



SERVIZIO SANITARIO REGIONALE
EMILIA-ROMAGNA
Azienda Unità Sanitaria Locale di Cesena



muoviti CHE TI FA BENE



I parchi di Cesena diventano palestre all'aria aperta con "Muoviti che ti fa bene!", il progetto promosso dal **Comune di Cesena** assieme all'**Azienda Usl di Cesena**, a **Technogym** e alla **Wellness Foundation** della famiglia Alessandri.

Lo scopo è quello di far conoscere ai cesenati il **grande patrimonio di aree verdi** presenti su tutto il territorio comunale e di diffondere fra loro una più forte consapevolezza sull'**importanza del movimento fisico** per un maggior benessere e un'efficace prevenzione, dimostrando loro che l'attività sportiva non agonistica è alla portata di tutti e può essere svolta in modo facile, piacevole, e completamente gratuito: basta seguire alcuni semplici suggerimenti, forniti da esperti qualificati, e sfruttare i molti spazi verdi presenti in città.

Per centrare l'obiettivo sono stati messi a punto vari materiali informativi (sia di tipo tradizionale, sia multimediali), fra cui una "Guida al Benessere" e un dvd che illustra tutte le opportunità di movimento offerte dai parchi e dai percorsi ambientali cesenati e fornisce una serie di consigli per affrontare l'attività fisica nel modo più corretto per ottenerne i benefici.

Ma soprattutto, da **lunedì 9 maggio**, alcuni dei parchi più frequentati di Cesena diventeranno il luogo dove, in momenti prefissati e sotto la guida di istruttori professionali, anche chi abitualmente non pratica sport potrà svolgere attività di vario genere – dal walking allo stretching, dalla ginnastica dolce agli esercizi di bonificazione e rilassamento – in modo completamente gratuito.



LA FILOSOFIA E GLI AMBITI DI INTERVENTO DEL PROGETTO

Da tempo è stato dimostrato che l'**attività fisica regolare** "aggiunge anni alla nostra vita" (riducendo il rischio di malattie e di cattiva salute) e "aggiunge vita ai nostri anni" migliorandone la qualità (migliore salute mentale e maggiore flessibilità e vigore). Non solo: molti elementi indicano che gli effetti migliori si ottengono muovendosi all'**aria aperta**.

Ma anche se ormai numerose evidenze scientifiche confermano l'importanza di uno **stile di vita attivo** come fattore fondamentale per il benessere e la prevenzione, solo una minoranza delle persone mette in pratica questi principi nei comportamenti quotidiani.

In Italia solo il 33% delle persone pratica i livelli di attività fisica consigliati (indagine Passi 2007-09). Nel Cesenate il 21% delle persone tra i 18 e i 69 anni è totalmente sedentario, il 42% attivo in maniera insufficiente e solo il 37% pratica sufficienti livelli di attività (Passi 2007-09). La sedentarietà è più elevata nella classe di età 50-69 anni, in persone con basso livello di istruzione e difficoltà economiche. Da sottolineare, poi, che una quota rilevante di persone ha la sensazione di fare movimento sufficiente anche quando ha uno stile di vita non adeguatamente attivo.

E' interessante notare, infine, che spesso l'ostacolo maggiore nel praticare attività fisica non è tanto la mancata conoscenza dei suoi benefici sulla salute, quanto piuttosto l'idea di non avere la possibilità di praticarla adeguatamente, per mancanza di tempo, di spazi appropriati, ecc.

Il progetto "**Muoviti che ti fa bene!**" nasce proprio con l'intento di far scoprire ai cesenati che basta veramente poco per svolgere una buona attività fisica e che Cesena offre loro enormi possibilità grazie al suo patrimonio di aree verdi pubbliche: 250 quelle presenti sul territorio comunale, per un'estensione di 246 ettari. Fra esse spiccano, per dimensione e qualità ambientale, il parco Ippodromo e il parco per Fabio nel quartiere Oltresavio, il parco Fornace Marzocchi nel quartiere Vigne, la pista ciclabile Cesena-Cesenatico, il percorso dei Gessi e il parco naturale del fiume Savio.

Per favorire il raggiungimento degli obiettivi prefissati un ruolo importante è stato svolto dal coinvolgimento dei 150 medici di famiglia e pediatri che operano nell'Ausl di Cesena, del mondo della scuola, delle associazioni sportive e di volontariato.



I MATERIALI INFORMATIVI

Per farle conoscere e mostrare come possono essere fruite, è stato realizzato un **dvd**. Introdotto dagli interventi del Sindaco di Cesena Paolo Lucchi, del Direttore dell'Azienda Usl di Cesena Maria Basenghi e dal Presidente di Technogym e Wellness Foundation Nerio Alessandri, il dvd propone una carrellata delle attività sportive che si possono praticare gratuitamente all'aperto a Cesena, dal walking alla corsa, dalla bicicletta ai percorsi vita. Il menù del dvd però è molto più ricco e – grazie agli interventi di esperti di medicina dello sport e nutrizione - propone anche un'ampia gamma di suggerimenti su come avvicinarsi all'attività fisica, offre preziosi consigli pratici, indica quali benefici possiamo aspettarci dal movimento, fornisce informazioni relative all'alimentazione più corretta.

Al dvd è affiancato un pratico **opuscolo** che ne riprende i contenuti presentando come e dove fare sport nelle aree verdi di Cesena, fornendo indicazioni sull'allenamento da seguire, l'abbigliamento e l'alimentazione più adatti, gli accorgimenti da seguire per chi vuole fare un 'percorso-vita', per chi preferisce camminare, per chi corre, per chi va in bicicletta.

Completa il quadro la **"Guida al benessere"** che accompagna lungo i primi, decisivi passi verso il wellness. Alla guida sarà abbinato il **"Regolo del movimento"**, un semplice strumento attraverso il quale chiunque può valutare il proprio livello di attività (o sedentarietà) e scegliere così il modo più adatto per avvicinarsi alla pratica fisica attraverso i suggerimenti forniti dalla Guida.

Sono state tirate anche 15mila copie di un **folder** a 4 pagine, che illustra sinteticamente i benefici dell'attività fisica e contiene l'elenco delle attività promosse nei parchi grazie a questo progetto

I materiali sono stati realizzati con la consulenza scientifica del **Dott. Mauro Palazzi**, responsabile del Servizio di Epidemiologia e Comunicazione (Dipartimento di Sanità Pubblica) presso l'Azienda Usl di Cesena, e con la collaborazione della Dottoressa **Giulia Franzoso**, medico specialista in Medicina dello Sport, consulente medico-scientifico dell'ASL Cesena per i progetti di promozione dell'attività fisica nell'ambito dei Piani per la Salute, e del Dott. **Silvano Zanuso**, Ph.D. in Clinical Exercise Physiology e responsabile dell'area scientifica di Technogym, per la quale coordina il Technogym Scientific Advisory Board. Ha coordinato il progetto **Nicoletta Tozzi**, consulente marketing e formatrice, ex atleta azzurra nell'atletica leggera.

Dvd e Guida al Benessere saranno messi a disposizione di tutti i cittadini che ne faranno richiesta all'Ufficio Turistico del Comune (fino a esaurimento scorte). Gli stessi materiali potranno essere visionati e scaricati collegandosi al sito www.comune.cesena.fc.it/muoviti oppure sulla home page del sito dell'Azienda Usl www.ausl-cesena.emr.it



I PARCHI DIVENTANO PALESTRE A CIELO APERTO

Ma il cuore di "Muoviti che ti fa bene!" è rappresentato dalla parte pratica: nei tre più importanti parchi urbani della città (Parco per Fabio, Ippodromo, Fornace Marzocchi) da **lunedì 9 maggio** prenderanno il via appuntamenti bisettimanali dedicati a **quattro forme di attività fisica**, con la presenza di **istruttori qualificati**, disponibili a dare consigli e a guidare i partecipanti. La partecipazione è libera e gratuita. Le attività proseguiranno **fino al 22 luglio**.

Folder informativi su questa iniziativa saranno distribuiti in tutti gli studi dei medici di base di Cesena, nell'Ufficio turistico del comune, nei punti informativi dell'Azienda Usi e nelle scuole.

Questo il calendario delle attività:

WALKING (CAMMINARE)

Il walking è un esercizio fisico di tipo aerobico e per la sua semplicità può essere praticato da chiunque. I benefici della pratica costante di questa disciplina sono: tonificazione e rafforzamento di tutti i muscoli del corpo, correzione della postura, miglioramento dell'equilibrio.

- **OLTRESAVIO** – martedì e giovedì ore 20.30-22.00. Partenza davanti all'Ippodromo, viale Gramsci 293. Progetto Cesena Cammina con guide Cai sezione di Cesena
- **PARCO IPPODROMO** – lunedì e venerdì ore 18.30- 20.00. Ritrovo pista Skateboard. Con guide Cai sezione di Cesena

GINNASTICA DOLCE per sempre giovani "oltre i 60 anni"

La ginnastica dolce è caratterizzata da movimenti lenti e gradualmente che hanno un impatto ridotto su muscoli, legamenti e articolazioni. L'obiettivo principale è un coinvolgimento globale a livello corporeo che permetta un'attivazione muscolare completa. In collaborazione con C.S.I. – Pol. Endas – U.I.S.P.

- **PARCO PER FABIO** – lunedì e mercoledì ore 18.00 – 19.00. Ritrovo presso ingresso lato Conad
- **PARCO FORNACE MARZOCCHI VIGNE** – martedì e giovedì ore 18.00-19.00. Ritrovo all'ingresso del parco.

GINNASTICA E STRETCHING

L'attività di ginnastica e stretching si propone come un' approccio all'esercizio fisico di media intensità. L'obiettivo principale è quello di valorizzare le attività aerobiche e di forza generale, ma anche di curare con attenzione l'aspetto rilassante e anti-stress grazie alle metodiche di allungamento. In collaborazione con C.S.I. – Pol. Endas – U.I.S.P.

- **PARCO PER FABIO** – martedì e giovedì ore 19.00 – 20.00. Ritrovo presso ingresso lato Conad
- **PARCO FORNACE MARZOCCHI VIGNE** – lunedì e venerdì ore 19.00 – 20.00. Ritrovo all'ingresso del parco.

TONIFICAZIONE E RILASSAMENTO

È una ginnastica completa: riesce a lavorare tutto il corpo dalla testa ai piedi rinforzandolo e allungandolo senza sovraccaricare le articolazioni. Ogni esercizio viene eseguito con controllo e fluidità. Particolarmente indicata alle persone che cercano un'attività energica e allo stesso tempo distensiva. In collaborazione con C.S.I. – Pol. Endas – U.I.S.P.

- **PARCO IPPODROMO** – martedì e giovedì ore 19.00 – 20.00. Ritrovo pista Skateboard



SABATO 7 MAGGIO LA FESTA DI APERTURA

L'avvio ufficiale del progetto "Muoviti che ti fa bene" è fissato per **sabato 7 maggio** nel **Parco per Fabio**, dove a partire dalle **16.30** si svolgerà la grande festa di apertura e sarà possibile sperimentare in anteprima le attività previste dal progetto.

In apertura ci sarà il simbolico taglio del nastro, alla presenza del Sindaco Paolo Lucchi, dell'Assessore allo Sport del Comune di Cesena Elena Baredi, del Direttore dell'Azienda Usl di Cesena Maria Basenghi.

A seguire, intorno alle ore 17.10 partirà il gruppo di walking, mentre dalle 17.15 prenderanno il via i gruppi di ginnastica, stretching, ginnastica dolce.

E' prevista anche un'animazione per bambini (a cura dell'Aquilone di Iqbal) e una merenda, con la collaborazione degli scout.

Tutti sono invitati a partecipare. Sono gradite tuta e scarpe sportive.

L'evento è realizzato grazie alla collaborazione di Conad, Manuzzi Frutta Secca, Natura Nuova, Centrale del Latte di Cesena e Radio Gamma.