



Fai un minuto? Beh allora .. Fai ATTIVITA' MOTORIA!!

Tutti noi, ogni giorno ci muoviamo, ognuno per un motivo diverso, tanto da scandire tutti i momenti della nostra vita. Quindi perché non fare del movimento uno stile di vita? Fare movimento non comprende soltanto fare sport, ma comprende tutti i tipi di attività fisica (come il lavoro fisico, salire le scale, ecc..). All'inizio tutte le attività che facciamo possono sembrare faticose ma pian piano diventeranno un'esigenza sia per il nostro corpo che per la nostra mente, proprio come accade per il cibo e per l'acqua. L'attività motoria può essere svolta non solo all'interno di palestre, ma ancora meglio all'aperto da soli o con gli amici, o con la propria famiglia facendo le attività che più ci piacciono (passeggiata, corsa, bicicletta, palla, ecc..) e può diventare anche un mezzo con cui socializzare e conoscere nuove persone!

Migliora la qualità e allunga la vita!

Muoversi è conveniente ...



- Caro cittadino per informazioni puoi consultare :
- Portale di Roma Capitale www.comune.roma.it alle voci:
 - Aree Verdi di Roma Riepilogo Generale di tutti i Municipi / - Piste ciclabili di Roma / - Servizi al cittadino / -Ufficio Sport e Cultura.
- Dip.to Servizi Educativi e Scolastici – Segreteria della U.O. Promozione Sportiva e Qualità della Vita, tel. 06 671070280/1/2.
- Uffici municipali preposti alla promozione e/ o all'autorizzazione di manifestazioni culturali-ludiche: - Ufficio Sport e Cultura Municipi IV, V, VI, VII, VIII, IX.
- Ufficio Orti Urbani, Circonvallazione Ostiense, 191- 00154 Roma (Piano terra-stanza 05, l'ufficio riceve il pubblico solo su appuntamento)
- Inoltre si può visitare il sito internet: www.romanatura.roma.it/vivereiparchi/ attività e visite guidate, che ci permette di scoprire molte informazioni sui parchi gestiti dall'Ente Regionale RomaNatura.
- È possibile scaricare gratuitamente l'app per android "CITTA' PER CAMMINARE E PER LA SALUTE" con percorsi di cammino in molte città!

ATTIVITA' MOTORIA a COSTO "ZERO" nel territorio della ASL Roma 2

La città di Roma è considerata la città più verde d'Europa con un'estensione di 86.000 ettari di territorio salvaguardato e protetto, pari a 2/3 del territorio comunale. Le Aree Verdi fruibili comprendono i parchi attrezzati di quartiere con panchine, aree giochi, le ville storico-archeologiche e i grandi parchi urbani con piste pedonali e ciclabili.



Maratona 2011-Valle dell'Aniene.

Territorio del IV Municipio.

Il verde fruibile è di 17,97 mq/abitante. Sono presenti:

1. Parte della **Riserva Naturale della Valle dell'Aniene** nel quadrante est della città fino a confluire all'altezza di Villa Ada.
2. All'interno della riserva c'è il **Parco della Cervelletta** con un lungo anello ciclo-pedonale con ingresso da Colli Aniene.
3. **Parco Regionale Urbano di Aguzzano.**
4. Più piccoli: - Il **Parco Colli Aniene**, - Il **Parco Tor Sapienza.**



Casale della Cervelletta.



Parco Urbano di Aguzzano.

N.B. La pista ciclabile raggiunge i quartieri San Basilio, Torraccia e Casal Monastero all'interno del Parco di Aguzzano e congiungendosi nel quartiere Pietralata al sentiero del Parco della Valle.

Territorio del VI Municipio.

Il verde fruibile è di 5,17mq/abitanti. Sono presenti **aree di arredo stradale e di sosta** e **parchi attrezzati** con 18 aree ludiche. Tra questi: -**Parco Mancini**; -**Parco Sisenna** (Viale dei romanisti); -**Parco della Torre di Casa Calda** a Torre Maura; -**Parco di Via Calimera** a Borgata Arcacci; -il **Parco della pace** (Tor Bella Monaca) ; -**Parco Sinisgalli** (Ponte di Nona).



Parco di Viale dei Romanisti

Territorio del VII Municipio.

Il verde fruibile è di 7,43 mq/abitanti. Sono presenti tre parchi che fanno parte del Parco Regionale dell'Appia Antica:

1. **Parco Urbano degli Acquadotti.**
2. **Parco di Tor Fiscale**, ricco di resti storici.
3. **Parco della Caffarella**, che costituisce l'accesso principale al Parco dell'Appia Antica.
4. Le ville rientrate nel territorio del municipio VII dopo la fusione dei municipi IX e X: -**Villa Lais** e **Villa Fiorelli** nel quartiere Appio-Latino, -**Villa Lazzaroni** nel quartiere Alberone. Da non dimenticare le Mura Aureliane che si estendono per 4.500mq, le piccole aree del Mausoleo di Monte del Grano,

tre Ruder di Villa delle Vignacce e le Terme di via Tito Labieno.



Parco degli Acquadotti



Villa Lais

Inoltre ... L'Amministrazione capitolina consente l'adozione di **aree verdi comunali** da parte di associazioni o privati che si impegnano alla manutenzione di queste aree evitandone il degrado e un utilizzo improprio; consente anche l'affidamento a gruppi costituiti di aree lottizzabili con destinazione di **orti urbani** e **giardini condivisi** per cittadini interessati a questa attività!



Villa Gordiani-Mausoleo di S. Elena.

Territorio del V Municipio.

- Il verde fruibile è di 13,53 mq/abitante. Tra cui:
1. **Parco Tor Tre Teste** con due piste ciclabili.
 2. **Parco di Centocelle** che si trova lungo la via Francigena del sud che portava a Cassino.
 3. **Villa Gordiani** con il parco archeologico.
 4. **Villa De Sanctis** dove troviamo parte del complesso monumentale Ad Duos Lauros e le Catacombe dei SS. Marcellino e Pietro.

N.B. Qui si trova una pista ciclabile che collega via Prenestina a Villa Gordiani. Nel parco di Villa DeSanctis non è possibile solo passeggiare e fare del moto (come negli altri spazi verdi) ma è anche presente una pista ciclabile e una rete di percorsi pedonali con aree di sosta, aree con percorso ginnico e giochi per bambini. Inoltre tra la villa e via Casilina si trova una piccola **pineta**.



Parco De Sanctis.



Palestra all'aperto-Parco Tor Tre Teste.

Territorio dell'VIII Municipio

Il verde fruibile è di 12,74 mq/abitante. Sono presenti due grandi Parchi Urbani, parte integrante del Parco dell'Appia Antica:

- 1.**Parco della Caffarella**, a ridosso del VII Municipio. Al suo interno sono presenti 3 piste ciclabili e vengono organizzati corsi di Nordicwalking e Fit Walking.
- 2.**Parco Ardeatino** detto anche Parco Scott, in cui sono state attrezzate due Aree-giochi per bambini e un'ampia Area-cani.

Parco Ardeatino



Fit Walking al Parco della Caffarella

Tra i 39 Parchi di quartiere c'è il **Parco della Torre della Cecchignola**, la cui sorgente alimenta il Laghetto dell'EUR, il **Parco Forte Ardeatino**, con area-giochi e area pic-nic, il **Parco di Tor Marancia** di importanza naturalistica e archeologica, con i resti romani della Villa dei Numisii.

Territorio del IX Municipio

Il verde fruibile è di 22,22 mq/abitante. Sono presenti due Riserve Naturali:

1. **Riserva Naturale di Decima-Malafede** con i tipici aspetti dell'Agro Romano
2. **Riserva Naturale del Laurentino-Acqua Acetosa**, al cui interno si trovano una necropoli, la sorgente d'acqua e un percorso-natura molto facile.

56 sono i Parchi di quartiere, tra questi : il **Parco di San Placido** in cui si trova la Casa del Giardinaggio, sede di attività didattica per bambini e adulti, di serre e di un'area verde attrezzata(casadelgiardinaggio@comune.roma.it) il **Parco dei Fumetti** a Torrino - Mezzocammino il **Parco Fantasy** a Castel di Leva, entrambi hanno aree-giochi con giochi accessibili a bambini disabili.



Parco di Tex



Parco Fantasy altalena per carrozzina