



## CHI SIAMO

Roma Pro Natura associazione non profit federata alla Federazione Nazionale Pro Natura (*istituita in Italia nel giugno del 1948*, socio fondatore dell'IUCN (International Union for Conservation of Nature), ne condivide finalità e principi, e partecipa ad azioni di respiro regionale e nazionale. L'Associazione svolge varie attività tra cui: azioni di tutela ambientale, informazione, formazione, educazione e trasformazione culturale per stili di vita eco-sostenibili.

## IL PROGETTO

Grazie all'opportunità offerta dalla Regione Lazio, l'Associazione Roma Pro Natura con il progetto "IN CAMMINO: INVECCHIANDO BENE SI VIVE MEGLIO" propone il "NORDIC WALKING" come strumento che favorisce uno stile di vita sano ed un invecchiamento attivo, apportando notevoli benefici alla salute e riducendo il rischio per gli anziani di incorrere in malattie croniche come cardiopatie, diabete e tumori.

Il Nordic Walking è una forma di camminata sportiva con bastoncini, simili a quelli per lo sci di fondo. Coinvolge gran parte della muscolatura scheletrica, allenando principali qualità motorie (forza, resistenza, flessibilità, coordinazione).

Saranno organizzati degli incontri presso le aree verdi del Municipio Roma II, come ad esempio Villa Ada, dove verrà presentata la tecnica del NORDIC WALKING da esperti della materia. Successivamente verranno organizzati percorsi e "gruppi di cammino" all'interno degli spazi verdi municipali.

Inoltre saranno realizzati degli incontri seminariali su tematiche finalizzate ad informare corretti stili di vita come nutrizione, prevenzione medica, orientamento e socializzazione.

I destinatari delle attività progettuali saranno principalmente i cittadini OVER 65 residenti nel Municipio Roma II. Saranno coinvolti attivamente anche i Centri Anziani che insistono sul territorio.

## DURATA DELLE ATTIVITÀ PROGETTUALI

4 mesi (Marzo-Giugno 2015)

## ATTIVITÀ PREVISTE

**Convegno di presentazione del Progetto:** tale iniziativa permetterà di presentare alla cittadinanza del Municipio Roma II il progetto e coinvolgere gli stakeholders (cittadinanza, anziani OVER 65, istituzioni locali, media, ecc.).

**Individuazione percorsi di cammino presso Villa Ada:** l'esperto di Nordic Walking e l'operatore realizzeranno una dettagliata analisi della Villa, strutturando 2/3 percorsi da realizzare con i gruppi di cammino

**Presentazione attività di NORDIC WALKING presso Villa Ada:** l'esperto di Nordic Walking e l'operatore illustreranno ai destinatari del progetto (anziani OVER 65 residenti nel Municipio Roma II).

**Organizzazione e realizzazione dei Gruppi di Cammino:** saranno organizzati 4 gruppi da 30 persone che faranno delle attività di socializzazione e cammino all'interno della Villa.

Progetto realizzato da



Progetto realizzato con il contributo della Regione Lazio



**Seminario prevenzione medica: focus su malattie metaboliche e cardiovascolari.** Uno specialista illustrerà in un seminario informativo ai destinatari ed alla cittadinanza sulle problematiche legate all'invecchiamento "passivo" e le malattie correlate.

**Seminario nutrizione: focus sulla corretta alimentazione della persona anziana.** Uno specialista illustrerà in un seminario informativo ai destinatari ed alla cittadinanza la corretta alimentazione e soprattutto un corretto stile di vita.

**Seminario orientamento del sé: laboratorio di socialità e di bilancio delle competenze personali.**

Uno specialista realizzerà delle attività di animazione sociale finalizzate alla conoscenza di se stessi e lo sviluppo corretto di relazioni personali in età avanzata.