



FONDAZIONE
CASSA DI RISPARMIO DI CARPI



Con il patrocinio



Il parco in rosa 2019

L'**A.s.d. Mondo Nordic Walking** e il **C.S.I. (Centro Sportivo Italiano)**, con il sostegno e in stretta collaborazione con la **Fondazione CR Carpi** e il patrocinio dell'**Unione delle Terre d'Argine**, in occasione dell'Ottobre rosa organizzano un pomeriggio all'insegna del movimento e del vivere sano, per ricordarci che la salute passa anche da un buono stile di vita e dal prendersi cura del nostro corpo. Meglio ancora se questo lo condividiamo percorrendo un po' di strada insieme all'aria aperta, nel verde del parco di proprietà della Fondazione a Santa Croce di Carpi.

L'iniziativa ha trovato l'adesione di numerose associazioni che si occupano di salute e che da anni si impegnano nella promozione di stili di vita sani, anche in collaborazione con la Fondazione Casa del Volontariato di Carpi. **AISM** - Associazione italiana sclerosi multipla, **ALICE** - Associazione per la lotta all'ictus cerebrale, **AMO** - Associazione malati oncologici, **Gafa** - Gruppo assistenza familiari Alzheimer, **Gruppo Parkinson**, **Associazione pazienti tiroidei** e **ACAT** - Associazione club alcolologici territoriali, hanno risposto alla chiamata per ribadire che l'attività sportiva, per i suoi effetti positivi, ha un ruolo importante anche nella riabilitazione e nel superamento di tutte le disabilità causate da diverse patologie, da quelle oncologiche a quelle cardiache, circolatorie e neurologiche.

Insieme a loro non potevano mancare le associazioni femminili **UDI**-Unione donne in Italia e **CIF**-Centro italiano femminile insieme all'**Università per la libera età Natalia Ginzburg** e all'**Università Mario Gasparini Casari**, realtà sempre molto attente a tutto ciò che riguarda il mondo femminile. Parteciperà inoltre anche l'**A.s.d Budoshin Hukyukai** che darà il proprio contributo attraverso una dimostrazione di Tai Chi Chuan, altra disciplina molto utile in caso di diverse patologie.

L'appuntamento, aperto a tutti senza limiti di età, è per il pomeriggio di **sabato 12 ottobre 2019**, con **ritrovo alle 14.15** all'interno del parco di Santa Croce quando, dopo un breve saluto istituzionale, si darà inizio al pomeriggio insieme. Dopo un po' di attività motoria di riscaldamento si partirà per una camminata, sotto la direzione degli Istruttori dell'A.s.d. Mondo Nordic Walking, alla scoperta delle campagne di Santa Croce. La camminata prevede un percorso con ritorno al parco stesso, dove il maestro Braglia dell'A.s.d. **Budoshin Hukyukai** terrà una lezione di Tai Chi Chuan. Seguirà infine una breve lezione tenuta dalla nutrizionista dott.ssa Maria De Marinis che illustrerà alcune semplici regole per una sana alimentazione, regole che saranno messe subito in pratica nell'aperitivo di saluto (gentilmente preparato dai volontari di AMO e della Parrocchia di Santa Croce) offerto ai partecipanti, insieme a un piccolo omaggio.

Per i partecipanti che vorranno "fare un'esperienza", alla partenza saranno distribuiti i bastoncini tipici della camminata nordic walking. Sarà comunque possibile partecipare alla camminata anche senza bastoncini, a cammino libero.

Per poter predisporre l'attrezzatura da distribuire e assicurare la necessaria copertura assicurativa, tutti gli interessati a partecipare alla camminata sono **pregati di confermare la propria presenza** all'indirizzo mail del CSI csicarpi@csicarpi.it o telefonando al numero 059/685402. **Entro il 5 ottobre 2019.**

Si informano i partecipanti che, non essendo possibile parcheggiare all'interno del parco, **le auto potranno essere parcheggiate nelle zone limitrofe e specialmente nel parcheggio della Parrocchia di Santa Croce. L'ingresso pedonale al parco è situato su via Bersana.**

In caso di lieve maltempo la camminata, l'incontro con la nutrizionista e l'aperitivo si svolgeranno ugualmente mentre, in caso di fenomeni meteorologici intensi, l'iniziativa sarà annullata. Invitiamo comunque gli interessati, il giorno stesso, a collegarsi ai siti e alle pagine social dell'A.s.d. Mondo Nordic Walking, del C.S.I. e della Fondazione Cassa di Risparmio di Carpi per avere aggiornamenti immediati.

Hanno aderito



Si allega piantina

