

4) che il CURRICULUM del Soggetto richiedente è il seguente:

LUNGA VITA ATTIVA Aps (LVA), promuove l'educazione a una longevità attiva e consapevole, fondata sulla cultura del movimento, incrementa la partecipazione delle persone adulte e senior all'attività motoria e incoraggia un invecchiamento responsabile grazie all'adozione di stili di vita sani ed attivi. Collabora con la FINPLUS Trieste nell'organizzazione dei corsi di Nuoto Lento Over 60 che ha raggiunto i 100 partecipanti.

Attività svolte da LVA negli anni dal 2017 -2022

Nuoto Lento (2017-2018-2019-2020) rivolto a senior over60 per imparare a scivolare e a respirare in modo corretto con un nuoto lungo e lento, che dia consapevolezza al movimento del proprio corpo e godere del piacere di fare attività motoria in assenza di peso.

- Campagna di sensibilizzazione Prescrivere l'attività fisica come farmaco di salute (2017)
- Pillole di Lunga Vita Attiva (2017-2018-2019-2020) Ciclo di Incontri per "allenarsi" ad un lungo futuro.
- Evento H2Openday Invecchiare con Stile (2017-2018-2019-2020- 2022-2023) in collaborazione con Fin Plus Trieste con lo scopo di promuovere i benefici del nuoto: la piscina Bruno Bianchi si apre gratuitamente con un programma di giochi e staffette dedicato agli over 60.
- Convegno Movimento Farmaco di salute (19 gennaio 2017) per mettere a confronto la realtà di Trieste con le più avanzate soluzioni proposte in Europa ed in Italia sul tema dell'invecchiamento attivo (2023)
- Campagna Pillole di Movimento (2018) distribuzione di "coupon" validi per provare le attività di movimento offerte gratuitamente da 16 associazioni
- Progetto Europeo Erasmus Plus Sport "Senior E-Games" (2019-21) promuovere una più vasta partecipazione delle persone "anziane" all'attività fisica sportiva.
- Le vie dell'acqua 2020 Programma di riscoperta del territorio
- Progetto Europeo Erasmus Plus Sport "Slow Swimming" (2020-2022) con l'obiettivo di trasferire ad altri paesi e ad un nuovo target di persone i risultati ottenuti grazie ai corsi di Nuoto Lento
- Progetto Europeo Erasmus Plus "ActivAge" (2020-2022) con l'obiettivo di promuovere un invecchiamento sano ed attivo attraverso lo sviluppo di strumenti digitali ed un modulo di formazione online per educare al "buon invecchiamento"
- Mindful Swimming (2022)
- Progetto Regionale Invecchiamento Attivo "Invecchiare bene in FVG" (2021-2023) programma di iniziative rivolto ai senior over60 per "allenare" fasce sempre più ampie della popolazione ad un consapevole miglioramento del proprio benessere allungando il percorso di vita in salute
- Mille bracciate di salute (2023) Una web app con un percorso innovativo basato sulle attività di buon invecchiamento: dal nuoto, al volontariato, la cura dei nipoti, gli eventi culturali. Alla conclusione del percorso il conteggio finale raggiunto determinerà i "campioni" di lunga vita attiva.
- Nuotare con la musica
- Corso di formazione per la comunicazione sui "social media" (2023) in modo da rendere i volontari autonomi e protagonisti e successivamente "mentori" della comunicazione di Lunga Vita Attiva Aps sui social.

(ATTENZIONE! Controllare che il testo all'interno delle caselle di testo descrittive sia visibile anche in fase di stampa, in caso lo spazio non fosse sufficiente scrivere "VEDI ALLEGATO", da allegare alla domanda)