------------------|--|
| Descrizione breve | Imparare alcune figure base della danza tradizionale cubana: Salsa Rueda. |
| Area | Corpo |
| Disciplina sportiva | Ballo |
| Scopo dell'attività | Impara a distinguere i ritmi della musica tradizionale Salsa e balla di conseguenza. |
| Durata | Sessioni da 4 ore |
| Attrezzature richieste | Pista da ballo |
| Descrizione | <p>Ballare rende piacevoli i soliti esercizi noiosi e noiosi. Adattando gli esercizi desiderati alla danza possiamo mirare a qualsiasi area necessaria. Per questa attività, in particolare, l'attenzione si è concentrata sulla coordinazione di mente e corpo. Dopo che sono stati insegnati i fondamenti del ritmo e del movimento, la difficoltà delle figure è gradualmente aumentata fino a creare la sfida desiderata.</p> <p>Le figure e il ritmo vengono insegnati tramite istruzioni e dimostrazioni vocali.</p> |
| Stimoli di apprendimento | <p>distinguere i ritmi della musica Salsa tradizionale</p> <p>ballare secondo il ritmo e la musica</p> <p>migliorare la coordinazione occhio-mano</p> |

Con il vento tra i capelli grigi
Proposta Attività



VANTAGGI DELLO SPORT



GINNASTICA PER LA COLONNA VERTEBRALE

La ginnastica sana della colonna vertebrale fornisce in genere un approccio completo alla salute della colonna vertebrale, incorporando esercizi, istruzione e un ambiente sociale di supporto, che possono contribuire a migliorare il benessere fisico, mentale ed emotivo degli anziani.

Benefici della ginnastica per la colonna vertebrale sana:

Gestione del dolore: include esercizi e movimenti che possono aiutare gli anziani a gestire e alleviare il dolore alla schiena e al collo.

Postura migliorata: questi esercizi si concentrano sul corretto allineamento e postura del corpo, aiutando gli anziani a mantenere una buona postura, ridurre il disagio ed evitare tensioni alla colonna vertebrale.

Flessibilità: incorpora allungamenti e movimenti che migliorano la flessibilità e la mobilità della colonna vertebrale e dei muscoli circostanti, riducendo rigidità e disagio.

Forza: può sviluppare la forza del core e della schiena attraverso esercizi specifici, riducendo il rischio di infortuni e migliorando la stabilità generale.

Equilibrio e stabilità: può migliorare l'equilibrio e la stabilità, riducendo il rischio di cadute e lesioni correlate, aspetto particolarmente importante per gli anziani.

Gamma di movimento migliorata: può aumentare la gamma di movimento degli anziani nella colonna vertebrale e nelle articolazioni, rendendo le attività quotidiane più facili e confortevoli.

*Con il vento tra i capelli grigi
Proposta Attività*



ESERCIZI DI ALLUNGAMENTO

| | |
|-------------------------------|---|
| Descrizione breve | Esercizi di stretching per il riscaldamento, la mobilità e come parte di una sana lezione per la schiena. |
| Area | Corpo |
| Disciplina sportiva | Ginnastica |
| Scopo dell'attività | Lo scopo dell'attività è rimettere in movimento i muscoli e le articolazioni stagnanti. |
| Durata | 15 min |
| Attrezzature richieste | Nessuno |

Descrizione

Gli esercizi dovrebbero essere eseguiti lentamente e delicatamente, evitando sussulti o rimbalzi. In caso di problemi o reclami di salute, è consigliabile consultare il proprio medico o fisioterapista prima di iniziare una nuova routine di stretching.

Quando si fa attività fisica, è importante ricordarsi di respirare profondamente e in modo uniforme.

esercizi di stretching:
Allungamento del collo: inclina delicatamente la testa verso una spalla, mantieni la posizione per 15-30 secondi, quindi passa all'altro lato. Ripeti alcune volte.

Allungamento delle spalle: porta un braccio attraverso il corpo all'altezza del petto e usa l'altra mano per tenere il gomito, avvicinando delicatamente il braccio al petto. Mantieni la posizione per 15-30 secondi e cambia lato.

- **Rotazione del tronco:** sedersi su una sedia con i piedi appoggiati sul pavimento. Ruota la parte superiore del corpo da un lato mentre ti tieni allo schienale della sedia. Mantieni la posizione per alcuni secondi, quindi passa all'altro lato.

Con il vento tra i capelli grigi
Proposta Attività





STRETCHING EXERCISES

Descrizione

- Allungamento dei tendini del ginocchio: siediti sul bordo di una sedia ed estendi una gamba in avanti con il tallone sul pavimento. Inclinati leggermente in avanti, mantenendo la schiena dritta e raggiungendo le dita dei piedi. Mantieni la posizione per 15-30 secondi, quindi cambia gamba.
- Allungamento dei polpacci: posizionati di fronte a un muro e posiziona le mani sul muro all'altezza delle spalle. Fai un passo indietro e mantienilo dritto, premendo il tallone sul pavimento. Piegati in avanti finché non senti un leggero allungamento nel polpaccio. Mantieni la posizione per 15-30 secondi e cambia gamba.
- Allungamento dei flessori dell'anca: aggrapparsi a una superficie robusta per supporto. Fai un passo indietro con un piede in posizione di affondo, mantenendo il ginocchio posteriore piegato e il ginocchio anteriore con un angolo di 90 gradi. Piegati leggermente in avanti per sentire l'allungamento della parte anteriore dell'anca. Mantieni la posizione per 15-30 secondi e cambia lato.
- Allungamento dei quadricipiti: aggrapparsi a una sedia o al muro per supporto. Mettiti su una gamba e afferra delicatamente l'altro piede, portandolo verso i glutei. Mantieni la posizione per 15-30 secondi e cambia gamba.

Allungamento del torace: stai in piedi e intreccia le dita dietro la schiena. Raddrizza delicatamente le braccia e sollevale dal corpo, sentendo un allungamento sul petto. Mantieni la posizione per 15-30 secondi.

Stimoli di apprendimento

aumentare la mobilità articolare e muscolare
introdurre abitudini sane nella routine quotidiana
mantenimento della salute psicomotoria

Con il vento tra i capelli grigi
Proposta Attività





ESERCIZI DI RAFFORZAMENTO

| | |
|-------------------------------|--|
| Descrizione breve | Esercizi di rafforzamento dei muscoli profondi responsabili del mantenimento di una buona postura e del sostegno della colonna vertebrale. |
| Area | Corpo |
| Disciplina sportiva | Ginnastica |
| Scopo dell'attività | Lo scopo dell'attività è concentrarsi sul rafforzamento dei muscoli profondi |
| Durata | 15 min |
| Attrezzature richieste | Nessuno |
| Descrizione | <p>Gli esercizi di rafforzamento sono fondamentali per gli anziani per mantenere la massa muscolare e la densità ossea. È sempre importante iniziare con poche ripetizioni e aumentare gradualmente il numero di ripetizioni man mano che la tua forza migliora. Quando si fa esercizio, è essenziale concentrarsi sul mantenimento della forma e della respirazione corrette. In caso di problemi di salute o limitazioni, consultare il medico o l'istruttore di fitness. Esercizi sicuri ed efficaci:</p> <p>Squat a corpo libero: stai in piedi con i piedi alla larghezza delle spalle. Piega lentamente le ginocchia, come se fossi seduto su una sedia, mantenendo la schiena dritta. Ritorna in posizione eretta. Se necessario, utilizzare una sedia come supporto.</p> <p>Push-up al muro: posizionati di fronte al muro, con le braccia tese all'altezza delle spalle. Inclinati in avanti e appoggia i palmi delle mani contro il muro. Abbassa lentamente il corpo verso il muro e poi spingi indietro.</p> <p>Sollevamenti delle gambe: sedersi su una sedia con un buon supporto per la schiena. Solleva una gamba davanti a te e mantieni la posizione per alcuni secondi,</p> |

Con il vento tra i capelli grigi
Proposta Attività





ESERCIZI DI RAFFORZAMENTO

Descrizione

quindi abbassalo nuovamente. Ripeti sull'altra gamba.

Gradini: utilizzare un gradino o una scala stabile. Salire con un piede e poi sollevare l'altro piede, quindi scendere conducendo con lo stesso piede. Alternare le gambe principali per un determinato numero di ripetizioni.

Curl per bicipiti: mantieni pesi leggeri o usa fasce di resistenza. Inizia con le braccia distese lungo i fianchi, i palmi rivolti in avanti. Arriccia i pesi o le fasce verso le spalle, quindi abbassali lentamente.

Chair Dips: sedersi sul bordo di una sedia robusta, afferrando il bordo anteriore con le mani. Fai scivolare il sedere fuori dalla sedia e abbassati di qualche centimetro piegando i gomiti.

Spingiti indietro.

Sollevamento del tallone: posizionati dietro una sedia per supporto. Alzati lentamente sulle punte dei piedi, sollevando i talloni il più in alto possibile, quindi abbassali di nuovo.

Esercizio del ponte: sdraiati sulla schiena con le ginocchia piegate e i piedi appoggiati sul pavimento. Solleva i fianchi da terra, creando una linea retta dalle spalle alle ginocchia. Tieni premuto per qualche secondo, poi abbassati di nuovo.

Stimoli di apprendimento

rafforzamento dei muscoli profondi

mantenimento della massa muscolare e della densità ossea.

mantenendo una postura corretta

ritardare i disturbi legati alla postura

*Con il vento tra i capelli grigi
Proposta Attività*



ESERCIZI CORRETTIVI

| | |
|-------------------------------|---|
| Descrizione breve | Esercizi correttivi per migliorare la postura, l'equilibrio e la mobilità affrontando problemi specifici. |
| Area | Corpo |
| Disciplina sportiva | Ginnastica. |
| Scopo dell'attività | Scopri come migliorare la postura con semplici esercizi da fare ogni giorno. |
| Durata | 15 min |
| Attrezzature richieste | Nessuno |

Descrizione

Gli esercizi correttivi possono essere incredibilmente utili per gli anziani per affrontare problemi specifici, migliorare la postura e migliorare la mobilità generale. Questi esercizi dovrebbero sempre essere eseguiti entro un range di movimento confortevole e senza causare dolore. Questi esercizi sono generalmente sicuri per la maggior parte degli anziani, ma potrebbe essere necessario adattarli a seconda delle esigenze individuali. In caso di preoccupazioni o condizioni specifiche che richiedono attenzione, consultare il medico o il fisioterapista. Esercizi correttivi:

Correzione della postura della testa in avanti: mento piegato: sedersi o stare comodamente con la colonna vertebrale dritta. Piega delicatamente il mento verso il petto senza inclinare la testa verso l'alto o verso il basso. Tenere premuto per alcuni secondi e poi rilasciare. Ripeti più volte.

Correzione della cifosi: estensione toracica: sedersi su una sedia o su una palla da ginnastica con la schiena dritta. Metti le mani dietro la testa, i gomiti verso i lati.

Con il vento tra i capelli grigi
Proposta Attività



ESERCIZI CORRETTIVI

Descrizione

Inarca lentamente la parte superiore della schiena sopra la palla o la sedia stringendo insieme le scapole. Aspetta per alcuni secondi e poi tornare alla posizione iniziale. Ripetere parecchie volte.

Mobilità delle spalle: scivoli a muro: stai con la schiena contro un muro e i piedi alla larghezza delle spalle. Alza le braccia all'altezza delle spalle, mantenendo i gomiti e i polsi contro il muro. Fai scorrere lentamente le braccia su e giù lungo il muro con un movimento controllato, concentrandoti sul mantenimento del contatto con il muro.

Mobilità dell'anca: Cerchi dell'anca: posizionati dietro una sedia per supporto. Solleva un ginocchio e ruotalo con un movimento circolare, cercando di fare dei cerchi con il ginocchio. Ripeti con l'altra gamba. Esegui diversi cerchi in entrambe le direzioni.

Mobilità della caviglia: alfabeto della caviglia: sedersi comodamente su una sedia con un piede sollevato da terra. Ruota la caviglia in aria, tracciando le lettere dell'alfabeto con le dita dei piedi. Passa all'altro piede e ripeti l'alfabeto.

Equilibrio e stabilità: l'orologio raggiunge: stare vicino a una superficie robusta per supporto, se necessario. Immagina di stare al centro di un orologio. Porta un piede in avanti fino alle ore 12, quindi torna al centro. Ripeti l'esercizio fino alle 3, alle 6 e alle 9, entrambi con lo stesso piede e poi con l'altro piede.

Stimoli di apprendimento

lavorare su specifici disturbi posturali
migliorando la postura
migliorare la coordinazione motoria e l'equilibrio
migliorare la mobilità complessiva

Con il vento tra i capelli grigi
Proposta Attività



VANTAGGI DELLO SPORT



TAI CHI

Il Tai Chi è sia uno sport che un'arte, ma anche un metodo di auto-miglioramento della salute fisica e mentale.

L'arte sta nella bellezza di perfezionare il movimento e perfezionare lo stato della Mente in modo che il movimento diventi ancora più lusinghiero, e questo movimento ancora più lusinghiero eleva lo stato della Mente ancora più in alto, e così in una mutua danza di trasformazione ci eleviamo sempre più in alto sul sentiero del Tai Chi.

Può anche essere paragonato a una corda intrecciata da tre corde.

il cordone della salute e della longevità

la corda dello sviluppo personale meditativo

la corda del combattimento, perché anche tutti i movimenti sono visti come tali.

Possiamo scegliere quella più adatta a noi, ma dobbiamo tenere a mente le altre, poiché ognuna di esse rafforza la resistenza della corda.



FERMARE IL FLUSSO DI PENSIERI

| | |
|-------------------------------|---|
| Descrizione breve | Esercitare compostezza, calmare il mondo delle emozioni, ma anche il flusso inquieto di pensieri che offuscano la mente. |
| Area | Corpo Mente Spirito |
| Disciplina sportiva | Tai Chi |
| Scopo dell'attività | Lo scopo dell'attività è generare forza, fiducia, equilibrio e migliorare la salute, fisica e mentale. |
| Durata | 15 min |
| Attrezzature richieste | Nessuno |
| Descrizione | <p>Praticare il Tai Chi è un esercizio di compostezza, che calma il mondo delle emozioni, ma anche il flusso inquieto di pensieri che confondono la mente. Ciò si ottiene perfezionando uno stato di Consapevolezza che, nel tempo, abbraccia con calma intuizione i cerchi sempre più ampi della nostra umanità in quanto tale, approfondendo il processo di conoscenza di sé, delle proprie profondità psichiche come essere umano. Uno dei tanti strumenti creati dall'uomo proprio per questo scopo è il Tai Chi. Si tratta di un movimento specifico, si potrebbe dire addirittura misterioso, di coreografie eseguite con tutto se stessi in calmo rilassamento, attraverso il quale si comincia prima a sentire e poi a condurre dentro di sé i flussi di energia vitale chiamati Qi. Grazie a ciò, lo stato degli organi interni, anzi di ogni cellula del corpo, viene ristabilito in equilibrio, rinnovato, mentre ossa, muscoli, tendini e articolazioni vengono rafforzati.</p> |

Con il vento tra i capelli grigi
Proposta Attività





FERMARE IL FLUSSO DI PENSIERI

Descrizione

Considerando da quanto tempo l'Arte del Tai Chi è stata rispettosamente coltivata e che nel 2020 il suo valore è stato riconosciuto dall'UNESCO attraverso la sua iscrizione nella Lista dei Tesori Immateriali dell'Umanità, si può supporre che abbia effettivamente un significato incommensurabile per il bene del mondo. essere della vita.

Stimoli di apprendimento

posizione di rafforzamento
fiducia in se stessi
maestria, calmando il mondo delle emozioni



Con il vento tra i capelli grigi
Proposta Attività

LA VITA INIZIA A 60



Alla fine, non sono gli anni della tua vita che contano. È la vita nei tuoi anni.

Abraham Lincoln



Con il vento tra i capelli grigi
Proposta Attività

Finanziato dall'Unione Europea. I punti di vista e le opinioni espressi sono tuttavia quelli esclusivi dell'autore/i e non riflettono necessariamente quelli dell'Unione Europea o dell'Agenzia esecutiva europea per l'istruzione e la cultura (EACEA). Né l'Unione Europea né l'EACEA possono esserne ritenuti responsabili.

Con il vento tra i capelli grigi
Proposta Attività

