

Gruppi di Cammino

Attività promossa dal Dipartimento Prevenzione dell'ULSS 9 di Treviso
con la collaborazione di APIO e Polisportiva Mogliano V.

REGIONE DEL VENETO



giorni e orari

Tipo del gruppo	Gestione	Giorni	Ore	Cell. referente
passo normale	Polisportiva*	Lun/Giov.	9.00/10.00	347.4291600
passo lento	Polisportiva*	Mar/Giov.	15.00/16.00	349.7710875
passo sostenuto	Autonoma	Mar/Ven.	15.30/16.30	339.2220510
passo sost. serale	Autonoma	Lun/Giov.	18.30/19.30	349.6623769

Informazioni:

- > **APIO onlus** - Via A. De Gasperi 1 (Centro Pastorale Parrocchiale) - Tel. 388.437.4623 - info@apio.it
Segreteria: Lunedì / Giovedì dalle 10.00 alle 12.00 - Martedì dalle 15.00 alle 17.00
- > **POLISPORTIVA MOGLIANO** - Via Ferretto, 2 - 349.7710875 / Tel. 348.8600006 / 041.5905061

Iscrizioni: per i gruppi gestiti dalla POLISPORTIVA è necessario compilare il modulo adesione che trovi sul retro e consegnarlo alla Polisportiva Mogliano, versare la quota di 45,00 € che comprende istruttore e assicurazione **per i primi 5 mesi di attività**. Mentre per la partecipazione agli altri gruppi basta contattare il referente al telefono indicato nei rispettivi gruppi.

Cosa sono i "gruppi di cammino" Nascono per iniziativa del Dipartimento di Prevenzione nell'ambito del programma di promozione dell'attività motoria. Consistono in un'attività organizzata nella quale un gruppo di persone si ritrova per camminare in modo spontaneo condotte da un "walking leader" o sotto la guida di un insegnante di educazione fisica.

Sono rivolti a tutte le persone adulte in buona salute o con presenza di fattori di rischio o patologie croniche che consentono lo svolgimento di attività motoria ad intensità moderata.

Come si svolgono le uscite di cammino si tratta di **2 uscite settimanali della durata di circa 1 ora**: riscaldamento, cammino e stretching. La prima volta i gruppi partiranno dal parcheggio dello stadio di Mogliano, mentre i successivi ritrovi verranno comunicati direttamente dai conduttori dei gruppi stessi.

→ informazioni generali

Non è necessario essere un camminatore veloce, inizierai al tuo ritmo e dopo alcune uscite sarai sorpreso di quanto più veloce sarai diventato!
I percorsi sono facili e si svolgono su strade urbane ed extrurbane. Non ti serve uno speciale equipaggiamento, saranno sufficienti scarpe adatte ed abbigliamento comodo.

Camminare

Può aiutarti a:

sentirti meglio • avere più energia • ridurre la pressione sanguigna • ridurre lo stress • dormire meglio • perdere peso • sciogliere le articolazioni

Essere attivi significa:

ridurre il rischio di malattie del cuore • ridurre il rischio di alcuni tumori • ridurre il rischio di diabete tipo 2 • prevenire o rallentare l'osteoporosi • prevenire o contrastare il decadimento cognitivo.



ISCRIZIONE AI GRUPPI CAMMINO DI MOGLIANO VENETO

COGNOME E NOME: _____

NATO/A A: _____ PROV: _____ DATA: ____ | ____ | _____

RESIDENTE IN: _____ PROV: _____ CAP : _____

INDIRIZZO: _____ N. _____

TEL. ABITAZIONE: _____ TEL. CELLULARE: _____

E-MAIL: _____

Il mio medico di base è il dr. _____

N. DA CONTATTARE IN CASO DI EMERGENZA: _____

CODICE FISCALE: | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

In contornità alla legge 675 del 31/12/1996 e ss.mm. riguardante la tutela de11e persone e di altri soggetti rispetto al trattamento dei clati personali, si informa che i dati personali raccolti saranno utilizzati esdusivamente per l'uso interno all'Azienda ULSS 9, APIO e alla Polisportiva Mogliano Veneto ASD. Titolare del trattamento dei dati sono l'Azienda ULSS 9, APIO e Polisportiva Mogliano Veneto ASD che lo esercita attraverso gli appositi organi e nella persona del suo legale rappresentante.

Data _____ Firma _____

Unica rata di 45,00 € (comprensiva di assicurazione) PAGATO

Le attività svolte con il gruppo di cammino non comportano alcun problema o rischio per la maggior parte delle persone. Tuttavia, per molti rappresentano un significativo aumento del movimento quotidiano.

A tutela della tua salute e per sollevare il tuo conduttore da eventuali responsabilità improprie è necessario che tu risponda alle domande sotto riportate segnando con una X le risposte:

- 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, negli ultimi mesi, di perdere l'equilibrio a causa di vertigini? SI NO
- in qualche occasione ti è capitato di perdere conoscenza? SI NO
- il tuo medico di fiducia ti ha già consigliato di limitare l'attività fisica in base alle tue condizioni di salute? 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.

Data _____ Firma _____