



# 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 di 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.

A coloro che tuttavia abbiano preesistenti problemi di salute o partecipano con un medico di fiducia prima di iniziare.

L'attività è a base volontaria, libera e gratuita. I percorsi sono stati individuati e accompagnati dai Centri Sociali stessi. I partecipanti sono tenuti ad osservare le norme del codice della strada.

Per informazioni: **UISP 0522.26721** 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 di 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.

A coloro che tuttavia abbiano preesistenti problemi di salute o partecipano con un medico di fiducia prima di iniziare.

L'attività è a base volontaria, libera e gratuita. I percorsi sono stati individuati e accompagnati dai Centri Sociali stessi. I partecipanti sono tenuti ad osservare le norme del codice della strada.

Per informazioni: **UISP 0522.26721** 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 almeno 30 minuti al giorno.

A coloro che tuttavia abbiano preesistenti problemi di salute o partecipano con un medico di fiducia prima di iniziare.

L'attività è a base volontaria, libera e gratuita. I percorsi sono stati individuati e accompagnati dai Centri Sociali stessi. I partecipanti sono tenuti ad osservare le norme del codice della strada.

Per informazioni: **UISP 0522.26721** 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



# 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

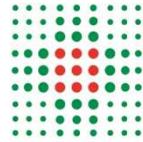
## HANNO COLLABORATO:

- ▶ **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





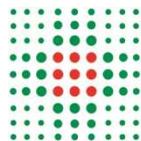
SERVIZIO SANITARIO REGIONALE  
EMILIA-ROMAGNA  
Azienda Unità Sanitaria Locale di Reggio Emilia  
IRCCS Istituto in tecnologie avanzate e modelli assistenziali in oncologia



# 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



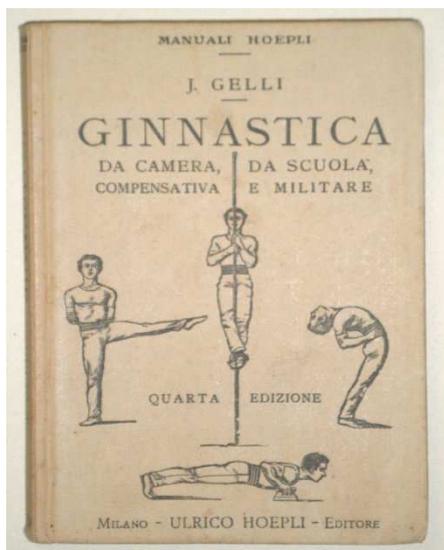


SERVIZIO SANITARIO REGIONALE  
EMILIA-ROMAGNA  
Azienda Unità Sanitaria Locale di Reggio Emilia  
IRCCS Istituto in tecnologie avanzate e modelli assistenziali in oncologia



# 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



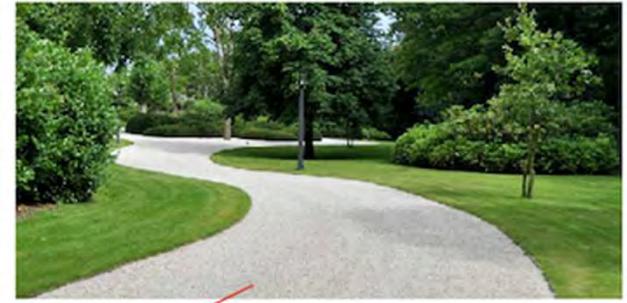
# Le suggestioni del CRIBA nel progetto del Parco di San Lazzaro



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

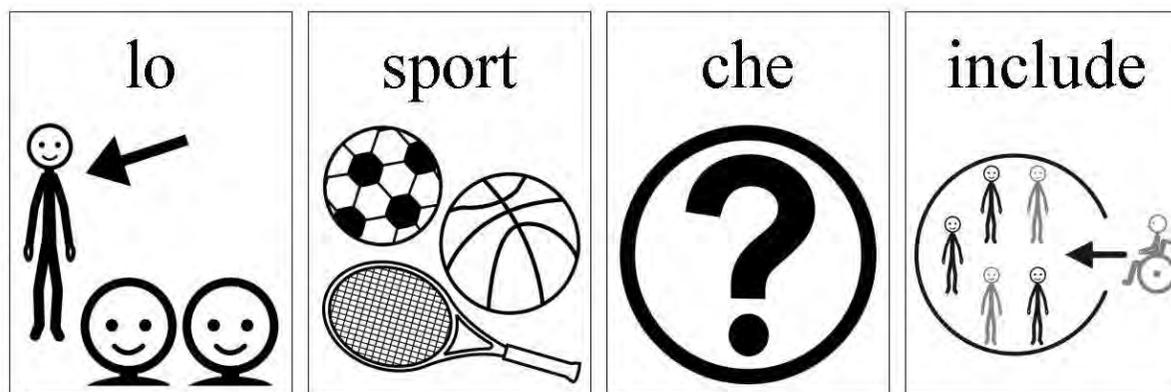
## Reinserimento sociale dal carcere per i detenuti

- ▶ 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.

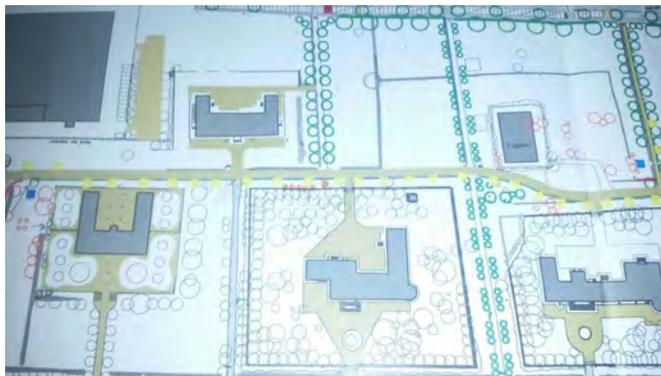


# Genitori per l'Inclusione Sociale (GIS)

- ▶ 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' SENZA BARRIERE**  
 1. +39 0522 395041  
 2. +39 0522 395042  
 3. cri@aslr.reggio-er.it  
 4. www.aslr.reggio-er.it

Centro di Informazione per il Benessere Ambientale  
 via Fratelli Cervi, 10  
 42100 Reggio Emilia Italy

## TAVOLA DELLE SUGGERIMENTI

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

**Tavola chimica numerizzata**

**Attrezzature sportive accessibili a tutti e poste all'ombra**

**Percorsi con aggianti per facilitare l'accessibilità**

**Fontane contro la violenza**

**Cestini dei rifiuti**

**Piante profumate agli angoli per l'orientamento**

**Rastrelliera per biciclette**

**Fontanella accessibile**

**Segnaletica di orientamento**

**Targhe informative**

**Bagno chimico accessibile**

**Rastrelliera per biciclette**

**Attrezzature sportive per tutti**

**PROPOSTE:**

- Plante aromatiche nei luoghi di raccolta
- Planchette per il riposo
- Sedia in legno imbottigata
- Fontane per il ristoro
- Percorsi in cerchietti colorati
- Area di sosta riservata
- Alghobolei sotto ius
- Cestini dei rifiuti
- Soluzioni per orientamento dei ciechi e ipovedenti

**PROPOSTE:**

- Servizio igienico chimico accessibile
- Fontanelle accessibili
- Soluzioni cronache per disabili
- Alzavoli grigio per tutti
- Parco come paravento
- Linee di fioritura per il riutilizzo dei luoghi
- Contro l'attitudine in direzione
- Informazioni sulle distanze e percorsi dedicati
- Piscine di legno 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**

**Piante generali e tattile di orientamento**

**Panche a pannello anche per bambini**

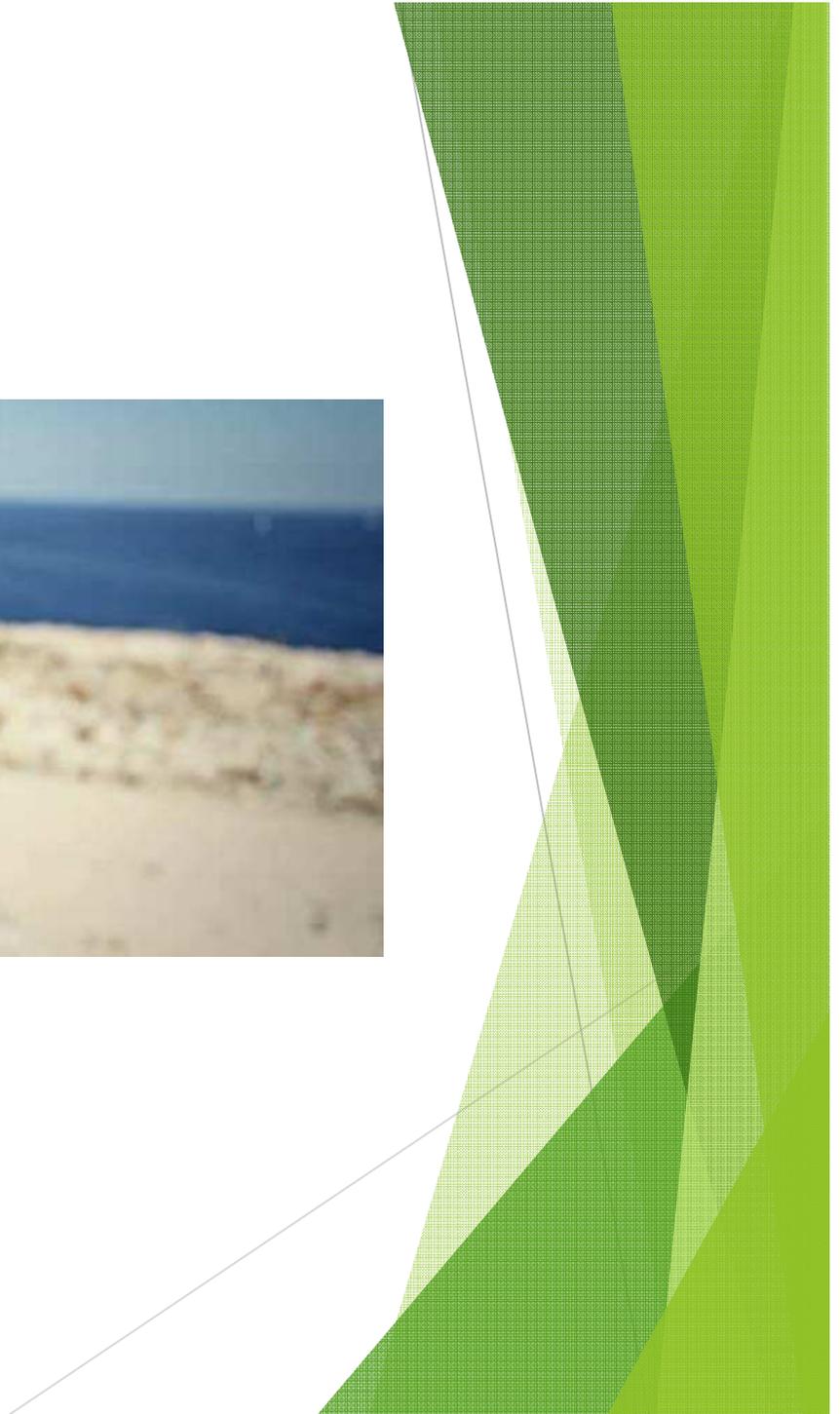
**Cestini per rifiuti differenziati**

**Recinzione parziale del luogo**

**Recinzione parziale del luogo**

**Percorso con aggianti**

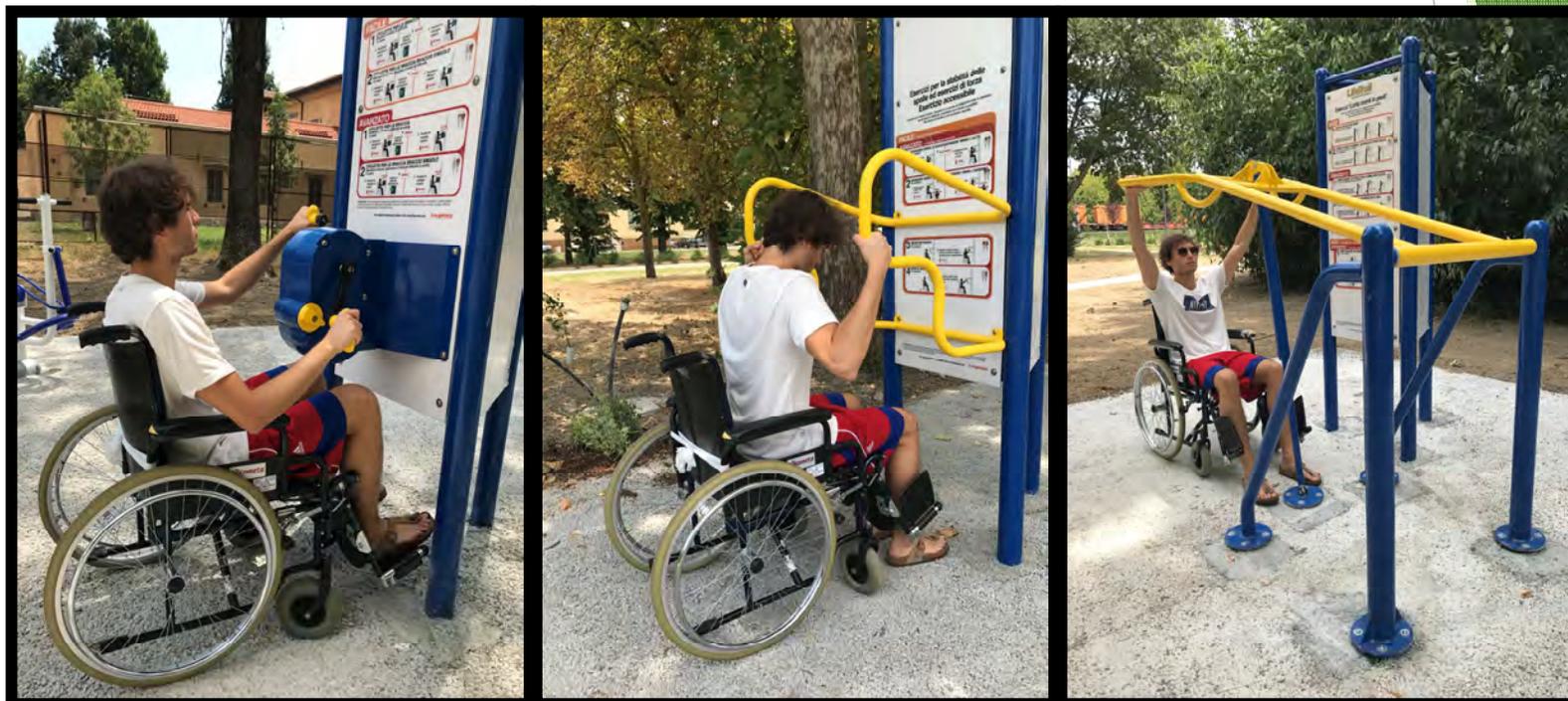
Cosa c'è ora:



# 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

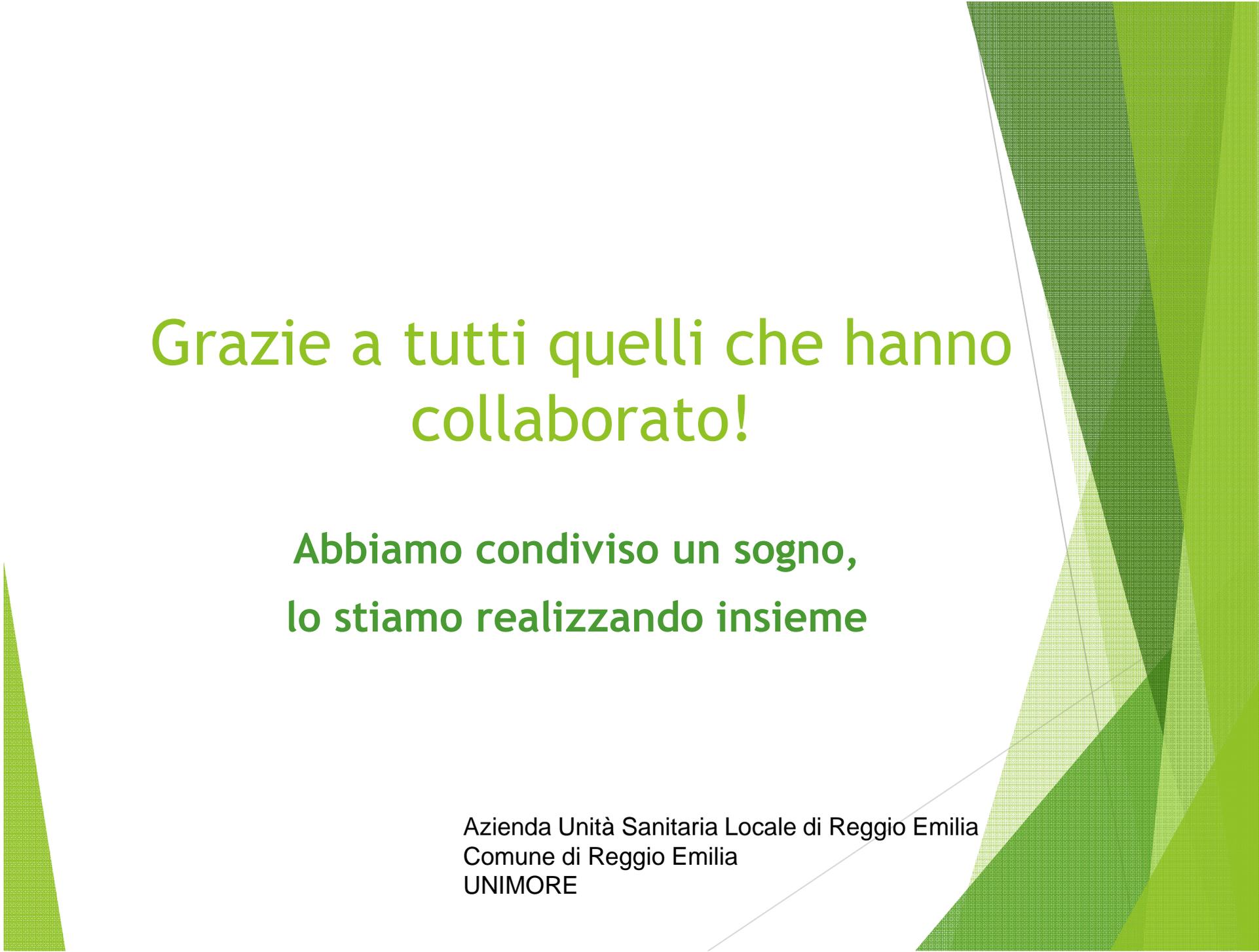


# Panchine, aree studio, lettura e relax



# 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