

PADRU

22 SETTEMBRE 2019 ORE 10,00
AULA CONSIGLIARE

Presentazione progetto e attività

Ore 10-10,30

Sindaco di Padru Dott. Antonio Satta

Presentazione dei Borghi

Ore 10.30-11,00

Dr. Marco Tagliaferri

Attività fisica malattie metaboliche rischio vascolare e motivazione

Ore 11,00 -11,45

Dr. Giancarlo Tonolo Direttore SC Diabetologia
ASSL Olbia Presidente Janasdia
Dott.ssa Maria Antonietta Taras
Psicologa-psicoterapeuta,
infermiera SC Diabetologia ASSL Olbia, coordi-
natrice Borghi della salute della Gallura e del
Monte Acuto

La Rete Sentieristica della Sardegna

Nei sentieri del Monte Nieddu

"La Terapia del cammino"

Ore 11,45- 12,15

A cura dell' Agenzia Regionale Forestas

Ore 12,15 chiusura



Comune di Padru



Cosa sono i borghi della salute

I Borghi della salute si caratterizzano per essere un luogo socio-relazionale che si adoperava per la promozione di vita sana e di un ambiente unico per la qualità di vita, attraverso azioni mirate quali ad esempio: la valorizzazione della qualità del cibo locale; dei percorsi esistenti ma poco sfruttati che favoriscono l'attività fisica; il coinvolgimento delle scolaresche con progetti mirati a salvaguardare la salute dentro l'ambiente in si vive etc, si crea così la connessione che contrasta l'insorgenza del diabete e di conseguenza dell'obesità. Si possono attivare sinergie con le altre comunità che hanno già aderito alla rete nazionale dei Borghi ampliandone la progettualità, per sostenere la conferma di un obiettivo di fondo: dare sostegno e visibilità alle realtà locali che puntano sui valori della salute e della cultura per rilanciarsi in termini anche di accoglienza e ricettività turistica. Naturalmente questo è solo il primo passo di una serie di iniziative, mirate ad ottenere gli obiettivi dei Borghi della salute (promozione di uno stile di vita sano nella popolazione per quanto riguarda attività fisica, alimentazione etc) che verranno elaborate durante il 2019-2020 nel Borgo di Padru e che verranno illustrate dal sindaco in occasione della inaugurazione del Borgo.

La Terapia del Cammino

Percorrere i sentieri del Monte Nieddu
Diverse discipline un'unica visione di salute

Mobilità dolce

yoga

Trekking

Nordic walking

Fitwalking

Ecorunning

Orientiring

Bouldering (arrampicata sui massi)

Treeclimbing (arrampicata sugli alberi)

Silvoterapia (abbracciare gli alberi)

Trail running

Ippovie

Cicloturismo

Mountain bike

Obiettivi

- Stimolare e diffondere la cultura dell'ambiente attraverso lo sport

- Conoscere il territorio attraverso itinerari finalizzati alle attività sportive;

- Imparare a rispettare i luoghi attraverso una fruibilità mirata e costante adatta a tutti.

- Riavvicinare i bambini e gli adulti ai valori della natura, mirando alla loro salute

L'istituzione della Rete sentieristica della Sardegna (R.E.S)

Il Regolamento regionale per la Sentieristica predisposto dall'Agenzia regionale Fo.Re.S.T.A.S, fa riferimento al Testo Unico sul Turismo (art.29 L.R. 16/2017) che istituisce la R.E.S. (Rete Escursionistica della Sardegna) e la rete delle ippovie sarde. Il regolamento, rappresenta un importante passo in avanti capace di dotare la Sardegna di un piano che dia gli strumenti necessari per la messa in rete degli attuali 1000 km di sentieri escursionistici recensiti, che potranno diventare una rete connessa e sviluppata sino a 4000 km di sentieri con segnaletica a standard CAI. Le Amministrazioni comunali e/o le Unioni dei Comuni e gli Enti Parco Regionali prendano in considerazione di condividere con Forestas i progetti che devono dunque conformarsi alle Linee Guida sulla RES che sono pienamente operative. Si rende dunque consigliabile un contatto con i Servizi Territoriali dell'Agenzia Forestas, che stanno già operando attraverso i neo-istituiti sportelli del sentiero .