

**Centro Commerciale I Portali**  
**Azienda USL Modena**  
nell'ambito del  
**Piano per la Salute della provincia di Modena**

con la partecipazione di

Comune di Modena, Provincia di Modena, Fattorie Aperte della Provincia di Modena, Farmacie Comunali di Modena, Arpa, Scuola di Specializzazione in Geriatria e Gerontologia, FIMMG, AUSER, AVIS, AIDO, CSI-Modena, Gli Amici del Cuore-Modena, LILT-Modena, Università Libera Età 'Natalia Ginzburg', UISP, Programma d'Azioni Salute Anziani del Comune di Modena, Associazione Mo.To., Centro Studi Ting, Centro Attività Psicosomatiche, Associazione G.P.Vecchi, SPI-CGIL, FNP-CISL, UILP-UIL, CUPLA, Scuola Alberghiera e di Ristorazione di Serramazzoni, CIR food, Ottica Righetti, Radio Stella

organizzano il ciclo di iniziative

**SALUTANDO**



Cinque settimane di giochi, test, incontri e animazioni per promuovere i benefici di una corretta alimentazione, associata ad una regolare attività motoria e ad una vita senza fumo, in una parola per imparare a stare meglio. E' "Salutando. Appuntamenti con la salute 2004", l'iniziativa organizzata dall'Azienda USL di Modena e dal Centro Commerciale "I Portali" dal 17 maggio al 18 giugno presso il Centro Commerciale di Viale dello Sport.

A presentare questa importante collaborazione tra l'Azienda Sanitaria e la grande distribuzione sono stati il Responsabile del Piano per la Salute dell'Azienda USL di Modena Giuseppe Fattori, il Direttore del



Centro Commerciale "I Portali" Erio Baraldi e il Direttore dell'Ipermercato Ipercoop Marco Righetti.

"Salutando" nasce all'interno del Piano per la Salute provinciale e può contare sulla partecipazione di numerosi partner tra enti locali (Comune e Provincia di Modena), associazioni di volontariato (Amici del Cuore, Auser, Avis e Aido, Centro Studi Ting, Centro Attività Psicosomatiche, Comitati Anziani, G.P. Vecchi, Il Cesto di ciliegie, LILT, Movimento Totale, Università Libera Età Natalia Ginzburg) e sindacali (Spi-Cgil, Fnp-Cisl, Uilp-Uil, Cupla), importanti soggetti della realtà locale (ARPA, Farmacie Comunali di Modena, Università di Modena e Reggio Emilia) e del mondo della ristorazione (CIR e Scuola Alberghiera IAL di Serramazzoni). La promozione di un sano stile di vita è per l'Azienda USL tra i principali obiettivi per il miglioramento della salute.

L'Organizzazione Mondiale della Sanità afferma, infatti, che gli stili di vita non salutari determinano nei paesi europei più sviluppati quasi il 50% delle malattie nei maschi e il 25% nelle femmine. E' stata stimata (fonte WHO e Ministero della Salute) l'incidenza di alcuni stili di vita sugli anni trascorsi con disabilità. Il fumo risulta essere il maggiore responsabile di disabilità negli uomini, seguito dall'alcol. Nella provincia di Modena i fumatori sono circa 160.000 e il 29,3 % di loro fuma più di 10 sigarette al giorno (una percentuale più alta che nel resto della regione e del Paese). Per le donne il nemico peggiore è il sovrappeso, che comunque ha una notevole incidenza anche sugli uomini. Da non trascurare, infine, il peso negativo che hanno l'inattività fisica ed il basso consumo di frutta e verdura. In provincia di Modena il 58 % della popolazione dichiara di non svolgere alcuna regolare attività motoria.

"Salutando" rientra nelle attività di promozione e sensibilizzazione di sani stili di vita che vede l'Azienda USL di Modena impegnata in diversi ambiti: nel mondo del lavoro, della scuola, dello sport, della cultura e nei centri commerciali per l'elevato numero di persone che permettono di contattare e per l'importante ruolo che il mondo della produzione e distribuzione esercitano nell'orientamento dei comportamenti e dei consumi. Ogni pomeriggio, dal lunedì al venerdì, dalle 16.30 alle 19.30, nella piazza Oviessa della Galleria i Portali, i visitatori del Centro Commerciale potranno incontrare nutrizionisti, medici, esperti e volontari per giocare ed apprendere. In premio sarà dato il gadget simbolo di Salutando, una mela offerta da CoopEstense. Cinque i temi che saranno affrontati, diversi per ciascuna settimana: alimentazione e movimento, ambiente e salute, terza età, fumo, donazione. Contemporaneamente, nell'area adiacente si svolgeranno animazioni e dimostrazioni sportive per ragazzi, adulti e anziani: dai tornei di calcio 3x3 alla meditazione in movimento, fino ai laboratori per scoprire come nasce la farina o come riconoscere il vero Parmigiano. Le attività proseguono all'interno dell'Ipercoop, dove ai laboratori per la mente si alterneranno quelli di cucina e alcuni chef insegneranno a preparare i cibi in modo sano, ma non per questo meno gustoso.

**Dal 17 al 21 maggio** - "Alimentazione e Movimento" è il tema della prima settimana in cui i visitatori della Galleria potranno giocare a "Qual è il tuo profilo alimentare? Scoprilò in un quiz", "Valuta il tuo peso", "Il gioco dei 5 menù" e "Quanto ti muovi?". A sottoporre i test, fornire consigli e suggerimenti sulla dieta alimentare e l'attività sportiva saranno medici e operatori del Servizio Igiene degli Alimenti e della Nutrizione e Medicina dello Sport dell'Azienda USL Modena. Contemporaneamente, nell'area adiacente, si svolgeranno i tornei di mini volley, mini tennis, tennis tavolo, calcio 3x3 e basket per ragazzi, organizzati dal CSI Modena.

**Dal 24 al 28 maggio** - "Ambiente e Salute" proporrà attività e dimostrazioni organizzate da ARPA e dalle Fattorie didattiche della provincia di Modena. La prevenzione degli incidenti stradali e lo stato di salute della provincia sono alcuni dei temi che saranno affrontati. Si potrà inoltre giocare con le attività organizzate dalla rete dei Centri di Educazione Ambientale della Provincia e dal CEASS L'Olmo di Modena. Infine, durante tutta la settimana, i volontari dell'Associazione Amici del Cuore forniranno informazioni sulla prevenzione delle malattie cardiovascolari. Nell'area adiacente saranno di scena le Fattorie didattiche: alcune aziende agricole della provincia porteranno laboratori dimostrativi e degustazioni di prodotti.

**Dal 31 maggio al 4 giugno** - La "Settimana dell'Anziano" è all'insegna di una terza età che vuol restare in forma nel corpo e nella mente. Accanto ai test sulla Valutazione della Memoria e della presenza di calcio nella dieta alimentare - a cura della Cattedra di Geriatria e della Scuola di specializzazione in Geriatria dell'Università di Modena e Reggio Emilia - si svolgeranno i laboratori di lettura e musicoterapia organizzati dall'Università Libera Età Natalia Ginzburg. Gli anziani della Uisp offriranno dimostrazioni di come una modesta ma regolare attività fisica sia tra i principali alleati di una vecchiaia in salute. Infine, un operatore delle Farmacie Comunali di Modena fornirà consigli alimentari e omaggerà gli anziani di un coupon per effettuare un esame gratuito nella farmacia comunale più vicina a casa. Previsti anche incontri ed iniziative di Auser, Comitati Anziani, Spi-Cgil, Fnp-Cisl, Uilp-Uil, Cupla, G.P. Vecchi.

**Dal 7 all'11 giugno** - "Liberati dal fumo" è la settimana di "Salutando" dedicata alla lotta al tabagismo e all'informazione sui danni provocati dal fumo. Si apre il 7 giugno con la premiazione del concorso a premi per diventare non fumatori Smetti e Vinci. Per invitare a non mandare la salute in fumo scenderanno in campo i volontari della Lilt e gli operatori dei Centri Antifumo dell'Azienda USL con consigli, giochi e test. Mentre nell'area sportiva si alterneranno le esibizioni sportive dei bambini dell'Associazione Movimento Totale e quelle di Tai Chi, ginnastica per la salute e la meditazione in movimento. Nel Punto Soci dell'Ipercoop gli chef dei ristoranti l'Osteria Toscana e il Tradizionale di Modena e i Laghi di Campogalliano - chiamati dalla Scuola Regionale Alberghiera e di Ristorazione IAL di Serramazzoni - terranno le loro specialissime lezioni di cucina.

**Dal 14 al 18 giugno** - L'ultima settimana di Salutando sarà dedicata alla "Donazione". Ad aprirla sarà proprio la Giornata mondiale della donazione di sangue che si celebra il 14 giugno. I volontari di Avis e Aido provinciale forniranno informazioni e consigli sul tema della donazione. Accanto si continuerà a giocare con pesi e bilance insieme ad una dietista incaricata da CIR, mentre nell'area attività il Comune di Modena coordinerà alcune dimostrazioni di ginnastica e coordinamento del Centro Attività Psicosomatiche e del percorso Benessere in menopausa dell'Associazione Centro Studi Ting. Infine, ogni pomeriggio, lo chef del Ristorante CIR dei Portali avvicinerà i neofiti all'arte di cucinare il pesce.