

## SETTORE SPORT E PROMOZIONE E COESIONE SOCIALE

### Progetto "Gruppi di cammino a Peschiera Borromeo"

#### Finalità del progetto

Il progetto si pone come finalità il miglioramento della salute dei cittadini, la coesione sociale e la promozione del territorio. Consiste nel dare alle persone la possibilità di camminare insieme lungo itinerari prestabiliti, accompagnati da un educatore. Gli appuntamenti per le passeggiate nei gruppi di cammino sono a cadenza bi o trisettimanale, in orari diversi a seconda della stagione.

#### Quali sono i benefici della camminata all'aria aperta

Secondo l'Organizzazione Mondiale della Sanità la quota di movimento indispensabile per mantenersi in salute è pari a 10 mila passi al giorno, vale a dire circa 7 km, il doppio di quanto una persona normale cammina abitualmente nello svolgimento delle sue attività quotidiane. Camminare riduce infatti il colesterolo, abbassa la pressione arteriosa e il conseguente rischio di malattie cardiovascolari, riduce il rischio di diabete e aiuta a tenere il peso sotto controllo.

La peculiarità principale della camminata è che la può fare chiunque. Non serve essere allenati, non serve avere molta forza nelle gambe e nemmeno un fisico statuario, camminare è indicato a tutte quelle persone che vogliono farlo e che, non avendo gravi problemi di salute, possono farlo iniziando con piccole sessioni da 10 minuti per poi incrementarle col tempo.

Più di recente uno studio pubblicato sul Journal of Physical Activity & Health ha stabilito con maggior precisione il numero di passi ideale per età e sesso.

#### Donne

Da 18 a 40 anni > 12mila al giorno

Da 40 a 50 anni > 11mila al giorno

Da 50 a 60 anni > 10mila al giorno

Oltre i 60 anni > 8mila al giorno

#### Uomini

Da 18 a 50 anni > 12mila al giorno

Oltre i 50 anni > 11mila al giorno

#### Come si svolge l'attività

Alla data fissata ci si riunisce nel punto di ritrovo prestabilito e indicato nel calendario di uscite dove saranno presenti uno o più educatori/accompagnatori. A seconda del numero di persone aderenti e in base all'autonomia e alle aspettative dei camminatori, si possono costituire più gruppi. In ogni caso l'uscita potrà comunque essere pensata e strutturata in modo tale da permettere anche a gruppi molto eterogenei di camminatori di poter stare insieme percorrendo l'itinerario previsto per quel giorno.

Il calendario potrà essere strutturato in modo che la difficoltà degli itinerari proposti sia progressiva, nel rispetto dei basilari principi di allenamento, accompagnando le persone che lo vogliono verso un'aumentata resistenza fisica e velocità del cammino.

Nella comunicazione del calendario e degli itinerari verranno date istruzioni ai partecipanti su che cosa portare (per esempio, l'acqua e il cappellino) e sull'abbigliamento ideale per affrontare l'uscita.

Prima di iniziare la camminata e nel corso della stessa l'educatore/accompagnatore darà consigli su



come camminare nel modo migliore in modo da sfruttarne tutti i benefici per la salute.

### **Filosofia del progetto**

Camminare è vivere lenti, potendosi concentrare su quanto abbiamo intorno e su ciò che vorremmo avere di meglio o di diverso. Camminare dà la possibilità di pensare a noi stessi, incontrarci, conoscerci e riscoprirci. Offre la possibilità di ascoltare, sentire ed entrare in armonia con il nostro corpo, con l'ambiente che ci circonda e con il nostro modo di muoverci. Si cammina anche per assaporare parti di storia e di natura del territorio, per viaggiare fuori e dentro di sé, oppure per necessità, per raggiungere luoghi di lavoro o di studio. È inoltre un'opportunità di socializzazione, all'interno di uno stile di vita più ecosostenibile, sana e attiva.

### **Gli itinerari**

I percorsi, già individuati, si snoderanno in tre frazioni: SAN BOVIO, MEZZATE e BETTOLA. La distanza degli itinerari può variare a seconda dei gruppi da 4 a 7 km.

### **Costi del progetto**

I costi variano in base al numero di appuntamenti e al numero di persone che aderiscono alle camminate. Può essere stabilita una quota per partecipante di 10/15 euro a uscita, oppure, se i partecipanti sono molti e l'accompagnatore rimane impegnato per più di tre ore, di 20 euro all'ora per l'educatore/accompagnatore.

Gli accompagnatori potranno essere più facilmente riconoscibili indossando pettorine ad hoc (costo: 5 euro l'una, se con porta documento di riconoscimento sul petto).

### **Riferimenti del sottoscritto proponente:**

Maurizio Roman

email: ~~maur.roman.70@gmail.com~~

cell: ~~XXXXXXXXXXXX~~