

I GRUPPI DI CAMMINO ORGANIZZATI DALLA ASL 5 DI ORISTANO

Informativa del Progetto



I GRUPPI DI CAMMINO

L'ASL 5 di Oristano, in linea con il Piano Regionale della Prevenzione 2020-2025 (PRP), si fa promotrice del progetto **“Gruppi di Cammino”**.

I gruppi di cammino (GdC) sono gruppi eterogenei di persone, guidati da un *walking leader*/capo passeggiata, che svolgono in modo collettivo attività motoria spontanea nel proprio territorio di appartenenza, e rappresentano un'importante opportunità di salute e di socializzazione proposta alla comunità locale.

Camminare è una forma di esercizio fisico vantaggiosa per tutte le fasce di età, in grado di **migliorare la qualità della vita con minimi costi economici**. L'attività fisica eseguita in modo regolare incide significativamente sulla qualità della vita, svolge un'importante azione preventiva per le malattie croniche e degenerative e favorisce il benessere psico-fisico delle persone riducendo il rischio di ammalarsi.

L'invito alla partecipazione ai **“Gruppi di Cammino”** è rivolto a **tutta la popolazione**: giovani, anziani, persone affette da malattie croniche o da fattori di rischio cardiovascolari (ipertensione, dislipidemie, diabete, eccesso ponderale ecc.), da disagio psichico o disturbo mentale.

L'**ASL di Oristano** coordinerà il progetto attraverso il coinvolgimento dei Sindaci dei Comuni del territorio, i Medici di Medicina Generale e gli Specialisti, in modo da individuare percorsi di cammino sicuri all'interno del territorio del proprio Comune.

I gruppi di cammino verranno attivati a partire dal mese di Settembre 2025 in tutti i Comuni della ASL di Oristano che aderiranno all'iniziativa, con l'auspicio di ricevere la partecipazione del maggior numero di essi.

I **Comuni**, in collaborazione con l'Azienda Sanitaria Locale di Oristano e gli altri Enti e Istituzioni coinvolti, svolgono un ruolo fondamentale nella promozione e programmazione del programma:

- deliberano l'adesione formale al progetto di diffusione dei Gruppi di Cammino proposto dall'ASL;
- partecipano all'individuazione e al sostegno dei *walking leader*/capo passeggiata, delle sedi di riferimento e dei percorsi;
- collaborano attivamente nella pubblicizzazione dell'iniziativa sensibilizzando la comunità sui corretti stili di vita.

L'obiettivo del Programma è promuovere l'abitudine al cammino nella vita di tutti i giorni per migliorare consapevolmente la qualità della vita delle persone sedentarie e ridurre il rischio di insorgenza di malattie croniche e degenerative, con l'auspicio che i **“Gruppi di Cammino”** diventino “un intervento di Comunità” consolidato e continuativo.

Inoltre, il Programma mira all'inclusione sociale coinvolgendo le persone che vivono in condizioni di svantaggio socio-economico e di fragilità, solitamente meno attive e più difficili da raggiungere e integrare.