

## I GRUPPI DI CAMMINO



### Cosa sono?

I **Gruppi di cammino** sono un'attività fisica **organizzata**, con caratteristiche di **continuità**, nella quale un gruppo di persone si ritrova due/tre volte alla settimana per camminare lungo un percorso stabilito, urbano o extraurbano, sotto la guida di un conduttore (“walking leader”) appositamente addestrato.



### Quale è l'obiettivo?

I Gruppi di Cammino si inseriscono nell'ambito della prevenzione e promozione della salute e invecchiamento attivo, tramite l'adozione e diffusione di corretti stili di vita.

Il cammino è uno dei modi migliori per fare movimento: è socializzante, economico, facile da praticare quotidianamente e praticamente esente da rischi di incidenti (traumatici e cardiovascolari).

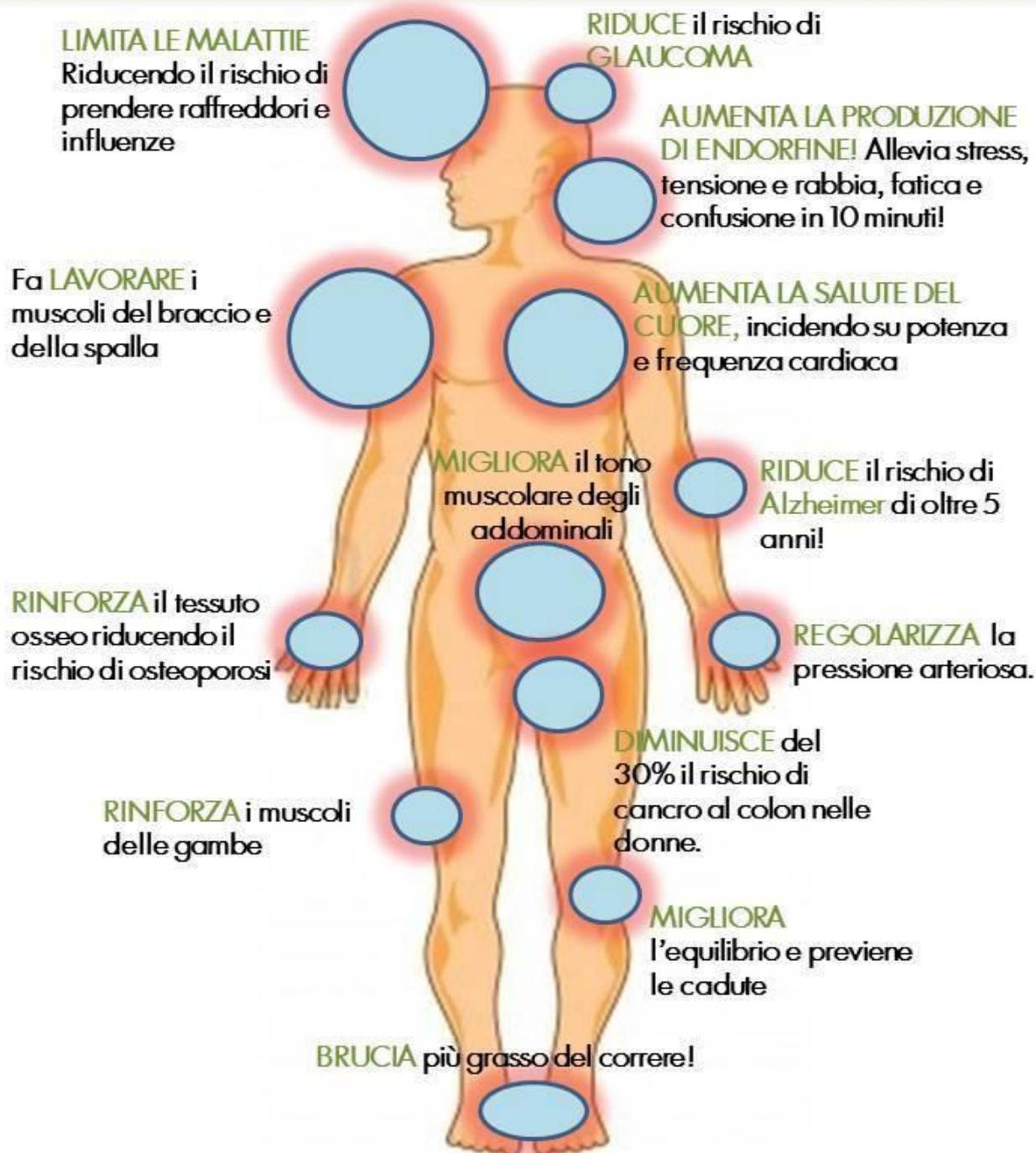
È scientificamente dimostrato che l'attività fisica ha un effetto positivo su fattori di rischio quali l'ipertensione, il livello di grassi nel sangue e

l'obesità. Se praticata regolarmente, l'attività fisica protegge dalle malattie cronic-degenerative (soprattutto cardiovascolari) e dalle patologie a carico dell'apparato osteoarticolare, quali l'osteoporosi e il dolore lombare. Inoltre il mantenimento delle capacità motorie e del tono muscolare protegge anche dal rischio di incidenti domestici (ad esempio, riducendo il rischio di cadute a terra).

Il cammino, inoltre, riduce l'utilizzo dei veicoli a motore con la conseguente diminuzione dell'inquinamento e degli incidenti stradali.



# I benefici del CAMMINARE



**Solo mezz'ora al giorno per 5 giorni la settimana ti rendono più felice e sano!**

### **A chi sono rivolti i Gruppi di Cammino?**

I Gruppi di Cammino sono rivolti a tutte le persone in grado di camminare autonomamente e che hanno a cuore il proprio benessere psico-fisico.

### **Come sono organizzati?**

I Gruppi di Cammino vengono avviati dai **Comuni** che, oltre ad individuare percorsi idonei e sicuri, promuovono l'adesione dei conduttori (walking leader).



Il ruolo del conduttore del gruppo è determinante per il successo del programma, per lo sviluppo del gruppo e per i benefici che tutti i partecipanti si attendono.

I conduttori sono **persone volontarie** che si rendono disponibili a seguire i gruppi, a monitorare l'andamento dell'attività e si interfacciano con l'Azienda Sanitaria e il

Comune per la segnalazione di eventuali criticità. **Tutti i conduttori partecipano ad uno specifico corso di formazione gratuito organizzato dall'Azienda Sanitaria.**

Punto di forza per il contatto con gli utenti sono i medici di medicina generale presenti nel territorio. La loro presenza e le relazioni durante la formazione dei conduttori sono molto importanti per l'avvio dei gruppi.



Le Amministrazioni Comunali garantiscono ai Conduttori dei Gruppi un'assicurazione e generalmente forniscono anche materiali utili all'attività (zaino, kit di Primo Soccorso, gilet catarifrangenti, etc.).

Per garantire una continuità e un monitoraggio dei gruppi, sono previsti report periodici di attività che i referenti inviano all'Azienda Sanitaria, la quale si occupa di programmare eventuali corsi di formazione e di promuovere l'avvio di gruppi nei Comuni in cui ancora non siano ancora attivi.

I gruppi di cammino sono nati nella nostra Provincia nel 2013 con il Progetto "Prevenzione incidenti domestici". Il primo ad aderire all'iniziativa è stato Maniago e attualmente a cui hanno via via fatto seguito altri.

Attualmente i gruppi di cammino sono attivi nei seguenti Comuni: Azzano Decimo, Budoia, Brugnera, Caneva, Cordenons, Fontanafredda, Maniago, Montereale Valcellina, Polcenigo, Sacile, Pasiano di Pordenone, Roveredo in Piano, Sequals).

In altri Comuni è già stata fatta la formazione dei conduttori e prossimamente verranno attivati (San Giorgio della Richinvelda, San Martino al Tagliamento, Spilimbergo, Valvasone-Arzene).



**Cosa fare per partecipare?**

Partecipare ad un Gruppo di Cammino è semplice, basta contattare telefonicamente o via e-mail il Comune di interesse: vedi la tabella che segue - **ultimo aggiornamento: 10 aprile 2019.**

<b>COMUNE</b>	<b>Telefono</b>	<b>E-mail</b>
<b>Azzano Decimo</b>	0434 636711	<a href="mailto:sport@comune.azzanodecimo.pn.it">sport@comune.azzanodecimo.pn.it</a>
<b>Caneva</b>	0434 797411	<a href="mailto:segreteria@comune.caneva.pn.it">segreteria@comune.caneva.pn.it</a>
<b>Stevenà</b>	0434 797411	<a href="mailto:segreteria@comune.caneva.pn.it">segreteria@comune.caneva.pn.it</a>
<b>Fontanafredda</b>	0434 567611	<a href="mailto:info@comune.fontanafredda.pn.it">info@comune.fontanafredda.pn.it</a>
<b>Maniago</b>	0427 707201	<a href="mailto:urp@maniago.it">urp@maniago.it</a>
<b>Montereale Valcellina</b>	0427 798782	<a href="mailto:segreteria@com-montereale-valcellina.regione.fvg.it">segreteria@com-montereale-valcellina.regione.fvg.it</a>
<b>Pasiano di Pordenone</b>	0434 614323	<a href="mailto:segreteria@comune.pasianodipordenone.pn.it">segreteria@comune.pasianodipordenone.pn.it</a>
<b>Polcenigo</b>	0434 74001	<a href="mailto:affari.general@com-polcenigo.regione.fvg.it">affari.general@com-polcenigo.regione.fvg.it</a>
<b>Roveredo in Piano</b>	0434 388611	<a href="mailto:affari.general@comune.roveredo.pn.it">affari.general@comune.roveredo.pn.it</a>
<b>Sacile</b>	0434 787111	<a href="mailto:camminosacile@gmail.com">camminosacile@gmail.com</a>
<b>Sequals/Lestans/Solimbergo</b>	0427 789111	<a href="mailto:segreteria@com-sequals.regione.fvg.it">segreteria@com-sequals.regione.fvg.it</a>
<b>Pordenone</b>	0434 540510	<a href="mailto:info@sanvalentinopn.net">info@sanvalentinopn.net</a>
		<b>ultimo aggiornamento: 10 aprile 2019</b>