

# UNIONE CAMPOSPINOSO ALBAREDO

PROVINCIA di PAVIA

REGIONE LOMBARDIA

Sede: Via Sandro Pertini, 1 – 27040 ALBAREDO ARNABOLDI (PV) – Tel. e Fax: 0385.277.523

Uffici: Via Fiamberta, 18 – 27040 CAMPOSPINOSO (PV) – Tel. e Fax: 0385.277.762 - 0385.277.978

E-mail: campospinoso@libero.it

Prot.n. 1441

Albaredo Arnaboldi, li 30 MAG. 2012

Ai Residenti  
dei Comuni di  
Albaredo Arnaboldi  
e Campospinoso

LORO SEDI

## Oggetto: Gruppi di cammino. Prevenzione dell'attività fisica nell'adulto e nell'anziano.

Nell'ambito delle attività di prevenzione di tutela della salute e di miglioramento della qualità della vita, la Regione Lombardia e l'ASL Pavia promuovono l'attività motoria dei "Gruppi di cammino".

Si tratta di persone o gruppi di persone che, liberamente e senza alcun vincolo di schema, si ritrovano due o tre volte alla settimana in un determinato orario e insieme, allo stesso passo, praticano almeno 30 minuti di cammino lungo un percorso urbano ed extraurbano.

Tale attività è già sviluppata in diversi centri dell'Oltrepò Pavese e l'ASL Voghera ha richiesto all'Unione Campospinoso Albaredo di promuovere tale attività anche nel territorio dei Comuni di Albaredo Arnaboldi e Campospinoso.

Nel nostro territorio non mancano i percorsi pedonali protetti, dedicati o campestri, in mezzo al verde ed alla natura che sicuramente possono far vincere la pigrizia o i timori di doversi relazionare con un gruppo di persone.

Sul retro della presente viene riportato un piccolo vademecum, redatto dall'ASL Pavia, circa i benefici che l'attività motoria e fisica generano negli adulti e negli anziani.

L'Unione Campospinoso Albaredo si è presa l'impegno di fungere da punto di coordinamento e raccolta delle esigenze per verificare se esistono residenti interessati a trovare un minimo comune denominatore tra le persone per promuovere ed organizzare tali gruppi di cammino.

Qualora interessati si prega di segnalare la Vostra disponibilità all'Unione Campospinoso Albaredo – Ufficio Servizi alla Persona – Via Fiamberta n. 18 – 27040 Campospinoso (PV) – tel. 0385/277762 dal Lunedì al Sabato dalle ore 8,30 alle ore 13,00, segnalando:

1. il Vostro nome e cognome e recapito telefonico;
2. l'adesione all'iniziativa "Gruppi di cammino";
3. gli eventuali giorni della settimana di disponibilità;
4. gli orari in cui si sarebbe gradito camminare con gli altri.

Ringraziando per l'attenzione si porgono distinti saluti.



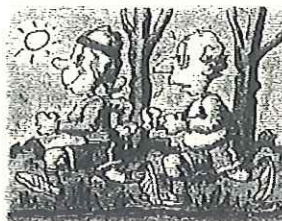
Il Presidente  
Fasani rag. Paolo

A handwritten signature in blue ink, appearing to read "Paolo Fasani".



Regione  
Lombardia

ASL Pavia



## GRUPPI DI CAMMINO - Area Oltrepo

[www.asl.pavia.it](http://www.asl.pavia.it)

### Promozione attività fisica nell'adulto e nell'anziano

L'attività fisica è ormai considerata uno stile di vita protettivo nei confronti delle principali e più diffuse malattie croniche e in grado di favorire il benessere psico-fisico della persona.

Gli studi medico-scientifici raccomandano di praticare ogni giorno un'attività fisica di moderata intensità come camminare, andare in bicicletta, salire le scale, dedicarsi ai lavori domestici e di giardinaggio, portare a spasso il cane ....

L'importante è mantenersi in forma sfruttando qualsiasi occasione! Le evidenze scientifiche dimostrano che l'attività e la buona forma fisica sono in grado di:

#### **ridurre**

- patologie cardiovascolari
- dislipidemie e obesità
- ipertensione
- comparsa del diabete
- osteoporosi
- decadimento mentale e depressione
- alcuni tumori (carcinoma del colon, mammella)
- rischio di cadute

#### **migliorare**

- socializzazione
- umore
- autostima
- rilassamento e sonno
- controllo dello stress
- memoria e capacità cognitive
- autosufficienza
- equilibrio e tono muscolare

Camminare 30 minuti al giorno per 5 giorni alla settimana può essere in molti casi più efficace che assumere farmaci!

Il cammino è una pratica a disposizione di tutti, anche dei soggetti anziani, non richiede particolari abilità né un equipaggiamento specifico (solo abbigliamento idoneo e scarpe comode). Si può camminare in tutte le zone del proprio abitato, preferibilmente in quelle verdi.

I Gruppi di cammino sono attività facilmente organizzabili e praticabili nelle quali un gruppo di persone si trova 2-3 volte alla settimana per camminare, lungo un percorso urbano o extraurbano, sotto la guida di un "walking leader" interno al gruppo e appositamente addestrato; non richiedono particolari disponibilità e risorse economiche.