

Per informazioni

Gruppi attivi:

- La Spezia - Mazzetta

Centro Sociale Anziani, Via Padre Giuliani
Martedì e Giovedì - 9.30-11:00

- La Spezia - Centro

Casa Massà, Via Cadorna
Lunedì e Giovedì - 9.30-11:00

- Lerici

AUSER, Via Gerini
Lunedì e Giovedì - 10:00 -11:30

- Sarzana

Centro Sociale Barotini, Via Ronzano
Lunedì e Venerdì - 14:30 -16:00

- Castelnuovo Magra

Centro Sociale Polivalente, Loc. Moliciara
Martedì e Venerdì - 9.30-11:00

- Vezzano Ligure

AUSER, Loc. Bottagna via Provinciale Piana
Mercoledì e Venerdì - 9.00-10:30

- Porto Venere

Pro-Loce, Loc. Fezzano
Mercoledì e Venerdì - 9.00-10:30

- Bolano

Centro Sociale Polivalente di Cepearana
Lunedì e Giovedì - 9.00-10:30

Gli orari potranno subire variazioni a seconda dell'organizzazione dei singoli gruppi

Per ulteriori informazioni:

ASL 5 Spezzino - Dipartimento di Prevenzione

SSD Epidemiologia ed Educazione e Promozione alla salute

Tel. 0187 533689 (segreteria telefonica)

Tel. 0187 533669-690



Università degli Studi
di Genova



Liguria cammina

Due passi insieme per guadagnare salute



Cosa sono 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.

Come si svolgono?

I gruppi si ritrovano due volte la settimana per circa un ora e mezzo; inizialmente le persone camminano con la guida di un esperto del movimento e, successivamente, di un conduttore interno al gruppo (walking leader) che viene formato per condurre e motivare i partecipanti.

Perché vengono fatti i gruppi di cammino?

Per promuovere uno stile di vita sano con l'incremento dell'attività fisica nella vita quotidiana.
Per ridurre le cadute e gli infortuni negli anziani.

Quali sono i benefici dell'attività fisica?

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.

Quali sono i vantaggi del cammino?

Il cammino è una pratica a disposizione di tutti. Non richiede particolari abilità né uno specifico equipaggiamento (solo scarpe e abbigliamento comodi). Contribuisce a migliorare l'autonomia nella vita di tutti i giorni.

Chi può partecipare ai gruppi di cammino?

A questa iniziativa possono partecipare, anche su consiglio del proprio medico di famiglia: anziani ultra sessantacinquenni
adulti ultraquarantenni

Ha un costo partecipare ai gruppi di cammino?

L'iniziativa è gratuita. Per il momento è limitata ad alcune zone, ma sarà gradualmente estesa a tutto il territorio dell'ASL.

Qualche dato sulla sedentarietà nella nostra Regione

Da un'indagine sulla popolazione adulta tra 18 e 69 anni (Passi 2009) risulta che:

- 2 persone su 10 sono completamente sedentarie
- 4 persone su 10 praticano attività fisica in quantità inferiore a quanto raccomandato
- I sintomi depressivi sono molto meno frequenti nelle persone fisicamente più attive
- Anche l'ipertensione e l'eccesso di peso sono meno frequenti tra chi è più attivo.

Non è necessario praticare attività fisica intensa ma è sufficiente

praticarla con regolarità per mantenersi in forma e vivere meglio.

