

## Giornata Mondiale per il Cuore 2014 – Roma, Villa Paganini



**29 Settembre 2014, Giornata Mondiale per il Cuore anche a Villa Paganini** per un centinaio di bambini di età compresa tra i 3 e i 10 anni con i loro accompagnatori, genitori, nonni o tate. Grande festa in una giornata fresca e soleggiata tipica delle ottobre romane! Una frase spiccava su tutto: **“Per la salute del mio cuore cambio stile di vita!”** firmato **CARDIOSALUS**.

C’era un campetto da calcio, una rete da palla volo e due ragazzi sorridenti e pieni di energia che formavano squadre, giocavano, fischiavano ridevano insieme ai bimbi.

C’era un lungo tavolo pieno di merende in miniatura servite da uno chef e una pasticciera con tanto di cappello e grembiule, una dietista proponeva semi di zucca e noci, cioccolata e frutta fresca.

C’era un telone colorato per terra con tanti piccoli bimbi che ascoltavano a bocca aperta la storia del lupo mangia frutta.

Si poteva fare un giro del parco con in mano i bastoncini del Nordic-walking supervisionati da un istruttore.

Si poteva parlare con psicologi, cardiologi, fisioterapisti, dietisti esperti nella prevenzione cardiovascolare oltre a controllare la pressione arteriosa.

Un gruppo di bambine della 3° elementare vestite con la maglia della LILT, (quella nera con il famoso sbaffo bianco e la scritta “Don’t do it!”) ha appeso attorno all’area giochi dei cartelli colorati con “Qui oggi non si fuma” chiedendosi perché solo oggi!

Ogni attività proposta durante la giornata permetteva ai cittadini di guadagnare un punto salute per il proprio cuore ricevendo un timbrino colorato a forma di cuore naturalmente!

E tutti questi cuori colorati e pieni di salute sono stati raccolti, contati e verranno portati al II municipio, che si è ufficialmente impegnato nella costruzione del Primo quartiere del cuore. Sono ben 510 i punti raccolti in tutto il pomeriggio.

Mi rimane da ringraziare tutti i volontari:

**Cardiosalus:** Dott.ssa Jesi, Simone, Francesca, Stefania, per la prevenzione cardiovascolare

**LILT:** Amelia e Celeste per l’astensione dal fumo

**Corsiducinaroma:** Stefano e Francesca per le merende gustose

**Walkingcenter:** Fabio per la passeggiata

**Sbagliando s’impara:** Paolo e Brian per tutti i giochi e l’animazione

**II Municipio:** Assessori G. Laj, C. Fermariello, G. Ruta

Federico per aver montato i campi da gioco e aver attrezzato l’area e Stefano per l’aiuto quando tutti erano andati via! **Ci vediamo l’anno prossimo, stesso posto, sempre più in salute!**

*Dominique Sanges*