



# Genova Cammina

**Due passi  
insieme  
per guadagnare  
salute**



**L'iscrizione è gratuita.**

Per informazioni rivolgersi a:  
**Nucleo di Epidemiologia  
ASL3 Genovese**

**Direttore: Dottor C. Culotta**  
**tel 010 6447031**  
epidemiologia@asl3.liguria.it

**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.**



Sono nuovamente in cammino i 15 i gruppi attivi nell'ambito di Genova Cammina, l'iniziativa nata nel 2008 per la promozione dell'attività fisica nell'anziano.

Realizzata in attuazione del Piano Regionale per la Prevenzione da parte del Nucleo di Epidemiologia della ASL3 Genovese in collaborazione con il Dipartimento Anziani, la Facoltà di Scienze Motorie dell'Università di Genova e UISP, Genova Cammina favorisce il mantenimento di una buona forma fisica e rende più agevole la socializzazione, dando a tutti l'opportunità di sperimentare nuovi percorsi a piedi nella nostra città.

La sua finalità è quella di prevenire le cadute degli anziani attraverso una modalità di esercizio fisico che è alla portata di tutti (anche dal punto di vista economico), viene effettuata in gruppo ed è di tipo fisiologico: ai partecipanti, infatti, vengono proposti un percorso a piedi e alcuni semplici esercizi per rafforzare l'equilibrio.

I signori medici, pertanto, possono consigliare questo tipo di attività ai loro pazienti, in particolare a quelli anziani.

## IL GRUPPO DI CAMMINO

Il gruppo di cammino si ritrova due volte alla settimana per camminare lungo un percorso prestabilito, sotto la guida inizialmente di un esperto in Scienze Motorie e successivamente di un walking leader interno al gruppo e appositamente addestrato.

Il percorso viene definito in modo da risultare sicuro, praticabile e gradevole, adatto allo svolgimento di attività di gruppo. Spesso la scelta è coincisa con le aree verdi cittadine, come Villa Piaggio per i gruppi di Cammino di Castelletto o villa Imperiale per quelli di San Fruttuoso, ma sono allo studio altri percorsi che diano la possibilità di scoprire le bellezze del nostro territorio e, allo stesso tempo, consentano di praticare un'adeguata attività motoria.

L'elenco dei percorsi disponibili e gli orari di svolgimento delle attività sono disponibili sul sito web di ASL3, [www.asl3.liguria.it](http://www.asl3.liguria.it).

Per informazioni è possibile contattare il Nucleo di Epidemiologia nei modi indicati a lato.