



Questa iniziativa si propone di:

**Realizzare** gruppi di cammino nella popolazione genovese adulta e anziana

**Promuovere** uno stile di vita sano attraverso l'incremento dell'attività fisica nella vita quotidiana

**Favorire** l'apprendimento di semplici esercizi di coordinamento motorio e di equilibrio da parte dei partecipanti ai gruppi supportati da test motori

**Ridurre** gli incidenti domestici negli anziani, spesso causati da cadute dovute all'indebolimento dei muscoli e delle ossa

**Contribuire** a ridurre il rischio di isolamento sociale nell'anziano

**L'attività motoria praticata in gruppo migliora le condizioni fisiche e psicologiche delle persone ed arricchisce la rete delle relazioni sociali, migliorando la qualità di vita dell'anziano.**



# Genova Cammina

**Due passi  
insieme  
per guadagnare  
salute**



Nell'ambito delle iniziative organizzate e promosse da Regione Liguria, il Nucleo di Epidemiologia di ASL3 Genovese, in collaborazione con il Dipartimento Assistenza Anziani, l'Università di Genova, alcuni Municipi del Comune di Genova ed alcune Associazioni ha dato il via al progetto "Genova Cammina".

Nel Medio Ponente il Municipio e l'Associazione "Cultura e Benessere" hanno attivato un gruppo di cammino organizzato all'interno del quale le persone si ritrovano, due volte alla settimana, per praticare attività motoria lungo un percorso predefinito.

Il progetto è essenzialmente rivolto a soggetti in età matura ed ha il preciso scopo di contrastare la sedentarietà che, come è noto, è rilevante fattore di rischio per la maggior parte delle malattie croniche.

## IL GRUPPO DI CAMMINO

Si ritrova due volte alla settimana esplorando un percorso prestabilito, sotto la guida di un esperto in Scienze Motorie.

Tale percorso è sicuro, praticabile e gradevole, adatto allo svolgimento di attività di gruppo. Nel Municipio Medio Ponente, si snoda partendo dalla Sede dell'Associazione "Cultura e Benessere" di Via Merano 3 (Villa Viganego) per raggiungere l'attigua Villa Rossi. In questa oasi vengono effettuati 15 minuti di semplici esercizi finalizzati a migliorare l'equilibrio, la coordinazione motoria, l'educazione respiratoria e la mobilità articolare. Dopo due mesi i partecipanti sono generalmente in grado di percorrere un cammino veloce di trenta minuti senza soste.

## GENOVA CAMMINA

Favorisce il mantenimento di una buona forma fisica e rende più agevole la socializzazione, offrendo a tutti l'opportunità di sperimentare nuovi percorsi a piedi nella nostra città.

La Terza Età deve essere vista come un processo di cambiamento e non di decadenza. Nella persona "diversamente giovane" ciò che può ridurre l'entusiasmo e la voglia di partecipazione è l'impoverimento delle relazioni, dello scambio comunicativo, della possibilità di confronto e di condivisione sociale. La relazione interpersonale, infatti, rappresenta l'elemento più significativo e qualificante della vita dell'anziano, come di tutti i cittadini, e ne valorizza le potenzialità.

**L'iscrizione è gratuita.**

Per informazioni rivolgersi a:

**Nucleo di Epidemiologia ASL3 Genovese** tel 010 6447031  
epidemiologia@asl3.liguria.it

**Associazione "Cultura e Benessere"** Via Merano, 3 (Villa Viganego)  
Lun. e Giov. 15.00-16.30