

# A San Martino al Cimino la festa di fine anno dell'Accademia Nazionale di Cultura Sportiva per la terza età



VITERBO – Mercoledì 29 giugno le belle signore di San Martino al Cimino, aderenti al corso ginnico per la terza età ideato dall'Accademia Nazionale di Cultura Sportiva ([www.ancs.it](http://www.ancs.it)) diretta da Michele Panzarino e guidata in loco, con professionalità e pazienza, da Matilde Silvestri, si sono riunite in pizzeria da Saverio per festeggiare la chiusura dell'anno 'scolastico' di "GinnastichiAmo" e in allegria, tra chiacchiere e brindisi, hanno ricordato la tenacia che le ha accompagnate durante tutte le lezioni svolte quest'anno in un luogo sostitutivo alla palestra che a San Martino non c'è, dato che quella comunale della scuola primaria è chiusa per lavori. Ma nonostante le difficoltà oggettive, alle atlete dalle rosse divise l'entusiasmo non è mai mancato e ai primi caldi si sono trasferite con la prof Silvestri sotto gli accoglienti alberi del piccolo parco comunale. La serata conviviale si è poi conclusa con deliziosi dolci, applausi, auguri di buone vacanze e un arrivederci al prossimo ottobre. "GinnastichiAmo" è un progetto dell'ANCS che da anni promuove

corsi di attività motoria adattata ai processi di invecchiamento con la "preparazione fisica controllata", che migliora lo stile di vita degli anziani e stimola l'integrazione sociale, iniziativa che ha coinvolto molti giovani adulti di Viterbo e non solo. Il progetto è appoggiato dall'Assessorato ai Servizi sociali del Comune di Viterbo.

Michele Panzarino (Presidente Accademia Nazionale di Cultura Sportiva, Università degli Studi di Roma Tor Vergata e Università Telematica San Raffaele Roma), come medico ha svolto numerose ricerche per combattere i processi d'invecchiamento ottenendo risultati incoraggianti, convalidati da test e protocolli di valutazione sui super adulti che svolgono con l'ANCS attività motoria.