

CAMMINA^{mente}

Per ricordare che l'attività sportiva, a tutte le età, assume un ruolo importante per il mantenimento di una memoria attiva e favorire la salute del cervello.

2 luglio 2016 ore 17.30

**percorso sole
Vignola (Centro Nuoto) - Marano
due percorsi 4,5 e 9 km**

PROGRAMMA E REGOLAMENTO

RITROVO: ore 17:00 presso le aree verdi adiacenti il centro nuoto di Vignola (campi da tennis).

PARTENZA: ore 17.30; chi parte prima lo fa a suo rischio e pericolo; gli incroci potrebbero non essere presidiati.

PERCORSI: corto km 4,5 e lungo km 9 I percorsi di notevole bellezza paesaggistica ed ambientale attraverseranno il centro di Vignola e percorreranno il Percorso Natura del Panaro. Il fondo sarà sterrato, ghiaiato e asfaltato.

ISCRIZIONI: quota di Euro 1,50 a persona, per i singoli le iscrizioni sono aperte fino a 15 minuti prima della partenza; per i gruppi telefonare ad uno dei seguenti numeri ore serali e ore pasti o inviare una e-mail a: pernosentirsisolit@email.it - William 338.85.38.603 - Ivano 333.13.15.870

Le iscrizioni per i gruppi si gradirebbero entro le ore 20:00 del 30-06-16, lasciando la possibilità di poter completare il numero degli iscritti lo stesso giorno della camminata.

IDONEITÀ: l'atto di iscrizione è di per se dichiarazione di idoneità fisica con l'osservazione alle leggi vigenti. Per i gruppi il responsabile è il presidente. La società organizzatrice declina ogni responsabilità per i danni o incidenti ai concorrenti, a terzi o a cose, prima, durante e dopo la manifestazione. I concorrenti sono tenuti al rispetto del codice stradale.

ASSISTENZA MEDICA: assicurata la presenza di un'ambulanza con il medico a bordo.

SERVIZI: saranno disponibili spogliatoi e docce.

RISTORI: per il percorso lungo a metà percorso e per tutti all'arrivo con acqua, tè e limoni.

PREMIAZIONI: ore 19:00 premi in natura fino al 30° gruppo (con un minimo di 8 iscritti) a tutti i partecipanti premio in natura, la consegna delle premiazioni inizierà solo dopo l'arrivo del primo concorrente della 4,5 km.

con il patrocinio di

10 REGOLE D'ORO PER IL CERVELLO

1. La testa innanzitutto. La salute inizia dal cervello. È uno degli organi più vitali del corpo e ha bisogno di cure e attenzione
2. Dal cervello al cuore. Ciò che è bene per il cuore è buono per il cervello. Fate qualcosa tutti i giorni per prevenire malattie cardiache, ipertensione, diabete e ictus, possono aumentare il rischio di Alzheimer.
3. I numeri che contano. Tenere sotto controllo peso, pressione, colesterolo e glicemia
4. Nutrire il cervello. Assumere meno grassi e più sostanze antiossidanti
5. Far lavorare il corpo. L'attività fisica ossigena il sangue e aiuta le cellule nervose: camminare 30 minuti al giorno tiene attivi mente e corpo
6. Stimolare la mente. Mantenere il cervello attivo e impegnato stimola la crescita delle cellule e delle connessioni nervose: leggere, scrivere, giocare, imparare cose nuove, fare le parole crociate.
7. Avere rapporti sociali. Occupare il tempo libero con attività che richiedono sforzo fisico e mentale, fare volontariato, frequentare un club, ritornare sui banchi di scuola.
8. Attenzione ai colpi! Usare le cinture di sicurezza, stare attenti al rischio di cadute, indossare il casco quando si va in bicicletta.
9. Essere saggi! Evitare le cattive abitudini: non fumare, non bere troppo, non fare uso di droghe
10. Guardare avanti. Iniziare oggi a preparare il domani

FONTE: ALZHEIMER'S ASSOCIATION, USA

Associazione PER NON SENTIRSI SOLI

Via Caduti sul Lavoro 660 - 41058 Vignola

cell: 333.13.15.870

mail: pernonsentirsisoli@email.it - www.pernonsentirsisoli.org

5X1000 - codice fiscale 94103340363

Conto corrente bancario IT25 PO31 2767 070C C017 0000 865

CONTO CORRENTE POSTALE TO76 0112 9000 0006 0084 191