

Gruppi Cammino Colceresa

Comune di
Colceresa

GRATUITO!



Cammina un'ora con noi!

Calendario uscite dal 26/11 al 19/12/2019

Ogni martedì e giovedì dalle 14.00 alle 15.00 dalla Chiesa di Mure di Molvena

Ogni mercoledì dalle 19.00 alle 20.00 dalla Piazza di Mason

Info: Azienda Ulss 7 Servizio Promozione della Salute 0445/389248 e 346210084



Nell'ambito del programma Guadagnare Salute nella forma di progettazione partecipata tra Azienda Ulss 7, Comune di Colceresa e Pro Loco Molvena, 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 autodichiarazione del proprio stato di salute (vedi modello su pagina a fianco)

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 e catarifrangenti e una pila tascabile
Una bottiglietta d'acqua

La sottoscrizione obbligatoria del consenso informato allegato da consegnare ai Walking Leaders:

Calendario uscite

Gruppo 1: tutti i martedì e giovedì dalle ore 14.00 alle ore 15.00 con ritrovo presso la Chiesa di Mure di Molvena

Gruppo 2 sperimentale dal 26/11 al 19/12/19: ogni mercoledì dalle 19.00 alle 20.00 con ritrovo presso la Piazza di Mason (continuerà in base alle presenze dei partecipanti e alla disponibilità dei conduttori)

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

L'iniziativa è gratuita e gode del patrocinio della Pro Loco di Molvena

Info: Azienda Ulss7 Servizio di Promozione della Salute 0445 389248 -3462100084

GRUPPO DI CAMMINO COMUNE DI COLCERESA

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.