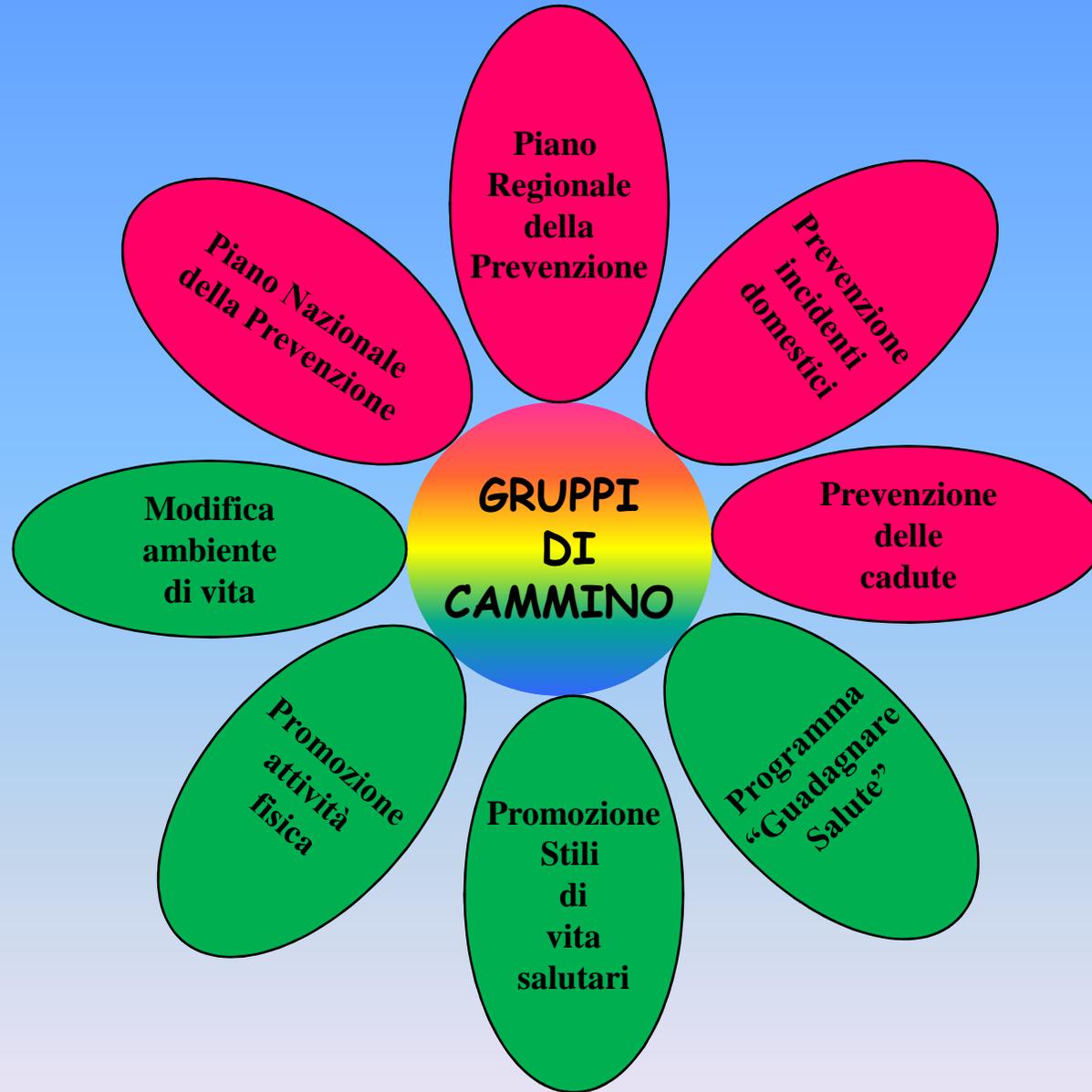


# Liguria cammina

Due passi  
insieme per  
guadagnare  
salute



Genova, 14 Marzo 2012



Per **Gruppo di Cammino** si intende un'attività organizzata nella quale un **gruppo di persone** si ritrova due volte alla settimana per **camminare** ed eseguire semplici esercizi utili per **aumentare l'equilibrio**, lungo un **percorso sicuro** e gradevole, sotto la guida, inizialmente di un **esperto del movimento** e, successivamente, di un "walking leader" interno al gruppo ed appositamente formato.

# POPOLAZIONE TARGET

- Adulti ultra 40enni
- Anziani ultra 65enni



## Si tratta di attività

- di tipo **ludico – ricreativo**
- facilmente organizzabili e praticabili anche in contesti con modesta disponibilità di risorse economiche
- **cammino veloce** oltre al cammino normale integrabile con semplici **esercizi** di coordinazione motoria e di equilibrio.
- **basso rischio** di incidenti e di traumi muscoloscheletrici, perché si tratta di attività **fisiologica**



# Soggetti coinvolti

## ASL 3 "Genovese"

- Dipartimento di Prevenzione – Struttura Semplice Epidemiologia
- Dipartimento Anziani
- Distretti Socio-Sanitari
- Medici di Medicina Generale

UNIVERSITA' Degli Studi di Genova  
Corso di Laurea in Scienze Motorie  
U.I.S.P

COMUNI E MUNICIPALITA'  
Servizi Sociali

ASSOCIAZIONI SUL TERRITORIO

**In ASL3 : partenza aprile 2008  
con 5 gruppi**



## Alcuni dati

ad oggi:

ASL3 attivazione di: 39 gruppi

Altre ASL Liguri: 22 gruppi

Gruppi attivi 38 di cui 23 con WL e 15 con Istruttore

Complessivamente quasi 700 persone



Età media: 64 anni

86% donne

numero medio di partecipanti: 12

Indice di gradimento 10.15 (scala 0-12)

Modifica stile di vita 1.48 (scala 0-3)

# Gruppi di Cammino

## Walking Leader

### ◆ Caratteristiche del WL

- Abilità relazionali
- Capacità organizzative
- Abile a coinvolgere le persone nel gruppo



**IL WL E' FONDAMENTALE PER IL GRUPPO!**