



Spazi di Sport

settore nazionale UISP  
sede operativa presso Costruire in Project  
via Delle Monache, 2 - 41057 Spilamberto (Modena)  
t. 059.785422 - [www.spazidisport.it](http://www.spazidisport.it) - [info@spazidisport.it](mailto:info@spazidisport.it)

Prof. **Fabio Casadio**  
Responsabile di progetto e Presidente UISP di Bologna - t. 051.6013511 - [uispbologna@uispbologna.it](mailto:uispbologna@uispbologna.it)  
Ing. **Luciano Rizzi**  
Capo progetto e a.d. di Costruire in Project - t. 335.6232113 - [rizzi@costruireinproject.it](mailto:rizzi@costruireinproject.it)

HEPA EUROPE  
rete europea per la  
promozione della salute e  
migliorare l'attività fisica  
è un progetto dell'U.M.S.



# CORRIERE DEL MOVIMENTO

.....per stare bene!

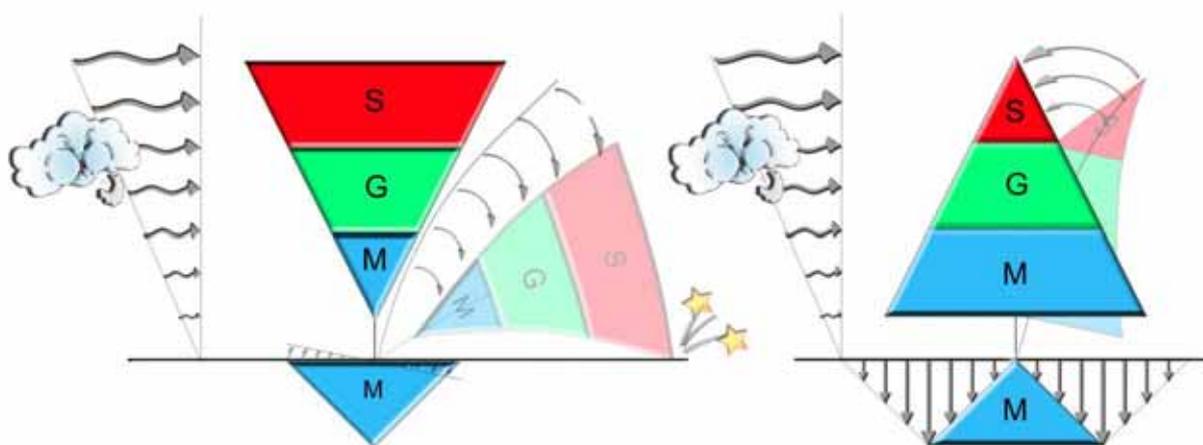
SPAZI di SPORT (UISP) con il "corriere del movimento ... per stare bene" inizia oggi la presentazione e la divulgazione di quanto è stato fatto.

Il progetto "corriere del movimento ... per stare bene" verrà inviato, tramite mail a tutte le sedi della UISP in Italia con cadenza possibilmente settimanale (al lunedì) e ogni numero conterrà un solo articolo.

Il sito internet di Spazi di Sport ([www.spazidisport.it](http://www.spazidisport.it)) è stato AGGIORNATO si possono scaricare i numeri pubblicati

Ing. Luciano Rizzi (Capo Progetto "tecnico" di SPAZI di SPORT)

**N° 32 – martedì 20 luglio 2010**



## Volume 1 (LINEE GUIDA POLITICHE) – capitolo 9 PROGETTO "CORRI E CAMMINA DALLE 6 ALLE 8 DI MATTINA E DI SERA" AL PARCO DEI CEDRI DI BOLOGNA

I CONTENUTI PRIMA DEI CONTENITORI  
PROGETTANDO INIZIATIVE MOTORIE, FISICHE E SPORTIVE  
QUALE SPORT PER IL FUTURO?



COMUNE DI  
BOLOGNA



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

**UIISP**  
BOLOGNA



# CORRI E CAMMINA DALLE 6 ALLE 8 DI MATTINA E DI SERA



**GUADAGNARE  
BENESSERE  
CON IL MOVIMENTO**

**BOLOGNA - PARCO DEI CEDRI**

**DAL 27 LUGLIO AL 31 AGOSTO**

**LUNEDÌ E VENERDÌ DALLE 6:00 ALLE 8:00 DI MATTINA  
MERCOLEDÌ DALLE 18:00 ALLE 20:00 DI SERA**

**PARTECIPAZIONE GRATUITA**



**EMILBANCA**  
CREDITO COOPERATIVO



LOCANDINA





LA CONFERENZA STAMPA del 24 Luglio 2009



Direttore Azienda Unità  
Sanitaria Locale di Bologna

Assessore Urbanistica e  
Sport Comune di Bologna

Presidente Comitato  
UISP Bologna



FINO ALLA FINE DI AGOSTO TUTTI DI CORSA

## Walk and Run al Parco dei Cedri per ritrovare la forma con istruttori Uisp

**Lunedì, mercoledì e venerdì un po' di movimento per allontanare la sedentarietà e ritrovare la forma fisica grazie alla guida di istruttori professionisti**



La sedentarietà è un'abitudine diffusa nella maggior parte delle persone. Poco tempo, mancanza di stimoli e tanta pigrizia spesso e volentieri ci impediscono di fare attività fisica. Gli effetti sono sotto gli occhi di tutti. **Aumento dei problemi cardiovascolari e sovrappeso sono le malattie del nuovo millennio.**

La Uisp grazie anche alla collaborazione dell'Asl e del Comune di Bologna ha realizzato il progetto **"Walk and Run - Guadagnare benessere con il movimento"**, una iniziativa rivolta a tutti, podisti e non (soprattutto non), per incentivare le persone a uscire di casa e mettersi le scarpe da ginnastica.

**Il lunedì e venerdì dalle 6 del mattino alle 8, il mercoledì dalle 18 alle 20 di sera, al Parco dei Cedri** entrata da Via Cracovia sarà presente una "stazione". Da qui partiranno le persone in gruppo, i treni, con in testa **un istruttore Uisp** che indossa una

maglietta numerata. Più basso è il numero, maggiore è la velocità del passo. Per esempio se si segue il Capotreno con la maglia numero 10 si camminerà all'andatura di un chilometro in 10 minuti. Se la maglia avrà il numero 7, il passo sarà un po' più movimentato. Un chilometro in 7 minuti e così via...la numerazione va dal 6 all'11, sarà il partecipante a scegliere chi seguire a seconda del proprio grado di allenamento. (Nulla vieta, anzi lo consigliamo, di iniziare alti per scendere gradualmente).

**Il circuito è di 1,5 km da ripetere più volte.** La stazione è il punto di partenza dei gruppi, presidiata da un Capostazione, lì per dare assistenza e ogni informazione utile. Ci si può presentare alle 6 e partire col Capotreno; chi arriva dopo, aspetterà solo pochi minuti in stazione il ritorno del Capotreno e della fila che lo segue. L'iniziativa comincia il 27 luglio per continuare in tutto il mese di agosto. **La partecipazione è assolutamente gratuita.**

Uisp, inoltre, premierà la fedeltà. Per tutti i camminatori che riusciranno a diventare ospiti abituali di "Walk and Run" **sarà possibile entrare gratuitamente ad una delle iniziative (a scelta) di Vitruvio:** "Tra-Ghetto, l'Inferno di Bologna", "Giungla Metropolitana", "Visita agli Scavi di Sala Borsa" ecc...Basterà partecipare 5 volte per un'oretta ciascuna per avere l'ingresso omaggio da utilizzare durante la settimana dedicata a "Città Sane" che si svolgerà in settembre a Bologna.

Partecipi all'iniziativa? Inviaci una foto

(26 luglio 2009)

ARTICOLO sul giornale del 26 Luglio 2009





Il SERVIZIO TV TGR Emilia Romagna del 5 Agosto 2009



**COMUNE DI BOLOGNA**  
**SERVIZIO SANITARIO REGIONALE EMILIA-ROMAGNA**  
**UISP BOLOGNA**

**CORRI E CAMMINA**  
**DALLE 6 ALLE 8**  
**DI MATTINA E DI SERA**

**WALK RUN**  
 FROM 6 TO 8

**GUARDARE BENESSERE**  
**CON IL MOVIMENTO**  
**BOLOGNA - PARCO DEI CEDRI**

**DAL 27 LUGLIO AL 31 AGOSTO**  
**LUNEDI E VENERDI DALLE 6:00 ALLE 8:00 DI MATTINA**  
**MERCOLEDI DALLE 18:00 ALLE 20:00 DI SERA**

**PARTECIPAZIONE GRATUITA**

EMILBANCA  
 VIRTU VIO

**COMUNE DI BOLOGNA**  
**SERVIZIO SANITARIO REGIONALE EMILIA-ROMAGNA**  
**UISP BOLOGNA**

**CERCA LA STAZIONE**

**ASPETTA IL CAPOTRENO**

**PARTI CON IL TRENO DEL TUO PASSO**

11' 10' 9' 8' 7' 6'

È necessario passare dallo sport per tutti allo sport di tutti per tutta la vita, per più anni di vita in buona salute e per ridurre la spesa pubblica sanitaria. Per questo dobbiamo ripartire su un nuovo treno, quello della prevenzione primaria, e senza fermare l'altro treno, quello del gioco e dello sport. Il movimento semplice è il segreto per vivere meglio ogni giorno della nostra vita. L'effetto benefico del movimento semplice è uno stato generale di buona salute. Dopo la sensazione che si prova è di benessere. Il nostro corpo è programmato per migliorarsi a qualsiasi età. Questo è straordinario perché significa che l'attività fisica è benefica a ogni età e non è da relegare agli anni della gioventù. È un'abitudine da assumere e portare avanti per tutta la vita. Per tutto questo nasce il progetto corri e cammina dalle 6 alle 8 di mattina e di sera.

**EMILBANCA**  
**Info UISP BOLOGNA**  
 tel. 051.60.27.391  
 Settore Movimento  
 movimento@uispbologna.it

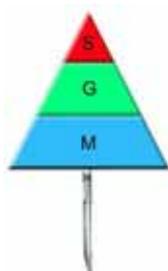
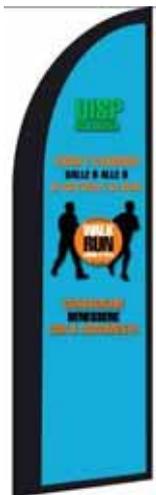
**COSTALISE**  
**VANIGLIA**

CARTOLINA distribuita negli ambulatori dei medici di base di quartiere





la t-shirt del progetto, riconoscibile per il colore blu e per l'indicazione della velocità di passo o "passo", espresso in minuti al chilometro .



la TENDA e la VELA stazione  
il PICCHETTO binario





il CAPOSTAZIONE – 5 Agosto 2009 ore 18,00



si ATTENDE la PARTENZA – 5 Agosto 2009 ore 18,00





la PARTENZA – 5 Agosto 2009 ore 18,00



si FORMANO i TRENI – 5 Agosto 2009 ore 18,00





il TRENO di PASSO 11' al km – 5 Agosto 2009 ore 18,00



il TRENO di PASSO 10' al km – 5 Agosto 2009 ore 18,00





il TRENO di PASSO 9' al km – 5 Agosto 2009 ore 18,00



il TRENO di CORSA 8' al km – 5 Agosto 2009 ore 18,00





il TRENO di CORSA 7' al km – 5 Agosto 2009 ore 18,00



il TRENO di CORSA 6' al km – 5 Agosto 2009 ore 18,00





la STAZIONE – 10 Agosto 2009 ore 6,00



si ATTENDE la PARTENZA – 10 Agosto 2009 ore 6,00





la PARTENZA – 10 Agosto 2009 ore 6,00



il TRENO di CORSA 7' al km – 10 Agosto 2009 ore 6,00





il TRENO di CORSA 8' al km – 10 Agosto 2009 ore 6,00



il TRENO di PASSO 9' al km – 10 Agosto 2009 ore 6,00





il TRENO di PASSO 10' al km – 10 Agosto 2009 ore 6,00



il TRENO di PASSO 11' al km – 10 Agosto 2009 ore 6,00

