San Benedetto dei Marsi, boom di adesioni per “AttivaMente Over 65”

Ottobre 22, 2026



Il progetto è ufficialmente iniziato lunedì 19 ottobre, presso la palestra Azzurra Fit Village di San Benedetto dei Marsi, in via Giovenco 20, con l’obiettivo di promuovere l’invecchiamento attivo, il benessere psicofisico e la socializzazione delle persone over 65.

Un avvio che ha superato ogni aspettativa: oltre 40 le domande di partecipazione pervenute, a testimonianza del grande interesse verso un’iniziativa che mette al centro la salute, il movimento e, soprattutto, il piacere di stare insieme.

Ginnastica dolce, postura e attività motoria per gli over 65
Le attività, completamente gratuite e previste per 12 mesi, si svolgono attraverso diversi turni giornalieri, con sessioni di ginnastica dolce, ginnastica posturale e attività motorie adattate, seguite da personale qualificato. I partecipanti provengono non soltanto da San Benedetto dei Marsi, ma anche dai comuni limitrofi, confermando la valenza territoriale e sociale dell’iniziativa.

Già dalle prime giornate si respira un clima di grande entusiasmo, allegria e partecipazione. Tra esercizi, sorrisi e momenti di condivisione stanno nascendo nuovi legami e gruppi affiatati, dimostrando come l’attività fisica possa diventare anche una straordinaria occasione di incontro,

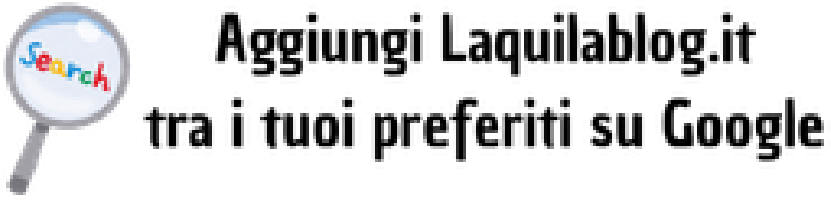
amicizia e contrasto alla solitudine.

Il progetto, infatti, non si limita alla pratica motoria, ma prevede anche incontri informativi sui sani stili di vita, con il coinvolgimento di professionisti della salute e della nutrizione, oltre a momenti di counseling di gruppo finalizzati a favorire il benessere emotivo e le relazioni sociali.

“Vedere così tante persone partecipare con entusiasmo, sorridere, conoscersi e ritrovare il piacere di stare insieme è già un risultato straordinario. AttivaMente non vuole essere soltanto un programma di ginnastica, ma un vero percorso di benessere e socialità. Crediamo fortemente che investire nella prevenzione, nel movimento e nelle relazioni umane significhi migliorare concretamente la qualità della vita delle persone. L’energia e l’allegria che si respirano in palestra fin dai primi giorni rappresentano la soddisfazione più grande”, dichiarano Luca Tarquini e Alessia Peduzzi, titolari della struttura Azzurra Fit Village.

Il progetto finanziato dalla Regione Abruzzo
“AttivaMente Over 65” è un progetto finanziato dalla Regione Abruzzo, nell’ambito del PR Abruzzo FSE+ 2021–2027 – Coesione Italia 2021–2027 Abruzzo, cofinanziato dall’Unione Europea, attraverso l’Avviso pubblico “Supporto all’Invecchiamento Attivo”.

Un particolare ringraziamento è rivolto alla Regione Abruzzo e all’Assessorato alle Politiche Sociali, guidato dall’assessore Roberto Santangelo, per aver promosso e sostenuto un’importante opportunità che valorizza la prevenzione, l’inclusione e la partecipazione attiva della popolazione anziana.



Con questo progetto, Sport Academy ASD conferma il proprio impegno nella promozione dello sport come strumento di salute, aggregazione e benessere sociale, offrendo al territorio marsicano un’opportunità concreta per vivere la terza età in maniera attiva, serena e partecipata.

Perché invecchiare attivamente significa non soltanto aggiungere anni alla vita, ma soprattutto aggiungere vita agli anni.

Più salute oggi, più vita domani!