



A.S.L. VC

Azienda Sanitaria Locale
di Vercelli

Corso M. Abbiate, 21 – 13100 VERCELLI

Tel. +39 0161 5931 fax +39 0161 210284

www.aslvc.piemonte.it

Posta certificata: aslvercelli@pec.aslvc.piemonte.it

P.I. / Cod. Fisc. 01811110020

Vercelli, 03/11/2016

COMUNICATO STAMPA

Nuove date per l'edizione autunnale dell'iniziativa "A camminare vengo anch'io!" a Borgosesia

Dopo il successo delle precedenti edizioni dell'iniziativa "A camminare vengo anch'io", il settore Promozione della Salute dell'ASL VC organizza una nuova edizione per il mese di novembre a Borgosesia del "Gruppo di cammino". Si tratta di una iniziativa rivolta alla popolazione adulta, in particolare anziana e sedentaria, con l'obiettivo di promuovere il movimento e la socializzazione.

Il "Gruppo di cammino" è un'attività organizzata nella quale un gruppo di persone si ritrova almeno una volta alla settimana per camminare lungo un percorso urbano o extra urbano di circa un'ora, sotto la guida di personale formato che successivamente può essere sostituito da un "walking leader" interno al gruppo. Non si tratta di una passeggiata ma ci si propone di raggiungere una moderata intensità fisica, tale per cui si alternano tratti a passo normale e tratti a passo sostenuto. Non servono tuttavia attrezzature ed abbigliamento particolari.

<<I gruppi di cammino – spiega Raffaella Scaccioni Referente ASL per la Promozione alla Salute - nascono anche spontaneamente, ma tuttavia in molte realtà occorre dare un input, creare l'occasione propizia per vincere le resistenze e farsi carico dell'organizzazione. Camminare in gruppo agisce da rinforzo alla motivazione e facilita la socializzazione come valore aggiunto>>.

L'attività si realizzerà secondo il seguente calendario:

BORGOSIESIA: 4/11 – 11/11 – 18/11 – 25/11 dalle 10.00 alle 11.30

ritrovo davanti al Centro di Incontro Ricreativo e Culturale "F.lli Allegra" di Via Marconi 1.

L'iniziativa si inserisce tra le attività di promozione di stili di vita sani, soprattutto nei confronti di soggetti che tendono a praticare una vita sedentaria e quindi maggiormente soggetti all'insorgere di patologie correlate.

Per iscrizioni ed informazioni, rivolgersi dalle 9.00 alle 12, al numero 0163/426203 – 426205 - 426206 o via mail all'indirizzo sabrina.costa@aslvc.piemonte.it o cristina.camana@aslvc.piemonte.it.

Settore Comunicazione ASL VC

CT/ct

RS