

“Caminadores Oliena”

I GRUPPI DI CAMMINO ORGANIZZATI

COMUNE DI OLIENA

INFORMATIVA DEL PROGETTO



Tue non des esser mai solu in caminu...

Rev.2025

COMUNE DI OLIENA
REFERENTE AMMINISTRAZIONE COMUNALE
Dott. Massimo Zola

Email: caminadores@aslnuoro.it

ASL DI NUORO
RESPONSABILE DEL PROGETTO:
Dott.Serafinangelo Ponti
RESPONSABILE SCIENTIFICO:
Dott.ssa Roberta Bosu
RESPONSABILE.ORG. LOGISTICA:
Dott.ssa Claudia Fancello

Introduzione

Il Comune di Oliena e la ASL 3 di Nuoro, in linea con il Piano Regionale della Prevenzione 2020-2025, promuovono il progetto “Gruppi di Cammino”. Questa iniziativa mira a favorire un’attività motoria spontanea e collettiva nel contesto locale, offrendo un’importante opportunità di salute e socializzazione alla comunità.

Il programma intende incoraggiare l’adozione di uno stile di vita sano e attivo di tutte le età, con l’obiettivo di contribuire al controllo delle malattie croniche e alla riduzione delle loro complicanze.

Inoltre, promuove l’inclusione sociale, coinvolgendo persone con disabilità, soggetti con disagio psichico o disturbi mentali, e individui in condizioni di svantaggio socio-economico e fragilità, che spesso sono meno attivi e più difficili da raggiungere e coinvolgere.

Attraverso i “Gruppi di Cammino”, si punta a rafforzare il senso di comunità, migliorare il benessere fisico e mentale di tutti i partecipanti, e favorire un approccio più equo e inclusivo alla promozione della salute.

Domande e Risposte

Cosa?

I Gruppi di Cammino sono gruppi di persone guidate da un laureato in scienze motorie e da un walking leader/capo passeggiata (ovvero da una persona volontaria, individuata dall’organizzazione, su cui il gruppo fa affidamento per sostenere e realizzare le uscite di cammino autonome), che si trovano regolarmente in un luogo definito per camminare insieme.

Perché?

L’Asl 3 di Nuoro supporta attivamente la lotta alle malattie croniche e l’inclusione sociale delle persone svantaggiate e riconosce l’importante ruolo dell’attività fisica nel raggiungimento di tali obiettivi.

COMUNE DI OLIENA
REFERENTE AMMINISTRAZIONE COMUNALE
Dott. Massimo Zola

Email: caminadores@aslnuoro.it

ASL DI NUORO
RESPONSABILE DEL PROGETTO:
Dott.Serafinangelo Ponti
RESPONSABILE SCIENTIFICO:
Dott.ssa Roberta Bosu
RESPONSABILE.ORG. LOGISTICA:
Dott.ssa Claudia Fancello

L'attività fisica praticata regolarmente incide in modo significativo sulla qualità della vita, migliorando lo stato di salute, fisica e psichica e riducendo il rischio di mortalità generale.

Lo scopo è quello di promuovere la cultura della salute e della prevenzione, in particolare i corretti stili di vita e la pratica dell'attività fisica nella quotidianità.

Chi?

Tutti possono partecipare, giovani o anziani, il programma è rivolto anche a persone portatrici di malattie croniche o di fattori di rischio cardiovascolari (ipertensione, dislipidemie, diabete, iperglicemia, eccesso ponderale ecc.) e a persona portatrici di disagio psichico o disturbo mentale.

Come?

Attraverso il lavoro congiunto della Asl di Nuoro (in particolare la Struttura Prevenzione e Promozione della Salute), dell'amministrazione Comunale di Oliena, dei medici di medicina generale, degli specialisti, delle associazioni di volontariato e dei vari enti/associazioni sportive è stato possibile individuare percorsi di cammino sicuri all'interno del territorio comunale, facilitare la partecipazione degli utenti e individuare i capi passeggiata. E' possibile iscriversi mandando una mail a caminadores@aslnuoro.it o consegnando il modulo di adesione al comune (referente del comune di Oliena - Massimo Zola).

Dove?

E' possibile consultare i sentieri attivi sul sulla pagina del comune.

Quando?

Da Giugno 2024. Il progetto non ha una data di scadenza, l'obiettivo è che i gruppi di cammino diventino un'attività continua e standardizzata per la lotta alle malattie croniche non trasmissibili e per l'inclusione sociale.

Partecipa anche tu al gruppo di cammino del comune di Oliena!

COMUNE DI OLIENA
REFERENTE AMMINISTRAZIONE COMUNALE
Dott. Massimo Zola

Email: caminadores@aslnuoro.it

ASL DI NUORO
RESPONSABILE DEL PROGETTO:
Dott.Serafinangelo Ponti
RESPONSABILE SCIENTIFICO:
Dott.ssa Roberta Bosu
RESPONSABILE.ORG. LOGISTICA:
Dott.ssa Claudia Fancello