

Le Pleiadi Club. Tutto cominciò così!

a cura di Igea

Igea, Barbara, Francesca, Andrea, quattro amici, quattro colleghi, quattro professionisti, ognuno con competenze e ruoli diversi ma con un'unica idea imprenditoriale in testa che ben 15 anni fa hanno saputo trasformare con un pizzico di follia ma con tanta determinazione in una realtà di successo!

Ecco che nel 2003 nasce il centro Le Pleiadi club, 900 metri quadrati di accogliente design, che da subito ha offerto una nutrita proposta di attività rispondendo alle esigenze di un ampio bacino di utenza.

Due piani, Piscina e Palestre, pratici e funzionali che non hanno mai rinunciato al look, al gusto e al continuo rinnovamento. Due spazi dove si alterna uno staff tecnico sempre proteso ad un continuo aggiornamento e ad una costante analisi del mercato, per erogare agli utenti un servizio il più efficace possibile, che ha come punto di partenza e di forza l'attenzione alla persona e al suo benessere.

Dopo otto anni il centro si è arricchito di uno studio Pilates, un ampliamento strutturale per una completa offerta di servizi.

Esperienza, unione, forza, lavoro, entusiasmo, dedizione ma soprattutto passione sono le costanti che ci hanno sempre accompagnato e che ci hanno permesso di raggiungere risultati inaspettati, superando qualsiasi previsione e premiando l'iniziale progettazione. Quattro soci, quindici anni, diciassette

collaboratori, una vera e propria realtà aziendale, sempre in continua **evoluzione, attenta alle richieste del mercato e di fronte ad una scelta importante, che porta ad un intervento strutturale per un nuovo stimolo lavorativo.**

Le Pleiadi club, dopo 15 anni, aprirà a fine stagione un nuovo cantiere per un nuovo progetto con la stessa determinazione e il pizzico di follia di allora!

La piscina si trasformerà in palestra dedicata alla ginnastica posturale, al recupero funzionale e andrà a sviluppare un nuovo programma dedicato ai cardiopatici, ai diabetici e pneumopatici, una scelta dettata da una crescita professionale e dagli importanti risultati raggiunti.

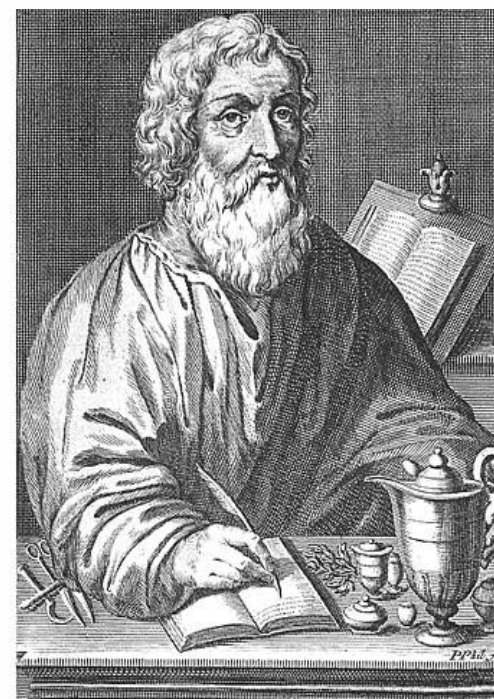
Dopo quindici anni, saremo sempre in quattro, supportati da un forte e determinato team per continuare al meglio la nostra attività e per preparare proposte sempre più innovative e sorprendenti (vacanze benessere, uscite cammino, proposta dell'acqua estiva)!

In qualità di responsabile dello spazio acqua, rivolgo un sentito grazie a tutti i "pesciolini" grandi e piccini, per la fiducia che mi avete dato e per aver reso possibile il sogno al quale ho dedicato tanta passione ed energia che d'ora in poi utilizzerò per questo cambiamento! Io ci sarò ad accogliervi con lo stesso sorriso e la stessa passione!



Le Pleiadi Club. La palestra della salute

a cura di Francesca



*“Se potessimo dare ad ogni individuo la giusta quantità di nutrimento e di esercizio fisico, né troppo né poco, avremmo trovato la giusta strada per la salute”
(Ippocrate, 463 a.C.)*

Di che cosa si tratta?

Le persone affette da una patologia cronica hanno spesso il timore che un programma di esercizio fisico possa essere controindicato o possa aggravare la situazione anziché contrastarla. In realtà numerosi studi scientifici dimostrano che l'esercizio fisico sia necessario per il mantenimento dello stato di buona salute fisica e mentale a tutte le età e che la sedentarietà possa concorrere all'insorgenza di molte patologie croniche.

Prescrizione dell'esercizio fisico

La Regione del Veneto, in attuazione del Piano Nazionale Prevenzione 2014-2018, ha inteso diffondere la pratica della prescrizione dell'esercizio fisico a soggetti che ne possono trarre beneficio. La prescrizione medica è l'atto attraverso il quale il medico indica al paziente quale terapia assumere, specificandone tipo di farmaco, dosaggio, frequenza di assunzione e durata del trattamento ed indicando le modalità di assunzione. In tal senso, la "prescrizione di esercizio fisico" rappresenta l'atto attraverso il quale il medico fornisce al paziente le indicazioni circa il tipo, l'intensità, la frequenza e la durata dell'esercizio da svolgere in relazione al suo quadro clinico. Le palestre che hanno aderito al programma hanno l'obiettivo di realizzare una rete operativa in grado di gestire e seguire nel tempo, in modo ottimale, il soggetto con cronicità. Tale rete sarà formata dai medici di medicina generale, dagli specialisti coinvolti nella gestione di pazienti affetti da patologie croniche e dagli specialisti dell'esercizio presenti nelle palestre idonee ad accogliere i soggetti destinatari dell'intervento (Palestre della Salute).

Palestre della salute

Con l'art. 21 della L.R. 8/2015 e successive modifiche, la Regione del Veneto ha istituito le "Palestre della Salute", riconoscendo all'esercizio fisico una dignità terapeutica da svolgere in luoghi riconosciuti ed accreditati. Si tratta di strutture che, oltre ad ospitare le normali attività di palestra, presentano appositi requisiti identificati dalla Regione che le rendono idonee ad accogliere cittadini con patologie croniche (cardiopatici, diabetici, broncopneumopatici) nello svolgimento di programmi di esercizio fisico prescritti dal medico. Non si tratta, dunque,

di un'attività riabilitativa, ma della possibilità di fare dell'esercizio fisico basato sulla propria condizione con caratteristiche che lo rendono idoneo ad ottimizzarne i benefici ricavati in termini di salute, minimizzando i possibili rischi. L'azienda ULSS 2 MARCA TREVIGIANA - Distretto Treviso, guidata dal dott. Patrizio Sarto, con la collaborazione dei medici specialisti aziendali, ha finalmente realizzato il **PROGRAMMA "PALESTRE DELLA SALUTE"** che prevede un percorso di collaborazione tra l'ospedale e il territorio, attraverso il quale i soggetti con patologie cronico-degenerative possano essere accompagnati in maniera adeguata ad un programma di esercizio fisico supportati da qualificati professionisti dell'esercizio in palestre certificate. Presso le palestre e i centri fitness che hanno aderito a questo programma, troverete specialisti dell'esercizio laureati e formati attraverso uno stage dai medici dell'ULSS, che sapranno tradurre in pratica le indicazioni del medico tenendo conto della patologia di base. Il personale delle palestre, nello specifico il **Laureato in Scienze Motorie con Laurea Magistrale in Scienze e Tecniche delle Attività Motorie Preventive e Adattate**, è stato formato per:

- condurre l'esercizio fisico prescritto dal medico;
- individuare le controindicazioni all'esercizio fisico;
- gestire una eventuale situazione di emergenza.

Le Pleiadi club grazie alle caratteristiche strutturali e all'elevata qualità professionale dell'intero staff ha deciso di prendere parte al programma assegnando l'incarico alla dott.ssa Giulia Andrighetto con la collaborazione della dott.ssa Francesca Vendramini che ne curerà la pianificazione e l'organizzazione. Attendiamo che Giulia termini lo stage formativo per poter iniziare questa nuova e stimolante avventura.



Proseguono gli effetti dell'anno della consapevolezza

Vi preghiamo di segnarvi questi due imperdibili appuntamenti:

MAGGIO

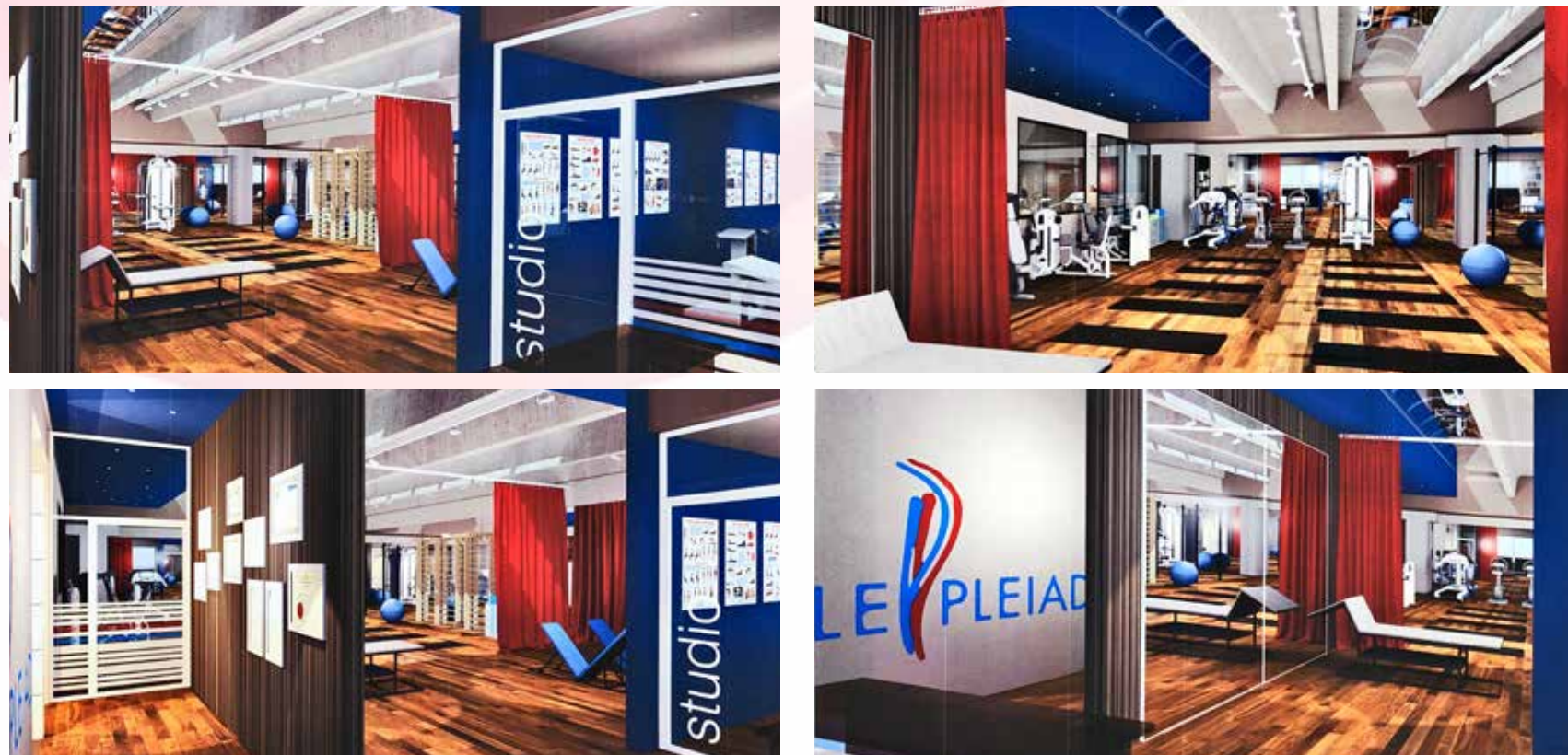
**Il pavimento pelvico va in palestra:
come e perché rispettarlo, rieducarlo, rivalutarlo.**

GIUGNO

**Presa di coscienza del cammino.
Corso di Nordic Walking.**

PER INFORMAZIONI E ISCRIZIONI CHIEDI IN SEGRETERIA

LE NUOVE PLEIADI...UNA PICCOLA ANTEPRIMA



LE PLEIADI

ORARI APERTURA:
Dal Lunedì al Venerdì
Orario continuato dalle 8.30 alle 21.00

Via Enrico Fermi, 30/A - Asolo (TV)
Tel. +39.0423.55100
info@lepleiadiclub.com - www.lepleiadiclub.com

Sabato
Mattina: 8.00 - 12.30

"Le Pleiadi" è anche su



Vieni a trovarci
e iscriviti alla nostra pagina

LE PLEIADI PARLANO

Anno 8 - Numero 23

NUOVA EDIZIONE
numero
23

Aprile 2019

Il cambiamento non è una minaccia ma una sfida e un'opportunità

a cura di Barbara



Nella vita tutto cambia, nulla è stabile e definitivo. Tutti noi, più o meno consapevolmente, ogni giorno cambiamo. Il cambiamento fa paura, paralizza e viene troppo spesso vissuto come una minaccia. Quasi tutti i cambiamenti impauriscono, non solo quelli che consideriamo negativi, ma anche quelli che riteniamo positivi.

Alcune persone non possono neanche pensare di cambiare la loro pettinatura o di tagliare la loro barba senza essere colti dalla paura: e se peggiorerà il mio aspetto? E se questo taglio non mi valorizzerà? Sembra una follia ma è così che pensiamo.

Monotonia, tranquillità e sicurezza si perfino la monotonia che ci annoia a morte, di fronte ad un possibile cambiamento ci appaiono rassicuranti, ci permettono di rimanere in quella zona chiamata "comfort zone" dalla quale mal volentieri accettiamo di uscire perché quando ci vengono tolte delle certezze, siamo completamente disorientati.

C'è una frase che dice: la vita comincia alla fine della propria zona di tranquillità. Quando divideremo questo pensiero, capiremo anche che le trasformazioni che avvengono nella vita rappresentano un inizio e non una fine e che, molto spesso sono delle vere e proprie opportunità nascoste.

Viviamo in un particolare contesto storico: le economie del pianeta stanno subendo cambiamenti radicali, le politiche mondiali si sono trasformate, la medicina, la scienza e la tecnologia stanno facendo scoperte incredibili. Stiamo attraversando quello che l'antropologa e studiosa di scienze sociali Jean Houston

chiama il **momento del salto**. Ecco perché le difficoltà personali sono molto più difficili da superare: perché inserite in un contesto storico, sociale, affettivo e lavorativo in continua mutazione dove lo sgretolarsi di riferimenti consolidati e dati per certi ci lascia smarriti e con sempre meno punti di riferimento. Anche se il cambiamento ci appare catastrofico e ci fa: "toccare il fondo" si può ricominciare e raggiungere vette ancora più alte.

Se nei momenti più bui non riusciamo a vedere un raggio di luce, questo rappresenta il nostro "punto di scelta". Possiamo decidere di rimanere nell'oscurità dimenticando di aver visto quel minuscolo barlume, o possiamo decidere di rialzarci lentamente e seguire quella luce fino alla sua fonte.

Trovare il "dono" persino nelle situazioni peggiori è una questione di saggezza, di coraggio e di forza enormi. Quello che è importante capire è che chi provoca la nostra rabbia, la nostra disperazione, la nostra paura, non è mai il cambiamento in sé, ma il modo in cui noi lo pensiamo e da come lo affrontiamo. I nostri stati d'animo infatti non sono mai determinati da un fattore esterno, ma sempre da un processo interno.

Un evento e la nostra realtà relativa a quell'evento, non sono la stessa cosa. La maggior parte delle persone crede che la paura, emozione sempre presente in qualsiasi cambiamento, sia generata dall'evento, ma non è così! Lo dimostra il fatto che di fronte ad una stessa situazione due o più persone possono reagire in modo diverso, manifestando

emozioni diverse. E allora? Che cosa provoca il sentimento paura? Sono le nostre idee, i ricordi, le conoscenze e le nostre esperienze. Sono i nostri pensieri che generano tutte le nostre emozioni. Dobbiamo cogliere quello che esattamente succede per liberarci dall'inquietudine emotiva che spesso accompagna i cambiamenti indesiderati.

La realtà non è ciò che sta accadendo, è ciò che pensiamo che stia accadendo. La domanda che spesso, in queste situazioni, ci facciamo è: "E adesso cosa faccio?" Anche se molti ci dicono: "non pensarci..." dobbiamo fare esattamente il contrario dobbiamo pensarci e riflettere molto di più per aumentare la nostra Consapevolezza riguardo a ciò che sta accadendo. Quando prenderemo consapevolezza attraverso la riflessione di ciò che sta accadendo, finalmente ci renderemo conto che il cambiamento non è distruzione ma trasformazione, è la vita che fiorisce, permettendoci di evolvere e dandoci la possibilità di Rinovarci, Riorganizzarci e Riproporci.

E tu, sei pronto ad affrontare i cambiamenti della tua vita?

Bibliografia:
Quando tutto cambia, cambia tutto
Neale Donald Walsch

