

Riprendono domani le camminate di gruppo all'interno della grande area verde delle Acque minerali di Imola

Passeggiando nel parco si guadagna in salute

Un'insegnante di scienze motorie insegnerà alcuni esercizi di ginnastica dolce

IMOLA. Un'attività fisica regolare migliora la qualità della vita e lo stato di salute in tutte le età della vita, anche negli anziani. Questo assunto, scientificamente dimostrato, è al centro dell'iniziativa "Passeggiate al parco. Impariamo insieme a guadagnare salute" che prenderà avvio domani mattina dalle ore 9.00 alle 10.30 al Parco delle Acque Minerali.

Piano per la salute. Si tratta di un'iniziativa avviata ad Imola nel 2008, nell'ambito dei progetti del Piano per la salute, dopo un'attenta indagine conoscitiva su come veniva affrontata e stimolata l'attività fisica per l'anziano nel territorio sia dal privato che dal pubblico, con l'obiettivo di "inventare" qualcosa di nuovo, che rispecchiasse al massimo le esigenze di far apprezzare l'attività fisica e stimolare le relazioni sociali ai nostri giovani anziani

Passeggiate con la guida e ginnastica. «L'iniziativa comprende 6 passeggiate di gruppo all'interno del Parco

delle acque minerali, con la guida di una insegnante di scienze motorie che durante la camminata insegnerà alcuni esercizi di ginnastica dolce - spiega **Andrea Pizzoli**, responsabile della Medicina dello sport dell'Ausl di Imola -. Abbiamo costruito questo progetto con l'obiettivo di fare apprezzare ai partecipanti il piacere del movimento e del contatto con la natura, con il proprio corpo e con le altre persone. Lo scopo non è "fare", ma "imparare a fare". Per questo siamo sempre partiti con un'amichevole chiacchierata per definire insieme gli obiettivi del corso ed assimilare semplici, ma fondamentali, nozioni di mobilitazione articolare, stretching, respirazione e calcolo del battito cardiaco, utili ad avviarsi all'attività motoria e ad aumentare la coscienza e il controllo del proprio corpo».

Chiacchierare mentre si cammina. Ogni passeggiata è stata caratterizzata da un percorso diverso: da quella più breve in pianura si è



Il Parco delle acque minerali

passati gradualmente a quella più lunga, quasi completamente in salita e discesa. «Fondamentale era chiacchierare mentre si camminava, al doppio scopo di stimolare l'apparato cardiocircolatorio e la relazione tra persone - aggiunge Pizzoli -. Al termine della passeggiata si passava agli esercizi di ginnastica dolce, studiati per favorire la consapevolezza corporea individuale in rapporto a se stessi, al gruppo e all'ambiente naturale circostante. La cura del sé, infatti, è glo-

bale e riguarda il fisico, il pensiero, lo spirito e le emozioni e credo che i partecipanti ai primi due corsi abbiano davvero apprezzato ed assimilato questo modo nuovo di muoversi. Peraltro, al termine di ciascun corso abbiamo consegnato loro un opuscolo, elaborato appositamente, in cui sono descritti e fotografati i più importanti esercizi appresi, proprio per stimolare l'autonoma continuazione dell'attività».

Il programma. La prima "camminata" è prevista per la giornata di domani, dalle 9 alle 10.30, per proseguire poi mercoledì 23 maggio, dalle 15 alle 16.30, lunedì 28 maggio dalle 9 alle 10.30, mercoledì 30 maggio, lunedì 4 giugno dalle 9 alle 10.30 e mercoledì 6 giugno dalle 15 alle 16.30.

Partecipazione gratuita. Partecipare è gratuito, ma è necessario iscriversi telefonicamente chiamando il dipartimento di Sanità pubblica dell'Ausl al numero 0542 604907, dal lunedì al sabato dalle ore 9 alle 13.