

Quante volte avete sentito dire che l'attività fisica è importante e fa bene sia al corpo che alla mente?
Un'infinità di volte!

Una **regolare attività fisica** è molto importante per la qualità di vita delle persone con SM. Infatti, lo svolgimento di attività di benessere è positiva per chiunque in quanto fa bene alla salute, migliora la fitness, migliora l'apparato osteo-mio-articolare, riduce i fattori di rischio per le patologie cardiovascolari, previene l'osteoporosi e altre patologie mioarticolari e altro. L'attività fisica per una persona con disabilità comporta anche dei valori aggiunti, ovvero concorre a prevenire le complicanze dell'immobilità, prolunga i benefici della riabilitazione e svolge una importante funzione di socializzazione e di prevenzione dall'isolamento sociale.

ORA, ANCHE NOI, VOGLIAMO DIRVI CHE FARE ATTIVITÀ FISICA CON LA SM È POSSIBILE!

Domenica 14 maggio 2023 a partire dalle ore 16.00

P/O la FORESTA DELLA CARPANETA

**– Via Castelbelforte – Frazione Bigarello –
San Giorgio Bigarello Mantova,**

SEI INVITATA/O alla giornata FISICO/PSICOLOGICA

Dove potrai provare le attività che la sezione offre alle persone con SM come:

- **YOGA con Dottoressa Francesca Accorsi**
- **A.F.A. Attività Fisica Adatta con Dottor Andrea Sartori**
- **NORDIC WALKIN con l'istruttore Cesare Pasotti**

E vista l'importanza del benessere psicologico avremo:

- **MINFULNESS con Dottoressa Sarah Bertagnoli**

Yoga

Lo yoga è un valido aiuto per migliorare la qualità di vita per le persone con SM per le quali anche le più semplici attività quotidiane possono essere di difficile gestione, come mantenersi in equilibrio e camminare oltre a migliorare il senso di Affaticamento, di debolezza, del dolore e degli sbalzi di umore. La pratica dello Yoga porta ad avere un impatto positivo sul fronte emotivo e psicologico, e non solo fisico in quanto è efficace per affrontare meglio l'ansia, alleviare la depressione e migliorare la concentrazione.

**Lo yoga è praticabile dalla posizione eretta alla posizione in carrozzina.
TAPPETINO E INDOSSARE UN ABBIGLIAMENTO COMODO.**

A.F.A. Attività Fisica Adattata

Con AFA si indica una materia interdisciplinare che comprende l'educazione fisica, le discipline sportive e le scienze motorie al servizio delle persone con disabilità. È rivolta a quelle persone che non sono in grado, per motivi di vario genere, di partecipare con successo o in condizioni di sicurezza alle normali attività d'educazione fisica.

Questa disciplina è possibile farla sia in acqua che in palestra, il nostro allenatore ha seguito dei corsi appositi presso la sede Nazionale di AISM.

ABBIGLIAMENTO COMODO

NORDIC WALKING

Il 'Nordic Walking' è una pratica sportiva 'dolce', nata alla fine degli anni '90 in Norvegia: consente di stare all'aria aperta e di muoversi in compagnia, applicando una tecnica specifica.

Questa disciplina permette di allenare circa 600 muscoli, ovvero quasi il 90% del nostro corpo: infatti consente di rafforzare braccia e spalle, migliora la postura della schiena e tonifica glutei e addominali, oltre a migliorare la circolazione di tutto il corpo e ad avere effetti positivi sulla vitalità mentale.

L'attività può essere praticata, contrariamente a come si pensi, anche da coloro che sono in carrozzina.

**BASTONCINI FORNITI DALL'ISTRUTTORE
ABBIGLIAMENTO COMODO**

MINDFULNESS

“Posso affrontare le situazioni difficili con serenità. Ho imparato a dare un valore diverso alle emozioni negative”, oppure “Sono più consapevole delle piccole cose, mi sento più calmo, ho più fiducia in me stesso”, o ancora, “Rallentare mi permette di scegliere con una maggiore consapevolezza”. Quando si chiede alle persone con sclerosi multipla (SM) di raccontare la propria esperienza con la **mindfulness** questo è quel che emerge, ed è ormai chiaro che questi interventi possono [aiutare ad alleviare](#) aspetti della sofferenza legati alle malattie croniche ma non necessariamente dovuti alle problematiche fisiche, e a migliorare la qualità di vita.

È **provato scientificamente** che la Mindfulness, con la sua focalizzazione intenzionale e non giudicante sul momento presente, è capace di gestire e ridurre lo stress e migliorare la propria salute psicologica e fisica.

Fra i fattori che possono peggiorare i sintomi della malattia è riconosciuto lo **stress**. La gestione dello stress può quindi aiutare a mantenere stazionaria la situazione diagnostica del paziente e ridurre il rischio che la malattia si diffonda ad altre regioni del cervello.

La pratica della mindfulness ha mostrato che non solo migliorano i sintomi della depressione, dello stress e dell'ansia ma che il beneficio viene mantenuto anche a sei mesi di distanza.

UN TAPPETINO O UN ASCIUGAMANO

AL TERMINE DELLA GIORNATA PANE E SALAME PER RECUPERARE LE ENERGIE PERSE.

È gradita la conferma della vostra partecipazione al 3406281928 anche per wa o rispondendo a questa mail.

L'evento è aperto a tutti e in caso di mal tempo sarà rinviato dopo l'estate.