

## FONDOBOSCO attiva

Persone sane  
in comunità sane



Dot. WALTER BARANI  
FARMACIA FONDO BOSCO

La **Farmacia Fondo Bosco** è sempre attenta alle esigenze e richieste del cliente e offre una vasta gamma di servizi.

Con questo progetto innovativo vogliamo estendere la nostra proposta di salute.

Vogliamo sensibilizzare e invitare tutti i nostri clienti ad attivarsi adottando comportamenti che inducono ad ottenere un miglioramento del proprio stato di salute tramite l'esercizio fisico Lento, Breve e Frequente (**LBF**). L'LBF è un "farmaco" naturale dove Lento indica l'intensità moderata, Breve indica 7/10 minuti e Frequente indica 3/6 volte al giorno e nella routine quotidiana.

Abbiamo sviluppato l'applicazione "**FONDO BOSCO attiva**", uno strumento semplice che può contribuire a migliorare lo stile di vita quotidiano. L'APP è stata progettata seguendo le "Raccomandazioni Globali sull'attività fisica per la salute dell'Organizzazione Mondiale della Sanità".

FONDO BOSCO attiva è anche un programma di auto-gestione dell'esercizio fisico, per rimanere in salute e contrastare l'insorgere o il progredire delle malattie croniche. Il programma di auto-gestione è costituito da un **laboratorio intensivo di due ore e mezzo**. Ogni partecipante al laboratorio riceverà un manuale del programma in formato cartaceo (opuscolo) e in formato digitale (software) da inserire nel proprio telefonino (smartphone Android o iPhone) al termine dell'incontro.

Ogni partecipante al laboratorio riceverà anche questa **cartina**.

È la "**metropolitana**" urbana pedonale di Spilamberto (il miglior percorso pedonale nel centro urbano).

L'obiettivo è far divenire il centro del comune una palestra a cielo aperto in tutte le ore della giornata e per tutto l'anno.

Tante volte si è riflettuto sul fatto che le tecnologie hanno migliorato la nostra vita: il nostro augurio è che questa efficace APP, il laboratorio intensivo e la cartina del metro vi siano di supporto per guadagnare salute e aumentare il vostro stato di benessere.

La Farmacia Fondo Bosco augura a tutti Buon Movimento  
**Walter, Monica, Giorgia, Nicoletta, Silvia, Alessandra, Assir, Giulia**

### ATTENZIONE!

Prima di intraprendere qualsiasi esercizio e/o programma di allenamento è **necessario** che si accerti di poter svolgere attività fisica, seppur in forma limitata.

FONDO BOSCO attiva non ha l'intenzione di integrare e/o sostituire il medico curante e non si può pertanto ritenere responsabile dei comportamenti del singolo utente.

Pertanto la farmacia Fondo Bosco declina ogni responsabilità per danni fisici e/o materiali.

Accettando questi Termini e Condizioni, confermi di essere l'unico responsabile per la tua salute.

## COS'È **MuoviSPILLA**

MuoviSPILLA è un percorso circolare nel centro di Spilamberto, un impianto educativo per la salute e un impianto sportivo personale e tascabile.

MuoviSPILLA è un progetto smart city, un nuovo genere di bene comune: un'infrastruttura immateriale che fa dialogare persone e territorio, integrando informazioni e generando intelligenza, producendo inclusione sociale e migliorando il nostro vivere quotidiano.

MuoviSPILLA è una metropolitana urbana pedonale lunga **6 km**. Come in tutte le linee metropolitane si può salire in "treno" in una qualsiasi "stazione", basta scegliere la velocità di passo e conoscere l'orario di passaggio del treno. Si potranno così incontrare persone salite alle stazioni precedenti e unirsi a loro per una piacevole e tonificante camminata. Ci sono 9 stazioni sul metro. FARMACIA FONDO BOSCO è il capolinea, la n°1. PIAZZA LEOPARDI è la 2, ASILO COMUNALE nuovo è la 3, COOP è la 4, CAMPETTI SPORTIVI del quartiere Rangoni è la 5, ROCCA RANGONI è la 6, TEATRO FAMIGLI è la 7, VIA MARCONI alla fine è la 8, CARABINIERI. È l'ultima, la 9.

MuoviSPILLA è un gioco serio per la salute che sorprenderà con qualcosa di inaspettato e farà vivere un'esperienza nuova ed appagante conoscendo nuove persone (per passare da Facebook alla stretta di mano).

## PREVENIRE È POSSIBILE, EFFICACE, URGENTE E POCO COSTOSO

La prevenzione di molte malattie è possibile, efficace, urgente, poco costosa.

Potremmo non ammalarci se ci fermassimo seriamente a considerare il nostro rischio personale, legato alle abitudini di vita, e ci impegnassimo a modificare i fattori di rischio modificabili, quelli appunto legati al modo in cui scegliamo di vivere, dalle abitudini pericolose alla pigrizia, dalla qualità e quantità di quello che mangiamo all'attività fisica.

Oltre alla buona alimentazione l'altro pilastro di un corretto stile di vita è proprio l'attività fisica.

L'attività fisica è come una pillola magica. Se la trattassimo come un farmaco e leggessimo il bugiardinio, le indicazioni sono veramente tante.

Troppo spesso però confondiamo l'attività fisica con le due o tre volte di attività in palestra, che va bene, ma il tema vero è che ci dobbiamo muovere in modo molto semplice, tutti i giorni.

Anche a livello di perdita di peso dobbiamo smetterla di dire che l'attività fisica porta alla perdita di peso.

Diciamo che la perdita di peso è il risultato finale ma la perdita di peso non è la motivazione principale dell'attività fisica. In realtà solo il 10% dei vantaggi dell'attività fisica sono legati alla perdita di peso mentre il 90% è legato proprio all'effetto antinvecchiamento e alla risposta antinfiammatoria.

L'attività fisica è più a che fare con l'antinvecchiamento che con la perdita di peso.

Quindi bisogna essere attivi sempre, tutti i giorni.

Dobbiamo camminare, camminare tutti i gironi, per almeno 10 minuti per volta, e dobbiamo farlo in modo veloce e mai sotto ai 4,5 km/ora.

Ma non basta, dobbiamo anche fare esercizi di rafforzamento muscolare e, dopo una certa età, aggiungere esercizi di equilibrio.

## L'ESERCIZIO FISICO LENTO

L'esercizio fisico lento consiste nel camminare in modo veloce o correre lentamente, alla velocità di passo in "resa salute", per non andare troppo piano perché non serve e neanche troppo forte perché non è necessario.

Per calcolare la velocità di passo in resa salute si deve fare un **test molto semplice e illustrato nell'APP FONDOBOSCOattiva**.

La camminata veloce è un modo di camminare che va oltre il semplice gesto per la locomozione quotidiana. La corsa lenta è un passeggio in forma di corsa a passo lento e piacevole.

I benefici, per chi fa esercizio fisico lento in modo regolare più volte la settimana, sono enormi: riduzione del rischio di malattie cardiovascolari, di alcuni tipi di tumori e del diabete, il miglioramento della salute muscoloscheletrica e del controllo del peso corporeo, ed effetti positivi sullo sviluppo della salute mentale e sui processi cognitivi.

Non c'è bisogno di prendersi un'ora, basta concedersi almeno 10 minuti per 15 volte la settimana, percorrendo la strada avanti e indietro.

## PERCHÈ CAMMINARE....

Estratto da "cammina con noi" di Francesco Conconi, Professore di Biochimica all'Università di Ferrara.

Quale attività fisica? Quando si voglia circoscrivere il campo ad attività accessibili a tutti, facili da eseguire, non costose e praticabili tutto l'anno la scelta cade sul camminare.

Al cuore di chi cammina è richiesto un lavoro di non grande intensità, facile da svolgere, ma sufficiente ad allenare il cuore e a far camminare più svelti. Cuore e muscoli si aiutano vicendevolmente.

A camminare si consumano i grassi di deposito più che a correre e il cuore di un settantenne "allenato" pompa nei tessuti la stessa quantità di ossigeno di sedentari più giovani. Quindi camminare ringiovanisce, perché l'età biologica del settantenne allenato sarà inferiore alla sua età anagrafica.

Più studi hanno dimostrato che camminare di buon passo e abituale fa vivere più a lungo. Ad esempio una persona di 70 anni che cammina a 5 km/ora ha un'attesa di vita di 25 anni se donna e di 20 anni se uomo.

All'inizio basta camminare a giorni alterni anche in più frazioni durante la giornata, poi diventerà un'abitudine quotidiana, irrinunciabile come bere, mangiare e dormire.

Camminando si consuma approssimativamente una caloria per chilo di peso per ogni chilometro percorso. Ad esempio, un uomo di 90 kg che cammini per 5 km, anche in due riprese, consuma 450 calorie, per una buona metà fornite dai grassi di deposito.

Attività motoria e buona alimentazione vanno a braccetto. Infatti per chi cammina in modo regolare è quasi istintivo alimentarsi verso i cibi della dieta mediterranea, consigliata dagli organismi di salute pubblica.



IN RESA SALUTE  
E IMPARANDO A CAMMINARE  
ALLA STRETTA DI MANO  
PASSANDO DA FACEBOOK

LA METROPOLITANA URBANA  
PEDONALE DI 6 KM

**MuoviSPILLA**

LA CARTINA DEL METRO DI

Farmacia Fondo Bosco



**FONDOBOSCOattiva**



FARMACIA FONDOBOSCO  
Via Castelnuovo Rangone 394  
Spilamberto MO  
TEL: +39 059 79.89.39

città attiva



PARTENZE ORE 6 AM/PM			
vel.2	vel.3	vel.4	vel.8
5	5,5	6	8

### ORARIO DEI TRENI

PARTENZE ORE 12:30			
vel.2	vel.3	vel.4	vel.8
5	5,5	6	8

#### N° STAZIONE METROPOLITANA

N°	6:00	6:00	6:00	6:00	N°	12:30	12:30	12:30	12:30
1	6:00	6:00	6:00	6:00	1	12:30	12:30	12:30	12:30
2	6:07	6:06	6:06	6:04	2	12:37	12:36	12:36	12:34
3	6:16	6:15	6:13	6:10	3	12:46	12:45	12:42	12:40
4	6:24	6:22	6:20	6:15	4	12:54	12:52	12:50	12:45
5	6:31	6:28	6:26	6:19	5	13:01	12:58	12:56	12:49
6	6:41	6:37	6:34	6:26	6	13:11	13:07	13:04	12:56
7	6:49	6:45	6:41	6:31	7	13:19	13:15	13:11	13:01
8	6:57	6:51	6:47	6:35	8	13:27	13:21	13:17	13:05
9	7:03	6:57	6:53	6:39	9	13:33	13:27	13:23	13:09
1	7:12	7:05	7:00	6:45	1	13:42	13:35	13:30	13:15
2	7:19	7:11	7:06	6:49	2	13:49	13:41	13:36	13:19
3	7:28	7:20	7:13	6:55	3	13:58	13:50	13:43	13:25
4	7:36	7:27	7:20	7:00	4	14:06	13:57	13:50	13:34
5	7:43	7:33	7:26	7:04	5	14:13	14:03	13:56	13:34
6	7:53	7:42	7:34	7:11	6	14:23	14:12	14:04	13:41
7	8:01	7:50	7:41	7:16	7	14:31	14:20	14:11	13:46
8	8:09	7:56	7:47	7:20	8	14:39	14:26	14:17	13:50
9	8:15	8:02	7:53	7:24	9	14:45	14:32	14:23	13:54
1	8:24	8:10	8:00	7:30	1	14:54	14:40	14:30	14:00

### COME SI GIOCA CON L'ORARIO DEI TRENI

(per passare da Facebook alla stretta di mano)

Scegli l'orario del treno (6:00 - 12:30 - 18:00) e decidi la velocità di passo che vuoi fare (5 - 5,5 - 6 - 8).

Vai in stazione all'ora esatta, sali sul binario quando passa il treno e, se non passa, parti e fai tu da capotreno.

Cammina o corri alla tua velocità (l'app ti può aiutare) e passa puntuale da tutte le stazioni. Se sei in ritardo, accelera, se sei in anticipo fermati e riparti in orario. Carica in stazione le persone che vogliono salire e scendi dal treno quando vuoi ma solo in stazione.

# MuoviSPILLA

Binario metropolitano pedonale di 6km

Ogni 2° e 4° mercoledì del mese, alle ore 18:00 dalla Farmacia Fondobosco partirà un "treno con capotreno" per fare un giro completo del percorso alla velocità di 6km/h

### COME SI GIOCA CON I TEMPI PROGRESSIVI

Ogni persona ha una propria velocità di passo in resa salute, che può essere in camminata veloce (da 4,5 a 6,5 km/ora) o in corsa lenta (da 7 a 10 km/ora).

Per conoscere la tua velocità in resa salute vai alla stazione 1 (Farmacia Fondo Bosco) e fai il test di passo (l'app ti insegna come farlo).

Quando puoi, allenati per imparare a muoverti, sempre, alla tua velocità. Vai alla stazione 1, parti e passa puntuale da tutte le stazioni (l'app ti può aiutare). Se sei in ritardo, accelera, se sei in anticipo rallenta.

### TEMPI PROGRESSIVI

		Percorso binario metropolitano di 6 km nel centro del comune											
		vel.1	vel.2	vel.3	vel.4	vel.5	vel.6	vel.7	vel.8	vel.9	vel.10	vel.11	vel.12
		4,5	5	5,5	6	6,5	7	7,5	8	8,5	9	9,5	10
N° STAZIONE METROPOLITANA	km/ora												
	dist. mt.												
1 FARMACIA FONDO BOSCO	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
2 PIAZZA LEOPARDI	550	7'20"	6'40"	6'00"	5'30"	5'10"	4'40"	4'30"	4'10"	3'50"	3'40"	3'30"	3'20"
3 ASILO COMUNALE	1.340	17'50"	16'10"	14'40"	13'30"	12'20"	11'30"	10'50"	10'	9'30"	9'	8'30"	8'
4 COOP	1.970	26'20"	23'40"	21'30"	19'40"	18'10"	16'50"	15'50"	14'50"	14'	13'10"	12'30"	11'50"
5 CAMPETTI SPORTIVI	2.590	34'30"	31'10"	28'20"	25'50"	23'50"	22'10"	20'40"	19'30"	18'20"	17'20"	16'20"	15'30"
6 ROCCA RANGONI	3.440	45'50"	41'10"	37'30"	34'20"	31'40"	29'30"	27'30"	25'50"	24'20"	22'50"	21'40"	20'40"
7 TEATRO FAMIGLI	4.110	54'50"	49'20"	44'50"	41'10"	38'	35'10"	32'50"	30'50"	29'	27'20"	26'	24'40"
8 VIA MARCONI	4.710	1h2'50"	56'30"	51'20"	47'10"	43'30"	40'20"	37'40"	35'20"	33'20"	31'30"	29'50"	28'20"
9 CARABINIERI	5.260	1h10'10"	1h3'10"	57'20"	52'40"	48'30"	45'10"	42'10"	39'30"	37'10"	35'	33'10"	31'30"
1 arrivo	6.000	1h20'	1h12'	1h5'30"	1h	55'20"	51'30"	48'	45'	42'20"	40'	37'50"	36'



facebook

Unisciti al Gruppo FACEBOOK muoviSPILLA