

LA CITTÀ DELLO SPORT

Cesena

Avviata la decima Wellness Week Cinquecento attività in 40 comuni

Si è tenuto alla Malatestiana il primo evento della rassegna ideata da Wellness Foundation di Nerio Alessandri «Territorio alleato per diffondere i corretti stili di vita e promuovere benessere, salute e prevenzione»

Si è avviata la Wellness Week, la settimana del movimento e dei sani stili di vita, che da ieri al 30 settembre celebra la sua decima edizione con una serie articolata di iniziative e un grande coinvolgimento sul territorio.

Il decimo compleanno rappresenta un traguardo molto importante per l'iniziativa lanciata nel 2015 dalla Wellness Foundation e co-promossa dalla Regione Emilia-Romagna, con il patrocinio dell'Università di Bologna e dell'Ufficio scolastico Regionale per l'Emilia-Romagna, realizzata grazie alla collaborazione di Technogym e di un'ampia rete di enti, strutture e attori pubblici e privati della Wellness Valley. Una partnership collaudata e altamente rappresentativa.

La Wellness Week - che coincide con la Settimana Europea dello Sport - si è aperta ieri pomeriggio con un evento inaugurale a Cesena alla Biblioteca Ma-



Il patron di Technogym Nerio Alessandri con i calciatori del Cesena Bisoli e Mangraviti e il motociclista Dovizioso ieri in Biblioteca all'apertura di Wellness Week

latastiana, con gli interventi di Enzo Lattuca, sindaco di Cesena; Nerio Alessandri, presidente di Wellness Foundation e Technogym; Roberta Frisoni, assessora al Turismo, Commercio e Sport, Regione Emilia-Romagna; Massimo Fabi, assessore alle Politiche per la Salute, Regione Emilia-Romagna; Lorenzo Menicanti e Fabrizia Lattanzio della Rete Cardiologica Irccs.

Qualificata anche la rappresentanza sportiva con Andrea Dovizioso, pilota motociclistico, Dimitri Bisoli e Massimiliano Man-

graviti del Cesena Football Club.

Anche quest'anno Sport e Fitness, Movimento all'aria aperta, Sana alimentazione, Benessere psicofisico e Cultura del Wellness saranno il cuore della Wellness Week, per un'edizione da record che animerà 40 comuni del territorio romagnolo dalle coste alle colline: sono infatti 500 le attività aperte a tutti, proposte da più di 130 stakeholder, con l'obiettivo di diffondere la cultura del wellness come strumento di salute, prevenzione e

coesione sociale.

Il calendario completo delle iniziative è disponibile sull'app dedicata (link), tramite la quale è possibile prenotare le attività direttamente dallo smartphone e beneficiare di programmi di esercizio gratuiti anche nelle settimane successive: uno spunto concreto per mantenere uno stile di vita attivo tutto l'anno.

«È una grande soddisfazione veder crescere la Wellness Week, che anno dopo anno coinvolge sempre più professionisti e realtà: una grande alleanza per promuovere i sani stili di vita all'insegna del benessere, della prevenzione e del buon vivere romagnolo», ha affermato Nerio Alessandri, fondatore e presidente della Wellness Foundation e di Technogym -. È questo lo spirito con cui è nata la Wellness Valley e ringrazio tutte le persone che dal 2003 credono nel progetto e si impegnano a fare della Romagna una vera eccellenza nella promozione della salute. I risultati si vedono e tanti territori in giro per il mondo si stanno ispirando al nostro modello per un futuro più sano e sostenibile».

re.ce.

SPORTIVI IN PRIMA LINEA

Erano presenti il pilota motociclistico Andrea Dovizioso e i calciatori del Cesena Bisoli e Mangraviti

Iniziativa dell'Ausl Romagna Una 'Palestra all'Aperto' per uno stile di vita attivo

Inaugurazione domani alle 10 in corso Cavour 180

Una nuova 'Palestra all'Aperto' verrà inaugurata domani dietro la struttura Ausl di Corso Cavour 180. La realizzazione promossa dall'Ausl Romagna ha l'obiettivo di promuovere uno stile di vita attivo e inclusivo per l'intera comunità. Il progetto, frutto della collaborazione tra il Distretto Sanitario Cesena Valle Savio, l'UO Igiene e Sanità Pubblica di Forlì-Cesena e il Comune di Cesena, è stato realizzato grazie a un finanziamento regionale e in linea con il Piano Regionale della Prevenzione.

La presentazione ufficiale si terrà domani, dalle 10 alle 12, in oc-

casione della Wellness Week. All'evento parteciperanno il sindaco di Cesena Enzo Lattuca, la direttrice del Distretto di Cesena Paola Ceccarelli, il professore associato dell'Università di Bologna Marco Bovo, che fornirà una mappatura delle aree verdi, e la dottoressa Giulia Franzoso, medico dello sport, che illustrerà i benefici dell'attività fisica all'aria aperta. Seguirà una dimostrazione pratica sull'utilizzo delle attrezzature a cura dell'Associazione Insieme per crescere.

La palestra, gratuita e accessibile, è dotata di 7 attrezzi e 8 po-



La palestra all'aperto realizzata dietro la struttura dell'azienda sanitaria in corso Cavour 180

stazioni, inclusi macchine per il potenziamento muscolare e cardiovascolare, una spalliera e una postazione accessibile anche a persone con ridotte capacità motorie. Ogni postazione è dotata di spiegazioni e un QR code per accedere a indicazioni tramite cellulare.

Il sindaco Lattuca ha sottolinea-

to come la nuova palestra si inserisca nella visione di una città che pone salute e prevenzione al centro delle proprie politiche. La direttrice Ceccarelli ha evidenziato come lo spazio sia pensato per l'aggregazione e l'inclusione sociale, favorendo la collaborazione con le associazioni di volontariato.

Ausl

Salute e moto, una settimana di iniziative

Salute, movimento e stili di vita sani: ecco tutti gli eventi organizzati da Ausl Romagna in occasione della decima edizione della Wellness Week promossa dal 23 al 30 settembre da Wellness Foundation e Regione Emilia-Romagna, con il patrocinio dell'Università di Bologna, dell'Ufficio Scolastico Regionale. Domani e venerdì a Cesena dalle ore 9 alle 12 "Cucinare in Famiglia"

Per-corsi in salute al Centro per le famiglie, via Ancona 310. Evento rivolto ai genitori per promuovere la sana alimentazione e il benessere in gravidanza e dopo il parto. Appuntamento dedicato a genitori in attesa di un figlio e ai neogenitori.

Domani dalle 10 alle 12 a Cesena presentazione alla città della nuova Palestra all'aperto realizzata sul retro della struttura Ausl di corso Cavour 180, con dimostrazioni pratiche di utilizzo delle attrezzature.

Lunedì 29 settembre a Cesena Mamme in Movimento. Per-corsi in salute. Dalle 10 alle 11.30 al Centro per Famiglie. Evento condotto da un Walking leader e rivolto a donne in gravidanza, mamme col passeggino, per fare movimento e stare in compagnia

Sabato 27 settembre, dalle 10 alle 12.30 Leggimi perchè.... alla Biblioteca Malatestiana di Cesena. Evento dedicato ai bambini e alle loro famiglie, con la partecipazione di mediatori linguistici, per conoscere i benefici della lettura dialogica

Sabato a Cesena Corso per Walking Leader - primo livello, dalle 9 alle 13 nella sala ex Avis (via Serraglio 16). Corso di formazione gratuita per diventare conduttori di gruppi di cammino per la salute.

Domenica Salute e Benessere in Piazza, dalle 10 alle 17 a Bagno di Romagna - Piazza Allende - San Piero in Bagno. Un team di medici sarà a disposizione della popolazione per visite gratuite dedicate al miglioramento dello stile di vita.

Lunedì Cesena Cammina Revival camminata con partenza alle 20.30 dal parco Ippodromo di Cesena, piazzale Ambrosini.