



# Camminar m’è dolce e salutare

## IL PROGETTO

Consiste nel coinvolgere alla pratica motoria parte della popolazione residente a Casteldebole sedentaria o parzialmente attiva, offrendo loro la possibilità di formare gruppi di cammino omogenei. L’obiettivo, oltre l’aspetto preventivo, intende incrementare l’autonomia funzionale, la socializzazione e il benessere percepito dei singoli. Altro obiettivo insito al progetto è favorire il recupero del contesto urbano, migliorando la vivibilità del quartiere e la sicurezza percepita.

## MODALITA’ OPERATIVA

Un incontro teorico sui benefici derivanti dalla pratica del cammino e sulle corrette modalità di svolgimento secondo le linee guida dell’ OMS.

Un incontro teorico pratico riepilogativo per le persone che offrono la propria disponibilità a condurre i gruppi di cammino

**Attività ludico motoria di cammino** su percorsi prestabiliti e/o a tema ( es. riconoscimento delle **Erbe Spontanee** e loro utilizzo in cucina e per la salute particolari luoghi di interesse. Eventuali corsi di postura durante la stagione invernale.

mesi	MAGGIO	GIUGNO		TOTALI
				maggio/giugno
Presenze	154	195		<b>349</b>
Numero camminate	8	9		<b>17</b>
Km percorsi	40	45		<b>85</b>
Totale Iscritti alla data	92	108		<b>108</b>
Domenica 10 GIUGNO Iniziativa "CIBO E SALUTE" presso Sala Auditorium del Centro Bacchelli	PARTECIPANTI 24	Relatori: Federica Castellazzi Manuela Pezzotta	Organizzazione AUSL Bologna- CSI-Borgo Alice	
Domenica 24 GIUGNO Iniziativa "IL MIO ORTO IN CUCINA" presso Sala Auditorium del Centro Bacchelli	PARTECIPANTI 25	Relatori: Federica Castellazzi Manuela Pezzotta	Organizzazione AUSL Bologna- CSI-Borgo Alice	

**Momenti di informazione su altri temi relativi ad idonei stili di vita** ( alimentazione, erbe spontanee e preparazione di ricette , orti urbani, percorsi per esercitare la memoria,