

## **PROGETTO GRUPPI DI CAMMINO**

**Premessa:** Nell'ambito delle iniziative dell'Asl di Bergamo, Settore Area di Sanità Pubblica, in collaborazione con i comuni e le associazioni di volontariato del privato sociale per il miglioramento della qualità e stili di vita della popolazione, si inserisce il progetto : gruppi di cammino

**Finalità :** Facilitare un momento di incontro e di attività, per fasce di popolazione che può trarne beneficio e che ha necessità di fare regolarmente moto ed attività fisica:

- Anziani
- Cardiopatici
- Diabetici

### **Obiettivi:**

- Miglioramento della salute dei cittadini.
- Mantenimento della tonicità e della elasticità muscolare .
- Miglioramento della capacità cardiovascolare.
- Regolazione del consumo di glucosio

### **Struttura Organizzativa:**

- Attivazione dell'iniziativa nei vari Comuni della Provincia di Bergamo, ove sia presente un gruppo di persone sul territorio
- Coinvolgimento del Comune e delle varie associazioni del territorio disponibili a collaborare
- Avviamento dell'attività da parte di professionisti dell'Asl
- Monitoraggio dell'attività con frequenza periodica

### **Metodologia :**

- Identificare un percorso idoneo in mezzo alla natura (possibilmente un parco)
- Stabilire una frequenza di incontri una o due volte la settimana
- Conoscere la storia delle persone del gruppo
- Impostare le varie fasi dell'attività in base alle caratteristiche del gruppo

### **Verifica :**

- Somministrazione periodica del test dei 6 minuti
- Tenere una scheda con la presenza dei partecipanti
- Stabilire una durata dell'iniziativa
- Verificare la soddisfazione dei partecipanti

### **Struttura referente:**

- Area di medicina di comunità Asl di Bergamo