

## Partecipazione ai “Gruppi di Cammino”

### Informazioni di base sull'attività fisica

L'attività fisica moderata e regolare comporta molti benefici per la salute e il benessere delle persone e aiuta a prevenire molte malattie croniche e a limitare il rischio di cadute. Per le persone sedentarie è però necessario che l'aumento dell'attività fisica quotidiana avvenga con gradualità. La presenza di lievi problemi di salute, come ad esempio l'ipertensione, l'eccesso di peso, il comune “mal di schiena”, non costituiscono una controindicazione nei confronti del gruppo di cammino, che promuove un'attività di tipo ludico - ricreativo. Al contrario è stato dimostrato che praticare almeno 30 minuti di attività fisica moderata al giorno aiuta a controllare il peso, a ridurre le cadute e a prevenire numerose malattie dell'apparato muscolo-scheletrico, di quello cardiocircolatorio e di quello respiratorio. Praticarla in compagnia favorisce la socializzazione e contribuisce a prevenire la depressione.

### Informazioni Sui Gruppi di Cammino

I Gruppi di Cammino sono gruppi di persone che si incontrano per camminare nel proprio territorio lungo un percorso predefinito, sicuro e gradevole, ed eseguire semplici esercizi per rafforzare l'equilibrio. Il cammino è una pratica a disposizione di tutti e non richiede particolari abilità, né uno specifico equipaggiamento (solo scarpe e abbigliamento comodi). L'attività fa parte del progetto Regionale “Liguria Cammina”. Maggiori dettagli su <http://www.asl5.liguria.it/Inevidenza/CamminiamoInsieme.aspx>

I gruppi si ritrovano due volte la settimana per circa un ora e mezzo, sotto la guida di un conduttore opportunamente formato interno al gruppo (**walking leader**). Ai Gruppi di Cammino possono partecipare, anziani ultra sessantacinquenni o adulti ultraquarantenni su consiglio del proprio medico di famiglia. L'iniziativa è gratuita e attualmente disponibile in alcune zone della provincia spezzina.

In ogni caso, se ritiene di avere qualche dubbio in merito ad eventuali controindicazioni dovute a motivi sanitari, ed in particolare se ha o ha avuto qualche problema di salute importante, è opportuno che chieda consiglio al suo medico di fiducia, che saprà indicarle le modalità più opportune per la pratica dell'attività fisica. Per quanto riguarda il rischio di banali incidenti, come scivolare o “prendere una storta”, il cammino – essendo un'attività di tipo fisiologico e non presenta, quindi, rischi maggiori rispetto alle comuni attività della vita quotidiana.

Consapevole di quanto sopra indicato, io sottoscritto

Cognome \_\_\_\_\_

Nome \_\_\_\_\_

nato a \_\_\_\_\_

il \_\_\_\_\_

residente in (Via/Piazza) \_\_\_\_\_ Città \_\_\_\_\_ Prov. \_\_\_\_\_

Tel. \_\_\_\_\_

Indirizzo email \_\_\_\_\_

chiedo di partecipare al Gruppo di Cammino di \_\_\_\_\_

All'uopo dichiaro :

- di essere stato informato che, se ho problemi di salute, prima di aderire a tale attività devo rivolgermi al mio medico di fiducia per discutere i benefici e/o per escludere eventuali controindicazioni temporanee o permanenti derivanti dalla partecipazione a questa attività;
- di essere consapevole che il Gruppo di Cammino non è una prestazione sanitaria erogata da ASL5, ma che l'Azienda Sanitaria ha unicamente un ruolo di coordinamento e supervisione dell'attività;
- di non ritenere responsabile ASL5 in caso di eventuali infortuni che dovessero verificarsi nel corso dell'attività del gruppo di cammino.

Luogo e data

Firma

**INFORMATIVA PRIVACY**

In base al Regolamento Generale sulla Protezione dei Dati (RGPD) "Regolamento (UE) 2016/679 del Parlamento europeo e del Consiglio del 27 aprile 2016", si informa che i dati della presente scheda saranno utilizzati da ASL5 per motivi strettamente legati allo scopo del progetto "Gruppi di Cammino" (organizzazione, monitoraggio ecc.) e per l'invio di comunicazioni da parte di ASL5 di eventuali eventi informativi e/o sociali inerenti alla promozione alla salute nella popolazione con 65 anni e più. I dati vengono raccolti in cartaceo e registrati su una banca dati dedicata e conservati fino al 31 dicembre dell'anno successivo a quello in corso, dopodiché verranno distrutti. In ogni momento sarà comunque possibile chiedere la cancellazione anticipata degli stessi, mediante comunicazione scritta all'indirizzo email [epidemiologia@asl5.liguria.it](mailto:epidemiologia@asl5.liguria.it) o telefonica al numero 0187 533689.

Al fine di promuovere l'iniziativa "Liguria cammina", oltre alla preparazione e pubblicazione di locandine, brochure e pieghevoli, la ASL 5 Spezzino può pubblicizzare il progetto anche attraverso la divulgazione di materiale fotografico e di video con il coinvolgimento anche degli utenti che aderiranno al progetto "Liguria cammina". Poiché fotografie e immagini che la ritraggono potranno essere oggetto di diffusione, è necessario acquisire il Suo consenso all'utilizzo e alla diffusione della sua immagine tramite materiale fotografico e/o video per le sole finalità di promozione dell'iniziativa "Liguria cammina".

**Il suo nominativo e il suo recapito telefonico verranno forniti al/alla Walking Leader** per finalità strettamente legate alla organizzazione delle attività del Gruppo di Cammino, e quest'ultimo/a non potrà divulgarli ad altri senza esplicito consenso dell'interessato. Nessun altro dato verrà comunicato a terzi.

Per tutto quanto non espressamente espresso in questa informativa, si rimanda all'Informazioni generali per pazienti e utenti all'indirizzo <http://www.asl5.liguria.it/Portals/0/Privacy/InformativaGenerale.pdf>.)

**Consenso al trattamento dei dati** (necessario per poter accedere) **si** **no****Consenso all'utilizzo di foto e filmati** (facoltativo) **si** **no**

Luogo e data

Firma