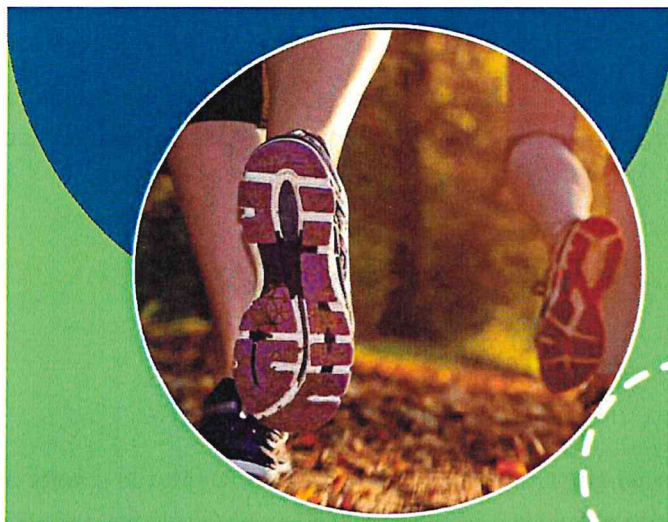


“Caminadores”

I GRUPPI DI CAMMINO ORGANIZZATI DALLA ASL DI NUORO INFORMATIVA DEL PROGETTO



Tue non des esser mai solu in caminu...

Revisione 2025

Direzione Generale ASL di Nuoro
Via Demurtas n. 1, 08100 Nuoro

Responsabile del Progetto
Direttore Sanitario Aziendale

Dipartimento di Prevenzione
SSD Prevenzione e Promozione della Salute
Responsabile scientifico Dott.ssa Roberta Bosu
Responsabile org. Logistica Dott.ssa Claudia Fancello

Mail: caminadores@aslnuoro.it

Introduzione

La ASL 3 di Nuoro, in linea con il Piano Regionale della Prevenzione 2020-2025, promuove il progetto “Gruppi di Cammino”. Questa iniziativa mira a favorire un’attività motoria spontanea e collettiva nel contesto locale, offrendo un’importante opportunità di salute e socializzazione alla comunità.

Il programma intende incoraggiare l’adozione di uno stile di vita sano e attivo di tutte le età, con l’obiettivo di contribuire al controllo delle malattie croniche e alla riduzione delle loro complicanze.

Inoltre, promuove l’inclusione sociale, coinvolgendo persone con disabilità, soggetti con disagio psichico o disturbi mentali, e individui in condizioni di svantaggio socio-economico e fragilità, che spesso sono meno attivi e più difficili da raggiungere e coinvolgere.

Attraverso i “Gruppi di Cammino”, si punta a rafforzare il senso di comunità, migliorare il benessere fisico e mentale di tutti i partecipanti, e favorire un approccio più equo e inclusivo alla promozione della salute.

Domande e Risposte

Cosa?

I Gruppi di Cammino sono gruppi di persone guidate da un laureato in scienze motorie e da un *walking leader*/capo passeggiata (ovvero da una persona volontaria, individuata dall’organizzazione, su cui il gruppo fa affidamento per sostenere e realizzare le uscite di cammino autonome), che si trovano regolarmente in un luogo definito per camminare insieme.

Perché?

L’Asl 3 di Nuoro supporta attivamente la lotta alle malattie croniche e l’inclusione sociale delle persone svantaggiate e riconosce l’importante ruolo dell’attività fisica nel raggiungimento di tali obiettivi.

L’attività fisica praticata regolarmente incide in modo significativo sulla qualità della vita, migliorando lo stato di salute, fisica e psichica e riducendo il rischio di mortalità generale.

Lo scopo è quello di promuovere la cultura della salute e della prevenzione, in particolare i corretti stili di vita e la pratica dell’attività fisica nella quotidianità.

Direzione Generale ASL di Nuoro
Via Demurtas n. 1, 08100 Nuoro

Responsabile del Progetto
Direttore Sanitario Aziendale

Dipartimento di Prevenzione
SSD Prevenzione e Promozione della Salute
Responsabile scientifico Dott.ssa Roberta Bosu
Responsabile org. Logistica Dott.ssa Claudia Fancello

Mail: caminadores@aslnuoro.it

Chi?

Tutti possono partecipare, giovani o anziani, il programma è rivolto anche a persone portatrici di malattie croniche o di fattori di rischio cardiovascolari (ipertensione, dislipidemie, diabete, iperglicemia, eccesso ponderale ecc.) e a persona portatrici di disagio psichico o disturbo mentale.

Come?

Attraverso il lavoro congiunto della Asl di Nuoro (in particolare la Struttura Prevenzione e Promozione della Salute), dell'amministrazione Comunale, con il supporto dei medici di medicina generale del territorio, degli specialisti, delle associazioni di volontariato e dei vari enti/associazioni sportive è stato possibile individuare percorsi di cammino sicuri all'interno del territorio comunale, facilitare la partecipazione degli utenti e individuare i capi passeggiata. E' possibile iscriversi mandando una mail a caminadores@aslnuoro.it o consegnando il modulo di adesione al referente del comune .

Dove?

E' possibile consultare i sentieri attivi sul sulla pagina del comune.

Quando?

Da Giugno 2024. Il progetto non ha una data di scadenza, l'obiettivo è che i gruppi di cammino diventino un'attività continua e standardizzata per la lotta alle malattie croniche non trasmissibili e per l'inclusione sociale.

Partecipa anche tu al gruppo di cammino del tuo comune !

