

Comunità attive: corso per facilitatori di cammino

*16, 23 e 30 maggio 2023
Cuneo*

Veronica Perrone

*Infermiera di Famiglia e Comunità
veronica.perrone@aslcn1.it*



L'iniziativa, aperta a tutti, ha preso il via nell'estate 2017 con lo scopo di offrire un'importante opportunità di salute e di socializzazione alla comunità. Questa la proposta: 1 ora di cammino e di mobilizzazione articolare in collettività con cadenza settimanale.



Ad oggi i gruppi attivi sono 6 e proseguono grazie al volontariato di due persone partecipanti che portano avanti l'iniziativa in autonomia.

Le IFeC monitorano l'andamento del gruppo presenziando una volta al mese.

BOVES



VILLAR S.C.



BERNEZZO



ROCCABRUNA

PRADLEVES



ROCCAIONE

Continuità dell'attività anche nei mesi invernali e con maltempo grazie alla collaborazione delle amministrazioni comunali che mettono a disposizione gratuitamente locali e palestre.



Non solo movimento, anche divertimento!



Il Capo Passeggiata del Gruppo di Cammino rappresenta un **punto di riferimento**:

- è il conduttore, colui che guida il gruppo nel percorso (esercizi, camminata),
- contribuisce a organizzare il calendario degli incontri,
- accoglie i partecipanti,
- supervisiona la passeggiata.

Altro importante compito è quello di creare un'atmosfera positiva, di fiducia e attenzione reciproca all'interno del gruppo.

Affidabile, puntuale e competente.



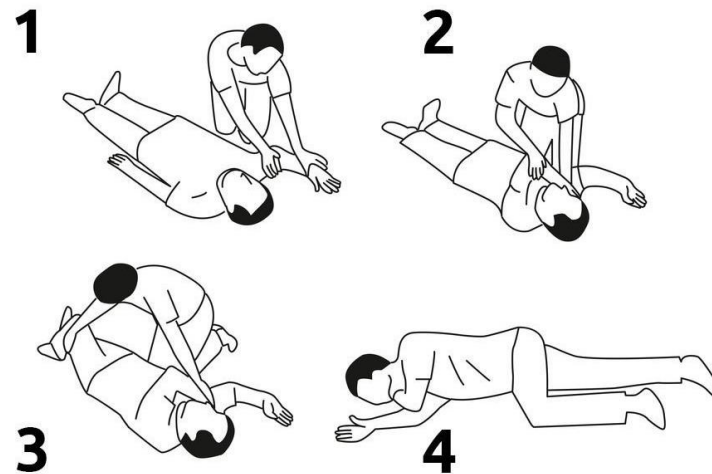
Un buon Capo Passeggiata deve conoscere:

- gli scopi e gli obiettivi generali di tutto il programma
- i benefici generali del camminare, sia di salute che sociali
- le precauzioni da tenere per camminare in sicurezza
- i numeri telefonici per attivare i soccorsi (112) e avere sempre a disposizione un piccolo kit di primo soccorso (cerotti, disinfettante, garze, ghiaccio istantaneo, guanti e zucchero) in caso di eventuale malessere e/o infortunio di un partecipante del gruppo
- l'importanza di portare con sé una bottiglietta d'acqua e di utilizzare calzature e abbigliamento idonei
- gli esercizi di riscaldamento, rilassamento e mobilitazione
- l'itinerario, il ritmo e la quantità di cammino ad ogni incontro
- i partecipanti, i loro contatti e quelli di persone di riferimento, aggiornando la lista dei partecipanti e il registro presenze
- la possibilità di trovare un sostituto qualora non possa partecipare, evitando di annullare l'incontro
- la rilevanza di informare le persone dei normali cambiamenti fisiologici che potrebbero avvertire nel corso della camminata come l'aumento del ritmo cardiaco, della respirazione e della temperatura ma che, comunque, dovrebbero essere in grado di tenere una conversazione durante tutto il percorso
- fornire il proprio recapito telefonico ai partecipanti per eventuali comunicazioni

Comportamento da tenere in caso d'infortunio o malore

In caso di malessere o infortunio, per esempio una caduta: far fermare la persona e incoraggiarla a rilassarsi mettendosi comoda per riprendersi, chiamare e informare la persona di riferimento dell'accaduto.

In caso di incoscienza,
mettere la persona in posizione
laterale di sicurezza e
chiamare immediatamente il **112**



ELENCO PARTECIPANTI E LIBERATORIA

Le Infermiere di Famiglia e Comunità dell'ASL CN1, in collaborazione con il Comune /l'associazione, propongono il **"GRUPPO DI CAMMINO"** presso il Comune di _____ per la promozione dell'attività fisica come sano stile di vita e come prevenzione delle malattie cronico-degenerative.

L'adesione all'iniziativa è su base volontaria, e in quanto tale libera e gratuita, pertanto l'organizzazione declina ogni responsabilità per danni a persone o cose avvenuti durante l'attività stessa.

Firmando il seguente foglio si dichiara di essere consapevoli che nessun tipo di responsabilità può essere imputato all'ASL CN1, al Comune di __/ all'associazione __ per eventuali danni potessero derivare dalla presente adesione e si autorizza, ai sensi del D.Lgs. 196/2003, il trattamento dei dati personali per le finalità del presente progetto.

Gli utenti che firmano concedono la liberatoria per il libero e gratuito utilizzo della propria immagine e delle riprese effettuate per documentare l'attività svolta per tutti gli scopi istituzionali, promozionali e non commerciali, per tutti gli usi di comunicazione ai fini della promozione e valorizzazione del progetto compresa la divulgazione in pubblico, attraverso mostre, eventi e stand espositivi, la pubblicazione su materiali editoriali, multimediali e su internet, la circuitazione televisiva e cinematografica. Solleva inoltre l'ASL CN1/il Comune/l'associazione da qualsiasi richiesta, anche di risarcimento di danni, che potesse venire avanzata per qualsiasi ragione da parti terze in relazione alle immagini prodotte e non potranno inoltre essere ritenuti in alcun modo responsabili dell'uso che terzi potranno fare del prodotto di comunicazione istituzionale.

PARTECIPANTE (Nome e Cognome)	N° DI TELEFONO	PERSONA DI RIFERIMENTO	N° DI TELEFONO PERSONA DI RIFERIMENTO	FIRMA	LUOGO E DATA

[illegible]



Competenze e strumenti per gestire ed accompagnare i Gruppi di Cammino



ESERCIZI DI MOBILIZZAZIONE ARTICOLARE E RISCALDAMENTO

Ogni esercizio va ripetuto con la necessaria lentezza per 10 volte oppure mantenendo la posizione per circa 10/15 secondi.
Ricordarsi sempre di tenere le spalle rilassate e non rigide.

N.B. La maggior parte degli esercizi è eseguibile in posizione eretta o con eventuale appoggio ad un sostegno, soprattutto per migliorare la postura e l'equilibrio. Nel caso in cui qualche partecipante avesse difficoltà, è comunque possibile suggerire di eseguirli da seduti.



1. Sollevare lentamente la testa verso l'alto inspirando, trattenere l'aria per qualche istante e abbassare la testa espirando.



2. Inclinare lentamente la testa prima a destra inspirando e poi a sinistra espirando.



3. Girare lentamente la testa verso destra inspirando e poi verso sinistra espirando.



4. Portare il mento in avanti e poi retrarlo verso il petto (simile al movimento del collo di una tartaruga).



5. Con l'aiuto della mano sinistra inclinare la testa verso la spalla dello stesso lato e mantenere la posizione. Ripetere dall'altro lato.



6. Con l'aiuto delle mani portare il mento verso il petto e mantenere la posizione.



7. Portare le braccia tese in avanti inspirando ed espirando aprirle in fuori facendo in modo di sentire le scapole che si avvicinano.



8. Portare le braccia tese in fuori ed eseguire delle piccole rotazioni prima in un senso e poi nel senso opposto.



9. Portare il braccio destro in alto e il braccio sinistro in basso, alternando il movimento in modo continuo.

FESTA DEI GRUPPI DI CAMMINO: ATTIVITA' FISICA, SOCIALIZZAZIONE E RICONOSCIMENTO



in collaborazione con il comune di Bernezzo



FESTA DEI GRUPPI DI CAMMINO



Camminare fa bene, insieme fa anche meglio!

MARTEDÌ 9 MAGGIO 2023
con ritrovo alle ore 14:15
presso Piazza della Solidarietà e del
Volontariato a Bernezzo

LA PARTECIPAZIONE
L'attività sarà modulata in base alle possibilità di ciascuno.
Per informazioni contattare la Infermiere di famiglia e comunità:

Gli organizzatori declinano ogni responsabilità per eventuali danni, furti o incidenti a persone o cose che dovessero verificarsi prima, durante e dopo lo svolgimento dell'attività.



GRUPPI DI CAMMINO IN FESTA 21 MAGGIO 2019



Camminare insieme fa bene, informati è meglio!

PROGRAMMA

ore 15.15 - Ritrovo presso la sala polivalente di Villar San Costanzo
ore 15.30 - Partenza per la passeggiata
ore 16.30 - Intervento educativo sul **rischio cardiovascolare** e il **colesterolo** tenuto dal Dott. Caputo Marcello, Direttore del Servizio di Promozione della Salute dell'ASL CN1
ore 17.30 - Merenda

LA PARTECIPAZIONE E' GRATUITA ED APERTA A TUTTI
L'attività sarà modulata in base alle possibilità di ciascuno.
Per informazioni contattare la Infermiere di famiglia e comunità:
VERONICA 338 5669747 - FRANCESCA 338 5667490

Gli organizzatori declinano ogni responsabilità per eventuali danni, furti o incidenti a persone o cose che dovessero verificarsi prima, durante e dopo lo svolgimento dell'attività.

***«Da soli si cammina veloce, ma insieme si
va lontano»***

... GRAZIE PER L'ATTENZIONE!

