

Imola Cammina



Promozione
dell'attività motoria
nelle persone anziane



IMOLA

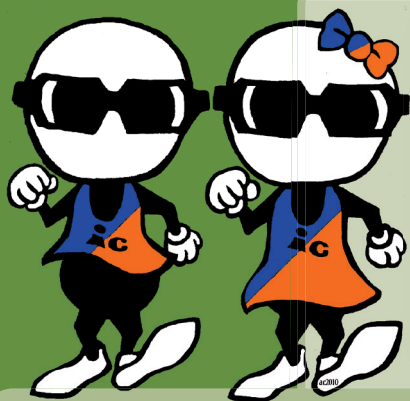
Nuovo
Circondario
IMOLESE



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

Il CSI (comitato di Imola), il nuovo Circondario Imolese e
l'Azienda U.S.L. di Imola
Vi invitano alla

INAUGURAZIONE PERCORSO IMOLA CAMMINA



***Parco scuole Medie
via Vivaldi
Quartiere Pedagna***

***Domenica 2 Maggio 2010
alle ore 10.00***

Questo percorso è nato per rendere più facile l'**attività motoria** soprattutto alle persone anziane e **migliorarne l'autonomia** nelle attività quotidiane. Si vuole quindi promuovere la pratica regolare dell'attività motoria per averne un doppio beneficio: **fisico**, col contrasto alle malattie come mal di schiena, ipertensione, diabete, osteoporosi, stress e malattie cardiovascolari e **psicologico** con l'aggregazione e socialità delle persone



Piano Salute e Benessere
Sociale Circondario Imolese



Con il patrocinio del
Comune di Imola

CORSO DI WALKING GRATUITO

In contemporanea all'inaugurazione partirà un **corso gratuito di Walking (Camminata)** con lo scopo di far acquisire le competenze e la motivazione necessarie ad una pratica di cammino corretta, efficace ed autonoma. È prevista la presenza di **insegnanti di Scienze Motorie**, specificamente preparati, che condurranno il gruppo. In un primo momento si creeranno i gruppi. In questa prima fase dovranno anche essere individuate le persone che potranno successivamente essere formate per ricoprire il ruolo di "Walking Leader" per favorire il successivo **passaggio ad una autogestione** delle iniziative con la supervisione periodica di un esperto.

ORARI "PERCORSO - PEDAGNA"

CORSO WALKING

Per informazioni
e iscrizioni:

CSI Imola

via Emilia, 69

Tel. 0542/30335

csi.imola@alice.it

nei seguenti giorni ed orari:

martedì-mercoledì

giovedì-sabato mattina

dalle 10,00 alle 12,00

martedì-giovedì

venerdì pomeriggio

dalle 17,00 alle 19,00

<i>Giorno</i>	<i>Orario</i>		<i>Luogo</i>
Domenica	2 Maggio inaugurazione ore 10,00		
Lunedì	3 Maggio	9,00	Pedagna
Mercoledì	5 Maggio	9,00	Pedagna
Martedì	11 Maggio	9,00	Pedagna
Martedì	18 Maggio	9,00	Pedagna
Martedì	25 Maggio	9,00	Pedagna
Lunedì	31 Maggio	9,00	Pedagna
Giovedì	3 Giugno	18,00	Pedagna
Lunedì	7 Giugno	9,00	Pedagna
Giovedì	10 Giugno	18,00	Pedagna
Lunedì	14 Giugno	9,00	Pedagna

PROGETTO "ACQUE MINERALI-PEDAGNA"

PASSEGGIATA ALLE ACQUE MINERALI

Per informazioni e iscrizioni:

**AUSL Imola Ospedale
Vecchio - Dipartimento
Sanità Pubblica**

via Emilia, 8

Tel. 0542/604907

d.asperella@ausl.imola.bo.it

nei seguenti giorni ed orari:

***dal lunedì al venerdì
dalle 9,00 alle 13,00***

martedì e giovedì

dalle 15,00 alle 17,00

L'Ausl di Imola organizza gratuitamente **6 passeggiate** con associati **esercizi di ginnastica dolce** nel verde del Parco delle Acque Minerali. Con la **guida di un insegnante di scienze motorie ed un medico sportivo** si potranno apprendere esercizi motori da eseguire anche a casa da soli.

<i>Giorno</i>	<i>Orario</i>		<i>Luogo</i>
Domenica	9 Maggio	9,00	Acque Minerali
Giovedì	13 Maggio	15,00	Acque Minerali
Lunedì	17 Maggio	9,00	Acque Minerali
Giovedì	20 Maggio	15,00	Acque Minerali
Lunedì	24 Maggio	9,00	Acque Minerali
Giovedì	27 Maggio	15,00	Acque Minerali