



COMUNE DI POMIGLIANO D'ARCO

AVVISO PUBBLICO INIZIATIVA “YOGA DELLA RISATA” PER ANZIANI ULTRASESSANTACINQUENNI

L'Amministrazione comunale indice un avviso pubblico rivolto ai cittadini over 65 (donne e uomini) che vogliano iscriversi al corso di YOGA DELLA RISATA.

Il progetto promosso dall'Assessorato alle Politiche Sociali nasce per contrastare il crescente isolamento delle persone anziane che sempre più spesso vivono in solitudine, un quadro reso ancor più pesante da questi ultimi due anni in cui, causa pandemia, sono cresciuti i vissuti di distanziamento, sia individuale che sociale, e di solitudine.

In questo contesto gli esercizi di Yoga della Risata possono aiutare psicologicamente la persona, migliorandone l'umore ed alleviandone il senso di isolamento e il rischio di uno stato depressivo.

Ridere costituisce un esercizio per i polmoni e per il sistema circolatorio, aumentando la frequenza cardiaca ad un livello simile a quello di qualsiasi altro esercizio aerobico: un effetto particolarmente positivo in soggetti con limitazioni fisiche, come spesso accade agli anziani, che non possono praticare sport o esercizi di altro genere.

Tra i principali vantaggi dello Yoga della Risata per anziani troviamo:

1. Aggiunge più risate alla vita. Lo YdR è idealmente studiato per aiutare gli anziani a vivere una vita più sorridente. Non si basa sul senso dell'umorismo ma sulla possibilità di praticarlo in qualsiasi gruppo a prescindere dalle limitazioni cognitive, sensoriali o motorie. Perciò, tutti possono ridere di cuore; aiuta le persone a comprendere che non c'è bisogno di una ragione per farlo. Lo Yoga della Risata è adatto agli anziani per praticare la risata come una forma di esercizio e per ottenere molteplici benefici per la salute.
2. Favorisce la buona salute fisica, attraverso esercizi che coinvolgono la muscolatura e rinforzano la capacità respiratoria. Quando si invecchia, si possono avere malattie come l'ipertensione arteriosa, il diabete, l'asma e altri acciacchi dovuti all'età. Lo YdR, rinforzando il sistema immunitario, aiuta ad affrontare e sostenere l'anziano nella malattia, aumentando l'ossigeno nelle cellule dell'organismo e portando uno stato mentale positivo.
3. Favorisce la buona salute. Molti anziani soffrono di depressione, frustrazione e rabbia. Quando perdono le persone amate e la salute, diventa sempre più difficile mantenere un atteggiamento mentale positivo. Lo YdR cambia la biochimica dell'individuo in modo da favorire una buona salute mentale, indipendentemente dalle circostanze.
4. Aumenta la connessione sociale. Lo YdR un'occasione di contatto e vicinanza sociale, permette di stabilire forti legami tra i partecipanti. Perfino chi è colpito da demenza può stabilire connessioni importanti con lo YdR. Questo sviluppo della condivisione fa diminuire il senso di solitudine e migliora la qualità della vita.
5. Favorisce un invecchiamento felice. Lo YdR offre agli anziani una ragione e uno scopo per vivere con pienezza ogni giorno. Questo esercizio semplice è praticabile da settantenni, ottantenni e novantenni. Poiché la popolazione invecchia sempre di più, lo YdR è uno strumento per un invecchiamento felice e per una maggiore longevità.

Requisiti per presentare domanda di adesione al progetto

- avere un'età superiore ai 65 anni;

- essere residenti nel Comune di Pomigliano d'Arco;
- essere in possesso in idoneità psico-fisica attestata da certificato medico

Durata del Corso

Il Corso avrà una durata di 8 mesi, gli appuntamenti avranno cadenza settimanale per una durata massima di due ore.

Il corso è aperto ad un numero massimo 60 persone.

Le lezioni si svolgeranno nei giorni di Lunedì e Mercoledì dalle 9 alle 11 presso L'Associazione Pomigliano Danza.

Termini e modalità di presentazione dell'istanza

La domanda dovrà essere presentata entro 15 giorni dalla pubblicazione del presente avviso sul sito istituzionale del Comune di Pomigliano d'Arco, con una delle seguenti modalità:

- Invio tramite e-mail all'indirizzo PEC affarisociali.pomigliano@asmepec.it;
- Consegna a mano presso l'ufficio protocollo del Comune di Pomigliano d'Arco sito in Piazza Municipio n. 1, il martedì e il giovedì dalle ore 09:00 alle ore 12:00 e dalle ore 15:30 alle ore 17:30.

Documenti da allegare alla domanda:

- Documento d'identità in corso di validità;
- Attestazione rilasciata dal medico di base
- Isee in corso di validità

Criteri di accesso alla graduatoria

La graduatoria dei beneficiari sarà redatta secondo i seguenti criteri

- Valore ISEE
- Età del richiedente

La modulistica e l'avviso possono essere scaricati on line dal sito del Comune di Pomigliano d'Arco o ritirati presso gli uffici dei servizi sociali in via V. Emanuele 309 – Palazzo dell'Orologio.

IL CORSO E' COMPLETAMENTE A TITOLO GRATUITO