



PALESTRA SOTTO AL CIELO

13 LUGLIO 2017 ORE 18
CAMPUS SAN LAZZARO
VIA AMENDOLA 2 REGGIO EMILIA

il campus: tra passato, presente e futuro



Progetto palestra sotto il cielo

- ▶ Il progetto **Palestra sotto il cielo** è stato realizzato congiuntamente da AUSL di Reggio Emilia, Comune di Reggio Emilia e UNIMORE tramite una programmazione partecipata che ha visto il coinvolgimento di CRIBA, UISP, CSI, CONI, Città Senza Barriere, Istituto Tecnico Secchi, Liceo Artistico Chierici, Cooperativa L'Ovile, Centro Sociale Venezia, Consiglio Comunale dei Ragazzi e delle Ragazze, Luoghi di Prevenzione, GIS.

Progetto palestra sotto il cielo

- ▶ Nel Campus S.Lazzaro è stato realizzato un **percorso pedonale di 1 km** nella zona del parco esclusa alle auto.
- ▶ Inoltre vi saranno collocate **tre aree per l'allenamento individuale**, ciascuna delle quali è fornita con attrezzature sportive miste: quelle per rafforzare la muscolatura, quelle per la ginnastica dolce e quelle idonee a persone con disabilità.

Progetto palestra sotto il cielo

- ▶ L'obiettivo del progetto è la realizzazione di una vera e propria palestra all'aperto per **promuovere l'attività fisica e la socializzazione, gratuita e accessibile a tutti**: bambini, giovani, studenti, adulti, anziani, persone con disabilità e non vedenti.
- ▶ Da luglio il parco e le sue attrezzature saranno già usufruibili dalla cittadinanza; inoltre due volte a settimana si terranno **attività sportive di gruppo, gratuite e aperte a tutti**.

I gruppi di cammino, dal 2013 a oggi: come è iniziata la storia

GRUPPI DI CAMMINO al PARCO del SAN LAZZARO

Dal 4 giugno tutti i giovedì dalle ore 17.30 alle ore 18.30

GIUGNO - LUGLIO - SETTEMBRE 2015

RITROVO ingresso San Lazzaro, vicino alla Pescaia
Via Amendola, 2 - Reggio Emilia

CAMMINARE FA BENE

- Migliora lo stato di salute fisica e mentale.
- Previene il sovrappeso, i problemi cardiovascolari, respiratori, muscolari, articolari e metabolici.
- In gruppo è più facile fare nuove amicizie e conoscere persone nuove.

Le raccomandazioni scientifiche a livello internazionale per la salute della salute indicano un'attività fisica moderata per almeno 30 minuti al giorno.

Di norma lo svolgimento di un cammino con attività fisica di moderata intensità non comporta rischi per la salute. A coloro che tuttavia abbiano preesistenti problemi di salute o partecipano a un cammino fisico intenso durante una normale passeggiata, si consiglia di consultare il proprio medico di fiducia prima di iniziare.

L'attività fisica è su base volontaria, libera e gratuita. I promotori e accompagnatori devono farsi responsabili per danni e infortuni durante l'attività stessa. I partecipanti sono tenuti ad osservare le norme del codice della strada.

Per informazioni: **UISP 0522.267211**
In collaborazione con i Centri Sociali del territorio.

GRUPPI DI CAMMINO al PARCO del SAN LAZZARO

Dal 4 giugno tutti i giovedì dalle ore 17.30 alle ore 18.30

GIUGNO - LUGLIO - SETTEMBRE 2015

RITROVO ingresso San Lazzaro, vicino alla Pescaia
Via Amendola, 2 - Reggio Emilia

CAMMINARE FA BENE

- Migliora lo stato di salute fisica e mentale.
- Previene il sovrappeso, i problemi cardiovascolari, respiratori, muscolari, articolari e metabolici.
- In gruppo è più facile fare nuove amicizie e conoscere persone nuove.

Le raccomandazioni scientifiche a livello internazionale per la salute della salute indicano un'attività fisica moderata per almeno 30 minuti al giorno.

Di norma lo svolgimento di un cammino con attività fisica di moderata intensità non comporta rischi per la salute. A coloro che tuttavia abbiano preesistenti problemi di salute o partecipano a un cammino fisico intenso durante una normale passeggiata, si consiglia di consultare il proprio medico di fiducia prima di iniziare.

L'attività fisica è su base volontaria, libera e gratuita. I promotori e accompagnatori devono farsi responsabili per danni e infortuni durante l'attività stessa. I partecipanti sono tenuti ad osservare le norme del codice della strada.

Per informazioni: **UISP 0522.267211**
In collaborazione con i Centri Sociali del territorio.

GRUPPI DI CAMMINO al PARCO del SAN LAZZARO

Dal 30 maggio tutti i lunedì dalle ore 9.00 alle ore 10.00 nei mesi di **maggio - giugno - luglio - settembre 2016**

RITROVO Villa Rossi - Luoghi di Prevenzione
Via Amendola, 2 - Reggio Emilia

CAMMINARE e MUOVERSI FANNO BENE

- Migliora lo stato di salute fisica e mentale.
- Previene il sovrappeso, i problemi cardiovascolari, respiratori, muscolari, articolari e metabolici.
- In gruppo è più facile fare nuove amicizie e conoscere persone nuove.

Le raccomandazioni scientifiche a livello internazionale per la salute della salute indicano un'attività fisica moderata per un minimo di 5 giorni alla settimana.

Di norma lo svolgimento di un cammino con attività fisica di moderata intensità non comporta rischi per la salute. A coloro che tuttavia abbiano preesistenti problemi di salute o partecipano a un cammino fisico intenso durante una normale passeggiata, si consiglia di consultare il proprio medico di fiducia prima di iniziare.

L'attività fisica è su base volontaria, libera e gratuita. I promotori e accompagnatori devono farsi responsabili per danni e infortuni durante l'attività stessa. I partecipanti sono tenuti ad osservare le norme del codice della strada.

Per informazioni: **UISP 0522.267211** | In collaborazione con i Centri Sociali del territorio.

Estate 2013

i partecipanti ai gruppi di cammino nel San Lazzaro hanno un'idea:

- ▶ *Ma questo parco è bellissimo! Perché non farci una palestra sotto il cielo?*



I primi passi per migliorarlo:

**GRUPPI DI CAMMINO
al PARCO del SAN LAZZARO**

Dal 4 giugno tutti i giovedì
dalle ore 17.30 alle ore 18.30

GIUGNO - LUGLIO - SETTEMBRE 2015

RITROVO ingresso San Lazzaro, vicino alla Pesa
Via Amendola, 2 - Reggio Emilia

Passeggiata con accompagnatore esperto in Scienze motorie a partecipazione
libera e gratuita, alla scoperta del benessere e del territorio.

CAMMINARE FA BENE

- Migliora lo stato di salute fisica e mentale.
- Previene il sovrappeso, i problemi cardiovascolari, respiratori, muscolari, articolari e metabolici.
- In gruppo è più facile fare nuove amicizie e conoscere persone nuove.

Le raccomandazioni scientifiche a livello internazionale per la tutela della salute indicano di praticare almeno 30 minuti di attività fisica moderata per almeno 5 giorni alla settimana.

Di norma lo svolgimento di un cammino con attività fisica di moderata intensità non implica rischi per la salute.

A coloro che tuttavia abbiano preesistenti problemi di salute o percepiscano un affaticamento fisico estremo durante una normale passeggiata, si consiglia di consultare il proprio medico di fiducia prima di iniziare.

L'adesione all'attività è su base volontaria, libera e gratuita.
I promotori e accompagnatori declinano ogni responsabilità per danni a persone o cose avvenuti durante l'attività sportiva. I partecipanti sono tenuti ad osservare le norme del codice della strada.

Per informazioni: USP 0522.267203
In collaborazione con i Centri Sociali del territorio.



PIANO REGIONALE PREVENZIONE 2015-2018

- ▶ “Palestra sotto il cielo” è la realizzazione concreta di tutti i principi del PRP: equità, partecipazione vera a partire dalla progettazione, intersettorialità e multiprofessionalità.
- ▶ Con questo progetto si realizzano obiettivi e azioni previste in numerosi progetti del PRP, in particolare i progetti 1.2, 2.8, 3.8, 4.1 .

Finalmente nel 2016...arrivano i finanziamenti!

Inizia una programmazione partecipata!

- ▶ AUSL
- ▶ COMUNE REGGIO EMILIA
- ▶ UNIMORE
- ▶ CITTA' SENZA BARRIERE
- ▶ CRIBA
- ▶ CONI
- ▶ UISP
- ▶ CSI
- ▶ ISTITUTO TECNICO SECCHI
- ▶ LICEO ARTISTICO CHIERICI
- ▶ COOPERATIVA L'OVILE
- ▶ CENTRO SOCIALE VENEZIA
- ▶ CONSIGLIO COMUNALE RAGAZZI
- ▶ LUOGHI DI PREVENZIONE
- ▶ GIS
- ▶ DGR 1360/2016
- ▶ ATTO DSP Realizzazione di interventi di promozione della salute previsti dal PRP 2015/2018 attraverso la creazione di una palestra all'aperto nel campus san lazzaro-



Le collaborazioni:

Centro sociale Venezia



Consiglio Comunale Ragazzi - CCR



1175

Il Comune di Reggio Emilia:



Nuovo studentato

**Interventi di ristrutturazione
urbanistica del parco**
- Pedonalizzazione, parcheggi,
illuminazione, ...





UNIMORE

UNIVERSITÀ DEGLI STUDI DI
MODENA E REGGIO EMILIA

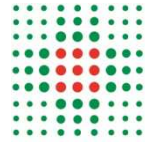
HANNO COLLABORATO:

- ▶ **Dipartimento di Scienze e Metodi dell'Ingegneria (DISMI)**
- ▶ **Dipartimento di Scienze della Vita (parte ex-Agraria)**
- ▶ **Facoltà di Medicina e Chirurgia (limitatamente a gruppo corsi e attività Professioni Sanitarie)**
- ▶ **Dipartimento di Comunicazione ed Economia**

Azienda Unità Sanitaria Locale di Reggio Emilia

► Coordinamento del progetto





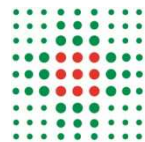
SERVIZIO SANITARIO REGIONALE
EMILIA-ROMAGNA
Azienda Unità Sanitaria Locale di Reggio Emilia
IRCCS Istituto in tecnologie avanzate e modelli assistenziali in oncologia



La Medicina dello Sport... a cielo aperto

- Suggerimenti sulla corretta alimentazione prima, durante e dopo l'esercizio fisico
- Diffusione del concetto di attività fisica come «farmaco» nei soggetti sani o con patologie croniche
- Definizione delle caratteristiche ideali di una seduta di allenamento



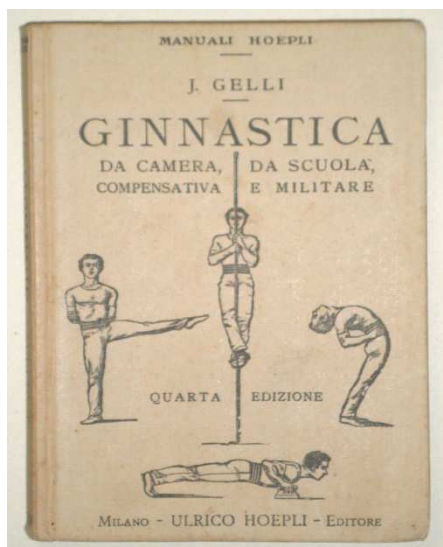


SERVIZIO SANITARIO REGIONALE
EMILIA-ROMAGNA
Azienda Unità Sanitaria Locale di Reggio Emilia
IRCCS Istituto in tecnologie avanzate e modelli assistenziali in oncologia



La Medicina dello Sport... a cielo aperto

- Scelta dell'attrezzatura tecnica per normodotati e disabili
- Collaborazione con Associazione GIS per la traduzione di contenuti attraverso simboli facilitanti



UISP

consulenza e supporto per lo svolgimento di una corretta attività motoria



Le suggestioni del CRIBA nel progetto del Parco di San Lazzaro



Toilette chimica mimetizzata



Attrezzature ginniche accessibili a tutti e poste all'ombra



Percorsi con aggreganti per facilitare l'accessibilità



Panchine contro la violenza



Cestini dei rifiuti



Piante profumate agli angoli per l'orientamento



Rastrelliera per biciclette

Le suggestioni del CRIBA nel progetto del Parco di San Lazzaro



Fontanella accessibile



Segnaletica di orientamento



Targhe informative



Bagno chimico accessibile



Rastrelliera per biciclette



Attrezzature ginniche per tutti

L'Ovile: progetto Semiliberi

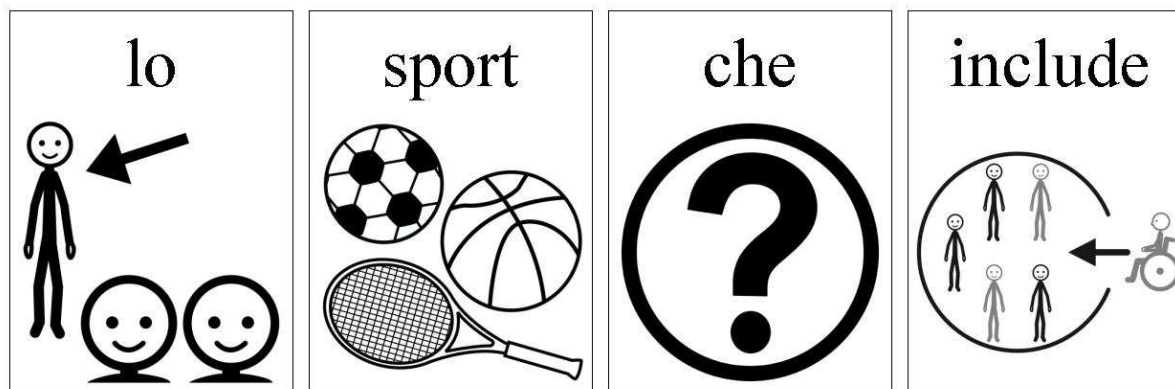
Reinserimento sociale dal carcere per i detenuti

- ▶ Manutenzione del verde
- ▶ Costruzione del percorso sensoriale per non vedenti



Genitori per l'Inclusione Sociale (GIS)

- ▶ Collaborazione per garantire l'inclusione sociale, anche attraverso l'utilizzo dei simboli della comunicazione aumentativa alternativa, per aiutare tutte le persone a leggere e comprendere le informazioni contenute nel parco inerenti la palestra.

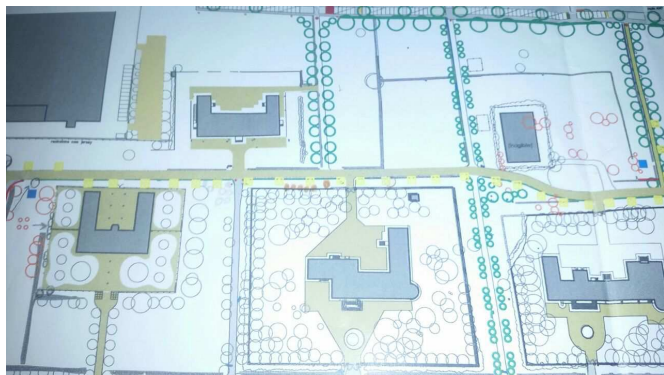


Genitori per l'Inclusione Sociale (GIS)

- ▶ In questo parco le informazioni sono scritte usando i simboli della **CAA Comunicazione Aumentativa Alternativa**.
- ▶ I simboli aiutano tutte le persone a leggere e a comprendere: le difficoltà di linguaggio e di comunicazione si riducono.
- ▶ Il **parco è inclusivo** perché l'ambiente è facilitato e orientarsi e muoversi risulta facile per tutti .
- ▶ Una **miglior comprensione** delle informazioni e ad una **maggior accessibilità** dei contenuti è l'obiettivo di questo lavoro.
- ▶ Contenuti scritti in linguaggio "*Easy - to - read*" per agevolare tutti alla lettura e comprensione e tradotti utilizzando il *sistema di simboli Arasaac*.

Il contributo delle scuole:

Istituto Tecnico Secchi



Il contributo delle scuole:

Liceo Artistico Chierici



Luoghi di prevenzione:



Centro regionale di didattica multimediale:
Esperti nell'approccio motivazionale per
la promozione di stili di vita sani.



Centro sociale Venezia e Consiglio Comunale dei Ragazzi: suggerimenti e consigli da parte della cittadinanza



LA TAVOLA DEI "SOGNI": cosa abbiamo pensato di realizzare nel parco



CITTA' SENZABARRIERE
 PIAZZA S. PIETRO 1
 42100 REGGIO EMILIA (RE)
 TEL. 0522 395541
 FAX 0522 395582
 WWW.CRIBA-RE.IT

TAVOLA DELLE SUGGERIMENTI

**SERVIZIO SANITARIO REGIONALE
EMILIA-ROMAGNA**
 Azienda Unità Sanitaria Locale di Reggio Emilia

TOILETTA chimica igienizzata

Attrezzature panchine accessibili a tutti e poste all'ombra

Percorsi con aggianti per facilitare l'accessibilità

Panchine contro la violenza

Cestini dei rifiuti

Piante profumate agli angoli per l'orientamento

Rastrelliera per biciclette

Fontanella accessibile

Segnaletica di orientamento

Targhe informative

Ragno chimico-accessibile

Rastrelliera per biciclette

Attrezzature panchine per tutti



PROPOSTE:

- Panche ergonomiche nei luoghi di accesso
- Panchine per il riposo
- Sedili in luoghi ombreggiati
- Fontane per il ristoro
- Percorsi in calcinate compatte
- Area di sosta riservata
- Rastrelliere sciolte
- Cestini dei rifiuti
- Soluzioni per orientamento dei ciechi e ipovedenti

PROPOSTE:

- Spazio ottico accessibile
- Fontanelle accessibili
- Soluzioni cromatiche per ipovedenti
- Altri: grigio per tutti
- Panelli come percorsi
- Linee di essenza per il riconoscimento dei luoghi
- Cartelli tattili a 3 dimensioni
- Informazioni sulle distanze e percorsi dedicati
- Possibili luoghi per la coltivazione
- Luoghi di socializzazione

Fontanella accessibile

Panchine per l'attesa e il riposo

Panchine che si raccontano

Parcheggi riservati ai ridotti dell'ingresso

Rastrelliera per biciclette

Cestini dei rifiuti

Segnaletica informativa tattile

Piante generali e tattile di orientamento

Panche a pannello anche per bambini

Cestini per rifiuti differenziati

Recezione parziale del luogo

Recezione parziale del luogo

Percorso con aggianti

Cosa c'è ora:



Aree sportive individuali



Attività sportiva pensata per tutti!



Corsi settimanali di sport all'aperto



I lavori nel parco continuano:
Cosa vorremmo realizzare un
domani?



Un percorso sensoriale per non vedenti



Attrezzatura per sport di squadra



Orti



altalene per i più piccini



Mercato ortofrutticolo



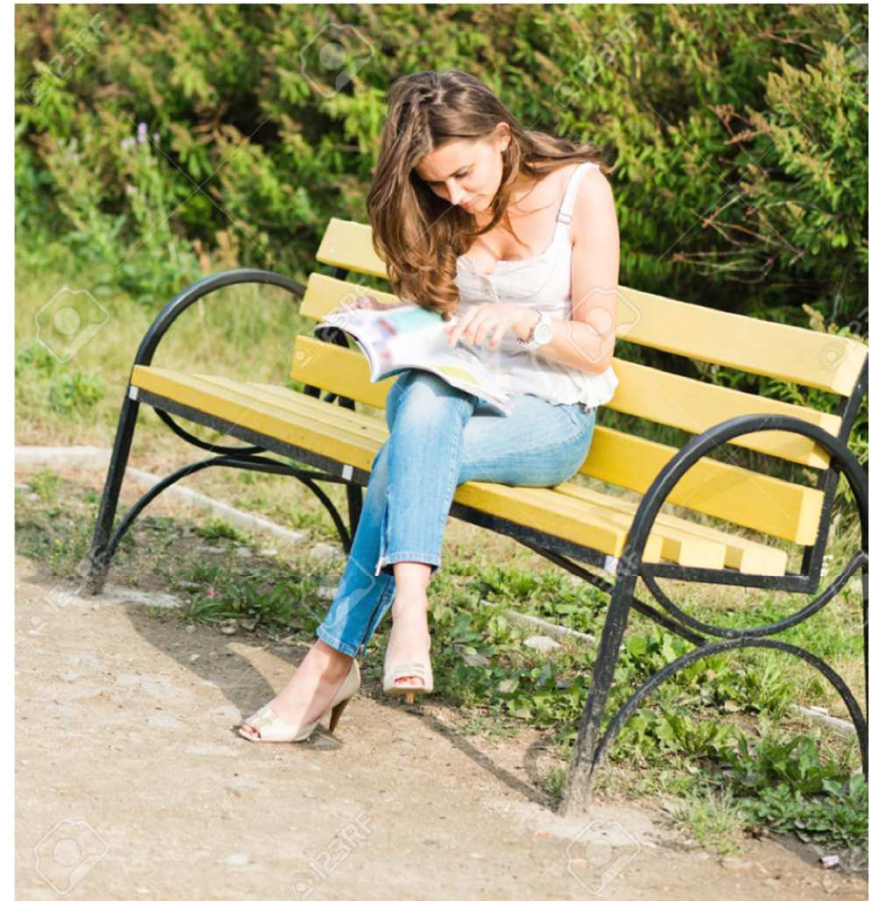
Attività di orienteering



Frutteto storico



Panchine, aree studio, lettura e relax



Labirinto in siepe





**Grazie a tutti quelli che hanno
collaborato!**

**Abbiamo condiviso un sogno,
lo stiamo realizzando insieme**

Azienda Unità Sanitaria Locale di Reggio Emilia
Comune di Reggio Emilia
UNIMORE