



CITTA' DI SAVONA
Assessorato all'Ambiente e Mare
Assessorato al Decentramento

Il Comune di Savona in collaborazione con: Associazione Nuotatori del Tempo Avverso,
Associazione Lo Scaletto dei Pescatori, Associazione Promozione Culturale L'Oca nella Bottiglia,
Società di Mutuo Soccorso Furnaxi di Savona

invitano a partecipare alla

7° SETTIMANA BLU 2012

30 GENNAIO-05 FEBBRAIO 2012

**“SALUTE E BENESSERE PER TUTTI? CIMENTO INVERNALE!
UNA CURA STORICA”.**



La settima edizione della Settimana Blu è ormai entrata a far parte dei tradizionali appuntamenti della città di Savona.

L'evento, promosso dall'Associazione Nuotatori del Tempo Avverso, e patrocinato dal Comune di Savona – Assessorato all'Ambiente e Mare e Assessorato al Decentramento - affronterà quest'anno il tema della *salute* e del *benessere*, come risorsa che il nostro ambiente marino ci mette a disposizione tutto l'anno.

Dichiara l'Assessore all'Ambiente Jorg Costantino: Anche quest'anno patrociniamo questa importante iniziativa, che valorizza un'attività riconosciuta anche dalla medicina ufficiale perché fa bene alla salute. Ci piacerebbe che ad essa si associassero anche i bagni marini di Savona, in virtù del suo grande valore per il benessere dell'individuo e per la socializzazione”.

“Mi fa piacere – dichiara l'Assessore ai Quartieri, Decentramento e Partecipazione Sergio Lugaro – appoggiare la Settimana Blu, che ha un grande valore in termini di socializzazione della nostra comunità e anche tenendo conto della sede – la SMS Furnaxi – in cui si svolge il cimento, un luogo già protagonista nei mesi estivi dello Scaletto senza Scalini e ora anche protagonista del mare in inverno”.

Dichiara il Dott. Roberto Giuria, Presidente dell'Associazione Nuotatori del Tempo Avverso e Professore all'Università di Genova: “In questi anni che ci hanno portato alla settima edizione della Settimana Blu, abbiamo esplorato le diverse componenti del *fenomeno cimento invernale* e ad oggi abbiamo ottenuto un quadro completo che ci permette di avere elementi più chiari per dimostrare che, questa esperienza, porta ad un benessere psicofisico delle persone. Il cimento è un valore aggiunto, un'esperienza salutare per l'individuo e per la comunità, grazie alla socializzazione ed allo

spirito di solidarietà che si viene a creare in queste occasioni. Il cimento è una pratica in voga da 50 anni, a Savona ha preso il via nel 1962. I cimentisti purtroppo sono stati considerati per anni una sorta di persone esibizioniste e in un qualche modo folli e temerari. Negli ultimi anni anche la medicina ufficiale ha riconosciuto il valore benefico dei cementi, quindi il campo d'azione si è esteso al mondo sportivo e scientifico. Durante il cimento non c'è lo stress agonistico, perché ognuno è vincitore con se stesso. C'è solo uno stress positivo: per l'organismo e per lo spirito.”

La Settimana Blu comprende:

ATRIO COMUNALE

Dal 30 gennaio al 5 febbraio *mostra fotografica* “Cimenti invernali! Una cura storica”.

SALA MOSTRE PALAZZO DELLA PROVINCIA

4 febbraio ore 15,00 *conferenza* “Salute e benessere per tutti? Cimenti invernali! Una cura storica”.

CIMENTO

5 febbraio ore 10,30 *bagno in mare* presso la Società di Mutuo Soccorso Furnaxi, spiaggia lo Scaletto dei Pescatori con rinfresco offerto dalla SMS ai partecipanti.

Aggiungiamo una nota dell'Associazione Nuotatori del Tempo Avverso (<http://www.nuotatorideltempoavverso.org/>)

Tra gli argomenti più significativi ricordiamo l'approfondimento riguardo la *cultura dell'acqua* come elemento curativo riscoperto (centri termali e centri benessere); un altro aspetto è l'importanza di poter sperimentare un bagno in mare d'inverno, attraverso un evento organizzato e in piena sicurezza.

In questo percorso è stato, inoltre, significativo incontrare persone che utilizzano il mare per praticare il loro sport tutto l'anno, come il nuoto di fondo in acque libere, le traversate e il triathlon. Non è mancato *l'aspetto sociale*: il cimento è un momento aggregativo, aperto a tutti, che offre la possibilità di usufruire dell'acqua fredda secondo i propri tempi e le proprie abitudini in piena libertà.

I dati raccolti in questi anni ci hanno permesso di dare risposte scientifiche alla domanda che più spesso ci sentiamo porre: “*Ma fare il cimento invernale non è pericoloso per la salute?*”

Da questa esigenza nasce il convegno “**Svernare in Liguria: una cura storica. Cimenti invernali: un valore aggiunto**”.

Già dall'ottocento la Liguria era meta di cura per le popolazioni nord-europee, che però la utilizzavano prevalentemente per il suo clima e per l'elioterapia; l'usanza dei bagni soprattutto nel periodo invernale era molto meno diffusa.

La storia dei cementi, nasce nel dopoguerra come fenomeno goliardico e di protagonismo.

In un primo momento questa attività viene utilizzata come fenomeno di attrazione nelle varie località della costa nel periodo natalizio, interessando i media come tv e giornali che enfatizzano l'aspetto esibizionistico.

Con il passare degli anni, però, è aumentato il numero delle persone che frequenta i cimenti e molte di loro affermano che in seguito al bagno percepiscono una forte sensazione di benessere psicofisico.

Questo processo ha continuato la sua evoluzione abbandonando l'aspetto più prettamente esibizionistico e sviluppando un vero e proprio fenomeno sociale aggregativo e salutistico a tal punto da venire considerato come uno *stile di vita sano da inserire nei protocolli terapeutici*.

Ufficio Stampa

Comune di Savona

tel. 019.8310656 -649

staff.sindaco@comune.savona.it

www.comune.savona.it