

Nell'ambito del programma Guadagnare Salute nella forma di progettazione partecipata tra Azienda Ulss 7, Comune di Torrebelvicino e Associazioni, nasce l'idea della costituzione di un **GRUPPO CAMMINO**

### **Cos'è il GRUPPO CAMMINO?**

E' un gruppo di persone che si incontra per camminare un'ora per le vie del paese.  
Il gruppo è guidato da un conduttore formatosi al corso dell'Azienda Ulss 7 per "Walking Leaders"

### **Chi può camminare?**

**Tutti:** bambini e adulti! In particolare le persone che non fanno nessuna attività fisica. Non serve il certificato medico sportivo, ma i partecipanti compilano una auto dichiarazione del proprio stato di salute (vedi modello su pagina del comune)

### **Perché camminare?**

Camminare è uno dei modi più semplici e meno costosi di trascorrere piacevolmente il tempo libero. Se si cammina assiduamente e con regolarità, non solo ci si diverte, ma migliora anche la propria salute fisica e mentale.

### **Cosa ci guadagno?**

Fa bene al cuore  
Abbassa la pressione del sangue  
Abbassa la glicemia  
Aiuta a controllare il peso corporeo  
Riduce il rischio di ammalarsi di alcuni tumori  
Fa bene ai muscoli e alle articolazioni  
Rallenta l'osteoporosi  
Mette di buon umore  
Diminuisce l'ansia e la depressione

### **Cosa serve per partecipare?**

Scarpe da ginnastica comode leggere ma robuste  
Abbigliamento comodo e leggero (meglio vestirsi a strati)  
Se si cammina di sera: abiti chiari o con colori vistosi, catarifrangenti e una pila tascabile  
Una bottiglietta d'acqua se fa caldo  
La sottoscrizione obbligatoria del consenso informato allegato

**In cosa consiste l'uscita:** si effettuano brevi esercizi di riscaldamento muscolare, si cammina per circa un'ora, si effettuano brevi esercizi di stretching

### **Calendario uscite gruppi nel periodo 24/10 – 14/11:**

- **il giovedì** dalle 19.00 alle 20.00 con ritrovo presso la Chiesa di Pievebelvicino
- **il giovedì** dalle 19.00 alle 20.00 con ritrovo presso gli Impianti Sportivi Rendez Vous

Il calendario uscite rimane in vigore fino a nuova comunicazione.

**Info:** Comune di Torrebelvicino **0445 662101**

## **GRUPPI CAMMINO - COMUNE DI TORREBELVICINO**

### **CONSENSO INFORMATO ALLA PARTECIPAZIONE**

L'attività fisica svolta con il gruppo di cammino non comporta alcun problema o rischio per la maggior parte delle persone, tuttavia a tutela della tua salute e per sollevare il tuo conduttore (walking leader) da eventuali responsabilità è necessario che tu risponda alle domande e che compili la parte sotto riportata:

- avverti qualche tipo di dolore al petto quando fai uno sforzo fisico?  
SI  NO
- hai accusato dolore al petto non collegato a sforzo fisico nell'ultimo mese?  
SI  NO
- ti è capitato di perdere l'equilibrio a causa di vertigini?  
SI  NO
- ti è capitato di perdere conoscenza?  
SI  NO
- il tuo medico di fiducia ti ha detto che in base alla tua condizione devi limitare l'attività fisica?  
SI  NO
- sei stato completamente inattivo per un lungo periodo?  
SI  NO

**Io sottoscritto \_\_\_\_\_ sono consapevole che:**

- **se ho risposto SI** a una delle domande devo contattare il mio medico di fiducia per consigliarmi sulla mia partecipazione al gruppo di cammino.
- **se ho risposto NO** a tutte le domande devo comunque iniziare lentamente e aumentare gradualmente l'attività fisica.
- **partecipo al gruppo di cammino sotto la mia responsabilità.**

Luogo e Data \_\_\_\_\_ Cell \_\_\_\_\_ Firma \_\_\_\_\_

*Ai sensi dell'Art. 13 del Regolamento Europeo 2016/679 - I dati personali raccolti saranno trattati per le sole comunicazioni di servizio relative al gruppo cammino.*