CAI News Imola

CLUB ALPINO ITALIANO - n. 1 marzo 2019

Sei anni da presidente

A marzo finisco il secondo mandato triennale di presidenza, ed è tempo di fare un bilancio.
Mi viene da sorridere pensando che ho assunto questa carica ignorando l'impegno che avrebbe comportato. Sono del parere che un impegno vada onorato, certamente non tutto è riuscito bene e sicuramente meglio si poteva fare, ma ora mi sento di poter dire di aver investito molto in termini di tempo e capacità. Credo di poter affermare che di cose ne sono state fatte tante. A partire dalla gestione e manutenzione dei sentieri, il recupero del rapporto con gli enti locali e regionali (a oggi direi molto buono), al trasloco della sede con tutti i lavori annessi eseguiti in autogestione e l'inaugurazione della sala Bettini. Abbiamo poi acquisito la personalità giuridica, cambiato l'applicativo del tesseramento e avviato l'iniziativa Camminacittà, che tuttora raccoglie numerose adesioni. Ci siamo emancipati nella comunicazione delle nostre numerose iniziative che facciamo, prima di tutto con il nostro giornalino Aria di montagna, di cui siamo divenuti proprietari e tramite la creazione del nuovo sito della sezione, l'aggiornamento del profilo Facebook, il miglioramento dell'invio delle e-mail con CAI News, senza contare l'attivazione delle pubblicazioni mensili nei vari settimanali locali. Da non dimenticate il raggiungimento del 15° anno del Premio Città di Imola e, fiore all'occhiello, l'avvio del concorso "Che Montagna, Ragazzi!" che ha visto l'adesione delle scuole primarie del comprensorio Imolese (quest'anno con quarantuno classi). Non vanno trascurate le innumerevoli attività ordinarie e storiche che nel tempo sono state implementate (escursionismo, alpinismo, palestre, corsi, proiezioni tematiche, incontri culturali e ricreativi). Quest'anno sono stati tesserati 965 soci, nuovo record d'iscritti della nostra sezione. Naturalmente tutto questo non l'ho fatto da solo, ma con l'aiuto di tante persone disponibili con cui ho condiviso tutto. Ringrazio tutti quelli che mi sono stati vicini e rinnovo la profonda stima e riconoscenza che ho nei loro confronti. A marzo sarà eletto il nuovo consiglio direttivo e il nuovo presidente a cui faccio i migliori auguri di buon proseguimento. Invito quindi tutti i soci a collaborare con il nuovo consiglio e a partecipare alle iniziative che saranno proposte. Infine invito tutti quelli che avessero buona volontà e nuove idee da proporre, a candidarsi alle nuove elezioni.

Davide Bonzi

Assemblea Generale per il rinnovo delle cariche direttive

È convocata l'assemblea ordinaria dei soci della Sezione di Imola del Club Alpino Italiano, in prima convocazione martedì 26 marzo 2019 alle ore 8.30 e in seconda convocazione **mercoledì 27 marzo 2019 alle ore 20.45** presso la sede in via Cenni n°2 a Imola, sala "G. Bettini", per il rinnovo degli organi direttivi della sezione.
Chi volesse proporre la propria candidatura per entrare a far parte del Consiglio Direttivo è pregato di comunicare la propria disponibilità tramite la mail della sezione cai@imola.it entro 20-03-2019.

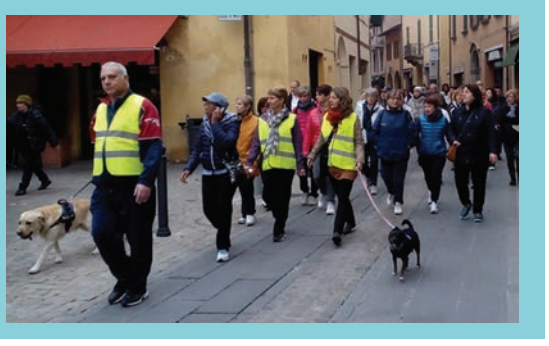
I benefici di camminare e le escursioni nella prevenzione primaria e secondaria

Quando si parla di CAI, si pensa a "quelli che vanno in montagna". In realtà il CAI non è solo montagna ma è cultura, conoscenza, educazione all'ambiente, socialità e bene-essere: nel senso di facilitare di stare bene fisicamente.
È scientificamente provato che camminare in montagna o anche in mezzo ad un parco a contatto con la natura fa bene allo spirito e al corpo.
L'Organizzazione Mondiale della Sanità riconosce nell'attività fisica e in particolare nella camminata una delle principali stimolazioni funzionali insieme con una corretta alimentazione per la prevenzione primaria e secondaria.
Oggi si sta troppo seduti, in auto, a casa, in ufficio. È sufficiente un'ora di camminata al giorno per essere fisicamente attivi.
L'attività fisica fa bene al tono dell'umore. Daniel Sanders, psichiatra dell'Arizona University, ha dimostrato che un'attività motoria d'intensità moderata per 30/45 minuti tre volte a settimana ha efficacia pari agli antidepressivi e alla psicoterapia.
In studi epidemiologici, è stato dimostrato che camminare ha un effetto contro l'ansia e lo stress. Una riduzione del rischio di malattie cardiovascolari, ipertensione, osteoporosi. Riduce il rischio di Alzheimer, diminuisce il rischio di cancro al colon delle donne, del tumore al seno e di diabete di tipo due.
Un invito quindi a camminare!
Ogni settimana la nostra sezione organizza delle escursioni di ogni grado e difficoltà. Potete trovarle sul nostro sito www.cai-imola.it e mettervi in contatto con l'accompagnatore per partecipare.
Da tre anni poi organizziamo il Cammina Città. Si tratta di camminate su percorsi a Imola, nei parchi, aree verdi e piste ciclopedonali. Ogni lunedì non festivo, alle ore 20.30, si parte dal parcheggio della Bocciofila e sono proposti due percorsi distinti, il primo di 9 km circa ad andatura veloce per persone già allenate e il secondo ad andatura più blanda di km 5 circa, aperto a tutte le persone che per età o altri motivi hanno piacere di fare del moto, in compagnia.
Passeggiate accessibili a tutti
Camminiamo, muoviamoci! Dimentichiamo, in questi momenti di attività motoria, telecomando e telefonino e prendiamo un momento per il vostro corpo e il vostro spirito.

Maria Teresa

Camminacittà

Continuano le camminate **del lunedì sera** del Camminacittà. **Ritrovo alle ore 20,30** al parcheggio della Bocciofila in viale Saffi, per camminare lungo i tracciati su aree pedonali, piste ciclabili e parchi. Come sempre si può scegliere tra due tracciati di diversa lunghezza. Partecipazione libera e gratuita. Non occorre iscrizione. Camminare fa bene alla salute!



Serata con don Arturo Bergamaschi "il prete scalatore"

Prete, professore di matematica ma simpaticamente chiamato nell'ambiente alpinistico il Prete Scalatore per le sue innumerevoli imprese sulle montagne di tutto il mondo. Sarà prossimamente nostro ospite. Ci parlerà del Nepal e del Buthan, i due paesi himalayani per antonomasia e ci racconterà anche della spedizione allo Tsering Khan (Buthan) L'appuntamento è: **giovedì 11 aprile alle 21** al teatro Don Fiorentini in via G. Marconi 31 Imola.

TESSERAMENTO 2019

Cari amici vi ricordiamo che **al 31/12/2018 sono scadute le tessere associative; la copertura assicurativa è valida fino all'1 aprile 2019.** Vi invitiamo a provvedere con la massima sollecitudine all'acquisto del nuovo bollino ed a mettervi in regola per il 2019.

ISCRIVITI AL CAI PER IL 2019

È possibile effettuare nuove iscrizioni e rinnovi nei seguenti punti di appoggio.
- **Sede CAI** via Cenni 2, Imola. Il mercoledì sera dalle 20.45 alle 21.45;
- **La Betulla Sport** via Vighi, Imola;
- **Erboristeria Lo Speziale** Piazza Alessandro Bianconcini, 21/A, Imola;
- **Erboristeria Camomilla** Via Matteotti 52-54 Castel San Pietro Terme.

Questo ti darà il diritto a coperture assicurative, a sconti per pernottamenti nei rifugi alpini e a una serie di altre agevolazioni, che toverai espresse nel sito di cai-imola.it, nella sezione tesseramento 2019.