



Comunicato Stampa

SpeziaOutdoor

Giornata dei Gruppi di Cammino e dei Gruppi di Attività Fisica Adatta

Mercoledì 6 aprile al Centro Allende

La Spezia, 2 aprile 2016 - Mercoledì 6 aprile a partire dalle 9, presso il Centro Allende della Spezia, è in programma la Giornata dei Gruppi di Cammino e dei Gruppi di Attività Fisica Adatta, iniziativa di promozione dell'attività fisica nell'ambito del programma Spezia Outdoor organizzata da ASL5 Spezzino e Comune della Spezia, in collaborazione con Distretti Socio Sanitari, Auser, Uisp, Attiva Sportutility, Adiaspe e con il sostegno di Coop Liguria e Autorità Portuale della Spezia.

L'evento riunirà i partecipanti di due progetti, *Liguria Cammina* e *AFA* (Attività fisica Adattata), di ASL5 e Distretti Sociosanitari per la promozione dell'attività fisica. All'interno dell'evento è prevista una camminata e una sessione di esercizi fisici. Sarà possibile anche la misurazione della glicemia prima e dopo l'attività fisica (fino ad un numero massimo di 50 misurazioni), grazie alla presenza del Centro Antidiabetico di Asl 5 e dell'Associazione Spezzina dei pazienti diabetici, Adiaspe.

Sono già previsti oltre 400 partecipanti, ma l'iniziativa è aperta a nuove iscrizioni da effettuarsi nella stessa giornata di mercoledì.



LABTER Laboratorio Territoriale di
Educazione Ambientale del Comune della Spezia
Via dei Pioppi, 10 - 19123 La Spezia
Tel 0187 280211
Fax 0187 575169
email labter@comune.sp.it





Il programma prevede: ritrovo alle 9 al Centro Allende (viale Mazzini – La Spezia); partenza della camminata alle 9,30 (con il seguente itinerario: passeggiata Morin, Molo Italia fino al Faro, attraversamento viale Italia, pista ciclabile, Giardini e ritorno al Centro Allende). A seguire, si svolgerà una sessione di semplici esercizi di rafforzamento muscolare, coordinamento ed equilibrio.

Al termine della manifestazione ai partecipanti potranno gustare uno spuntino salutare a base di yogurt e frutta offerto da Coop Liguria e ricevere un gadget- ricordo della giornata offerto dall'Autorità Portuale.

“Con grande piacere – affermano il Direttore del Dipartimento di Prevenzione e quello delle Cure Primarie dell'ASL – abbiamo deciso di concorrere al progetto promosso dal Comune SpeziaOutdoor. La Giornata dei Gruppi di Cammino e dei Gruppi di Attività Fisica rappresenta un'iniziativa per noi molto importante non solo per gli aspetti legati ad un sano stile di vita ma anche per l'importanza che riveste sotto il profilo sociale, come momento aggregativo. Ringraziamo i partner e gli sponsor che hanno permesso di realizzare la manifestazione, che ha visto un alto numero di pre-adesioni e che ci auguriamo possa essere da stimolo e incentivo per altri appuntamenti futuri, valorizzando gli intenti che hanno mosso la ASL a pianificare e condurre gli interventi dei Gruppi di cammino e dei corsi AFA”.

I *Gruppi di Cammino* sono principalmente composti da persone autonome che hanno superato i 60 anni e che, due volte la settimana, si ritrovano per camminare una ora e mezzo circa lungo un percorso predefinito, sicuro e gradevole, ed eseguire semplici esercizi per rafforzare l'equilibrio e la forza. In ASL 5 sono attivi 8 gruppi distribuiti in diversi comuni.

I *corsi di Attività fisica Adattata (o AFA)* sono anch'essi rivolti alle persone ultrasessantacinquenni e attuano programmi di esercizi fisici, non sanitari, svolti in gruppo, e appositamente indicati per cittadini con disabilità causate da sindromi algiche, sedentarietà o da sindromi croniche stabilizzate negli esiti della malattia. In ASL 5 sono attivi oltre 50 corsi distribuiti in tutto il territorio.



LABTER Laboratorio Territoriale di
Educazione Ambientale del Comune della Spezia
Via dei Pioppi, 10 - 19123 La Spezia
Tel 0187 280211
Fax 0187 575169
email labter@comune.sp.it

