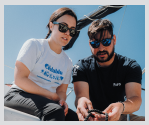
La società della settimana
Con l'impegno di Velablu
Reggio protagonista in mare
Valli a pag.



Il progetto
Per creare sinergia
le aziende prenotano
giornate in barca
Simonelli a pag.

Studente-atleta
Sara Munari e l'amore
per il gioco della pallavolo
«In Costa Rica mi mancava»
Mandurino a pag.

Reggio fa **palestra sotto il cielo**

Inaugurata l'area sportiva al parco Carrozzone
Al progetto dell'Ausl collabora la Uisp reggiana

Aderiscono all'iniziativa diverse scuole della città e della provincia

Il Parco Carrozzone è l'ultimo in ordine cronologico

«Abbiamo inaugurato una farmacia, perché l'attività fisica è un farmaco, da 0 a 99 anni». Così il dottor Gianni Zobbi, direttore Medicina dello Sport e Prevenzione Cardiovascolare, ha definito la "Palestra sotto il cielo", nel parco del Carrozzone, il cui nastro è stato tagliato venerdì 11 aprile. Una storia, quella delle "Palestre sotto il cielo", che viene da lontano: per la precisione dal luglio 2017. Fu in quella data, infatti, che, da un'idea di Ausl Reggio Emilia, con la collaborazione di associazioni, scuole, enti di promozione sportiva, in primis Uisp, Comune, Università e volontariato, venne inaugurata la prima palestra sotto il cielo a Reggio, nel parco San Lazzaro in via Amendola. Un progetto finanziato con fondi nazionali e regionali appunto destinati alle attività di prevenzione, che ha visto, nel corso del tempo, scendere in pista tutti i Comuni della provincia.

Spiega Evelyn Iotti, responsabile Salute e Prevenzione del Comitato provinciale Uisp: «Fu frutto dell'opera di tante mani e menti all'avanguardia, che pensavano che il benessere dovesse essere per tutti, trovandolo muovendosi in zone della città verdi e lontane dal traffico, dove chiunque, da solo o in compagnia, potesse esercitarsi con attrezzi semplici e funzionali. Da 75 anni, Uisp si prodiga per il movimento per tutti, ed ha trovato nell'Ausl reggiana un partner sulla stessa lunghezza di pensiero ed azione». Prosegue Iotti: «Con i tecnici laureati o diplomati, la nostra associazione mette a disposizione saperi e competenze per divulgare la prevenzione attraverso sani ed attivi stili di vita, a partire dalla semplice camminata, fino ad arrivare all'utilizzo di attrezzi da palestra. Come per i gruppi di cammino, anche per questa attività si è ragionato nel diffonderla, coordinando sul territorio le forze di istituzioni ed associazioni sportive, per fare sì che in ogni giornata sia a disposizione una palestra sotto il cielo, nella quale trovare un tecnico competente che aiuti chi vuole fare esercizi». La palestra del Parco Carrozzone è l'ultima arrivata di una lunga serie, celebrata, sempre nella giornata dell'11 aprile, nell'ambito della Settimana della Ricerca promossa dall'Irccs. La Rete delle Palestre sotto il cielo, partita appunto otto anni fa, si è sviluppata man mano ed ora è costituita da oltre 30 aree attrezzate che invitano a fare movimento all'area aperta, da solo in compagnia, in ogni stagione e in forma gratuita.

L'inaugurazione di venerdì scorso al Carrozzone, sotto le attrezzature

La Festa di primavera delle Palestre sotto il cielo, denominata "Dal Cusna al Po in movimento", ha visto i parchi animati dagli operatori Uisp e dagli studenti delle scuole secondarie e superiori: nel capoluogo, oltre che al Carrozzone, ai parchi del Noce Nero e del San Lazzaro; in provincia, invece, a Rio Saliceto, Arceto di Scandiano, Castelnovo Monti, Guastalla Montecchio, Novellara, Puianello di Quattro Castella.

Secondo Evelyn Iotti, «si tratta di un progetto di comunità attiva nella quale è la comunità che si auto organizza frequentando in autonomia la palestra sotto il cielo per migliorare il proprio benessere e contribuire a rafforzare la collaborazione tra sanità ed esperti del movimento, con il coinvolgimento, sui diversi territori, di realtà associative esperte, che conoscono il tessuto sociale». In queste palestre che hanno come soffitto il cielo, come pareti alberi secolari, come pavimento prati e viottoli, si possono trovare attrezzature studiate anche per persone disabili e contrassegnate da modalità di comunicazione aumentativa alternativa. Infatti, sono posizionate barre per trazioni, parallele, panche per addominali, bici, ellittiche, spalliere normali ed adattate in altezza, pedane basculanti, bilance e step. In alcuni parchi, ad esempio quello del Noce Nero e quello del Centro della danza in via XX Settembre, sono presenti i più complessi calisthenics.

Tutte queste attrezzature sono idonee a svolgere attività fisica in sicurezza e serenità, grazie anche alle istruzioni d'uso consultabili attraverso il QR-Code presente su ognuna, arricchite da consigli per una sana alimentazione e una corretta sostenibilità ambientale.

Questi i numeri di Palestre sotto il Cielo: 9 parchi, 9 istituti scolastici (Castelnovo Monti, media Balletti di Quattro Castella, Russell di Guastalla, Campagnola, media di Arceto, Montecchio e Pertini, Kennedy ed Einstein di Reggio), 200 studenti, 15 docenti, 10 tecnici Uisp, 18 professionisti del Dipartimento di Sanità Pubblica e 10 rappresentanti delle pubbliche amministrazioni.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

Le dichiarazioni
«Praticare sport può contrastare le malattie»

All'inaugurazione della "Palestra sotto il cielo" del Carrozzone ha partecipato l'assessora allo Sport Stefania Bondavalli, che ha rimarcato come il praticare sport sia fondamentale per la prevenzione. Stesso concetto declinato dalla direttrice Uisp Annamaria Crisalli («Un progetto che ha coinvolto tutta la provincia», ha dichiarato) sia dalla direttrice del Dipartimento Prevenzione dell'Azienda Usl Antonia Nini («Un'occasione per dare ulteriori opportunità alla cittadinanza per la promozione della salute», le sue parole). Il direttore della Medicina dello Sport, Gianni Zoppi, ha fornito i dati relativi alla pratica dell'attività fisica da parte di persone sofferenti di malattie croniche: «Solo il 50% dei cardiopatici, il 43% delle persone con neoplasie, il 40% di chi soffre di broncopneumopatia ed il 28% di chi abbia insufficienza renale, pratica regolarmente attività fisica. Iniziative come questa – ha sottolineato – possono essere di ausilio».