

# PROGETTO CAMMINATE DELLA SALUTE

Si tratta di creare l'abitudine di praticare attività motria in gruppo tre volte la settimana per ridurre il rischio cardiovascolare e socializzare le persone.



## Le Motivazioni

Le migliori pratiche mediche consigliano di promuovere l'attività motoria tra i cittadini in quanto in grado di ridurre il rischio cardiovascolare. A questo si accompagna il valore aggiunto di farlo in gruppo in modo da avere anche un effetto di socializzazione, elemento questo particolarmente auspicabile per individui già particolarmente provati dal terremoto e dalla lunga fase di ricostruzione ancora in atto.

## La destinazione

Il progetto è aperto a tutta la popolazione

## Contenuti

L'iniziativa verrà proposta 2 volte all'anno, a maggio e settembre, per i prossimi tre anni su tre giorni la settimana per la durata di due mesi per sessione. Il raduno dei partecipanti avverrà alle 19,15 sul sagrato della nuova chiesa di Rovereto. Durante la prima settimana un istruttore di educazione fisica condurrà i partecipanti sul percorso previsto ( la ciclabile presente sull'argine del fiume Secchia) e li instruirà a servirsene correttamente dei cartelli appositi collocati nel 2015 che riportano e descrivono le istruzioni necessarie a svolgere alcuni esercizi per arti e colonna vertebrale. Conclusa la prima settimana di formazione il gruppo si autogestirà. La stessa modalità sarà riproposta due volte all'anno

## Realizzazione

La realizzazione e promozione sarà a cura della nostra associazione con il patrocinio di AUSL e Comune di Novi che forniranno il materiale grafico necessario.

## Costi

Si prevede un rimborso di 50 Euro per il solo esperto a sessione (100 Euro anno). Gli oneri relativi al materiale grafico necessario saranno a carico di AUSL e Comune di Novi

