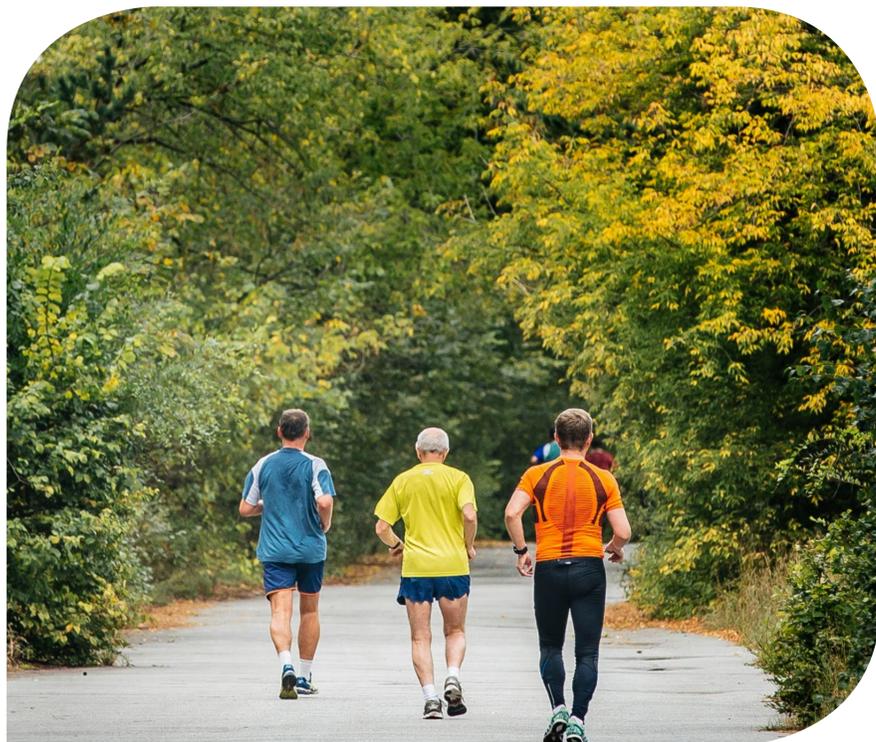


01



attività fisica

DEFINIZIONE DI ATTIVITÀ FISICA

L'OMS definisce l'attività fisica come "qualsiasi movimento corporeo prodotto dall'apparato muscolo-scheletrico che richiede dispendio energetico". Essa può essere svolta in molti modi diversi: passeggiate, ciclismo, sport e forme attive di ricreazione.

L'IMPORTANZA DEL MOVIMENTO

Una regolare attività fisica contribuisce allo sviluppo e al miglioramento della qualità di vita ed influisce in modo attivo a mantenimento positivo dello stato di salute (prevenendo ed alleviando molte patologie croniche) e alla soddisfazione personale (aumentando la salute psichica e allo sviluppo di rapporti personali). A livello fisico i benefici riguardano vari aspetti, tra i quali la riduzione della pressione arteriosa, la prevenzione di malattie metaboliche e cardiovascolari contribuendo inoltre alla riduzione dei sintomi dell'ansia, stress e depressione.

invecchiamento attivo

INVECCHIAMENTO ATTIVO SECONDO L'OMS

L'invecchiamento attivo è stato definito dall'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) nel 2002 come "il processo di ottimizzazione delle opportunità di salute, partecipazione e sicurezza per migliorare la qualità della vita delle persone che invecchiano". Numerosi studi internazionali testimoniano infatti il legame positivo esistente tra l'invecchiare in maniera attiva e i benefici sulla salute fisica e psicologica, inclusa la percezione di una maggiore qualità e soddisfazione della vita.

UNA RISORSA PER LA SOCIETÀ

L'OMS fin dai primi anni del millennio ha iniziato a tracciare una strategia di promozione di un'invecchiamento sano e attivo tramite "l'indice di invecchiamento attivo" (Active ageing) che mira a favorire una diversa concezione di invecchiamento. Gli obiettivi che l'OMS si pone sono la promozione del mantenimento di un ambiente favorevole e sano e l'adeguamento dei sistemi sanitari in favore della popolazione sempre più anziana per poter trasformarla da portatrice di bisogni a risorsa per la società.



salute in pandemia

UNO SGUARDO DIFFERENTE ALLA SALUTE

In questo periodo storico, segnato irrimediabilmente dalla pandemia del Covid-19, l'interesse verso la salute e la prevenzione è aumentato in maniera esponenziale.

Tra le figure più vulnerabili, c'è quella delle persone over 65 (o ultra sessantacinquenni) che durante la situazione di emergenza hanno un duplice rischio maggiore: da un lato sono più suscettibili alle conseguenze generate dal virus e dall'altro sono coloro che rischiano maggiormente problemi di tipo fisico e mentale dovuti all'isolamento.

A causa delle restrizioni per il contenimento del virus, si è generato un aumento di inattività fisica, specialmente in questa fascia d'età: qualsiasi attività giornaliera, che sia essa una passeggiata al parco o recarsi al supermercato, ha subito limitazioni tali da costringere le persone in casa, diminuendo di conseguenza i contatti sociali e aumentando la sedentarietà.

02

inattività

I RISCHI DELLA SEDENTARIETÀ

La mancanza di movimento nelle persone anziane aumenta esponenzialmente il rischio di malattie cardiovascolari. Il confinamento in casa inevitabilmente aumenta l'inattività di questa fascia di persone già a rischio di ripercussioni negative dovute all'età.

solitudine

L'ISOLAMENTO FISICO E MENTALE

L'isolamento dovuto alla pandemia di Covid-19 contribuisce in modo negativo allo sviluppo di disturbi cognitivi causati anche dalla mancanza di socialità ed interazione durante la giornata



esercizi

eventi

salute

MANTENERSI IN FORMA CON PROGRAMMI PERSONALIZZATI

Con **silverGo** ogni utente avrà un programma personalizzato in base al proprio stato di salute e obiettivo prefissato. Un allenatore esperto, affiancato da medici e nutrizionisti, comporrà mensilmente un programma ricco di esercizi ed attività per migliorare il proprio benessere.



MANTENERSI IN FORMA VIAGGIANDO PER IL MONDO

Una ricca gamma di eventi permetterà agli utenti di vivere esperienze uniche e coinvolgenti mettendo sempre al primo posto la salute ed il benessere. Lezioni interattive con percorsi ed eventi culturali sono con **silverGO** accessibili a chiunque, a distanza ma in compagnia.



MANTENERSI IN FORMA CON GLI ESPERTI

In **silverGO** c'è la possibilità di prenotare visite e consulenze con esperti medici, nutrizionisti ed allenatori direttamente dall'app, riuscendo così ad avere assistenza a 360° nel proprio percorso di benessere.



GO per tutti

NON SOLO OVER 65

La facilità di utilizzo della piattaforma e la varietà di offerte

proposte danno la possibilità di ampliamento a diversi target creando così la famiglia "GO".
Diverse applicazioni per un unico scopo:
promuovere il benessere e l'attività fisica per mantenersi in forma fisicamente e mentalmente.



S A A D
Scuola di Ateneo
Architettura e Design
Eduardo Vittoria
Università di Camerino

Tesi di laurea in Disegno Industriale ed Ambientale - a.a.2019/2020

silverGO
benessere e movimento in compagnia

Studentessa: Alessia Camela
matricola: 090265

Relatrice: Prof.ssa Lucia Pietroni

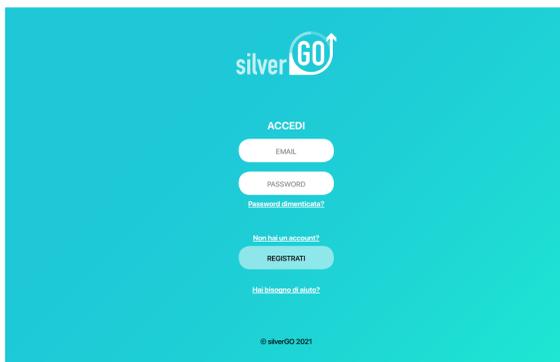
03

interfaccia

SEMPLICITÀ A PORTATA DI MANO

Grazie ad un'interfaccia sviluppata sulla semplicità di utilizzo, l'esperienza silverGo sarà una piacevole attività che accompagna le attività quotidiane dell'utente.

L'attivazione dell'account prevede una prima consulenza sullo stato di salute per permettere di sviluppare un piano di benessere personalizzato adattato alle proprie esigenze.



piano esercizi

UN ALLENATORE PERSONALE

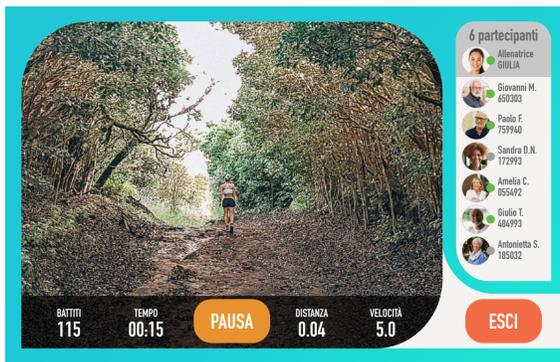
Il focus del progetto verte sulla promozione dell'attività fisica. L'utente potrà mantenersi in forma accedendo alle molteplici lezioni interattive programmate mensilmente con allenatori e medici. Grazie agli accessori ed attrezzi collegati all'applicazione, le esperienze saranno ancora più coinvolgenti permettendo di monitorare in modo attivo i miglioramenti nel proprio percorso di salute e benessere.



eventi

SCOPRIRE IL MONDO SENZA OSTACOLI

La grandissima varietà di eventi promossi da silverGO permette agli utenti di vivere esperienze immersive grazie alla possibilità di partecipare ad attività che vanno dalle passeggiate in montagna alle visite guidate nei borghi più suggestivi del mondo, il tutto guidati da esperti nei vari settori per promuovere il benessere e la cultura.



salute



CONSULENZE A DISTANZA CON I MIGLIORI ESPERTI

Gli utenti hanno la possibilità di prenotare visite specialistiche in videochiamata con i migliori esperti di medicina e nutrizione, riuscendo così ad accedere ad una qualità di informazioni altrimenti, per molti, difficilmente fruibili.

accessori

Con la gamma di accessori personalizzata ed interattiva l'esperienza silverGO diventa entusiasmante e coinvolgente.





S A A D
Scuola di Ateneo

Architettura e Design
Eduardo Vittoria
Università di Camerino

Tesi di laurea in
Disegno Industriale ed Ambientale

silver GO

benessere e movimento in compagnia



Studentessa: Alessia Camela
Relatrice: Prof.ssa Lucia Pietroni

a.a. 2019/2020



Tesi di laurea in
Disegno Industriale ed Ambientale



Studentessa: Alessia Camela
Relatrice: Prof.ssa Lucia Pietroni

a.a. 2019/2020



Contenuti

01	Abstract	04	casi studio
02	Salute ed attività fisica <ul style="list-style-type: none">•attività fisica•l'importanza del movimento•i cambiamenti dovuti al covid•19	05	ipotesi progettuale <ul style="list-style-type: none">•silverGO • benessere e movimento in compagnia•applicazione e sito web•prodotti e dispositivi•composizione del logo•ampliamento progetto
03	Invecchiamento attivo <ul style="list-style-type: none">•invecchiamento sano e attivo•La socialità nella vita delle persone anziane•l'attività fisica per gli anziani	06	app ed interfaccia <ul style="list-style-type: none">•applicazione•attività ed esercizi
		07	bibliografia/sitografia

abstract

In questo periodo storico, segnato irreparabilmente dalla pandemia di Covid 19, si è iniziato a guardare con maggior riguardo all'importanza della salute e della prevenzione.

La figura più vulnerabile è quella dell'over 65 che durante la pandemia rischia il doppio: sono più suscettibili alle conseguenze del virus e sono le persone che rischiano di più a causa dell'inattività fisica e mentale.

Le restrizioni imposte per il contenimento del virus hanno aumentato l'inattività particolarmente in questa fascia di età che per prevenzione nei confronti del covid non ha più occasione di svolgere quell'attività fisica giornaliera, che essa sia una passeggiata al parco o andare frequentemente a fare la spesa, costringendola dentro casa, spesso davanti alla televisione, diminuendo i contatti sociali.

Per mantenersi in salute la prevenzione ha un ruolo fondamentale e su questa si basa l'invecchiamento attivo che mira a mantenere in salute la persona che inizia ad invecchiare, promuovendo stili di vita propensi a minimizzare il rischio di malattie croniche o di indebolimento corporeo e mentale.

Ed è qui che l'attività fisica gioca un ruolo fondamentale.

Considerando che sono consigliati almeno 150 minuti a settimana di movimento qualunque esso sia, in questo periodo le occasioni per gli over 65 scarseggiano.

Nel mondo del fitness c'è stato un forte incremento di applicazioni e piattaforme per promuovere l'home fitness, ma purtroppo molte di queste non sono alla portata dell'over 65 sia per la tipologia di utilizzo proposto (via smartphone) sia per la tipologia di attività che se praticate in maniera non idonea rischiano di peggiorare la salute dell'utente invece che migliorarla dato che sono sviluppate per un target differente.

È per questo che analizzando i progetti mirati alla prevenzione e promozione dell'invecchiamento attivo è nata la necessità di proporre una piattaforma a distanza che permettesse di dare la possibilità di accedere ad un migliore stile di vita anche a chi fino ad ora è stato tagliato fuori: gli over 65.



Nasce così la proposta di silverGO, un'applicazione fruibile sui dispositivi più idonei ad un anziano, quali televisione, computer o tablet, dove l'utente ha la possibilità di essere seguito da un team di esperti in un'esperienza a 360° tramite programmi personalizzati ed eventi mirati alla promozione del benessere e della cultura.

In silverGO l'utente avrà a disposizione un team di esperti medici, nutrizionisti ed allenatori per realizzare ed aggiornare attraverso video chiamate il programma più adatto al proprio stato di salute e necessità.

L'utente potrà inoltre allenarsi in maniera interattiva grazie a video lezioni pre-registrate o durante appuntamenti con gli allenatori via webcam e potrà partecipare insieme ad altri utenti ai vari eventi promossi dalla piattaforma.

Passeggiare insieme sulle cime delle Alpi o visitare una storica città accompagnati da una guida turistica esperta magari insieme ad un amico lontano, permetteranno all'utente di immergersi in esperienze coinvolgenti e stimolanti, il tutto nella sicurezza della propria abitazione.

02

**Salute
ed attività
fisica**

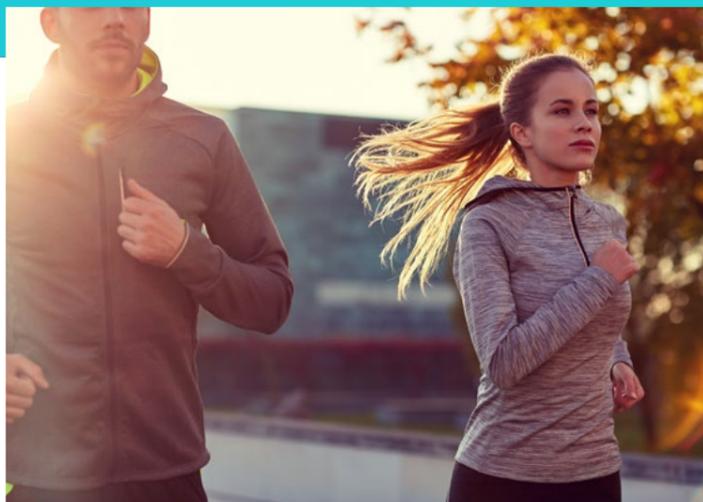
attività fisica

DEFINIZIONE DELL'OMS

L'OMS definisce l'attività fisica come *“qualsiasi movimento corporeo prodotto dall'apparato muscolo-scheletrico che richiede dispendio energetico”*. Essa può essere svolta in molti modi diversi: passeggiate, ciclismo, sport e forme attive di ricreazione.

RACCOMANDAZIONI OMS

L'OMS raccomanda per gli adulti almeno 150 minuti di attività fisica moderata settimanali. Con attività moderata si intendono un insieme di attività svolte in più ambiti come lavoro, spostamenti, ricreazione, sport, ecc..



I pilastri del Piano d'azione dell'OMS sull'attività fisica

Vision

Persone più attive per un mondo più sano.

Mission

Garantire l'accesso a tutti ad ambienti sicuri e bilitanti per essere fisicamente attivi.

Obiettivo

Riduzione del 15% dell'inattività fisica di adulti ed adolescenti entro il 2030.



l'importanza del movimento

UN ALLEATO PER LA SALUTE

Una regolare attività fisica contribuisce allo sviluppo e al miglioramento della qualità di vita ed influisce in modo attivo a mantenimento positivo dello stato di salute (prevenendo ed alleviando molte patologie croniche) e alla soddisfazione personale (aumentando la salute psichica e allo sviluppo di rapporti personali). A livello fisico i benefici riguardano vari aspetti, tra i quali la riduzione della pressione arteriosa, la prevenzione di malattie metaboliche e cardiovascolari contribuendo inoltre alla riduzione dei sintomi dell'ansia, stress e depressione.



i cambiamenti dovuti al covid-19

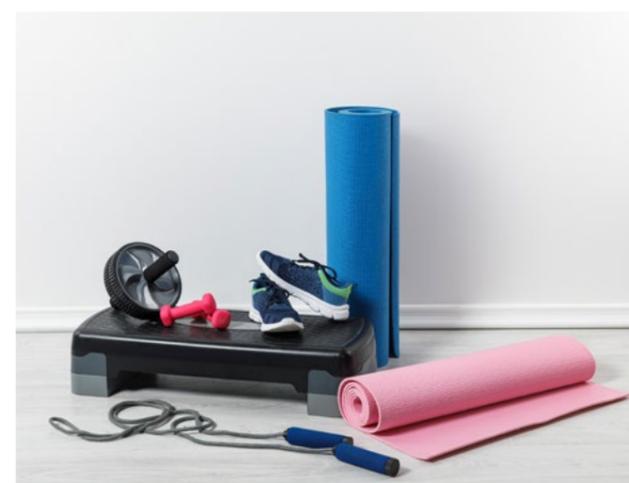
L'ESIGENZA DI MOVIMENTO

Durante l'epidemia di Covid-19 c'è stata la chiusura di palestre e centri sportivi ed i primi lockdown hanno bloccato le persone in casa. L'importanza di fare attività fisica ha spinto molte delle aziende nel mondo del fitness a riconvertirsi per rendere fruibili online i propri contenuti.



HOME FITNESS

L'interesse per gli allenamenti a casa è stata un'esigenza naturale a causa della chiusura delle palestre e dei centri sportivi in tutta Italia a causa della pandemia.



ACQUISTI ONLINE

Durante la pandemia è aumentata del 15% la richiesta di attrezzatura per attrezzi da palestra, accessori per il fitness, la corsa e lo yoga.

03

**Invecchiamento
attivo**

invecchiamento sano e attivo

DEFINIZIONE DELL'OMS

L'invecchiamento attivo è stato definito dall'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) nel 2002 come "il processo di ottimizzazione delle opportunità di salute, partecipazione e sicurezza per migliorare la qualità della vita delle persone che invecchiano". Numerosi studi internazionali testimoniano infatti il legame positivo esistente tra l'invecchiare in maniera attiva e i benefici sulla salute fisica e psicologica, inclusa la percezione di una maggiore qualità e soddisfazione della vita.



UNA RISORSA PER LA SOCIETÀ

L'OMS fin dai primi anni del millennio ha iniziato a tracciare una strategia di promozione di un'invecchiamento sano e attivo proponendo "l'indice di invecchiamento attivo" (Active ageing) che mira a favorire una diversa concezione di invecchiamento. Gli obiettivi che l'OMS si pone sono la promozione del mantenimento di un ambiente favorevole e sano e l'adeguamento dei sistemi sanitari in favore della popolazione sempre più anziana per poterla trasformare da portatrice di bisogni a risorsa per la società.

ACTIVE AGEING INDEX

L'indice si basa su 22 indicatori a loro volta raggruppati in 4 grandi aree:

- L'occupazione delle persone anziane
 - L'impegno sociale
 - Una vita in autonomia, salute e sicurezza
 - Il contesto esterno
- a supporto dell'invecchiamento attivo

Indice d' Invecchiamento Attivo			
Occupazione	Partecipazione e contributo alla vita sociale	Una vita indipendente, in salute e in sicurezza	Un contesto che favorisce l'invecchiamento attivo
Tasso di occupazione anziani di 55-59 anni	Attività di Volontariato	Fare attività fisica	Aspettativa di vita a 55 anni
Tasso di occupazione anziani di 60-64 anni	Prendersi cura dei bambini e dei nipoti	Accesso ai servizi sanitari	Aspettativa di una vita in salute a 55 anni
Tasso di occupazione anziani di 65-69 anni	Prendersi cura di ammalati e persone disabili	Vita indipendente	Benessere mentale
Tasso di occupazione anziani di 70-74 anni	Partecipazione alla vita politica	Sicurezza finanziaria (3 indicatori)	Uso di strumenti informatici e di nuovi mezzi di comunicazione
		Sicurezza fisica	Connettività sociale
		Apprendimento senza limiti di età	Livelli d'istruzione



La socialità nella vita delle persone anziane

L'isolamento sociale è una condizione che colpisce, molto più, rispetto ad altre categorie di popolazione, le persone anziane.

La loro frustrazione spesso deriva dal termine dell'attività lavorativa creando così una situazione di disagio. Gli anziani faticano a trovare quotidianamente una motivazione a gesti e movimenti dunque condurre una vita ricca di relazioni ed interessi costituisce sicuramente una spinta vitale positiva. Una camminata al parco, andare a fare la spesa, un appuntamento con un gruppo di amici sono gli stimoli che permettono di mantenere attiva la cura della propria persona e di riuscire ad organizzare al meglio il proprio tempo.

l'attività fisica per gli anziani

GLI STILI DI VITA COME SOSTEGNO DELL'INVECCHIAMENTO ATTIVO

L'attività fisica per la popolazione anziana è fondamentale per il mantenimento di uno stile di vita sano ed attivo.

In questo periodo di pandemia però si raccomanda la massima cautela nell'uscire di casa e ciò comporta inevitabilmente un'aumento di inattività che porta gli ultrasessantenni a soffrire di sedentarietà.

L'attività fisica svolta dalla fascia di popolazione più avanzata deve essere eseguita con attenzione e gradualità.

Un errato svolgimento di movimenti ed azioni rischiano di portare più problemi che benefici e per questo motivo è importante approfondire un percorso di benessere insieme ad un professionista che riesce a gestire le esigenze e il livello di attività della persona interessata.



04

**casi
studio**

argento attivo

www.argentoattivo.com

VIVERE BENE OLTRE I SESSANTA

Il progetto "Argento Attivo: vivere bene oltre i Sessanta" promuove la salute e il benessere psico-sociale degli anziani che vivono presso il proprio domicilio in condizione di totale o parziale autosufficienza, e di quelli più "fragili" assistiti il più delle volte da familiari, volontari e badanti, persone che si prendono cura di loro con affetto e dedizione, importanti figure alle quali ci si riferisce con il termine "caregiver".

ARGENTO  ATTIVO
VIVERE BENE OLTRE I SESSANTA

valucare

projectvaluecare.eu

Assistenza integrata per gli anziani supportata dalle IC

Il progetto VALUECARE definirà delle cure integrate per le persone anziane che soffrono di deficit cognitivo, fragilità e condizioni croniche, al fine di migliorare la loro qualità di vita (e quella delle loro famiglie), nonché la sostenibilità della salute e dei sistemi di assistenza sociale in Europa. Inoltre, il progetto punterà a migliorare la soddisfazione lavorativa e il benessere dei professionisti sociali e sanitari.

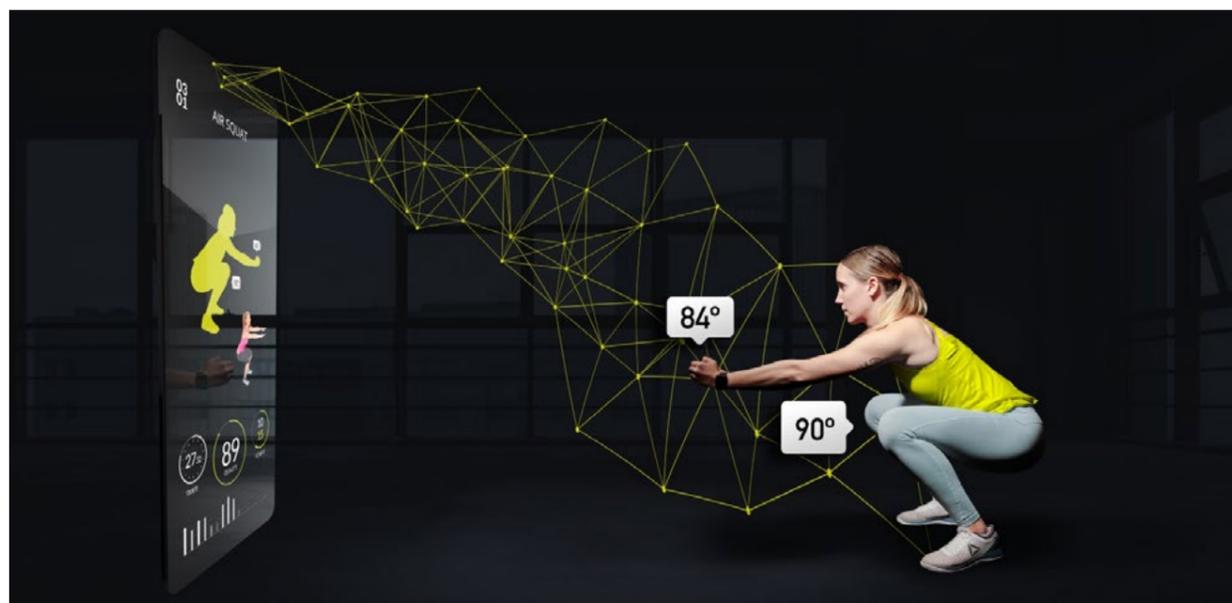


kemtai

kemtai.com

A BRAND NEW FITNESS EXPERIENCE

Kemtai è una società di fitness digitale focalizzata a fornire l'esperienza di home fitness più personalizzata e adattabile, per tutti, ed è stata fondata da imprenditori esperti nel campo della visione artificiale che sono anche atleti amatoriali.



technobody

www.tecnobody.com

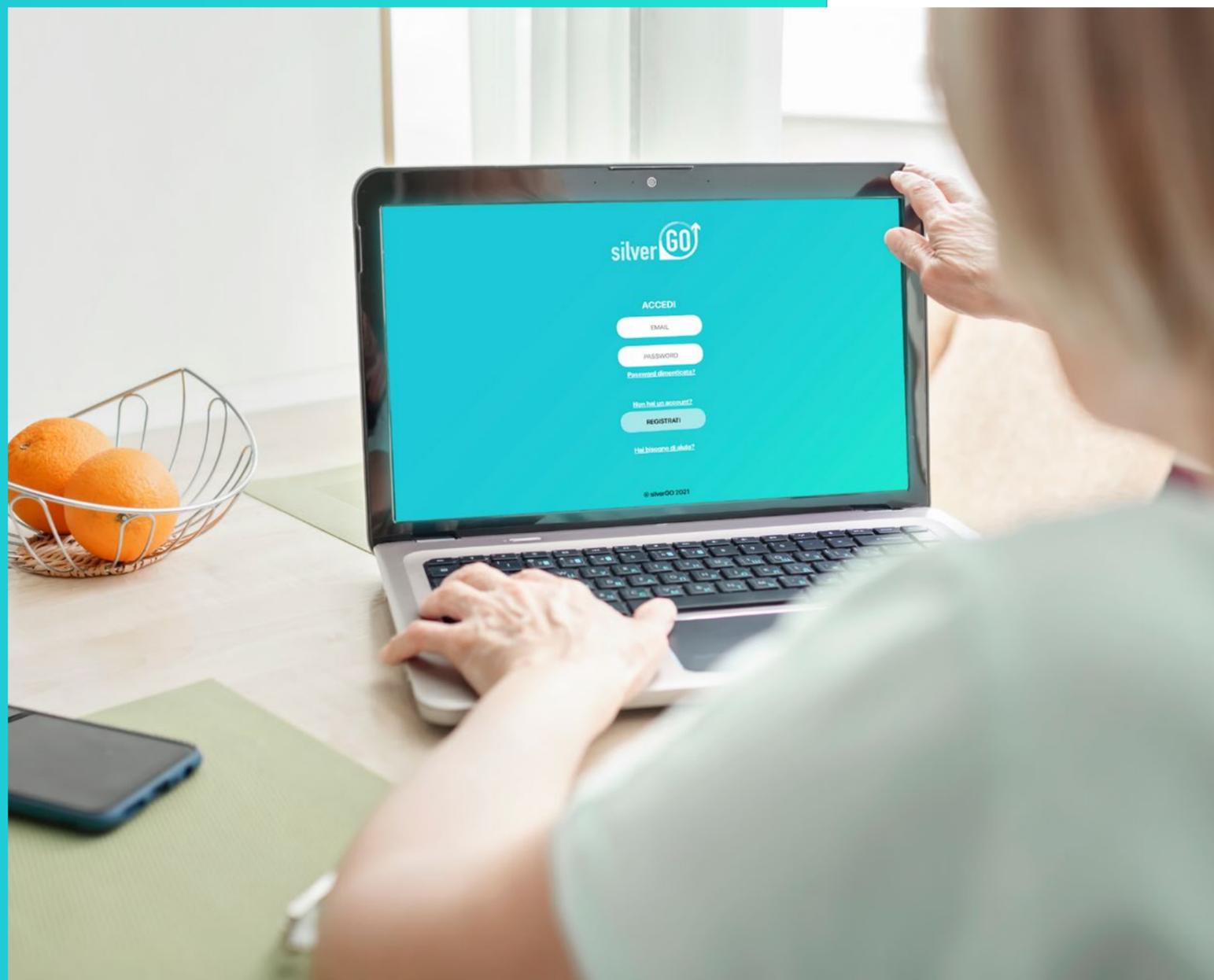
IL CONTROLLO DEL GESTO CON D-WALL

D-WALL Elite rappresenta la rivoluzione dello specchio nelle palestre. Lo specchio digitale Hi-Tech non solo permette di eseguire ogni gesto motorio col massimo controllo, bensì rende possibile analizzare in tempo reale la performance secondo precisi parametri.



05

**ipotesi
progettuale**



silverGO

BENESSERE E MOVIMENTO IN COMPAGNIA

Analizzando i progetti mirati alla prevenzione e promozione dell'invecchiamento attivo, si è posta la necessità di proporre una piattaforma a distanza che permetta di accedere ad un migliore stile di vita anche a chi fino ad ora ne è stato tagliato fuori: gli over 65.

Nasce così la proposta di silverGO, un'applicazione fruibile su dispositivi più idonei, quali televisione, computer o tablet, dove l'utente ha la possibilità di essere seguito da un team di esperti generando un'esperienza a 360° grazie a programmi personalizzati ed eventi mirati alla promozione del benessere e della cultura.

05

applicazione e sito web

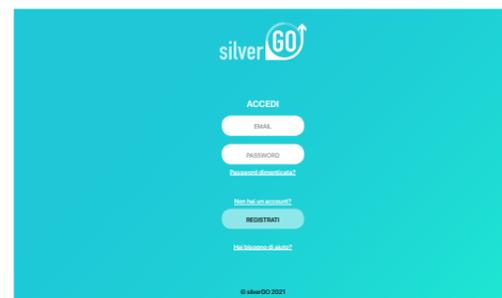
PAROLA CHIAVE: SEMPLICITÀ

Con un'interfaccia sviluppata sulla facilità di utilizzo, silverGO è un'applicazione nella quale immergersi con l'intenzione di migliorare il proprio stile di vita.



APPLICAZIONE

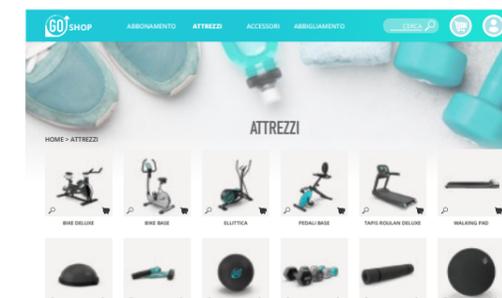
L'applicazione è disponibile per le piattaforme iOS, Android, Apple TV, Amazon Firestick e per i browser Chrome, Safari, e Firefox.



SITO

Nel sito è possibile registrarsi a silverGO e poter acquistare gli abbonamenti ed accessori.

Una sezione di FAQ risponderà alle domande più frequenti.



prodotti e dispositivi

UNA VASTA GAMMA DI PRODOTTI ARRICCHIRÀ L'ESPERIENZA SU SILVERGO

Da dispositivi con connessione ad attrezzatura fitness alla line di abbigliamento sportivo. L'utente ha una ricca collezione di accessori che permettono di migliorare l'esperienza sull'applicazione.



TV



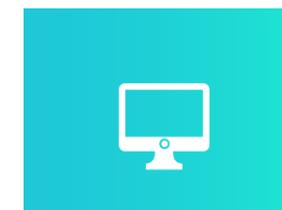
SilverGO si può installare in tutte le televisioni grazie al dispositivo dedicato con telecomando e webcam ultra HD

ATTREZZI



Con gli attrezzi con monitor, l'applicazione è già installata.

COMPUTER



SilverGO è disponibile anche su dispositivi come computer o tablet.

accessori tecnologici

La facilità di utilizzo di silverGO è dovuta all'utilizzo di strumenti semplici e alla portata di tutti.

La connessione interattiva degli accessori permette un monitoraggio costante dello stato di salute dell'utente e una coinvolgente esperienza di allenamento giornaliero.



smartGO CONNECTION

Questo è sicuramente l'accessorio più funzionale nello shop di silverGO.

Un dispositivo tutto in uno che include una webcam ultra HD con wide angle per permettere di rilevare correttamente il corpo dell'utente durante gli esercizi e le sessioni con gli allenatori.

Collegando il dispositivo a qualsiasi tv, la trasforma in una smart TV arricchendo l'esperienza con contenuti esclusivi. Il telecomando permette una semplice ed intuitiva navigazione nell'applicazione così da poter essere utilizzata anche a chi ha poca dimestichezza con la tecnologia.



SCARPA CON SENSORE

Questa scarpa disponibile sia da uomo che da donna, non solo è l'ideale per l'attività fisica, ma include un sensore che permette il rilevamento corporeo.

**SMART WATCH**

Disponibile in tre colorazioni con cinturino intercambiabile, questo smart watch accompagnerà l'utente per tutto il percorso di benessere.



CORDA PER SALTARE

Corda per saltare con sensore che rileva i movimenti effettuati disponibile in due colorazioni.



MANUBRIO CONNECT

Ogni movimento viene rilevato dal manubrio interattivo. Disponibile da 0,5 a 5 kg.





attrezzi connessi

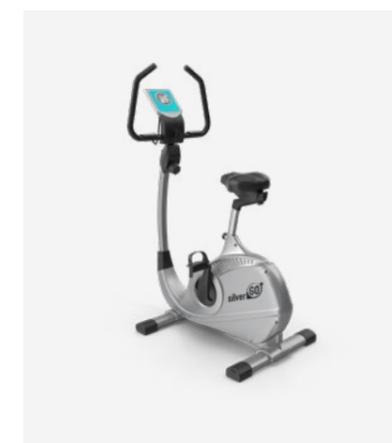
Una vasta gamma di attrezzatura professionale accuratamente selezionata per rendere l'esperienza su silverGO migliore e più efficace. Ellittiche, cyclette e tapis roulant monitorano costantemente gli avanzamenti dell'utente connettendosi all'applicazione e salvando i progressi ad ogni utilizzo.

BIKE

Elegante e funzionale, questa bike si integrerà in qualsiasi ambiente.

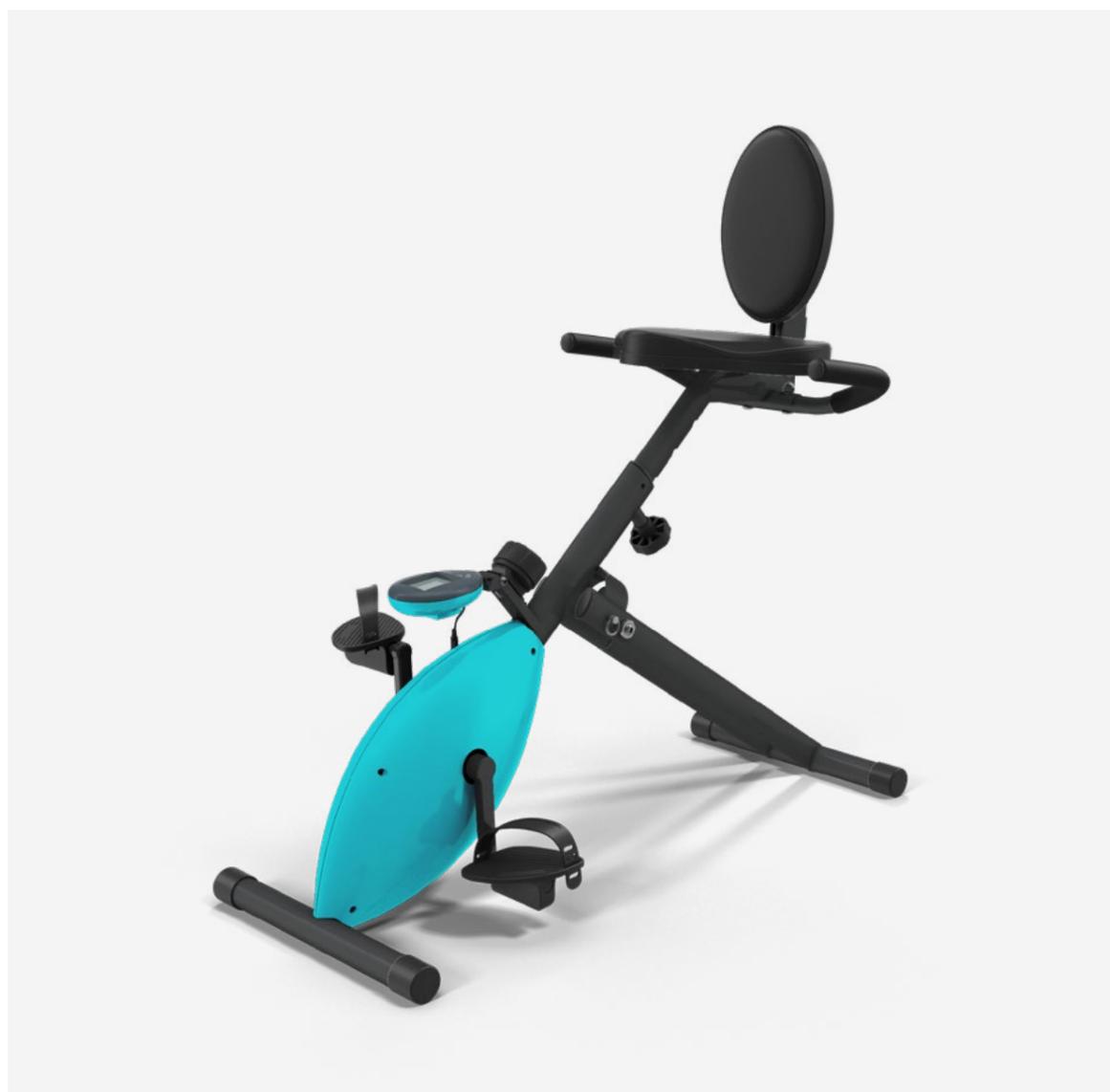
**CYCLETTE**

Una cyclette con porta tablet frontale disponibile in due colorazioni : nero ed argento.

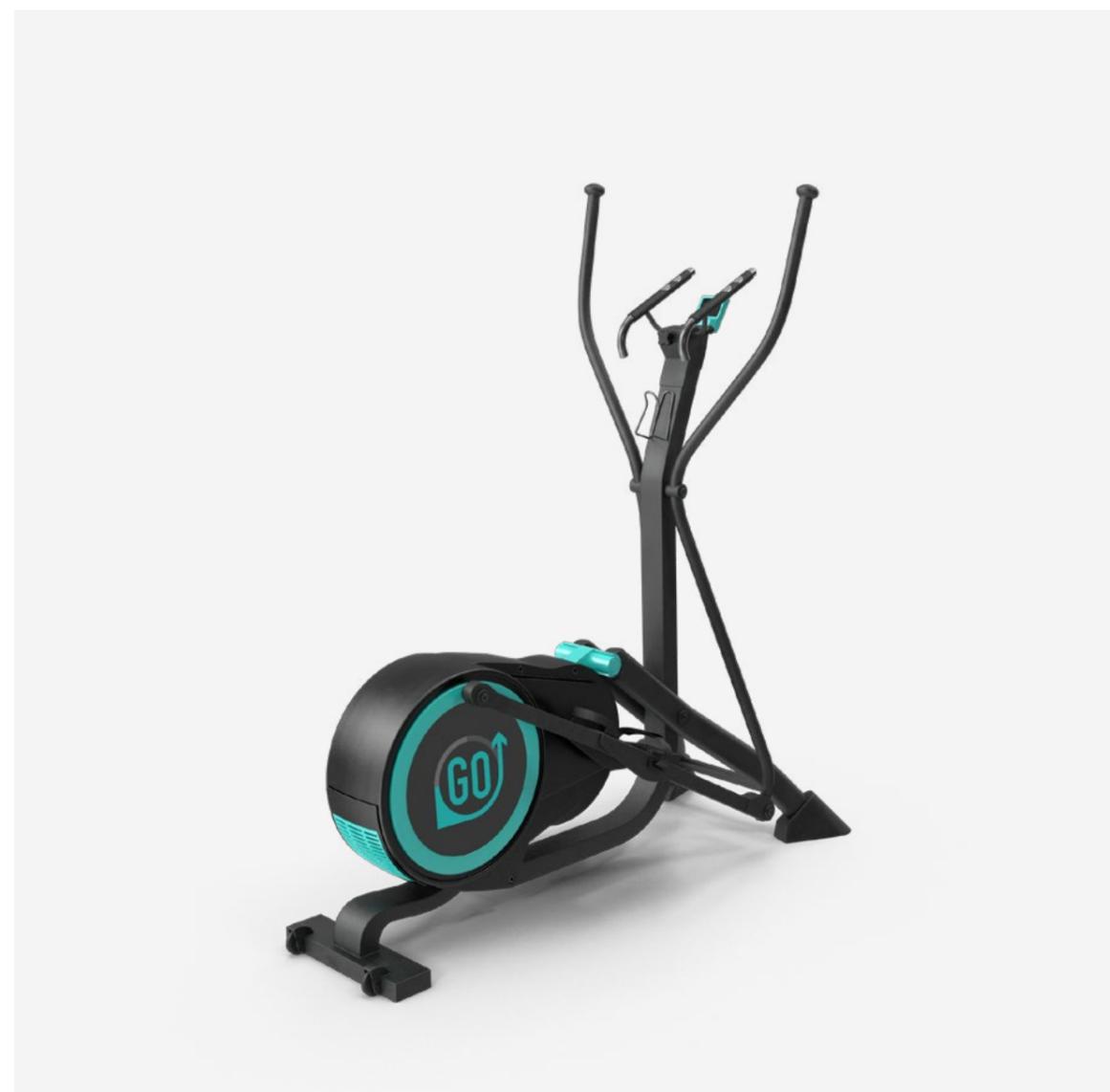


Cyclette accessibile

Con una comoda seduta con supporto e pedali bassi, questa cyclette è pensata per facilitarne l'utilizzo,

**ELLITTICA**

Un attrezzo utile e funzionale che permette attività cardio senza appesantire il movimento sulle articolazioni.



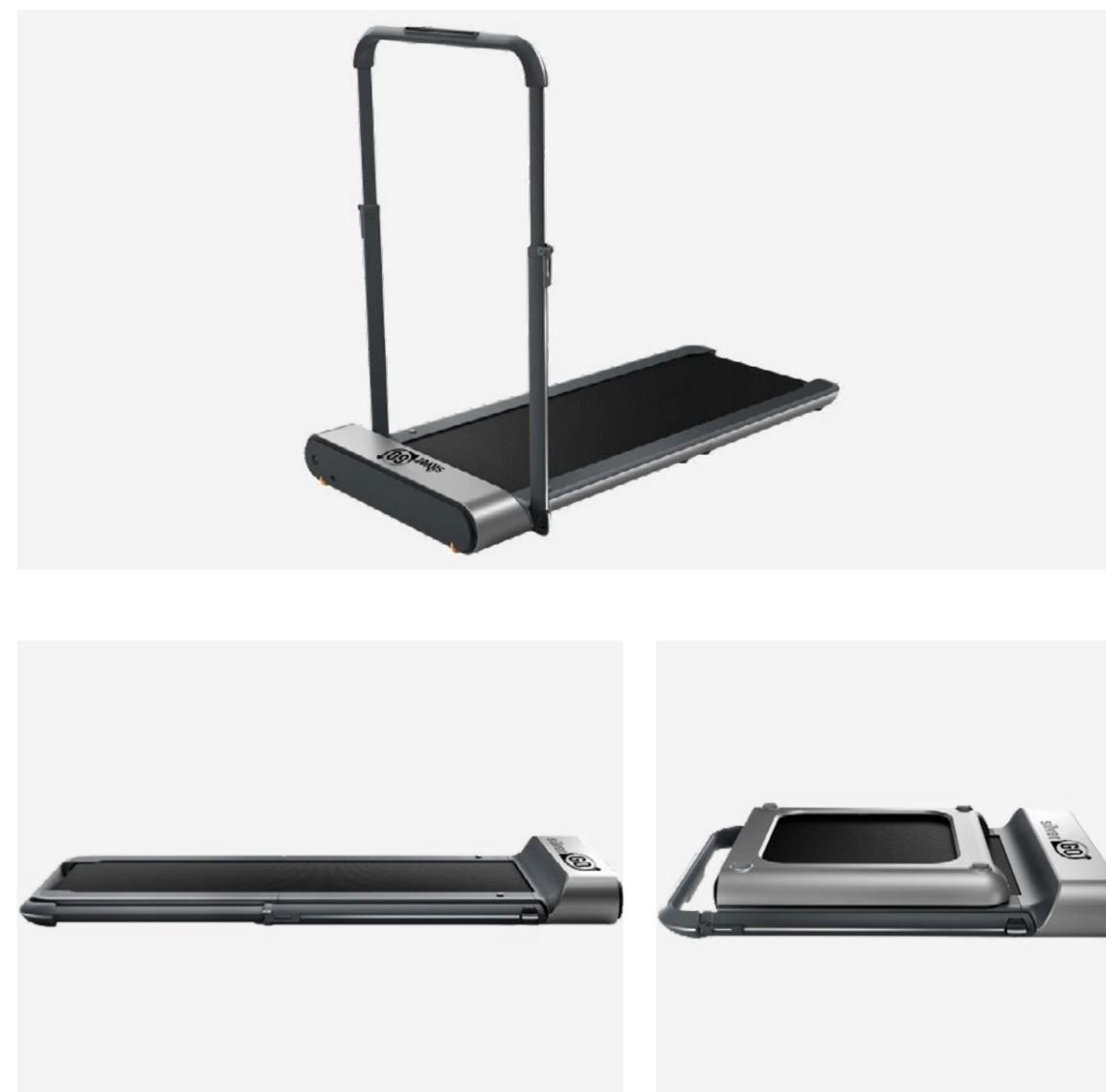
TAPIS ROULAN CON MONITOR GIREVOLE

Questo tapis roulant ha un monitor con videocamera integrato dove si può utilizzare silverGO. Ruotando il monitor a 360° si possono seguire gli esercizi da qualsiasi posizione.



WALKING PAD

Elegante e discreto, questo walking pad raggiunge una velocità di 6km/h. Per riporlo, basta piegarlo a metà occupando pochissimo spazio.



piccola attrezzatura

Gli accessori firmati silverGO permettono di arricchire l'esperienza di allenamento assicurando sicurezza nei prodotti e nei materiali.

Nello shop del sito è presente a gamma di accessori vivaci e funzionali che renderanno ogni sessione di esercizi più divertente ed efficace.



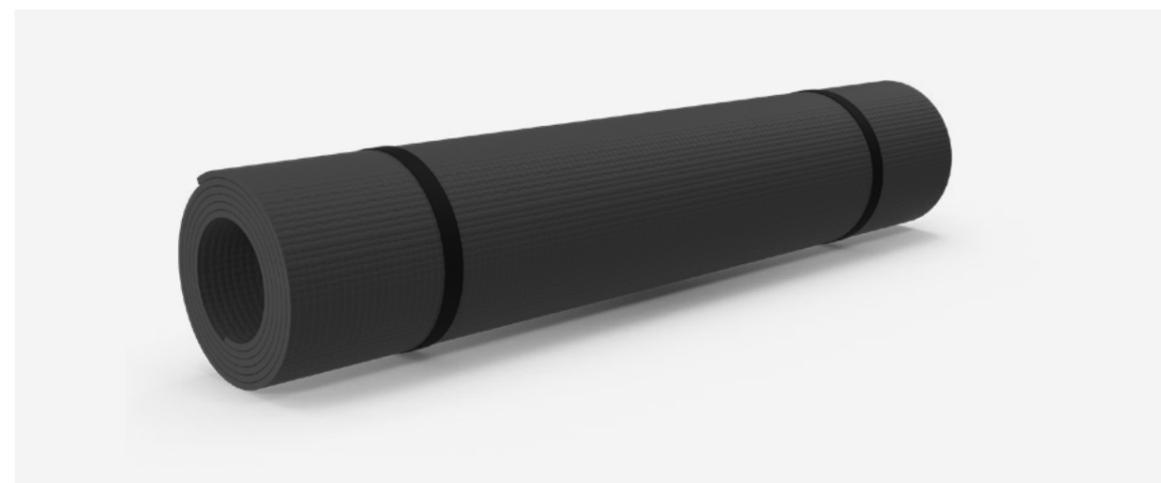
BOSU



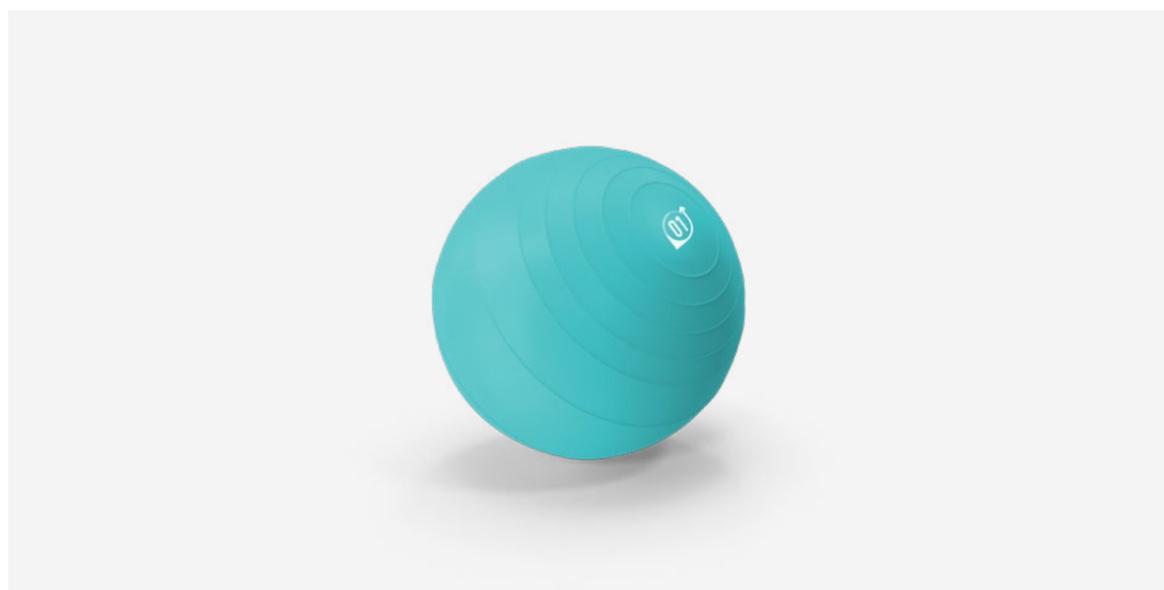
GYM BALL



TAPPETINO



PALLA MEDICA



STEPPER



abbigliamento

Un adeguato abbigliamento è fondamentale durante l'attività fisica per evitare di incorrere nel rischio di infortuni dovuti a movimenti non corretti. Con la linea di abbigliamento sportivo silverGO è possibile scegliere tra vari modelli e stili che più si adattano alle proprie esigenze.



CANOTTA DA UOMO



FELPA



MAGLIA CON SCOLLO A V DA DONNA



PANTALONI

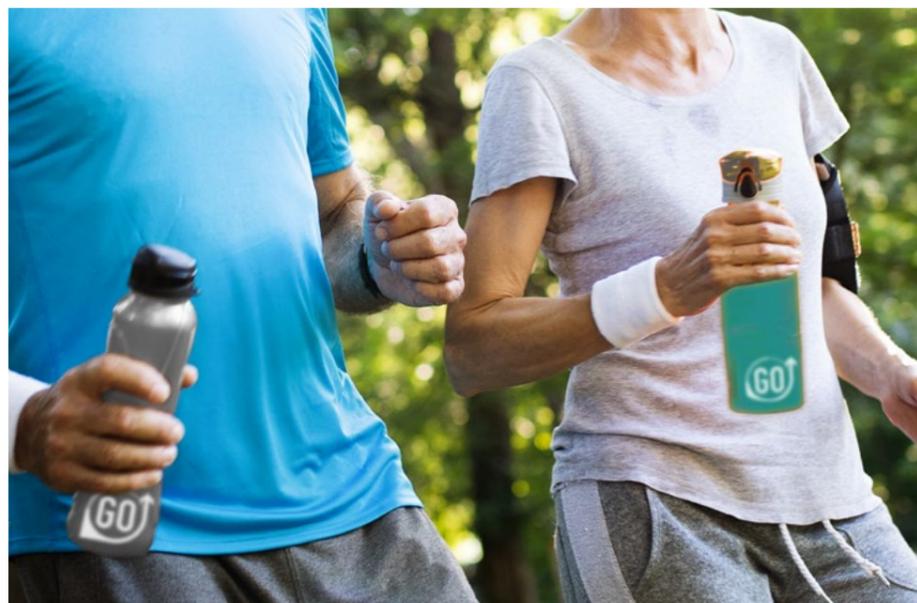


SCARPA



accessori

Gli accessori firmati silverGO sono pensati per la vita di tutti i giorni, borracce, zainetti e tanto altro accompagneranno il percorso di benessere durante tutta la giornata.



ASCIUGAMANO



ZAINETTO



BORRACCIA IN ALLUMINIO



composizione del logo

silver: ultra sessantacinquenni
GO: movimento, attività, azione

silver GO LOGO

La parte principale del logo è rappresentata dalla scritta "GO" contornata da una freccia che in modo circolare verte verso l'alto ad indicare l'incremento di attività fisica possibile con l'applicazione.

La parola silver introduce indica la categoria di riferimento per l'utilizzo dell'applicazione ovvero gli over 65.



LOGO PRINCIPALE



VARIAZIONI MONOCROMATICHE



ICONA APPLICAZIONE

DIN Condensed

ABCDEFGHIJKLMNOPQRSTUVWXYZ

abcdefghijklmnopqrstuvwxyz

1234567890!@#\$<>?

FONT

colori principali di silverGO

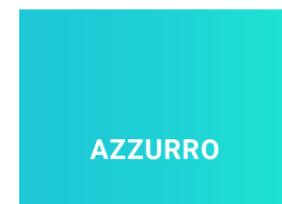
Il colore è importante per una piacevole esperienza di utilizzo dell'applicazione

GRADIENTE CHE TRANQUILLIZZA

Il colore principale della piattaforma è composto da una combinazione sfumata di un pacifico azzurro e di un delicato verde acqua.

L'accostamento di questi due colori si propone nel logo, negli sfondi dell'applicazione e nella personalizzazione degli attrezzi, accessori ed abbigliamento.

L'argento invece, rappresenta appunto la categoria alla quale l'iniziativa è dedicata.



AZZURRO

FOR PRINT USE

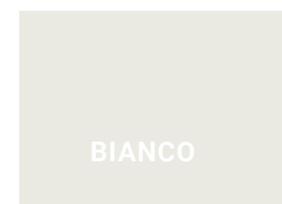
RED_30 RED_30
GREEN_200 GREEN_230
BLUE_215 BLUE_210



ARGENTO

FOR PRINT USE

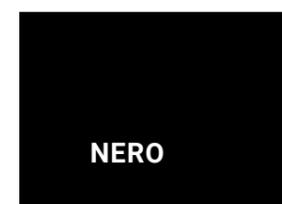
RED_157
GREEN_157
BLUE_157



BIANCO

FOR PRINT USE

RED_236
GREEN_236
BLUE_235



NERO

FOR PRINT USE

RED_0
GREEN_0
BLUE_0

ampliamento progetto

LA FAMIGLIA GO

Non solo over 65

La facilità di utilizzo della piattaforma e la varietà di offerte proposte permettono la possibilità di ampliamento a diversi target creando così la famiglia "GO".

Diverse applicazioni per un unico scopo: promuovere il benessere e l'attività fisica per mantenersi in forma fisicamente e mentalmente.



mumGO

Consigli, esercizi ed esperienze incentrate sulla donna, una piattaforma che racchiude tutto ciò che serve per affrontare serenamente e in salute la gravidanza e la maternità.

kidsGO

La piattaforma mette al primo posto la salute del bambino. Dai 3 ai 10 anni, kidsGo propone giochi ed attività per bambini e genitori.

schoolGO

Questo strumento permette di semplificare lo svolgimento delle lezioni di attività motoria durante l'utilizzo della didattica a distanza.

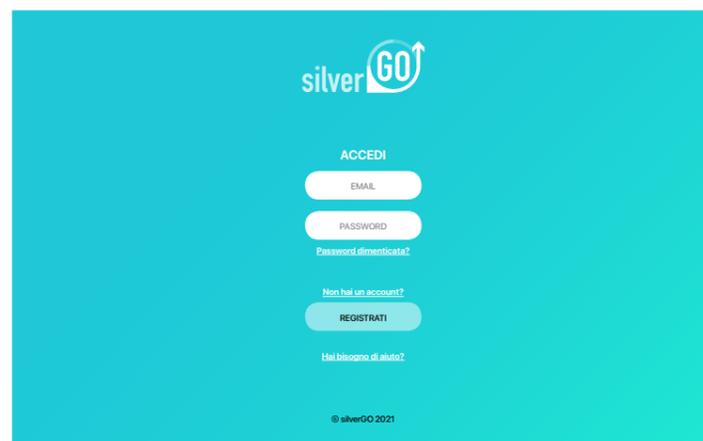
06

**applicazione
ed interfaccia**

applicazione

SEMPLICITÀ A PORTATA DI MANO

Grazie ad un'interfaccia sviluppata sulla semplicità di utilizzo, l'esperienza silverGo sarà una piacevole attività che accompagna le attività quotidiane dell'utente. L'attivazione dell'account prevede una prima consulenza sullo stato di salute per permettere di sviluppare un piano di benessere personalizzato adattato alle proprie esigenze.



silverGO Mercoledì 14 Aprile 2021 9:30 Mario

torna alla home

Libreria Esercizi

stretching mattutino



camminata



yoga



mobilità arti superiori



mobilità arti inferiori



tutto il corpo



Dispositivi connessi









Esercizi

Salute

Calendario

Impostazioni

silverGO Mercoledì 14 Aprile 2021 9:30 Mario

torna alla home

Aprile 2021

S	M	T	W	T	F	S
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

PRENOTA ATTIVITÀ

Leggenda

- Esercizi quotidiani programmati
- ♥ Consulenza Salute
- Lezione in streaming
- Esercizi di gruppo
- Evento
- Attività disponibile
- Attività prenotata

Dispositivi connessi









Esercizi

Salute

Calendario

Impostazioni

silverGO Mercoledì 14 Aprile 2021 9:30 Mario

torna alla home

La tua salute

DATI SANITARI



ANALISI SONNO



NUTRIZIONE



PRENOTA CONSULENZA



Dispositivi connessi









Esercizi

Salute

Calendario

Impostazioni

silverGO Mercoledì 14 Aprile 2021 9:30 Mario

torna alla home

Impostazioni

IL MIO PROFILO

ABBONAMENTO

CONNETTI DISPOSITIVI

INTERFACCIA APP

Dispositivi connessi









Esercizi

Salute

Calendario

Impostazioni

attività ed esercizi

UN ALLENATORE PERSONALE

Il focus del progetto verte sulla promozione dell'attività fisica. L'utente potrà mantenersi in forma accedendo alle molteplici lezioni interattive programmate mensilmente con allenatori e medici. Grazie agli accessori ed attrezzi collegati all'applicazione, le esperienze saranno ancora più coinvolgenti permettendo di monitorare in modo attivo i miglioramenti nel proprio percorso di salute e benessere.



L'ANALISI DEI MOVIMENTI

In silverGO l'esperienza di allenamento è arricchita da una modalità di rilevazione corporea che permette in tempo reale di dare un feedback sul movimento dell'utente. La correzione di eventuali errori di esecuzione migliora lo svolgimento della sessione di allenamento e dà la capacità all'utente stesso di prendere maggiore coscienza del proprio corpo. I dati dei movimenti vengono salvati per poter essere analizzati da remoto dall'allenatore e dai medici così da avere informazioni precise e dettagliate sullo stato di salute della persona.

In mancanza di una videocamera, silverGO propone una vasta libreria di esercizi da seguire sul monitor.

ESERCIZIO 3/6 BATTITI 115 TEMPO 00:15 10'' PROSSIMO ESERCIZIO PAUSA PAUSA

consiglio: alza i manubri all'altezza della testa e forma un angolo di 90° con i gomiti

ESERCIZIO 3/6 BATTITI 115 TEMPO 00:15 10'' PROSSIMO ESERCIZIO PAUSA ESCI

ESERCIZIO 3/6 BATTITI 115 TEMPO 00:15 10'' PROSSIMO ESERCIZIO PAUSA ESCI

DISTANTI MA VICINI

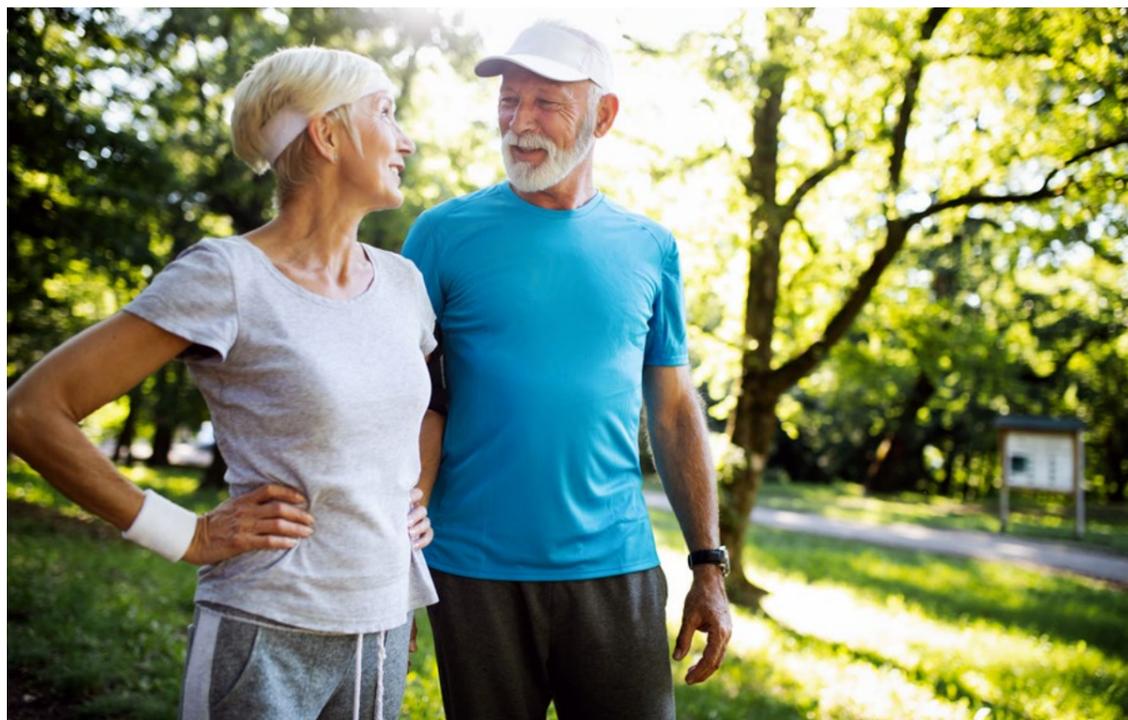
L'utente ha la possibilità di inoltrare inviti personali ad amici e familiari per poter partecipare ad una videolezione insieme.

Sicuramente vedersi ed interagire con le persone care attraverso uno schermo non è come potersi abbracciare di persona, ma durante i periodi di confinamento in casa a causa della pandemia o anche semplicemente all'impossibilità di vedersi a causa della distanza, il poter effettuare un'attività in compagnia risulta sicuramente un valido sostegno emotivo e mentale.



IN GIRO PER IL MONDO

Con silverGO l'utente potrà prenotare una vasta gamma di attività tramite la sezione calendario. Gli eventi "in giro per il mondo" si possono effettuare in streaming seguendo la lezione per tutto il tempo che si vuole, oppure organizzando lezioni interattive con un gruppo ristretto di persone che, insieme all'allenatore, potranno interagire tra di loro. Tra le varie attività proposte, oltre a passeggiate nei boschi e parchi naturali, c'è la possibilità di accedere a visite guidate nelle più belle città del mondo, con guide storiche e turistiche esperte che parteciperanno attivamente all'intero percorso.



6 partecipanti

- Allenatrice GIULIA
- Giovanni M. 650303
- Paolo F. 759940
- Sandra D.N. 172993
- Amelia C. 055492
- Giulio T. 484993
- Antonietta S. 185032

BATTITI 115 TEMPO 00:15 **PAUSA** DISTANZA 0.04 VELOCITÀ 5.0

ESCI

6 partecipanti

- Guida MARTINA
- Giovanni M. 650303
- Paolo F. 759940
- Sandra D.N. 172993
- Amelia C. 055492
- Giulio T. 484993
- Antonietta S. 185032

BATTITI 115 TEMPO 00:15 **ROMA** DISTANZA 0.04 VELOCITÀ 5.0

ESCI

LE CONSULENZE PERSONALIZZATE

L'offerta di contenuti di silverGO è arricchita dalla possibilità di prenotare videochiamate con i migliori esperti di medicina e nutrizione.

Le consulenze andranno a completare la profilazione dell'utente che avrà la possibilità di affrontare in maniera più attiva ed efficace il proprio percorso di benessere.

L'insieme di tutti i dati sanitari raccolti nell'applicazione potranno essere utilizzati per effettuare visite specialistiche e faranno parte dello storico sanitario del paziente fornendo i dati al proprio medico di medicina generale.



silverGO Mercoledì 14 Aprile 2021 9:30 Mario

torna alla home

La tua salute

DATI SANITARI

ANALISI SONNO

NUTRIZIONE

PRENOTA CONSULENZA

Esercizi

Salute

Calendario

Impostazioni

Dispositivi connessi

UTENTE **MARIO ROSSI**

TEMPO **00:15**

TERMINA

DOTTORESSA **FELICIA TRISTANI**

07

**bibliografia/
sitografia**

bibliografia

• INVECCHIAMENTO ATTIVO E CONDIZIONE DI VITA
DEGLI ANZIANI IN ITALIA - ISTAT

• Le politiche per l'invecchiamento attivo al
Ministero della Salute - DIPARTIMENTO PER LE
POLITICHE DELLA FAMIGLIA

sitografia

<http://www.salute.gov.it>
www.anifeurowellness.it
www.agediversity.org
www.epicentro.iss.it
www.ansa.it



silver **GO**
benessere e movimento in compagnia