

MetroCENTRO è il progetto del binario (metropolitana urbana pedonale) nel quartiere 1 (Centro Storico) della città di Modena.

È un progetto innovativo che avvia le persone a camminare per la salute e a conoscersi, in tutte le ore di tutti i giorni dell'anno, inoltre le invita a fare pause di movimento, anche di soli pochi minuti, durante il lavoro e lo studio e, non da ultimo, a fare spostamenti attivi. È un'infrastruttura tecnica e immateriale di prossimità che promuove un progetto per la salute di comunità e un progetto di comunità competente di genere femminile.

MetroCENTRO è un **impianto educativo per la salute** non un impianto sportivo, perché ha il solo scopo di preservare la salute delle persone attraverso l'attività fisica regolare della camminata veloce, e cioè con un'attività fisica programmata, strutturata e ripetitiva. Gli impianti educativi per la salute sono *“luoghi e spazi di facile accesso e di prossimità ai luoghi di vita, dove non dobbiamo produrre una gamma di opportunità sportive e servizi da offrire alle persone, ma piuttosto un'opportunità per le persone di offrirsi un esercizio fisico per tutta la vita”*.

MetroCENTRO è il **miglior percorso pedonale/circolare, di 7.390 mt e 7 stazioni** fatte nei punti riconoscibili dai residenti (M1 FORO BOARIO – M2 GALLO – M3 SANT'EUFEMIA - M4 SAN PIETRO – M5 SAN GIUSEPPE – M6 SAN VINCENZO – M7 SAN GIORGIO).

In ognuna, su un palo esistente della segnaletica stradale, c'è un segnalatore giallo con il numero della stazione e il QR-CODE linkato alla **Web App** (o APP) in cui trovare tutte le informazioni per *“giocare”* (gioco serio per la salute).

L'orario dei treni prevede **6 treni al giorno, nei giorni di Lunedì, Mercoledì e Venerdì**, che partono dalla stazione capo linea (M1): alle **ore 6:00** il Freccia Bianca, alle **9:00** il Regionale, alle **15:00** l'Intercity e alle **19:00** l'Intercity, il Freccia Bianca e il Freccia Rossa.

C'è chi critica l'invariabilità del binario (aspetto non casuale). Sì, il binario è sempre lo stesso ma questo non è un problema, anzi. Il binario è come la strada che ti porta a casa: conosci tutto il percorso, le distanze, i punti di pericolo; sai dosare la velocità, quando rallentare o fermarti. Tornare sul binario è come tornare a casa. Lì ti senti sicura e più forte. Lì acquisti il tuo potere interno.

Per giocare scegli un treno e leggi il giorno e l'ora in cui passa dalla tua stazione, vieni in stazione all'ora esatta, sali sul treno e, se non passa, parti e fai tu il capo treno.

MetroCENTRO è un gioco serio per la salute a km 0, costo 0, impatto 0, e ad alto ricavo della salute per chi ci sale.

Si *“sale”* sul progetto in modo individuale e autogestito, per poi arrivare gradualmente a piccoli gruppi di comunità, omogenei per velocità di passo e competenti.

L'obiettivo del progetto è far crescere il potere interno alle persone che le porta a prendere decisioni al riguardo della propria salute. È l'empowerment, che non può essere dato ma va conquistato.

Non è un progetto facile da avviare perché non si vede e non è riconoscibile.

Ed è molto difficile fare alzare un seduto.

Per poterlo avviare e farlo funzionare serve l'**innesco degli Operatori Sanitari**.

7 COSE MOLTO IMPORTANTI E POCO NOTE

Camminare in modo regolare è un farmaco naturale che va trattato come una medicina, vale a dire definendone la **velocità**, il **dosaggio** e l'**orario di assunzione** (principio attivo e posologia), ma non solo.

Dai risultati empirici derivati dall'esperienza diretta sui progetti MetroCOMUNE si può evincere che la camminata veloce è un **farmaco naturale efficiente** quando:

1. la faccio sullo stesso percorso in piano di 6 km (binario)
2. alla stessa ora del giorno – raccomandate le ore 6 – 9 – 15 – 19
3. per almeno 3 giorni la settimana – raccomandati il lunedì – mercoledì – venerdì
4. ad una velocità di passo (km/ora) che porta il cuore ad un ritmo cardiaco compreso tra il 60% e l'80% della Frequenza Cardiaca Massima Teorica
5. il ritmo del 60% mi farà sudare ma mi consente ancora di parlare e non più cantare – il ritmo dell'80% mi farà di più sudare e non più parlare
6. al 60% dovrei andare **5 giorni la settimana** sul binario.
7. al 70%, cioè alla velocità efficiente o in resa salute, mi basterà andare solo **3 giorni la settimana sul binario**.

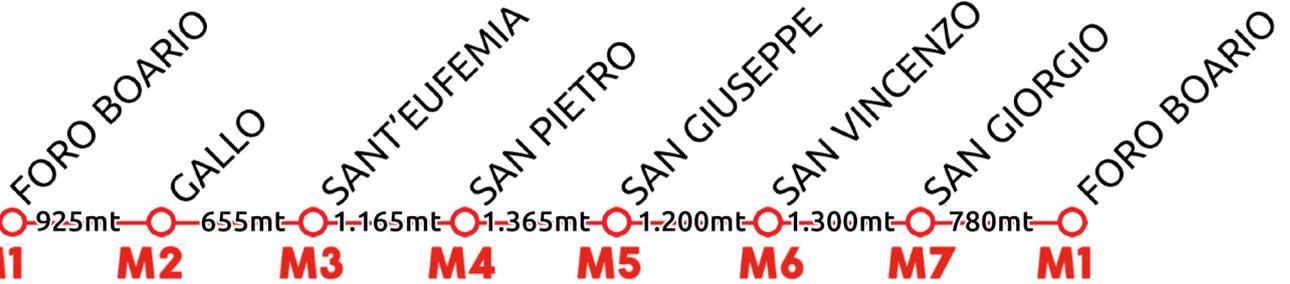
Quindi se vado più veloce ho lo stesso risultato di salute (prevenzione e controllo della malattia) con un impegno di 2 giorni in meno.



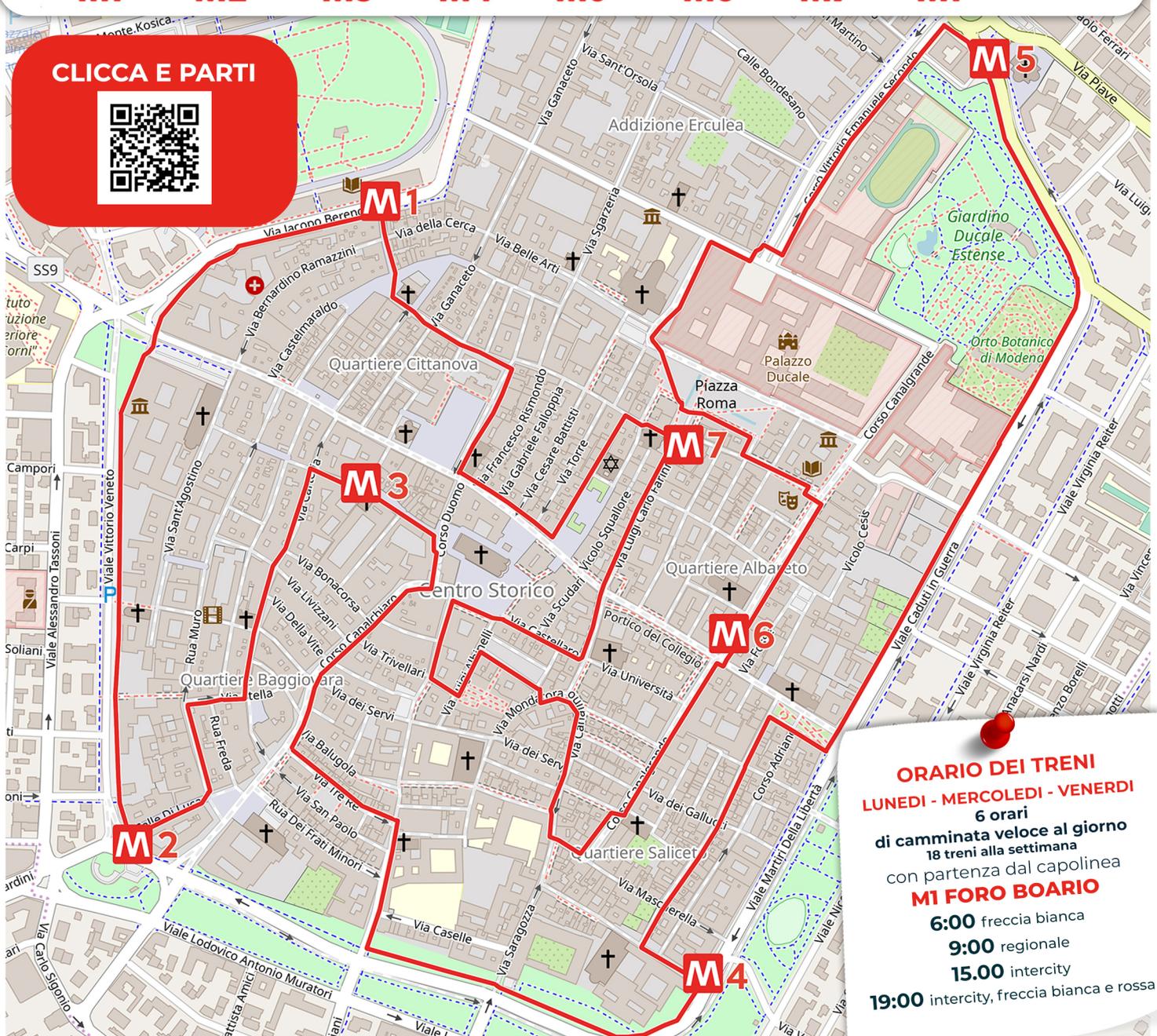
per la tua salute e per conoscersi



Percorso binario metropolitano di 7.390mt



CLICCA E PARTI



ORARIO DEI TRENI
LUNEDÌ - MERCOLEDÌ - VENERDÌ
6 orari
di camminata veloce al giorno
18 treni alla settimana
con partenza dal capolinea
M1 FORO BOARIO
6:00 freccia bianca
9:00 regionale
15:00 intercitty
19:00 intercitty, freccia bianca e rossa

VAI SOLO SUL BINARIO - CONTROLLA IL TEMPO SUL GIRO - LEGGI LA VELOCITÀ CHE FAI - PROVA AD ANDARE UN POCO PIÙ VELOCE - VAI CON ALTRI SE TI AIUTA AD ANDARE

La camminata veloce è un potente farmaco naturale quando la faccio sullo stesso percorso in piano di 6 km (il binario), a una velocità di passo che mi fa sudare, alla stessa ora del giorno, per almeno 3 giorni la settimana, alternati (es: lunedì – mercoledì – venerdì), per tutte le settimane.

TEMPI sul GIRO

COME SI USA

VAI SOLO SUL BINARIO - CONTROLLA IL TEMPO SUL GIRO - LEGGI LA VELOCITÀ CHE FAI - PROVA AD ANDARE UN POCO PIÙ VELOCE.

La camminata veloce è un potente farmaco naturale quando la faccio sullo stesso percorso in piano di 6 km (il binario), a una velocità di passo che mi fa sudare, alla stessa ora del giorno, per almeno 3 giorni la settimana, alternati (es: lunedì – mercoledì – venerdì), per tutte le settimane.

		STAZIONI								
velocità km/ora		M1	M2	M3	M4	M5	M6	M7	M1	velocità km/ora
		FORO BOARIO	GALLO	SANT EUFEMIA	SAN PIETRO	SAN GIUSEPPE	SAN VINCENZO	SAN GIORGIO	FORO BOARIO	
4,5	T (h.mm.ss)		12.20	21.04	36.36	54.48	1,10.48	1,28.08	1.38.32	4,5
	ΔT		12.20	8.44	15.32	18.12	16.00	17.20	10.24	
4,6	T (h.mm.ss)		12.04	20.37	35.48	53.37	1,9.16	1,26.13	1.36.23	4,6
	ΔT		12.04	8.33	15.12	17.48	15.39	16.57	10.10	
4,7	T (h.mm.ss)		11.49	20.10	35.03	52.28	1,7.47	1,24.23	1.34.20	4,7
	ΔT		11.49	8.22	14.52	17.26	15.19	16.36	9.57	
4,8	T (h.mm.ss)		11.34	19.45	34.19	51.23	1,6.23	1,22.38	1.32.22	4,8
	ΔT		11.34	8.11	14.34	17.04	15.00	16.15	9.45	
4,9	T (h.mm.ss)		11.20	19.21	33.37	50.20	1,5.01	1,20.56	1.30.29	4,9
	ΔT		11.20	8.01	14.16	16.43	14.42	15.55	9.33	
5	T (h.mm.ss)		11.06	18.58	32.56	49.19	1,3.43	1,19.19	1.28.41	5
	ΔT		11.06	7.52	13.59	16.23	14.24	15.36	9.22	
5,1	T (h.mm.ss)		10.53	18.35	32.18	48.21	1,2.28	1,17.46	1.26.56	5,1
	ΔT		10.53	7.42	13.42	16.04	14.07	15.18	9.11	
5,2	T (h.mm.ss)		10.40	18.14	31.40	47.25	1,1.16	1,16.16	1.25.16	5,2
	ΔT		10.40	7.33	13.27	15.45	13.51	15.00	9.00	
5,3	T (h.mm.ss)		10.28	17.53	31.05	46.32	1,0.07	1,14.50	1.23.40	5,3
	ΔT		10.28	7.25	13.11	15.27	13.35	14.43	8.50	
5,4	T (h.mm.ss)		10.17	17.33	30.30	45.40	59.00	1,13.27	1.22.07	5,4
	ΔT		10.17	7.17	12.57	15.10	13.20	14.27	8.40	
5,5	T (h.mm.ss)		10.05	17.14	29.57	44.50	57.56	1,12.07	1.20.37	5,5
	ΔT		10.05	7.09	12.43	14.53	13.05	14.11	8.31	
5,6	T (h.mm.ss)		9.55	16.56	29.25	44.02	56.54	1,10.49	1.19.11	5,6
	ΔT		9.55	7.01	12.29	14.37	12.51	13.56	8.21	
5,7	T (h.mm.ss)		9.44	16.38	28.54	43.16	55.54	1,9.35	1.17.47	5,7
	ΔT		9.44	6.54	12.16	14.22	12.38	13.41	8.13	
5,8	T (h.mm.ss)		9.34	16.21	28.24	42.31	54.56	1,8.23	1.16.27	5,8
	ΔT		9.34	6.47	12.03	14.07	12.25	13.27	8.04	
5,9	T (h.mm.ss)		9.24	16.04	27.55	41.48	54.00	1,7.13	1.15.09	5,9
	ΔT		9.24	6.40	11.51	13.53	12.12	13.13	7.56	
6	T (h.mm.ss)		9.15	15.48	27.27	41.06	53.06	1,6.06	1.13.54	6
	ΔT		9.15	6.33	11.39	13.39	12.00	13.00	7.48	
6,1	T (h.mm.ss)		9.06	15.32	27.00	40.26	52.14	1,5.01	1.12.41	6,1
	ΔT		9.06	6.27	11.28	13.26	11.48	12.47	7.40	
6,2	T (h.mm.ss)		8.57	15.17	26.34	39.46	51.23	1,3.58	1.11.31	6,2
	ΔT		8.57	6.20	11.16	13.13	11.37	12.35	7.33	
6,3	T (h.mm.ss)		8.49	15.03	26.09	39.09	50.34	1,2.57	1.10.23	6,3
	ΔT		8.49	6.14	11.06	13.00	11.26	12.23	7.26	
6,4	T (h.mm.ss)		8.40	14.49	25.44	38.32	49.47	1,1.58	1.9.17	6,4
	ΔT		8.40	6.08	10.55	12.48	11.15	12.11	7.19	
6,5	T (h.mm.ss)		8.32	14.35	25.20	37.56	49.01	1,1.01	1.8.13	6,5
	ΔT		8.32	6.03	10.45	12.36	11.05	12.00	7.12	
6,6	T (h.mm.ss)		8.25	14.22	24.57	37.22	48.16	1,0.05	1.7.11	6,6
	ΔT		8.25	5.57	10.35	12.25	10.55	11.49	7.05	
6,7	T (h.mm.ss)		8.17	14.09	24.35	36.48	47.33	59.12	1.6.11	6,7
	ΔT		8.17	5.52	10.26	12.13	10.45	11.39	6.59	
6,8	T (h.mm.ss)		8.10	13.56	24.13	36.16	46.51	58.19	1.5.12	6,8
	ΔT		8.10	5.47	10.17	12.03	10.35	11.28	6.53	
6,9	T (h.mm.ss)		8.03	13.44	23.52	35.44	46.10	57.29	1.4.16	6,9
	ΔT		8.03	5.42	10.08	11.52	10.26	11.18	6.47	
7	T (h.mm.ss)		7.56	13.33	23.32	35.14	45.31	56.39	1.3.21	7
	ΔT		7.56	5.37	9.59	11.42	10.17	11.09	6.41	

ORARIO DEI TRENI nei giorni di

LUNEDI - MERCOLEDI - VENERDI

COME SI GIOCA

SUI TRENI **NON C'E' IL CAPO TRENO**

SE SALI SUL BINARIO DIVENTI IL CAPO TRENO DALLA STAZIONE IN CUI PARTI FINO A QUELLA IN CUI SCENDI

SE DECIDI **LA VELOCITA' DEL TRENO** GIOCA A PASSARE IN ORARIO DA TUTTE LE STAZIONI

SE ARRIVI PRIMA FERMATI E RIPARTI ALL'ORA ESATTA, SE RITARDI ACCELERI O FAI UNA CORSETTA BREVE PER RECUPERARE

OGNI PASSEGGERO CHE SALE SUL TUO TRENO PUO' ANDARE PIU' VELOCE O PIU' LENTO SENZA TIMORE.

CON LA WEB APP PUOI ANCHE **MUOVERTI DI PIU'** CON DEI BREVI ESERCIZI NEI TUOI LUOGHI DI VITA E DI LAVORO

TRENI	velocità	TRENO	STAZIONI							
			M1	M2	M3	M4	M5	M6	M7	M1
T1	6 km/ora	FRECCIA BIANCA	FORO BOARIO	GALLO	SANT EUFEMIA	SAN PIETRO	SAN GIUSEPPE	SAN VINCENZO	SAN GIORGIO	FORO BOARIO
			4:46	4:55	5:01	5:13	5:27	5:39	5:52	6:00
			6:00	6:09	6:15	6:27	6:41	6:53	7:06	7:13
			7:13	7:23	7:29	7:41	7:55	8:07	8:20	8:27
T2	5 km/ora	REGIONALE	M1	M2	M3	M4	M5	M6	M7	M1
			7:31	7:42	7:50	8:04	8:20	8:35	8:50	9:00
			9:00	9:11	9:18	9:32	9:49	10:03	10:19	10:28
			10:28	10:39	10:47	11:01	11:18	11:32	11:48	11:57
T3	5,5 km/ora	INTERCITY	M1	M2	M3	M4	M5	M6	M7	M1
			13:39	13:49	13:56	14:09	14:24	14:37	14:51	15:00
			15:00	15:10	15:17	15:29	15:44	15:57	16:12	16:20
			16:20	16:30	16:37	16:50	17:05	17:18	17:32	17:41
T4	6,5 km/ora	FRECCIA ROSSA	M1	M2	M3	M4	M5	M6	M7	M1
			17:51	18:00	18:06	18:17	18:29	18:40	18:52	19:00
			19:00	19:08	19:14	19:25	19:37	19:49	20:01	20:08
			20:08	20:16	20:22	20:33	20:46	20:57	21:09	21:16
T5	6 km/ora	FRECCIA BIANCA	M1	M2	M3	M4	M5	M6	M7	M1
			17:46	17:55	18:01	18:13	18:27	18:39	18:52	19:00
			19:00	19:09	19:15	19:27	19:41	19:53	20:06	20:13
			20:13	20:23	20:29	20:41	20:55	21:07	21:20	21:27
T6	5,5 km/ora	INTERCITY	M1	M2	M3	M4	M5	M6	M7	M1
			17:39	17:49	17:56	18:09	18:24	18:37	18:51	19:00
			19:00	19:10	19:17	19:29	19:44	19:57	20:12	20:20
			20:20	20:30	20:37	20:50	21:05	21:18	21:32	21:41