

- AIES REGIONE LIGURIA COMITATO LOCALE DI ORTONOVO -
- A.S.D. PEDALE SARZANESE -
- RUOTA LIBERA APUIO-LUNENSE -

con il patrocinio di:

REGIONE LIGURIA
COMUNE DI CASTELNUOVO MAGRA E DI ORTONOVO
AIES REGIONE LIGURIA
ISTITUTI COMPRESIVI DI CASTELNUOVO MAGRA E ORTONOVO
ASL N. 5 DELLA SPEZIA

DOMENICA 26 SETTEMBRE 2010
16ª PEDALATA ECOLOGICA
“pensando al cuore”

La pedalata e la marcia non competitiva sono aperte a tutti, occorre solo dare la propria adesione, e per la pedalata avere una qualsiasi bicicletta. Con l'occasione i partecipanti che lo desiderano, potranno effettuare un elettrocardiogramma presso il Distretto socio-sanitario A. Seppilli di Via Madonnina dalle ore 8.00 alle ore 10.00 a cura del personale sanitario.

REGOLAMENTO

ore 9,30 **ACCOGLIENZA** presso il parcheggio di Serravalle di Ortonovo sulle note della **Banda Musicale D. Cortopassi di Sarzana**

ORE 10,15 PARTENZA dal Bar Marco Corsi

PERCORSO PEDALATA: 12 Km. circa, percorrendo le seguenti strade:
1) Parcheggio Serravalle - 2) Attravers. Ponte “2 Giugno” del Biotanello e Via di S. Rocco - 3) loc. Mofinello - Via Serravalletta - 4) Piazza XXV Aprile-Isola 5) Strada Provinciale Via Dogana - Sottopasso Ferroviario 6) Via Calcina - Fossamarancia - Anfiteatro di Luni 7) Strada del Casone - Chioccia d'Oro - 8) Via Forlino - Luni Mare - Via Forlino - Via Falaschi - 9) Via Provasco di Castelnuovo Magra - 10) Via Madonnina - 11) Via Larga - P.zza Siena - Ponte di Isola - loc. Serravalletta Ortonovo.

ARRIVO ALLE ORE 12,00 (circa) in loc. Serravalletta di Ortonovo a seguire **PRANZO SOCIALE A MENU FISSO**; si consiglia la prenotazione telefonando al 0187.660132 oppure al 0187.660705.

PREMI: a tutti i partecipanti verrà consegnato un **RICORDO all'insegna del CUORE**. Un premio particolare al partecipante più giovane e più anziano. Tra i partecipanti estrazione di 2 premi offerti dalla **Macelleria Giovanni**.

CANTINE LUNAE
BOSONI srl

LVNAE

Castelnuovo Magra (SP)



Via Olmarello, 4
Dogana di Ortonovo (SP)



Specialità alla Bisbetta - carne - pesce
- Nel periodo estivo pizza in giardino -
Corsi di cucina di base
Via Olmarello, 42
Castelnuovo Magra (SP) Tel. 0187 674384

Banda Musicale D. Cortopassi
Sarzana



Via Serravalle, 72
ORTONOVO (SP)

CICLOPOINT

Via di Ponte, 23
SARZANA (SP)

AIES REGIONE LIGURIA COMITATO LOCALE DI ORTONOVO

ASL N° 5 LA SPEZIA - S.C. Comunicazione ed Educazione alla Salute

ISTITUTI COMPRESIVI
DI CASTELNUOVO MAGRA e ORTONOVO

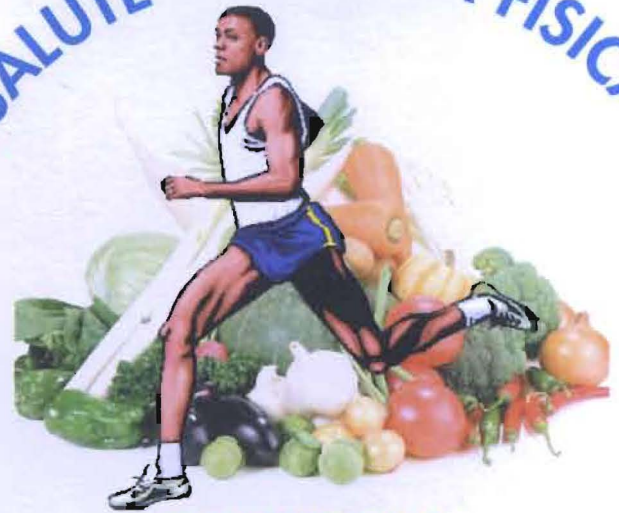
CONVEGNO PATROCINATO DA

REGIONE LIGURIA
AMMINISTRAZIONE COMUNALE DI CASTELNUOVO MAGRA
AMMINISTRAZIONE COMUNALE DI ORTONOVO
AIES REGIONE LIGURIA



Sezione Liguria Piemonte Lombardia

SALUTE e ATTIVITÀ FISICA



CONVEGNO

presso la **SALA CONVEGNI**
CENTRO SOCIALE DI MOLICCIARA
- **CASTELNUOVO MAGRA** -
Venerdì 24 Settembre 2010
dalle ore 15.00



www.iclab.it/html/aies.clo/

E-mail: aies_clo@iclab.it

ASSOCIAZIONE ITALIANA PER L'EDUCAZIONE SANITARIA
REGIONE LIGURIA COMITATO LOCALE DI ORTONOVO

COORDINAMENTO COMITATO

Dr. Giuseppe Vinazzani

Presidente

Prof. Nino Tonelli

Vice Presidente

Sig. Euro Tavarini

Presidente Onorario

Sig. Andrea Bianchi

Segretario

Sig. Arduino Tonelli

Coordinatore Revisore dei Conti

Sig. Candido Bertonati

Revisore dei Conti

Sig.ra Anna Alessandrini Moretti

Revisore dei Conti

Sig.ra Rossella Bianchi

Revisore dei Conti

Sig. Luigi Sabadini

Consigliere - Responsabile del Settore Organizzazione

Inf. Mara Cadenazzi

Consigliere

Sig.ra Maria Isabel Hernandez

Consigliere

ASSOCIATI

Sig. Enzo Corsini

Associato

Sig. Guglielmo Ciancianaini

Associato

SEGRETERIA ORGANIZZATIVA

Dr. Giuseppe Vinazzani

Referente AIES REGIONE LIGURIA COMITATO LOCALE ORTONOVO

Tel. 0187 660705

Dr. Flavio Cavallini

Direttore S.C. COMUNICAZIONE ed EDUCAZIONE ALLA SALUTE

A.U.S.L. N° 5 SPEZZINO

Tel. 0187 534409

PROGRAMMA

ore 15.00 ► **Introduzione**
Dr. Giuseppe VINAZZANI
Biologo Nutrizionista
Presidente AIES Regione Liguria Comitato Locale di Ortonovo

ore 15.15 ► **Saluti**
ins. Silvana BIANCHI
Consigliera delegata alla Pubblica Istruzione
del Comune di Castelnuovo Magra

RELAZIONI

Moderatore: Dr. Flavio CAVALLINI
Sociologo e Direttore S.C. "Formazione e Promozione alla Salute"
dell'ASL 5 Spezzino

ore 15.30 ► **ALIMENTAZIONE E ATTIVITÀ MOTORIA**
a cura del **Prof. Carlo Nino BATTISTINI**
Cattedra di Scienze Tecniche Dietetiche, Facoltà di Medicina e
Chirurgia, Università degli Studi di Modena e Reggio Emilia

ore 16.00 ► **RUOLO PREVENTIVO DELL'ATTIVITÀ FISICA NELLE MALATTIE CRONICO DEGENERATIVE (malattie cardiovascolari, salute mentale, diabete e osteoporosi)**
a cura del **Dr. Paolo DE CRISTOFARO**
Centro Regionale per la Fisiopatologia della Nutrizione
Presidio Ospedaliero - Giulianova (Teramo)

ore 16.30 ► **BENEFICI DELL'ESERCIZIO FISICO NELLA TERZA ETÀ**
a cura del **Prof. Angelo ORSO**
Primario Geriatria ASL 5 Spezzino

- Pausa caffè -

ore 17.30 ► **RISULTATI INDAGINE SULL'ATTIVITÀ MOTORIA PRATICATA DAGLI ALUNNI DELLE SCUOLE DI CASTELNUOVO M. E ORTONOVO**
Emanuela VANELLO e Fiorenza RACCIOPPA
Insegnanti della Scuola Primaria
Enzo GUASTINI e Nicla BIANCHI
Docenti della Scuola Secondaria di I grado

ore 18.00 ► **LA PRESENZA DI STRUTTURE ADATTE ALLA PRATICA DELL'ATTIVITÀ FISICA SUL TERRITORIO DEI COMUNI DI ORTONOVO E CASTELNUOVO M. IMPEGNI FUTURI**
Ivo SEBASTIANI
Consigliere delegato allo Sport del Comune di Ortonovo
Andrea GIACOMELLI
Consigliere delegato allo Sport del Comune di Castelnuovo Magra

ore 19.00 ► **Lorenzo RICCI**
Medaglia d'Oro Paraolimpiadi, Sidney 2000
Medaglia d'Oro Campionati del Mondo, Canada 2001