



## **“MUOVITI CHE TI FA BENE EDIZIONE 2012”**

*DAL 23 APRILE AL 3 AGOSTO I PARCHI DI CESENA SI TRASFORMANO NUOVAMENTE IN PALESTRE A CIELO APERTO - FRA LE NOVITÀ IL CORSO DI YOGA E UNO SPAZIO DEDICATO AI BAMBINI*

Anche nel 2012 torna “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, che offre ai cesenati l’opportunità di svolgere attività fisica gratuita nei tre principali parchi di Cesena, con l’obiettivo di promuovere una sempre maggiore consapevolezza sull’importanza del movimento fisico per il benessere e la prevenzione.

Da tempo, infatti, è 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). Molti elementi, inoltre, indicano che gli effetti migliori si ottengono muovendosi all’**aria aperta**. Nonostante questi dati, però, solo una minoranza delle persone mette in pratica questi principi nei comportamenti quotidiani: nel Cesenate il 21% delle persone tra i 18 e i 69 anni è totalmente sedentario, il 42% è attivo in maniera insufficiente e solo il 37% pratica sufficienti livelli di attività. La sedentarietà è più elevata nella classe di età 50-69 anni, in persone con basso livello di istruzione e difficoltà economiche. E 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!**” è nato proprio con l’intento di far scoprire ai cesenati che basta veramente poco per svolgere una buona attività fisica e che la città 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, il parco per Fabio e il parco Vigne, che sono protagonisti dei programmi di attività promossi dal progetto.

“**Muoviti che ti fa bene edizione 2012**” si svolgerà secondo la formula già sperimentata felicemente nel 2011: ogni settimana, in momenti prefissati, i tre principali parchi urbani di Cesena – Parco Per Fabio, Parco Ippodromo, Parco Vigne - ospiteranno appuntamenti dedicati all’attività fisica, con la presenza di istruttori professionali, e i cittadini potranno parteciparvi in modo libero e gratuito.

**L’edizione dello scorso anno** ha riscosso un notevole successo, con 400 adesioni solo nella prima settimana e picchi di oltre 500 persone nel mese di maggio.

Complessivamente, nelle 19 settimane di attività (considerando anche la ripresa di settembre) si svolte 180 ore di attività fisica, registrando circa 11mila presenze, con una media di circa 60 partecipanti per le attività più seguite. Particolare apprezzata si è rivelata la proposta di ginnastica

dolce nel Parco Vigne (circa 65 persone impegnate): da segnalare che, finito il progetto, molti partecipanti hanno scelto di proseguire l'attività anche durante l'inverno, seguiti dalla stessa istruttrice.

Alla luce di questi risultati si è deciso di **allungare il periodo di attività**, anticipando il via di due settimane e prolungandolo fino all'inizio di agosto.

Così, i primi appuntamenti prenderanno il via lunedì 23 aprile e l'attività andrà avanti fino al 3 agosto. Unica eccezione la ginnastica dolce al Parco Vigne, che proseguirà addirittura fino al 15 settembre.

## NOVITÀ E CONFERME DEL PROGRAMMA 2012

Il programma si articola in cinque diverse proposte di attività fisica per un totale di 8 'corsi': confermati gli appuntamenti con ginnastica e stretching, ginnastica dolce, walking. A questi si aggiungono due assolute novità: lo **yoga** e uno spazio dedicato al **movimento dei bambini**.

Ognuna di queste attività si svolgerà con appuntamenti bisettimanali dedicati, secondo il seguente calendario:

### 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 grazie alle metodiche di allungamento.

- Parco per Fabio: **dal 24 aprile** Martedì e Venerdì - ore 18.00 (Ritrovo parco lato Conad)
- Parco Vigne: **dal 24 aprile** Martedì e Venerdì - ore 18.00 (Ritrovo ingresso parco)

### BIMBI IN MOVIMENTO: ANCHE I BAMBINI CON VOI NEL PARCO! (NOVITÀ)

In contemporanea al corso di ginnastica e stretching che si terrà nel Parco per Fabio è prevista anche un'attività per i bambini dai 7 ai 12 anni, dando modo ai genitori di seguire il corso, affidando i figli a un istruttore.

Per i bambini è stata pensata una divertente attività con giochi ed esercizi volti allo sviluppo di una migliore consapevolezza del loro corpo, sfruttando lo scenario naturale del parco.

- Parco per Fabio: **dal 24 aprile** Martedì e Venerdì - ore 18.00 (Ritrovo parco lato Conad)

### 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.

- Parco per Fabio: **dal 24 aprile** Martedì e Giovedì - ore 17.00 (Ritrovo parco lato Conad)
- Parco Vigne (\*): **dal 23 aprile** Lunedì e Giovedì - ore 17.00 (Ritrovo ingresso parco).  
(\* *Quest'attività proseguirà fino al 15 settembre.*)

### CAMMINATA LUNGO IL FIUME (NOVITÀ)

La novità, in questo caso, non riguarda il tipo di attività (presente anche nel 2011), ma la location: si camminerà in mezzo alla natura, guidati da un istruttore esperto, che farà scoprire percorsi inusuali fra quelli che si dipanano dal Parco Ippodromo fin lungo il fiume Savio.

A giugno, inoltre, è prevista una camminata speciale nel parco di Villa Silvia, alla scoperta del giardino letterario e dei dintorni della storica dimora. Al termine ci sarà la possibilità di visitare il Museo di strumenti meccanici ospitato all'interno della Villa.

Camminare 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.

- Parco Ippodromo: **dal 14 maggio** Lunedì e Venerdì ore 18.30 (Ritrovo Zona pista Skateboard)

### YOGA (NOVITÀ)

Il corso propone posizioni yoga, e un'introduzione alla meditazione. L'obiettivo è quello di offrire ai partecipanti uno spazio nel quale dedicarsi a se stessi per migliorare il proprio stato di

benessere. Grazie agli esercizi yogici, vi è uno sviluppo armonioso di tutti i muscoli del corpo, la staticità delle posizioni consente di controllare la frequenza e la profondità del respiro. I movimenti sono lenti e ritmici. Corso adatto sia a chi ha già praticato yoga, sia ai principianti.

- Parco Ippodromo: **dal 15 maggio** Martedì e Giovedì ore 19.00 (Ritrovo Zona pista Skateboard)

Dal 18 giugno tutte le attività (escluso yoga e camminata) inizieranno un'ora più tardi.

Tutte le attività sono realizzate in collaborazione con C.S.I. – Pol. Endas – U.I.S.P.

## **INCONTRI CON GLI ESPERTI PER DISTRIBUIRE “PILLOLE DI SALUTE”**

Per favorire una maggiore consapevolezza dell'importanza dell'esercizio fisico e di stili di vita corretti per mantenersi in forma e prevenire le malattie, quest'anno si è pensato di portare nei parchi non solo l'attività fisica ma anche i consigli degli esperti. L'iniziativa, denominata “Pillole di salute”, mette in programma tre incontri, previsti nei mesi di maggio, giugno e luglio, con medici dello sport, ed esperti di attività fisica e nutrizione messi a disposizione da Ausl di Cesena e Technogym.

### **I MATERIALI INFORMATIVI**

Il programma completo di “Muoviti che ti fa bene 2012” sarà divulgato attraverso la distribuzione di 15mila folder illustrativi, ma potrà essere consultato anche su internet collegandosi agli indirizzi

- [www.comune.cesena.fc.it/muoviti](http://www.comune.cesena.fc.it/muoviti)
- [www.ausl-cesena.emr.it/muoviti](http://www.ausl-cesena.emr.it/muoviti)
- [www.wellnessfoundation.it/muoviti](http://www.wellnessfoundation.it/muoviti)

Fra i materiali pubblicati sul sito, oltre alle informazioni sui vari appuntamenti, anche una panoramica delle aree verdi cittadine, un'ampia gamma di suggerimenti e consigli pratici su come avvicinarsi all'attività fisica, informazioni sui benefici che possiamo aspettarci dalle varie forme di movimento, informazioni relative all'alimentazione più corretta.

E' possibile anche scaricare il file della “**Guida al benessere**” che accompagna lungo i primi, decisivi passi verso il wellness e visualizzare il video che illustra il progetto.

Questi contenuti sono stati realizzati con la consulenza scientifica del **Dott. Mauro Palazzi**, e con la collaborazione della Dottoressa **Giulia Franzoso** e del Prof. **Silvano Zanuso**.

Ha coordinato il progetto **Nicoletta Tozzi**, consulente marketing e formatrice, ex atleta azzurra nell'atletica leggera.

Cesena, 13 aprile '12