

Il servizio di Medicina dello Sport, Ausl di Modena, sostiene le attività del Progetto di Comunità "Camminate tra i Ciliegi..." proponendo:

- occasioni d' incontro e discussione sulle tematiche dei benefici dell'attività motoria, alimentazione sana e corretto impiego di supplementi ed integratori, corretto uso dei farmaci ed eventuali loro interazioni o effetti sull'attività motoria.
- collaborazione con UNIMORE e Università Alma Mater di Bologna, in relazione ai corsi di laurea magistrale e specialistica in Scienze Motorie AMPA-LM67, per progetti di ricerca e programmi scientifici di valutazione statistica sui benefici dell'attività motoria attraverso rilevazioni ed osservazioni sul gruppo di cammino.
- disponibilità del personale medico, operatori e chinesiologi del Servizio di Medicina dello Sport, ad integrare le attività di camminata con proposte ulteriori sul movimento, in collaborazione con operatori, walking leader ed esperti del gruppo "Camminate tra i Ciliegi ed altro movimento".

DOVE ISCRIVERSI

- **Centro Attività Motorie** dal lunedì al venerdì 9.00/ 12.00 in Viale Mazzini, 21 Vignola - Palestra che Promuove Salute e Attività Motoria Adattata.
- **Presso il punto di ritrovo area verde adiacente l'Ostello Comunale "Casale della Mora"** nelle giornate ed orari delle camminate.

Sarà cura dell'organizzazione comunicare agli iscritti, variazioni di orario o sospensioni delle attività legate al meteo.

Presentarsi con abbigliamento e scarpe idonee per le diverse attività. Per gli Allena"MENTI" nei parchi, munirsi di tappetino.

informazioni Web: www.mappadellasalute.it
www.comune.vignola.mo.it



informazioni Ufficio Sport - Comune di Vignola 059-777713
Centro Attività Motorie, Vignola 3488581370
Azienda USL di Mo, Distretto di Vignola- URP 059777003

Con il supporto di:



In collaborazione con:



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



PROGETTO DI COMUNITÀ DISTRETTO DI VIGNOLA

CAMMINATE TRA I CILIEGI ... ed altro movimento

2024

ISCRIVITI!

Attività **GRATUITE**
seguite da laureati
in scienze motorie

CAMMINATE

PILATES

GINNASTICA FUNZIONALE

SANI STILI DI VITA PER GUADAGNARE SALUTE

IL PROGETTO DI COMUNITÀ CAMMINATE TRA I CILIEGI ED ALTRO MOVIMENTO Percorsi e Relazioni di Salute

Nasce dalla collaborazione tra: Comune di Vignola, Azienda Usi di Modena, Distretto di Vignola, Centro Attività Motorie, Ass. "Insieme si Può" e le tante Associazioni del territorio.

Si propone di contribuire alla promozione di uno stile di vita sano, di contrastare i fattori di rischio derivanti dalla sedentarietà, combattere la solitudine e la depressione rafforzando i legami tra le persone. .

**TUTTE LE ATTIVITÀ PROPOSTE SONO GRATUITE AD ISCRIZIONE
OBBLIGATORIA E SEGUITE DA LAUREATI IN SCIENZE MOTORIE.**

Si cammina tutto l'anno su percorsi immersi nella natura, accompagnati da laureati in scienze motorie.

La camminata può costituire una delle forme di attività prescritte dal Medico di Medicina Generale, riconosciuta dai protocolli regionali EFA (Esercizio Fisico Adattato) ed AFA (Attività Fisica Adattata). L'attività è rivolta a tutti, in particolare alle persone sedentarie e per chi soffre di patologie croniche stabilizzate, per sperimentare un'attività di movimento e di socializzazione che diventi parte dello stile di vita.

Il personale laureato in scienze motorie svolge:

- la valutazione iniziale con il "test del cammino di 6 minuti" per determinare la velocità d'inizio appropriata per ognuno
- conduce gruppi a differenti velocità
- fornisce consigli
- propone esercizi di condizionamento iniziale e di stretching finale

Allena"MENTI" nei parchi METODO PILATES e GINNASTICA FUNZIONALE

Il Progetto prevede diverse attività motorie da svolgersi all'interno dei parchi cittadini a contatto con la natura. Muoversi in compagnia è un'attività semplice, economica e divertente. E' un ottimo investimento a costo zero a favore della propria salute e benessere.

Attività di movimento all'aria aperta 2024 CAMMINATE TUTTO L'ANNO e Allena"MENTI" nei Parchi dal 27 MAGGIO al 31 LUGLIO 2024



CAMMINATE NEL VERDE

partenza e arrivo presso il parco adiacente all'Ostello Comunale "Casale della Mora", con percorsi lungo il fiume Panaro.

MARTEDÌ e GIOVEDÌ
dalle ore 17:00 alle ore 18:30

METODO PILATES

Parco Europa, via Cavedoni, 68

LUNEDÌ
dalle ore 19:00 alle ore 20:00

Attività motoria che mantiene il corpo efficiente, migliora il tono muscolare e la respirazione e favorisce una corretta postura.



GINNASTICA FUNZIONALE

Parco E. Berlinguer, via Ragazzi del 99

MERCOLEDÌ
dalle ore 19:00 alle ore 20:00

Attività motoria finalizzata allo sviluppo globale delle capacità motorie di base tra cui, la forza muscolare, la coordinazione e la resistenza, con l'ausilio di piccoli attrezzi o l'uso del proprio peso corporeo.

