

# "I GRUPPI DI CAMMINO"

## Guida alla partecipazione



## **Cosa sono i Gruppi di Cammino?**

Sono gruppi di persone che spontaneamente si ritrovano per camminare insieme lungo un percorso predefinito, per la durata di circa un'ora

## **A chi sono rivolti?**

I gruppi di cammino sono rivolti a tutta la cittadinanza che abbia voglia di fare movimento in compagnia. La partecipazione è libera e gratuita

## **Quali sono i benefici dei Gruppi di Cammino?**

E' dimostrato che l'attività di cammino, svolta in modo costante, permette di migliorare la qualità della vita, fa stare meglio e vivere più a lungo

I Gruppi di Cammino oltre ad essere un'attività di benessere e salute, sono anche un importante momento di socializzazione

## **Quali sono gli obiettivi del progetto?**

L'obiettivo è quindi quello di incoraggiare la pratica dell'attività fisica soprattutto nella popolazione adulta e anziana del Comune

## **Perché è importante camminare?**

Gli studi presi in considerazione mettono in risalto i molteplici effetti benefici dell'attività fisica per prevenire le malattie cardiovascolari, il diabete, le malattie oncologiche e l'osteoporosi

Camminare rappresenta il modo più semplice ed economico per contrastare l'insorgenza o il progredire delle malattie croniche. Un'attività motoria e sportiva regolare, appropriata all'età e alle condizioni psicofisiche di un individuo, promuove il benessere fisico, sociale e mentale di uomini e donne di tutte l'età

## **Note e informazioni utili**

L'attività è condotta da conduttori-esperti scelti tra i camminatori che vengono opportunamente formati da Walking leader dell'ASL

In caso di non frequentazione dell'attività per quattro mesi consecutivi l'iscrizione decade

Ogni variazione di dati anagrafici o informazioni significative occorre comunicarlo all'Ufficio comunale competente



L'obiettivo del gruppo di cammino è promuovere stili di vita sani e il miglioramento delle relazioni sociali



Il gruppo di cammino è rivolto a tutta la popolazione con particolare attenzione alla popolazione anziana



I possibili benefici fisici sono un miglioramento dell'equilibrio, della postura, riduzione dei livelli di glicemia e di colesterolemia



Altri possibili benefici sono il miglioramento delle relazioni e della socializzazione per i partecipanti al gruppo di cammino



Il gruppo di cammino non comporta costi di partecipazione e non è necessaria la presentazione di certificati medici ma dovrà essere informato il proprio medico di famiglia per eventuali consigli o variazioni nelle terapie



L'attività del gruppo di cammino ha una durata complessiva di circa un'ora e comprende una breve fase di riscaldamento, la camminata vera e propria ed una fase di rilassamento



Tutti i partecipanti al gruppo di cammino devono seguire un ritmo adatto alle loro capacità e dovranno interrompere immediatamente l'attività in caso di malore o infortunio e avvertire il conduttore del gruppo



Si consiglia un abbigliamento comodo e preferibilmente a strati per ovviare ai repentini cambi di temperatura



Le calzature utilizzate per le camminate dovranno essere comode, leggere, con suola in gomma. Sono sconsigliati sandali, ciabatte o scarponi pesanti. Le calze dovranno essere in fibre naturali (cotone o lana)



Si consiglia di portare sempre con sé un telefono cellulare, acqua e uno zainetto o un marsupio evitando se possibile le borse di tipo tradizionale