

## COMUNICATO STAMPA NR. 046/2018

### “KARATERZAETÀ, PER SENTIRSI SEMPRE GIOVANI”

Presentato il progetto presso il Centro Anziani di San Lorenzo Nuovo.

Giovedì 20 dicembre 2018, nel corso dell'Assemblea dei Soci del locale Centro Anziani è stato presentato il Progetto di allenamento curato dal Centro Nazionale di Formazione e Ricerca della F.I.K. (Federazione Italiana Karate) incentrato su un percorso tecnico di studio e basato su allenamenti indirizzati e dedicati a persone mature e non più in tenera età.

La presentazione è stata curata dall'Allenatore Marcello Cesaretti; presente all'incontro il Consigliere Comunale con delega ai servizi sociali Gianluca Brasili.

Il Tecnico Cesaretti, in forza all'A.S.D. Musokai di Bolsena del Maestro Fabio Gentileschi, Associazione appartenente alla Scuola Karate Keikenkai di Viterbo (Maestro Sergio Valeri), ha spiegato ai numerosi presenti come questa attività si differenzi nettamente dal concetto di ginnastica dolce o passiva. La stessa intende invece valorizzare le caratteristiche peculiari del “**karatè**”, storica arte marziale, tralasciando completamente ogni richiamo all'aspetto agonistico ma esaltando tutta l'armonia fisica e mentale che esso promana.

L'iniziativa si prefigge, pertanto, lo scopo di integrare in un contesto, spesso riservato a bambini, ragazzi o comunque adulti, ancora fisicamente prestanti, un'attività per persone non più giovanissime, le quali potranno, così, condividere il piacere di essere parte attiva di un'associazione sportiva. *L'anziano non deve andare alle Olimpiadi ma non è neanche un caso disperato, quindi è un soggetto che risponde ai principi dell'allenamento, spesso, più di quanto si possa immaginare!!*

Il Progetto, che nasce in Toscana, è rivolto alle persone ambosessi in età adulta (60-80 anni e oltre); lo stesso prevede un protocollo medico di ingresso con test e visita medica per poter verificare in seguito gli eventuali miglioramenti.

Al termine della presentazione, il Consigliere Gianluca Brasili, nel pronunciare parole di apprezzamento per il progetto, ha garantito il supporto dell'Amministrazione Comunale, sempre molto sensibile nei confronti della popolazione “*meno giovane*”.

