

il progetto ha ottenuto il patrocinio da:



FNOMCeO (Federazione Nazionale Ordini Medici Chirurghi e Odontoiatri) - è l'organo italiano che raccoglie tutti gli Ordini dei medici chirurghi e odontoiatri delle provincie.



F.O.F.I. (Federazione degli Ordini dei Farmacisti Italiani) - coordina l'attività degli Ordini provinciali dei farmacisti rappresentando a livello nazionale la professione del farmacista.

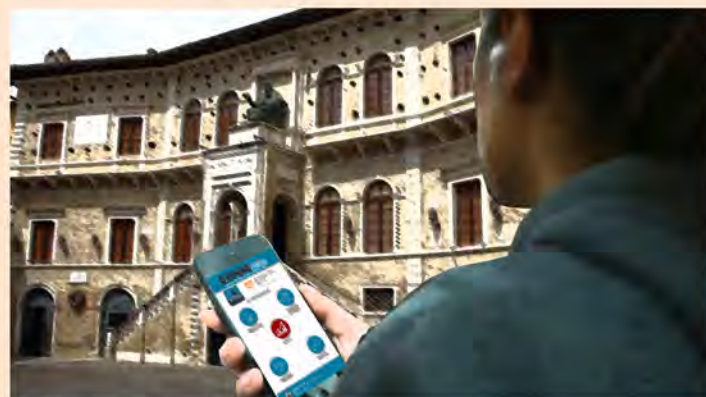


Federsanità ANCI (Associazione Nazionale Comuni Italiani) è il soggetto istituzionale che organizza Aziende Sanitarie Locali e Ospedaliere e Conferenze dei Sindaci per assicurare i percorsi di integrazione sociosanitaria e socioassistenziale.

FERMO

Sulla cima del monte Sàbulo, sorge l'antica città di Fermo, colonia romana, dominata dall'imponente mole della Cattedrale, dal cui piazzale si gode un bellissimo panorama.

Fermo è da sempre il centro più importante del comprensorio per la sua lunga storia, per la presenza di testimonianze storico-artistiche, per le attività industriali e per le iniziative turistiche e culturali.



COS'È MuoviFERMO

MuoviFERMO è un **percorso circolare nel centro storico** della città di Fermo, un impianto educativo per la salute e un impianto sportivo personale e tascabile.

MuoviFERMO è un **progetto smart city** per conoscere la città e le raccomandazioni dell'Organizzazione Mondiale della Sanità assumendo pillole di salute in movimento nel centro storico della città. Smart city è un nuovo genere di bene comune: un'infrastruttura immateriale che faccia dialogare persone e oggetti, integrando informazioni e generando intelligenza, producendo inclusione sociale e migliorando il nostro vivere quotidiano.

MuoviFERMO è una **metropolitana urbana pedonale**, lunga 4.980mt, passante per i punti di interesse storico- artistico- culturale della città di Fermo. Come in tutte le linee metropolitane si può salire in "treno" (gruppi di persone che camminano alla stessa velocità di passo) 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.

MuoviFERMO è una APP **per smartphone** (non ancora realizzata) che si differenzia da quelli in rete perché non riepiloga l'esercizio fisico, ma insegna ad assumerlo nella routine quotidiana e in resa salute. L'app è anche un navigatore (non satellitare) formato da una sequenza di fotografie che consentono di seguire il percorso associando la camminata veloce alla scoperta di opere d'arte, chiese, palazzi, vie e scorci della città, con descrizioni audio di tutti gli edifici d'interesse storico-artistico-culturale.

MuoviFERMO sorprenderà il turista e il residente con qualcosa di inaspettato che gli farà vivere un'esperienza nuova ed appagante, conoscendo nuove persone (**per passare da Facebook alla stretta di mano**).

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 MuoviFERMO**.

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.

Città attiva

Questo riquadro pubblicitario è disponibile

I contenuti ed il layout del progetto MuoviFERMO sono di esclusiva proprietà di Costuire in Project S.r.l. Salvo preventiva autorizzazione scritta, è vietata la riproduzione, anche parziale e con qualsiasi mezzo, dei testi o del materiale del progetto.

info@costuireinproject.it
Tel. 059.78.54.22

COSTUIRE IN PROJECT S.R.L.

un PROGETTO DI

MuoviFERMO

MuoviFERMO

**LA METROPOLITANA URBANA
5 KM
PER VISITARE FERMO
PASSANDO
DA FACEBOOK
ALLA STRETTA DI MANO
E IMPARANDO A CAMMINARE
IN RESA SALUTE**

**CONTIENE
MAPPA DEL CENTRO
STORICO E DEI
MONUMENTI
+
LINK SCARICO
APP**





Percorso binario metropolitano di 5 km

ORARIO TRENI METROPOLITANA

PARTENZE DAL CAPOLINEA alle ore 6 del mattino e alle ore 6 della sera

STAZIONI METROPOLITANA	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8	1
CORSA LENTA																	
10 km/ora (6'/km)	6:00	6:02:30	6:06:00	6:10:30	6:15:30	6:18:30	6:23:40	6:26:10	6:29:50	6:32:20	6:35:50	6:40:30	6:45:20	6:48:30	6:53:40	6:55:40	6:59:50
9,5 km/ora (6' 19"/km)	6:00	6:02:40	6:06:20	6:11:10	6:16:20	6:19:30	6:25:00	6:27:30	6:31:30	6:34:00	6:37:40	6:42:30	6:47:40	6:51:00	6:56:20	6:59:00	7:02:50
9 km/ora (6' 40"/km)	6:00	6:02:50	6:06:40	6:11:40	6:17:10	6:20:40	6:26:20	6:29:00	6:33:10	6:36:00	6:39:50	6:44:50	6:50:20	6:53:50	6:59:30	7:02:10	7:06:20
8,5 km/ora (7' 3"/km)	6:00	6:03:00	6:07:00	6:12:20	6:18:10	6:21:50	6:27:50	6:30:50	6:35:10	6:38:00	6:42:10	6:47:30	6:53:20	6:57:00	7:03:00	7:06:00	7:10:20
8 km/ora (7' 30"/km)	6:00	6:03:10	6:07:30	6:13:10	6:19:20	6:23:10	6:29:40	6:32:40	6:37:20	6:40:30	6:44:50	6:50:30	6:56:40	7:00:30	7:07:00	7:10:00	7:14:40
7,5 km/ora (8'/km)	6:00	6:03:20	6:08:00	6:14:00	6:20:40	6:24:50	6:31:40	6:34:50	6:39:50	6:43:10	6:47:50	6:53:50	7:00:30	7:04:40	7:11:30	7:14:40	7:19:40
CAMMINATA VELOCE																	
6,5 km/ora (9' 14"/km)	6:00	6:03:50	6:09:10	6:16:10	6:23:50	6:28:30	6:36:30	6:40:20	6:46:00	6:49:50	6:55:10	7:02:10	7:09:50	7:14:30	7:22:30	7:26:10	7:32:00
6 km/ora (10'/km)	6:00	6:04:10	6:10:00	6:17:30	6:25:50	6:31:00	6:39:30	6:43:40	6:49:50	6:54:00	6:59:40	7:07:20	7:15:40	7:20:50	7:29:20	7:33:20	7:39:40
5,5 km/ora (10' 55"/km)	6:00	6:04:30	6:10:50	6:19:10	6:28:10	6:33:50	6:43:10	6:47:30	6:54:20	6:58:50	7:05:10	7:13:30	7:22:30	6:28:10	7:37:30	7:41:50	7:48:40
5 km/ora (12'/km)	6:00	6:05:00	6:12:00	6:21:00	6:31:00	6:37:10	6:47:30	6:52:20	6:59:50	7:04:40	7:11:40	7:20:50	7:30:40	7:36:50	7:47:10	7:52:10	7:59:30

ESEMPIO EVIDENZIATO: se vuoi camminare ai 6 km/h e partire dalla stazione 5 SANTA LUCIA, recati lì alle 6:25, alle 7:15 o alle 18:25, 19:15

Gruppo WHATSAPP muoviFERMO
Vuoi trovare compagnia per fare il percorso alla tua velocità di passo?
Iscriviti al gruppo Whatsapp inviando un sms al _____

COME SI GIOCA (per passare da Facebook alla stretta di mano)

1. Che cosa vuoi fare oggi? Una camminata veloce in resa salute, una corsa lenta o un semplice trekking urbano? Se scegli di fare trekking segui il percorso e goditi il centro storico. Altrimenti...
2. Decidi la tua velocità di passo e vai nella stazione della metropolitana da cui vuoi partire nell'ora esatta in cui potrebbe passare il treno delle persone che vanno alla tua stessa velocità. Se non passa nessuno, parti da solo e fai tu da capotreno.
3. Cammina o corri in modo costante passando in tutte le stazioni in orario per "caricare" le persone che vogliono fare la tua velocità di passo.
4. Scendi dal binario nella stazione che vuoi, passando il testimone da capotreno a chi ti segue. Se sei il capotreno, per farti riconoscere, metti un bracciale o una bandana con il numero della tua velocità di passo (per averla o per altre copie della mappa telefona allo _____).

- M** Stazioni del BINARIO METROPOLITANO
- 2** Punti di interesse
- P** Punto a cui prestare attenzione per la propria sicurezza.

LEGENDA PUNTI D'INTERESSE

- 1 PALAZZO DEI PRIORI (museo – pinacoteca)
- 2 PALAZZO DEGLI STUDI (biblioteca comunale)
- 3 CHIESA DELLA MISERICORDIA (palazzo)
- 4 PALAZZO DEI GOVERNATORI (Municipio)
- 5 PICCOLE CISTERNE ROMANE
- 6 TEATRO DELL'AQUILA
- 7 VILLA VINCI (già Villa Paccarone)
- 8 CATTEDRALE DUOMO DELL'ASSUNTA
- 9 MUSEO DIOCESANO
- 10 TORRE MATTEUCCI
- 11 CHIESA DI SANTA MARIA DEL CARMINE
- 12 PALAZZO VITALI ROSATI
- 13 CHIESA DELLA PIETÀ
- 14 PALAZZO AZZOLINO
- 15 PALAZZO DI GIUSTIZIA
- 16 PALAZZO TREVISANI
- 17 CHIESA DI SAN FILIPPO NERI
- 18 PALAZZO PACCARONE
- 19 PALAZZO MONTI
- 20 PALAZZO MONSIGNANI - SASSATELLI
- 21 PALAZZO ROMANI - ADAMI
- 22 PALAZZO FOGLIANI
- 23 CHIESA DI SAN ZENONE
- 24 ORATORIO DI SANTA MONICA
- 25 CHIESA DI SANT'AGOSTINO
- 26 CHIESA DI SANTA LUCIA
- 27 CHIESA DI SAN PIETRO
- 28 CHIESA DEGLI ANGELI CUSTODI
- 29 CHIESA DI SAN MARTINO
- 30 CHIESA DI SAN MICHELE ARCANGELO
- 31 CHIESA DI SAN GREGORIO
- 32 CHIESA DI SAN DOMENICO
- 33 CISTERNE EPURATORIE ROMANE

GRATUITAMENTE SU
App Store **Google play**

A titolo esemplificativo sono stati inseriti i QR CODE di muoviTREVISO l'APP per smartphone/tablet, contiene foto e descrizioni audio di tutti gli edifici d'interesse storico artistico culturale toccati dal percorso.
muoviFERMO è una APP per smartphone non ancora realizzata.