

## **Associazione Culturale Sportiva Dilettantistica GYMNASIA**

La nostra associazione sportiva nasce nel settembre del 1995, da 25 anni quindi è attiva, conosciuta e presente nel territorio di Mestre-Carpenedo.

Affiliata alla Uisp (Unione Italiana Sport per tutti) condivide l'obiettivo dello sport come diritto per tutti, ponendo al centro delle proprie attività il benessere psicofisico e sociale della persona, ridisegnando ogni proposta al profilo di ciascuno.

Promuoviamo il nostro impegno con la partecipazione ad eventi legati alla solidarietà, alla salute e all'ambiente (Corsa Rosa, Move Week, Venezia in Salute).

Negli anni questo ha portato la nostra associazione a specializzarsi sempre più nell'affrontare con il movimento le situazioni problematiche delle diverse patologie legate all'età adulta, anziana e della grande età.

Attraverso l'impegno personale la nostra fondatrice, Roberta Bonaventura, collabora attivamente con il Comitato Provinciale di Venezia della Uisp per i progetti in essere con il dipartimento di prevenzione della Ulss3 Serenissima, è referente all'interno del Piano di Prevenzione Regionale per i gruppi di cammino e la ginnastica dolce per gli adulti e anziani fragili. La nostra associazione la supporta con la diffusione e la partecipazione agli eventi programmati.

Negli ultimi anni Roberta ha sviluppato la Sindrome Fibromialgica, la nostra associazione ha sentito naturale il dovere di sostenerla oltre che dal punto di vista personale anche attraverso l'appoggio e la partecipazione a quelle iniziative che le diverse realtà associative a sostegno dei pazienti promuovono per la sensibilizzazione, la conoscenza e il riconoscimento.

Attraverso Roberta, vorremmo essere parte attiva nella campagna di solidarietà per la Fibromialgia, proponendo iniziative in supporto alle pazienti fibromialgiche legate al movimento e allo stile di vita avvalendoci di esperti nel settore e mettendo a disposizione i nostri spazi per tutte quelle attività che potranno essere costituite da enti esterni a favore dei pazienti.

## Proposta di convenzione

Per le persone affette da fibromialgia e associate ad AISF Italia presentiamo la seguente proposta:

- Quota di tesseramento annuale 15,00 euro (anziché 25,00) per la copertura assicurativa.
- Gruppi di cammino gratuiti (anziché 50,00 euro annui) per l'allenamento aerobico solo per pazienti e condotti da Roberta Bonaventura
- Incontri mensili di due ore ciascuno per la pratica di esercizi antalgici e decontratturanti specifici per i singoli distretti muscolari, che le persone affette da fibromialgia possono eseguire in modo autonomo.  
Prevedono un rimborso spese di 5 euro a persona ad ogni incontro, saranno condotti da Roberta Bonaventura.
- Incontri occasionali e gratuiti con specialisti per "conversazioni" sui singoli aspetti della sindrome e della loro gestione che prevedono un rimborso spese di 2 euro a persona ad ogni incontro, da effettuare in una sede diversa da quella dell' associazione nel caso di un numero di partecipanti superiore a 20.
- Partecipazione ad eventi organizzati da Uisp Venezia come gruppo "Gymasia per la fibromialgia" per la sensibilizzazione.

Le attività che attualmente proponiamo nella nostra associazione (ginnastica dolce, gruppi di camminata sportiva, walking e ginnastica aerobica a basso impatto) non sono particolarmente indicate a persone con sindrome fibromialgica, proponiamo comunque una scontistica nel caso in cui qualche paziente volesse comunque partecipare:

- Camminata sportiva (25 euro annui anziché 50,00)  
Lunedì e giovedì 8.30-9.30 / martedì e venerdì 11.00 /12.00  
Sabato dalle 14.30 alle 15.30  
Periodo invernale  
Nel periodo estivo dal lunedì al venerdì dalle 7.30 alle 9.00.
- Ginnastica dolce 25,00 euro mensili (anziché 35,00)  
Lunedì-giovedì 11.00 -12.00  
Martedì-venerdì 9.00 -10.00 / 10.00 – 11.00

**Il nostro scopo è riuscire ad organizzare al più presto, corsi bisettimanali solo per fibromialgici, con un costo mensile di 35,00 euro i cui giorni ed orari sono ancora da definire.**

Il corso, svolto con un numero massimo di 8/10 pazienti, prevede la proposta di esercizi di lieve rinforzo muscolare, di esercizi posturali ed antalgici, nel pieno rispetto dei limiti e delle capacità di ognuna delle partecipanti. Aiutare ad acquisire una maggiore consapevolezza delle proprie risposte muscolari, a riacquistare confidenza con un corpo da ricostruire, a dare autonomia nella possibilità di gestire il dolore attraverso il movimento, questi gli obiettivi del corso.

Il numero basso dei partecipanti consente l' adattamento della proposta a livello individuale.

Questa attività si completerebbe sicuramente con l' affiancamento alternato dell' attività del cammino.

Sono nel frattempo a disposizione sul nostro sito [www.acsdgymnasia.it](http://www.acsdgymnasia.it) video esercizi proposti da Roberta, esercizi facilmente eseguibili da casa.