



Progetto UILP-ADA/Nordic Walking.

ADAgio e insieme, camminare in tranquiUILità

L'ADA L'Associazione Diritti Anziani e la **UILP di Cesena**, realizzano un progetto sperimentale di **“invecchiamento attivo” attraverso una corretta attività motoria praticata con il Nordic Walking.**

L'adesione al progetto è completamente gratuita ed è riservato ad un minimo di 10 fino ad un massimo di 20 partecipanti, pensionati e iscritti UILP e ADA del territorio Cesenate.

Il progetto è realizzato in collaborazione con l'Associazione Sportiva A.S.D. Nuova Virtus di Cesena settore **Nordic Walking.**

Il Nordic Walking è una disciplina nata ufficialmente nel 1997, anche se praticata già negli anni 30, ed è oggi in fase di grande sviluppo essendo particolarmente aggregante, consiste in una camminata con l'utilizzo funzionale dei bastoncini (saranno forniti gratuitamente ai partecipanti durante ogni uscita).

Il programma prevede una uscita settimanale di un'ora per 10 uscite a decorrere dall'ultima settimana di Settembre.

Nelle uscite settimanali i partecipanti saranno accompagnati e seguiti da istruttori della Scuola Italiana Nordic Walking dell'A.S.D. Nuova Virtus Cesena.



La conferenza stampa di presentazione del progetto il 22 Settembre *Simonetta Manuzzi* istruttrice, *Primo Casadei* Segretario STU Cesena, *Rosanna Benazzi* Segretario Generale UILP Emilia Romagna, *Francesca Specchia* Presidente ADA Emilia Romagna, *Mara Fullin* istruttrice, *Marcello Borghetti* Segretario CSP Cesena.



Inizio corso con i partecipanti e le due istruttrici della Nordic walking presso il centro sportivo della *Nuova Virtus* di Cesena a Ponte Abbadesse

Cesena

A PONTE ABBADESSE, GIÀ 20 PARTECIPANTI

“Nordic Walking” dedicato ai pensionati

Inaugurato con successo il corso presso il centro sportivo della Nuova Virtus Cesena

CESENA
DARIO GAMBINO

Inaugurato giovedì mattina, presso il centro sportivo della Nuova Virtus Cesena a Ponte Abbadesse, il corso di Nordic Walking dedicato ai pensionati ed anziani. In totale 20 (11 donne e nove uomini) gli iscritti al progetto promosso da Uil e Associazione Diritto Anziani con il supporto tecnico dell'Aud cesenate.

«Tutti i partecipanti si sono dimostrati molto curiosi e concentrati - ha spiegato il maestro federale Mario Pullin - nessuno, nell'aria e su quarto di lezione, si è seduto oppure ha rinunciato. Siamo molto soddisfatti. La nostra finalità è fare movimento, stare insieme e creare un gruppo di amici per passare del tempo in allegria».

Il corso di camminata con bastoni è strutturato su 5 fasi. Durante il primo appuntamento, con diversi esercizi, è stato illustrato dove indirizzare lo sguardo, la postura di braccia e spalle e la rotazione del piede. Introdotta anche la seconda fase: «Il passo coordinativo e tecnico alternati». «Questa è la parte più lunga del corso - ha precisato Pullin - all'inizio, quando si prendono in mano per la prima volta i bastoncini, una persona si può destabilizzare».

Giovedì prossimo la compagnia proseguirà con nuove attività di coordinazione basilarie per raggiungere i benefici del Nordic Walking. Nelle restanti tre date riserverà alla teoria verranno affrontati gli elementi basilari e la respirazione. Gli incontri si svolgono e svolgeranno

sul campo con pattuglie di tutori alla volta di gruppi più o meno misti di Cesena. Entusiasmante variegato il gruppo composto da pensionati dai 50 anni in su. «Ho fatto 15 anni di danza moderna - ha dichiarato Anna, tra i "veterani" con i suoi 77 anni. Sono sempre stato abituata a movimenti in attività di allenamento ma ero stata convalescente e non facevo più rapporti familiari. Però mi piace a fare qualcosa di quotidiano, che serve per sentirsi il fiore in stare meglio. Mi sono iscritta, sono stato bene e mi sono divertiti di quello che faccio tutto tempo fa con le mie compagne».

Con il motto "aiuto e insieme, camminare in tranquillità", si intende valorizzare una stile di vita sano e garantire ad un "invecchiamento attivo" attraverso la socializzazione ed il movimento. Una ricetta di lunga vita non solo per il corpo, ma anche per la mente, contro la solitudine. «La giornata è andata come ogni aspettativa - ha esordito l'istruttrice Simonetta Mastanti - abbiamo subito visto che partivamo da un livello di persone abbastanza atletico. Hanno dimostrato un grande entusiasmo, quando si è insieme viene fuori quella parte "bandiera". Il buonumore è contagioso, il clima del gruppo amichevole loro ma anche noi come istruttori». Francesca Specchia (Presidente Ada Regionale) ha saggiato in prima persona il progetto supportato dall'Associazione. «Ero curiosa di vedere come si portava il Nordic Walking. Le insegnate coinvolgono ed allo stesso tempo stimolano. È alta la tradizione da Bologna».



Il gruppo di partecipanti ed alcune fasi della prima lezione tenutasi lo scorso giovedì a Ponte Abbadesse nel campo sportivo della Nuova Virtus: il corso si svilupperà anche con uscite in esterna per testare sul campo le tecniche apprese