



“Camminar m'è dolce e salutare”

*la magia del movimento * lunedì 19 ottobre ore 18*

Nati per camminare: Il cammino è uno dei modi migliori per diventare fisicamente attivi.

Lunedì 19 ottobre alle ore 18

Sala Auditorium del Centro Bacchelli Via Galeazza 2 Bologna.

Oggetto: Report incontro

Obiettivo: formazione di un Gruppo di Cammino a Casteldebole.

Relatori:

- Gerardo Astorino DSP AUSL Bologna : Aspetto Medico-Sanitario
- Andrea Garulli AUSL Città di Bologna : Aspetto Fisico-Posturale
- Damiano Bianchi Presidente Borgo Alice : Coordinamento

Invitati:

- Nicola De Filippo Presidente Quartiere Borgo Panigale
- Elve Ghini Asl Quartiere Borgo-Reno

Presenze : 36

Adesioni e iscrizioni al Gruppo di Cammino : 31

Intervento Relatori

L'incontro ha avuto luogo con una soddisfacente partecipazione di cittadini residenti a Borgo Panigale tutti molto motivati alla formazione del gruppo di cammino, a cui hanno aderito 27 dei partecipanti con prevalenza donne (17).

Saluto del **Presidente di Quartiere Nicola De Filippo** che condivide e apprezza la valenza sociale del progetto sostenendo l'iniziativa con il Patrocinio del quartiere Borgo Panigale.

Damiano Bianchi introduce brevemente il tema dell'incontro ponendo l'accento sull'utilità del camminare per mantenersi fisicamente attivi, del camminare in gruppo, poi, che stimola la socialità, il ritrovarsi e la condivisione, trasformando le abitudini della quotidianità distratta e frenetica. Chiarisce che nell'ambito del progetto del "Camminar.." verranno inserite a cadenza periodica delle attività tematiche proprie dell'Associazione Borgo Alice : riconoscimento e raccolta delle erbe spontanee, il loro utilizzo in cucina e per la salute, le corrette abitudini alimentari, il racconto del territorio frequentato nelle camminate e il suo contesto storico, le alberature e il verde etc.

Gerardo Astorino del Dipartimento di Sanità Pubblica, Promozione della Salute, illustra ampiamente tutti i vantaggi e i maggiori benefici dalla camminata che è un'attività anaerobica, durante la quale si bruciano principalmente grassi: l'ideale per il mantenimento del peso, per il riscaldamento prima di un'attività fisica o semplicemente per riattivare l'organismo, con tutti i benefici del caso per il sistema immunitario. Evidenzia i benefici della camminata sul cuore che sono innumerevoli: la pressione sanguigna si abbassa, si riduce il colesterolo e così i rischi di infarto e problemi cardiaci, conseguenze della sedentarietà. La camminata è ideale per i sedentari più incalliti, perchè consente di effettuare sforzi contenuti ed aumentare in modo graduale lunghezza ed intensità della pratica. L'obiettivo, per ottenere buoni risultati, è camminare in modo costante, senza strafare.. Tutti i medici consigliano (e l'OMS sottoscrive), per il benessere dell'organismo, di camminare con costanza e metodo a passo medio-veloce.

Andrea Garulli, AUSL Bologna Centro di Medicina dello Sport e Progetti di Prevenzione salute, parlando dell'aspetto storico del nostro graduale abbandono della buona pratica del camminare ne traccia le problematiche sociali, illustra come comodità, routine, sedentarietà hanno minato alla radice anche l'attività fisica più naturale, antica ed indispensabile della storia dell'uomo: camminare. Tra il lavoro e le occupazioni abitudinarie la vita quotidiana si fa spesso sedentaria, anche se frenetica e ricca di impegni. Dalla poltrona d'ufficio al sedile dell'auto o al divano della tv, in tanti rinunciamo all'attività fisica più elementare, con serie ripercussioni sul benessere dell'organismo. I trasporti pubblici, i mezzi di locomozione e il bisogno di eccessiva comodità hanno ridotto la camminata ad un'optional: perchè non riscoprirla imparando nuovamente a camminare?

Camminare fa bene anche perchè è un'attività poco rischiosa: le articolazioni si abituano gradualmente, lo sforzo può essere calibrato ed i pericoli di infortunio sono davvero ridotti. Se si aspira a percorsi più impegnativi o ad itinerari escursionistici sarà necessario un po' di allenamento per abituarsi gradualmente alla salita per questo però non serve iscriversi in palestra: basterà fare le scale più spesso, scendere a piedi a fare la spesa, evitare qualche volta di prendere l'auto.

Dibattito e Interventi dei partecipanti

- Umberto Tadolini che annuncia la propria adesione al gruppo di cammino ne apprezza l'iniziativa per i suoi contenuti fisico-sanitari e di aggregazione e promozione sociale, manifesta l'interesse anche delle iniziative collaterali di Borgo Alice riguardo alle proposte a tema ambientale.
- Elve Ghini (ASL Quartiere Borgo-Reno) apprezza il valore sociale dell'iniziativa, chiede anche, se possibile, che la nostra proposta venga presentata in un'occasione ad hoc ed in orari praticabili ai dipendenti pubblici del Quartiere che proprio per la loro attività lavorativa sarebbero materialmente esclusi dal frequentarla.
- Vi sono poi vari interventi e domande di chiarimento sulle modalità e i tempi e

giornate di svolgimento delle attività motorie.

La proposta nei modi e nei tempi

Concretamente la nostra proposta per il Gruppo di Cammino di Casteldebole prevede inizialmente due incontri settimanali di 40 minuti nelle giornate di mercoledì alle ore 9,30 e nelle giornate del venerdì alle ore 16,30, con partenze e arrivo dal Centro Polifunzionale Bacchelli sede Borgo Alice. Le camminate saranno svolte nell'ambito del territorio di Borgo Panigale Parco Lungoreno e Parco Citta-Campagna, saranno praticati sentieri e percorsi ciclopedonali del territorio con i requisiti di sicurezza necessari per la pratica proposta. Le camminate saranno svolte in piena sicurezza e in caso di brutto tempo, così come è stato ampiamente condiviso nel corso dell'incontro odierno, saranno proposte delle attività alternative al chiuso ove possibile (Sala Auditorium), ad ogni modo sarà lo stesso gruppo a decidere democraticamente al momento il da farsi.

Si decide di formare una lista di iscritti partecipanti al gruppo di cammino che verrà utilizzata per le comunicazioni necessarie nelle modalità di mailing list per i titolari di account di posta e di Sms per chi ne è sprovvisto. Ad ogni modo le iniziative del Gruppo saranno rese pubbliche sulle piattaforme già frequentate e in uso: Iperbole Comunità e Facebook.

E' inteso che una volta definite giornate ed orari degli incontri non si ritiene necessaria alcuna comunicazione per i ritrovi successivi salvo il caso di rinvio o sospensione delle attività.

Riteniamo altresì necessario sottolineare che, il progetto proposto, trattandosi di una fase sperimentale e di prova è suscettibile di variazioni e aggiustamenti in itinere che saranno comunque proposti e condivisi con tutti i partecipanti alle attività.

Per quanto riguarda invece le attività tematiche al di fuori di quelli di routine del camminare, saranno programmate e comunicate per tempo ai fini anche della raccolta delle adesioni di partecipazione.

Il referente del Progetto sarà Andrea Garulli nella doppia veste di Tecnico AUSL e socio di Borgo Alice, titolare del coordinamento sarà l'Associazione Borgo Alice nella figura del presidente Damiano Bianchi.

A conclusione si passa alla raccolta e alla formazione della lista degli iscritti.

Referenti e coordinatori del progetto si ritroveranno a breve nella sede di Borgo Alice per definire al meglio la proposta per le comunicazioni successive e le convocazioni dei partecipanti per l'inizio camminate previste per i primi di novembre.

Non avendo altro da discutere alle ore 20 si dichiara chiusa l'assemblea.

Damiano Bianchi

Bologna 20 ottobre 2015