

## *“Caminadores”*

**I GRUPPI DI CAMMINO ORGANIZZATI DALLA ASL 3 DI NUORO**

**INFORMATIVA DEL PROGETTO**



*Tue non des esser mai solu in caminu...*

## Introduzione

L'Asl 3 di Nuoro, in linea con il Piano Regionale della Prevenzione 2020-2025 si fa promotrice del progetto **“Gruppi di Cammino”**. I gruppi di cammino sono un'attività motoria spontanea svolta in modo collettivo all'interno del contesto locale di appartenenza e rappresentano un'importante opportunità di salute e di socializzazione proposta alla comunità locale.

Il Programma mira a promuovere l'adozione consapevole di uno stile di vita sano e attivo in tutte le età per contribuire al controllo delle malattie croniche e ridurre le complicanze, inoltre aspira all'inclusione sociale coinvolgendo le persone con disabilità, quelle portatrici di disagio psichico o disturbo mentale, quelle che vivono in condizioni di svantaggio socio-economico e di fragilità, solitamente meno attive e più difficili da raggiungere e coinvolgere.

## Domande e Risposte

### Cosa?

I Gruppi di Cammino sono gruppi di persone guidate 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.

### 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?**

L'Asl di Nuoro e in particolare il Dipartimento di Prevenzione con supporto del Dipartimento della Salute Mentale per il coinvolgimento di alcune tipologie di pazienti, coordinerà il progetto attraverso il coinvolgimento dei Sindaci dei Comuni del territorio, i medici di medicina generale, gli specialisti, le associazioni di volontariato e i vari enti/associazioni sportive in modo da individuare percorsi di cammino sicuri all'interno dei comuni, gli utenti e i pazienti da coinvolgere e i capi passeggiata.

### **Dove?**

I gruppi di cammino verranno attivati in tutti i comuni aderenti l'iniziativa; l'auspicio dell'Asl 3 di Nuoro è quella di coinvolgere il maggior numero di comuni di tutti e 4 i Distretti afferenti all'Asl di Nuoro.

### **Quando?**

I primi gruppi di cammino partiranno a Giugno 2024. Il progetto non ha una data di scadenza, l'obiettivo è che i gruppi di cammino diventino un'attività continua e standardizzata offerta dalla Asl 3 di Nuoro per la lotta alle malattie croniche non trasmissibili e per l'inclusione sociale.