

Un evento intersettoriale a sostegno dei Gruppi di cammino e AFA dell'Asl 5 Spezzino

Roberta Baldi¹, Ester Bazzali¹, Adriana Colombo¹, Laura Castiglioni¹, Carla Tazzer¹, Elisa Raggio¹, Fiorella Pelanda², Stefania Saccomani³, Patrizia Marchi³ e Roberto Capochiani³

¹ S.S.D. Epidemiologia, Dipartimento di Prevenzione ASL 5 "Spezzino"; ² Walking leader Gruppo di Cammino di Lerici (SP); ³ Struttura Semplice Fisiatria e Riabilitazione- ASL 5 Spezzino



Come si promuove la attività fisica negli anziani in ASL5 Spezzino?

Gruppi di Cammino (GdC): incontri bisettimanali per camminare su percorsi urbani/extra urbani per eseguire esercizi di potenziamento equilibrio condotti da un walking leader.

Attività Fisica Adattata (AFA): incontri bisettimanali di esercizi specifici condotti da fisioterapisti o laureati in Scienze Motorie.

Evento "Camminiamo insieme"

Idea: la Walking Leader (WL) del GdC del Comune di Lerici (SP), propone di riunire **GdC** e **AFA** in un' iniziativa condivisa.



Lerici (SP) 15 maggio 2014

Obiettivi: promuovere e integrare i progetti di attività fisica GdC e AFA nel territorio spezzino con un evento intersettoriale.

Come si è svolto

Accoglienza

Registrazione partecipanti e consegna bottiglia acqua offerta da Coop Liguria.



Spuntino

Rinfresco salutare a base di fragole, ciliegie e yogurt a Km 0 offerto dalla Confederazione Italiana Agricoltori La Spezia.



Cammino

Sessione comune di cammino, coordinati dai rispettivi WL e Istruttori nel percorso "da castello di Lerici a castello San Terenzo"



Esercizi

Esercizi di coordinamento ed equilibrio secondo gli schemi AFA e GdC



Consigli

Consulenza nutrizionale fornita da dietisti e distribuzione di depliant con 5 trucchi per essere più attivi.



Premiazione

Distribuzione di manufatti realizzati dai ragazzi disabili del Centro Antares ad ogni gruppo e attestati di partecipazione individuali.



Conclusioni

- Grande **partecipazione**, con nuove iscrizioni e richieste di apertura nuovi centri
- Potenziamento dell'**interazione** tra GdC e AFA esistenti;
- Rilancio gruppi e **spinta motivazionale** per istruttori e partecipanti
- Consolidamento e/o sperimentazione di **alleanze** con diversi Enti portatori d'interesse
- Buona **copertura mediatica** e pubblicazione iniziativa su siti specializzati
- **In futuro: unico progetto** per entrambe le attività di promozione dell'attività fisica in ASL5 Spezzino.

