

CURATI CON STILE

"Alzati e cammina", non è solo una celebre frase biblica, ma è anche ciò che il nostro corpo umano ci chiede dopo che negli ultimi 50 anni lo abbiamo sommerso nella sedentarietà da benessere, che da un lato ha interrotto un'evoluzione di milioni di anni in cui la fatica era il pane quotidiano, dall'altro ci ha accomodati sul divano dove per televisione ha comunicato che ci stiamo ammalando!

Il movimento è la normalità, mentre la sedentarietà una delle principali cause delle patologie dei tempi moderni.

Non è vero che l'alternativa alla sedentarietà sia solo lo sport: nel mezzo esiste la terra di mezzo del movimento, strumento attraverso cui possiamo ottenere numerosissimi benefici per il nostro benessere.

L'idea del progetto "Curati-con-stile" è di offrire un motivo in più per muoversi, creando dei percorsi in cui al di là della descrizione geografica degli stessi, ognuno di essi viene caratterizzato con le calorie consumate (a cui viene associata un'equivalente quantità di alimento), con le ore di vita guadagnate, con la quantità di salute prodotta (espressa in termini di risparmio per il Sistema Sanitario): sono centinaia di percorsi finora disegnati in provincia di Pordenone e migliaia di chilometri proposti (vedasi: www.curaticonstile.it).

La "Passeggiata per acque, parchi e musei" è il primo percorso creato nella Città di Pordenone, sperabilmente in attesa di altri che cittadini, atleti o pazienti vorranno proporre.

Lo sport è sicuramente un valore da preservare, ma abbiamo l'occasione di aggiungergli altro valore promuovendo attraverso il movimento la salute delle persone e le bellezze spesso nascoste del nostro territorio, secondo un'idea di turismo di tipo salutistico-sportivo.

Dobbiamo dunque intendere il movimento anche come un farmaco, tralaltro gratuito, ecologico, alla portata di tutti e sempre accessibile: è un peccato che a fronte dei suoi molteplici benefici e dell'assenza di effetti collaterali, noi medici rinunciamo a provare di prescriverlo e le persone a rinunciare a volerlo assumere, sia per prevenire, sia per curare le malattie.

"Un lungo cammino inizia sempre da un piccolo passo" (proverbia cinese).

dott. *Ciro Antonio Francescutto*

PASSEGGIATA METABOLICA DI PORDENONE

LUNGHEZZA: 8,8 KM	TEMPO STIMATO	CALORIE CONSUMATE	RISPARMIO SANITARIO	VITA GUADAGNATA
Passeggio (4kmh)	2h 12'	187 kcal	20 €	2,5 ore
Cammino (5kmh)	1h 45'	341 kcal	38 €	5 ore
Fitwalking (6kmh)	1h 28'	443 kcal	49 €	6 ore

contributo energetico in %



100 grammi di mela = 53 kcal

Equivalente di passeggio (4kmh) = 353 grammi di mela

Equivalente di cammino (5kmh) = 643 grammi di mela

Equivalente di fitwalking (6kmh) = 836 grammi di mela

LE SOLIDE RADICI DI UNA CITTÀ DINAMICA

Pordenone è una città che mette assieme varie caratteristiche fondamentali: l'acqua dei fiumi e dei laghetti, il verde dell'ambiente, la solida ossatura delle aziende manifatturiere e la cultura. Tutti questi elementi sostengono ancora sia gli indici economici sia i livelli di qualità della vita. Sono i valori che hanno sempre legato tra di loro i passaggi storici più importanti. L'acqua ha fatto la fortuna di Pordenone. Ha sempre rappresentato la sua radice identitaria: Portus Naonis, l'antico porto sul Noncello. Tutt'attorno all'approdo fluviale, su di una piccola altura che lo proteggeva dalle alluvioni, si allargò il primo borgo, dominato dalla loggia comunale, dalla chiesa di San Marco e dal castello. Il poeta Ettore Busetto descrisse, in versi dialettali, il nucleo d'origine della città: «rampegà su la riva del so fiume / come una roca senza gran pretese». E la città proseguì la sua crescita "in lungo". Infatti, racchiuso nella "lunga calle" di corso Vittorio Emanuele c'è tuttora il cuore di Pordenone.

Gli abbondanti corsi d'acqua alimentarono dapprima gli intensi commerci. I riferimenti al ricco patrimonio idrico erano ricorrenti nelle cronache scritte di tutte le epoche: «attraverso il fiume vengono da Venezia e vanno barche assai grosse». La ricchezza d'acqua contribuì in maniera decisiva a sostenere la vera rivoluzione industriale pordenonese, che prese le mosse prima dai piccoli opifici dei battiferro, dai mulini lungo le rogge e dalle corderie; successivamente dalle cartiere e dalle ceramiche; quindi dai grandi cotonifici e dalle filande. Nel dopoguerra, il boom venne alimentato dalle fabbriche metalmeccaniche, sotto la guida di imprenditori lungimiranti, che oltre alle imprese avevano a cuore le sorti della città. Attorno a quegli stabilimenti, in tempi più recenti, si è ramificata una fittissima rete di piccole imprese, che ha garantito una buona diversificazione delle attività produttive. Per questo Pordenone è conosciuta ovunque come realtà laboriosa, intensamente industrializzata, capace di crescere anche nei periodi più difficili grazie ai suoi slanci innovativi.

In realtà all'origine della città c'era l'acqua, che rappresentava un immenso tesoro di energia per la crescita a buon mercato. E l'acqua in effetti ha permesso l'allargamento degli orizzonti economici di quello che veniva descritto come un piccolo paesotto, scarsamente popolato. L'intenso lavoro ha sostenuto lo sviluppo complessivo, sotto vari profili: da quelli produttivi a quelli demografici, da quelli culturali a quelli istituzionali. I benefici della "cultura del fare" hanno sempre stimolato le professioni e le arti, al punto tale che Pordenone è diventata il punto di riferimento di un territorio più vasto, oggi riconosciuto come uno dei più dinamici del Nordest. L'economia è stata il vero motore dello sviluppo. Così, da una continua contaminazione tra imprese e società, il paesotto dei tempi lontani è oggi una "vera" città, capoluogo di provincia, con solide radici culturali.

Giuseppe Ragogna

PER INFORMAZIONI

Associazione Sportiva Dilettantistica Equipe
www.associazionesportivaequipe.it - Cell. +39. 3397368262
e-mail: athleticteam@associazionesportivaequipe.it



designed by Elena Turchetto & ZULzeezyou.com

17

EDIZIONE

PASSEGGIATA PER ACQUE E PARCHI PORDENONE 100 ANNI DEL SEMINARIO

DOMENICA **19 SETTEMBRE 2021**
PARTENZA ORE **9.30**
SEMINARIO DI PORDENONE

con il patrocinio di



con la collaborazione di



Seconda edizione della **Marcia dei Pedibus...** tutti insieme a piccoli passi, per prepararci alla ripartenza dei Pedibus che riprenderanno il cammino con l'inizio del nuovo anno scolastico...

SEMINARIO APERTO 19 SETTEMBRE 2021

A 100 anni dall'arrivo del Seminario nella sua attuale sede a Pordenone apriamo le porte della nostra casa per poter visitare gli ambienti più significativi che esso ospita.

I PORTICATI (MOSTRA FOTOGRAFICA)

Negli ampi porticati pensati dall'architetto Domenico Rupolo (1861-1945) per accogliere i seminaristi nei tempi di svago è stata allestita una mostra fotografica: "100 FOTO PER 100 ANNI". Essa ripercorre attraverso le immagini la vita delle diverse generazioni di seminaristi ed educatori che si sono succedute nel corso di questo secolo, con tutti i cambiamenti che quest'epoca ha conosciuto.

LA CHIESA

Al primo piano, cuore di tutto il complesso di edifici del Seminario, si trova l'ampia cappella edificata nel 1931 in stile neo-romanico. Al suo interno si svolgono le celebrazioni più significative della vita del Seminario. Da notare la grande pala musiva raffigurante la Beata Vergine e San Luigi Gonzaga, opera della Scuola del mosaico di Spilimbergo realizzata nel 1938, il grande organo a canne costruito dalla Ditta Francesco Zanin nel 1995 e le vetrate artistiche opera del m° Albano Poli nel 2005.

LA BIBLIOTECA

Nell'ala ovest del Seminario, eretta nel 1937 su tre piani al fine di ospitare ai primi due le aule per il ginnasio, la biblioteca e la cappella mentre all'ultimo i dormitori, si è trasferita dal 2016 la Biblioteca del Seminario che, con i suoi 140.000 volumi, raccolti fin dalla fondazione (databile all'inizio del XVIII secolo), possiede uno dei patrimoni più ricchi e antichi del Friuli occidentale. Potrete ammirare incunaboli, cinquecentine, manoscritti e file interminabili di scaffali colmi di libri.

IL GIARDINO

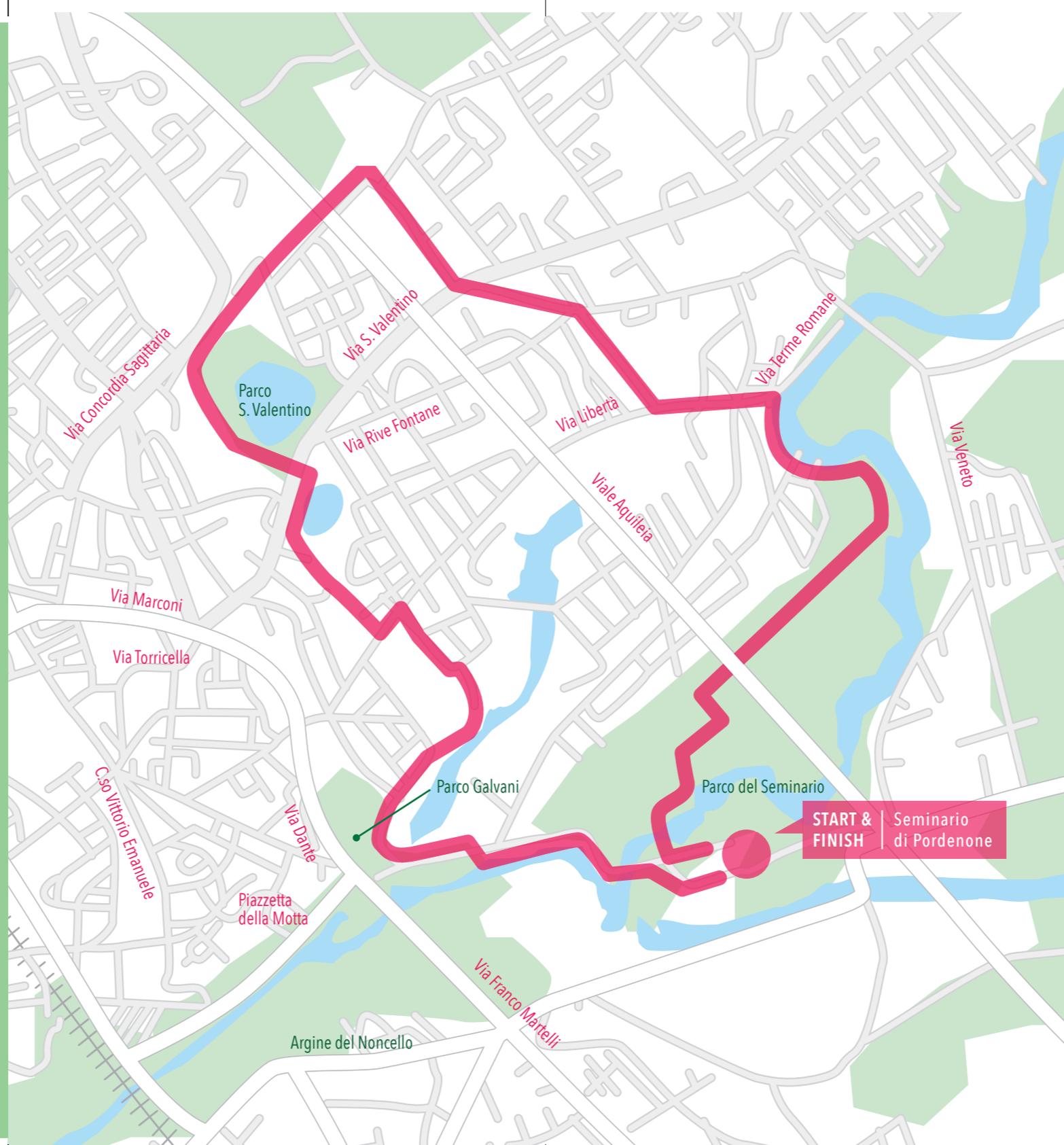
Il parco che circonda gli edifici del Seminario, per quanto sia stato modificato nel tempo, è erede del giardino che circondava l'antica villa Revedole: già un secolo fa esistevano, infatti, il laghetto accanto al quale venne edificata nel 1927 la grotta di Lourdes, il viale alberato e gli esemplari delle piante di più grandi dimensioni che vediamo tutt'oggi.

SALA DEL RESTAURO DEI PARAMENTI

Luminoso e ampio, il laboratorio di restauro tessile è stato allestito in collaborazione con il Museo diocesano d'arte sacra: qui i preziosi paramenti della Diocesi vengono catalogati, controllati e sottoposti a restauro. Oltre agli interventi in corso, sono visibili alcuni preziosi manufatti appartenenti al patrimonio del Seminario.

LABORATORI PER I PICCOLI

Mentre gli adulti visiteranno gli spazi del Seminario, possiamo intrattenere agli under 10 eventualmente presenti con un affascinante laboratorio che richiama le antiche attività degli amanuensi nelle abbazie medievali: "segreti da sigillare". I bambini impareranno a maneggiare la penna d'oca per scrivere e a utilizzare la ceralacca per sigillare le buste alla maniera antica.



IL COMUNE DI PORDENONE E L'A.S.D. EQUIPE PROMUOVONO LA SEDICESIMA PASSEGGIATA DENOMINATA "PASSEGGIATA PER ACQUE, PARCHI E MUSEI" APERTA A TUTTI

Organizzazione: Associazione Sportiva Dilettantistica Equipe, con il patrocinio del Comune di Pordenone, Ass. Piccoli Passi e Seminario di Pordenone.

Partenza e Arrivo: dal Seminario di Pordenone.

Iscrizione: le iscrizioni sono aperte dalle ore 7.30 alla partenza.

Orario partenza: la partenza è prevista per le ore 9.30.

Tempo massimo: ore 2.00

Limiti di età: nessuno.

Punti di ristoro: lungo il percorso e all'arrivo.

Segnali percorso: frecce direzionali lungo il percorso.

Quote di partecipazione:

€5,00 per singola iscrizione

€4,00* per gruppi familiari. *a persona

Assistenza Percorso: l'assistenza viene garantita da associazioni di volontari.

Maglietta della manifestazione ai primi 300 iscritti.

REGOLAMENTO

- Il Comitato organizzatore declina ogni responsabilità civile e penale per qualsiasi incidente che possa accadere prima e durante la manifestazione avendo la stessa carattere non competitivo. L'organizzazione considera con l'iscrizione la idoneità fisica del partecipante inerente la normativa di legge prevista dal D.M. 28.283 sulla tutela Sanitaria per l'attività agonistica. Data la non competitività della manifestazione non ci saranno nè cronometraggio nè classifica. I partecipanti dovranno attenersi alle norme del codice della strada: i pedoni devono procedere sul margine sinistro della carreggiata (art. 134), rispettare i semafori per l'attraversamento degli incroci e seguire le indicazioni degli addetti alla vigilanza lungo il percorso.
- Vista la non competitività della marcia non verranno accettati reclami.
- L'iscrizione comporta l'accettazione del presente regolamento.
- È obbligatorio apporre sul cartellino nome e cognome.

NEL RISPETTO DELLE NORME ANTI COVID