

Gruppo Cammino

Quartiere Angarano

Bassano del Grappa

GRATUITO!



Il giovedì dalle ore 17.30 alle ore 18.30 (dal
2 al 30 Maggio). Ritrovo presso CENTRO
RICREATIVO - Via Ca' Morosini 54.

Info: Consiglio di Quartiere Angarano - 3312135585

Nell'ambito del programma Guadagnare Salute nella forma di progettazione partecipata tra Azienda Ulss 7, Comune di Bassano del Grappa, Quartiere Angarano e Associazioni, nasce l'idea della costituzione di un **GRUPPO CAMMINO**

Cos'è il GRUPPO CAMMINO?

E' un gruppo di persone che si incontra per camminare un'ora per le vie del paese.
Il gruppo è guidato da un conduttore formatosi al corso dell'Azienda Ulss 7 per "Walking Leaders"

Chi può camminare?

Tutti: bambini e adulti! In particolare le persone che non fanno nessuna attività fisica. Non serve il certificato medico sportivo, ma i partecipanti compilano una autodichiarazione del proprio stato di salute (vedi modello su pagina del comune)

Perché camminare?

Camminare è uno dei modi più semplici e meno costosi di trascorrere piacevolmente il tempo libero. Se si cammina assiduamente e con regolarità, non solo ci si diverte, ma migliora anche la propria salute fisica e mentale.

Cosa ci guadagno?

Fa bene al cuore
Abbassa la pressione del sangue
Abbassa la glicemia
Aiuta a controllare il peso corporeo
Riduce il rischio di ammalarsi di alcuni tumori
Fa bene ai muscoli e alle articolazioni
Rallenta l'osteoporosi
Mette di buon umore
Diminuisce l'ansia e la depressione

Cosa serve per partecipare?

Scarpe da ginnastica comode leggere ma robuste
Abbigliamento comodo e leggero (meglio vestirsi a strati)
Se si cammina di sera: abiti chiari o con colori vistosi e catarifrangenti e una pila tascabile
Una bottiglietta d'acqua
La sottoscrizione obbligatoria del consenso informato allegato

In cosa consiste l'uscita: si effettuano brevi esercizi di riscaldamento muscolare, si cammina per circa un'ora, si effettuano brevi esercizi di stretching

Calendario uscite:

Ogni giovedì dal 2 al 30 maggio dalle ore 17,30 alle 18,30 con ritrovo presso il Centro Ricreativo di Via Ca' Morosini 54 a Bassano del Grappa (Vi)

Nota bene: il gruppo effettua un periodo sperimentale dal 2 al 30 maggio 2019 alla fine del quale potrà proseguire in base alla partecipazione dei cittadini e alla disponibilità dei Walking Leaders.

Info: Consiglio di Quartiere Angarano tel. 3312135585

GRUPPI CAMMINO COMUNE DI Bassano del Grappa – Quartiere ANGARANO

CONSENSO INFORMATO ALLA PARTECIPAZIONE

L'attività fisica svolta con il gruppo di cammino non comporta alcun problema o rischio per la maggior parte delle persone, tuttavia a tutela della tua salute e per sollevare il tuo conduttore (walking leader) da eventuali responsabilità è necessario che tu risponda alle domande e che compili la parte sotto riportata:

- avverti qualche tipo di dolore al petto quando fai uno sforzo fisico?
SI ☐ NO ☐
- hai accusato dolore al petto non collegato a sforzo fisico nell'ultimo mese?
SI ☐ NO ☐
- ti è capitato di perdere l'equilibrio a causa di vertigini?
SI ☐ NO ☐
- ti è capitato di perdere conoscenza?
SI ☐ NO ☐
- il tuo medico di fiducia ti ha detto che in base alla tua condizione devi limitare l'attività fisica?
SI ☐ NO ☐
- sei stato completamente inattivo per un lungo periodo?
SI ☐ NO ☐

Io sottoscritto _____ sono consapevole che:

- **se ho risposto SI** a una delle domande devo contattare il mio medico di fiducia per consigliarmi sulla mia partecipazione al gruppo di cammino.
- **se ho risposto NO** a tutte le domande devo comunque iniziare lentamente e aumentare gradualmente l'attività fisica.
- **partecipo al gruppo di cammino sotto la mia responsabilità.**

Luogo e Data _____ Cell _____ Firma _____

Ai sensi dell'Art. 13 del Regolamento Europeo 2016/679 - I dati personali raccolti saranno trattati per le sole comunicazioni di servizio relative al gruppo cammino.