



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, 27/04/2016

COMUNICATO STAMPA

Riparte la sessione primaverile dell'iniziativa "A camminare vengo anch'io!"

Dopo il successo delle precedenti edizioni del progetto "A camminare vengo anch'io", il settore Promozione della Salute dell'ASL VC organizza una nuova edizione del "Gruppo di cammino". Si tratta di una iniziativa rivolta alla popolazione adulta 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: scarpe comode che permettano di muovere agevolmente le articolazioni del piede e della caviglia; abbigliamento comodo per una corretta traspirazione; assenza di borse a mano o a tracolla, sono preferibili marsupi o zainetti; bottiglietta d'acqua. In caso di maltempo le uscite verranno sospese.

<<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 nel mese di maggio, secondo il seguente calendario:

VERCELLI: 5/05 – 12/05 – 19/05 – 26/05 ORE 17.30-18.30 ; ritrovo in Largo Giusti (davanti alla Piastra Polifunzionale ASL VC)

SANTHIA': 5/05 – 12/05 – 19/05 – 26/05 ORE 17.30-18.30 ritrovo davanti al Presidio Ospedaliero Via Matteotti 26.

GATTINARA: 4/05 – 11/05 – 18/05 – 25/05 ORE 17.30-18.30 ; ritrovo davanti al Presidio Polifunzionale ASL VC C.so Vercelli 159.

A Borgosesia verrà organizzata una iniziativa specifica che si svilupperà attraverso il coinvolgimento dei centri anziani, attualmente ancora in fase di organizzazione.

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, telefonare dalle 9.00 alle 12.00 allo 0161/593931, mandare una mail promozione.salute@aslvc.piemonte.it o un messaggio al 328/1503562.

Settore Comunicazione ASL VC

CT/ct
RS

STRUTTURA: S.S. Urp e Comunicazione

RESPONSABILE: Dott.ssa Chiara SERPIERI (ad interim)

Indirizzo: Corso M. Abbiate, 21 – 13100 VERCELLI

AREA "COMUNICAZIONE"

Tel. 0161/593.725 - Fax. 0161/593768

e-mail: uffcom@aslvc.piemonte.it