



Anello Zolino
Nordic Walking

Anello Lavato
Ponte Santo

Legenda Imola Cammina

- 1 - Tecnica del cammino
- 2 - Migliora l'equilibrio, la coordinazione, la flessibilità e riduce il mal di schiena
- 3 - Aiuta a prevenire l'infarto
- 4 - Aiuta a prevenire il diabete e l'obesità
- 5 - Migliora l'umore e combatte la depressione
- 6 - Aiuta le donne in menopausa a ridurre il rischio di osteoporosi
- 7 - Aiuta a respirare meglio e a ridurre le malattie di raffreddamento



Legenda Nordic Walking

- 1 - Il riscaldamento
- 2 - La tecnica
- 3 - Passo corretto e lavoro della mano
- 4 - Aiuta ad incontrare altre persone e rispettare l'ambiente
- 5 - I vestiti per camminare
- 6 - Abilità e coordinamento
- 7 - Le scarpe più idonee



**BANCA
DI IMOLA** S.p.A.
Gruppo Bancario Cassa di Risparmio di Ravenna S.p.A.

Oggi è dimostrato che l'attività motoria come camminare **migliora la salute** della popolazione di ogni età e il medico ha cominciato a prescriberla anche in alternativa ad alcuni farmaci. Per questo, nell'ambito del Piano Salute e Benessere Sociale 2009-2011, si è voluto promuovere l'attività fisica nel quartiere con un **percorso pedonale attrezzato** per la Camminata e per il Nordic Walking.

Ecco allora che abbiamo creato...

- Un percorso **VERDE** 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**, con il contrasto alle malattie come mal di schiena, ipertensione, diabete, osteoporosi, stress e malattie cardiovascolari e **psicologico** con l'aggregazione e socialità delle persone.
- Un percorso **ARANCIO** nato invece per promuovere la pratica del **Nordic Walking** come attività fisica e sportiva rivolta a tutti.

Progetto "Le Città in Cammino" (Ref. **Paolo Busato** - C.S.I. Comitato di Imola)
Tavolo Prev. Malattie Evitabili e Prom. Stili di Vita Sani (Coord. **Guido Laffi** - AUSL Imola)

L'attività motoria è efficace in particolare nella prevenzione delle **malattie cardiovascolari, ipertensione, diabete, cancro del colon, osteoporosi, in alcune malattie croniche e degenerative** nonché per i risultati derivanti dall'aggregazione e socialità delle persone. Verso l'anziano "più critico", vi sarà l'obiettivo di **riattivare e di mantenere le funzioni psicofisiche** favorenti il recupero dell'autonomia nelle attività quotidiane e l'incremento delle **relazioni e delle attività sociali**.



Imola Cammina

Promozione dell'attività motoria nelle persone anziane

Imola - Quartiere Zolino

Vuoi restare ragazzino?
..mezz'ora al giorno di cammino!

Nuovo
**CIRCONDARIO
IMOLESE**

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

IMOLA

**FORUM
ZOLINO**



1

Tecnica del cammino



2

Migliora l'equilibrio, la coordinazione, la flessibilità e riduce il mal di schiena



3

Aiuta a prevenire l'infarto



4

Aiuta a prevenire il diabete e l'obesità



5

Migliora l'umore e combatte la depressione



6

Aiuta le donne in menopausa a ridurre il rischio di osteoporosi



7

Aiuta a respirare meglio e ridurre le malattie di raffreddamento



5

I vestiti per camminare



6

Abilità e coordinamento



1

Il riscaldamento



2

La tecnica



4

Aiuta ad incontrare altre persone e rispettare l'ambiente



3

Passo corretto e lavoro della mano



7

Le scarpe più idonee



Piano Salute e Benessere Sociale Circondario Imolese



Con il patrocinio del Comune di Imola