



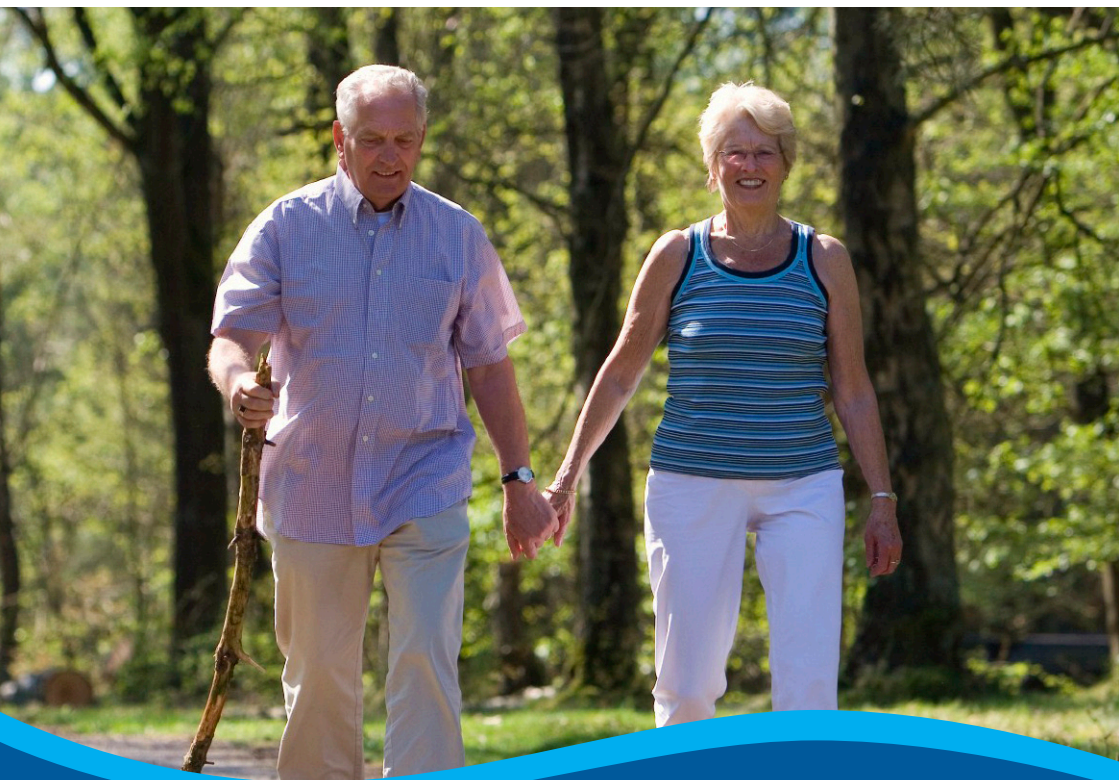
Progetto

# *Anziani Fragili*

Con il patrocinio di



[www.centrobernstein.it](http://www.centrobernstein.it)



Responsabile del Progetto  
*dott. Dario Meneghini*

Dottore in scienze motorie e specialista in ginnastica preventiva ed adattata

## Progetto Anziani Fragili

E' risaputo da evidenze scientifiche che svolgere una regolare attività fisica è presupposto fondamentale per il benessere psicofisico delle persone, e questo vale ad ogni età.

Con il progetto di attività motoria a domicilio per l'anziano fragile si vuole intervenire al fine di coinvolgere anche questa fascia di popolazione con interventi diretti e mirati ad inalzare i parametri fisici quali: forza e mobilità articolare così determinanti al fine di prevenire e posticipare le problematiche tipiche dell'età.

Bernstein ed il suo staff offrono un valido servizio in grado di raggiungere l'anziano nel suo ambiente, proponendo soluzioni mirate e personalizzate alle esigenze del singolo anziano.

## Stabilometria

Servizio super qualificato presso il Centro Scienze Motorie Bernstein di Verona.

### *Finalità:*

- Prevenzione delle cadute;
- Recupero e mantenimento dell'autonomia nelle attività quotidiane;
- Miglioramento del tono muscolare.



## A chi è rivolto?

Il progetto è aperto a tutti gli over 75 "fragili".

## Prestazioni erogate

### *Abbonamento mensile / trimestrale*

Prevede un incontro ogni 2 settimane per impostare e seguire il programma personalizzato di attività motoria da eseguirsi a domicilio.

### *Personal Training*

## Centro Scienze Motorie Bernstein

VERONA  
Lungadige Attiraglio, 34  
tel. 045 8350660  
fax 045 8388398  
e-mail: [info@centrobernstein.it](mailto:info@centrobernstein.it)

[www.centrobernstein.it](http://www.centrobernstein.it)

Graphics \_ [www.idee-aeef.it](http://www.idee-aeef.it)