

REFERENTI DEL PROGETTO:

Distretto Sanitario Albenganese

Via Trieste, 54 - Albenga

tel. 0182.546.208 - 0182.546.276

Sportello integrato Sociosanitario

Viale Martiri della Libertà, 1 - Albenga

tel. 0182.568.5241 - 0182.546.969

**Coordinatore AUSER per le Associazioni
aderenti al Progetto**

Sig. Attilio Penna

tel. 328.101.9218

L'iniziativa rientra negli obiettivi del
Piano Regionale per la Prevenzione.



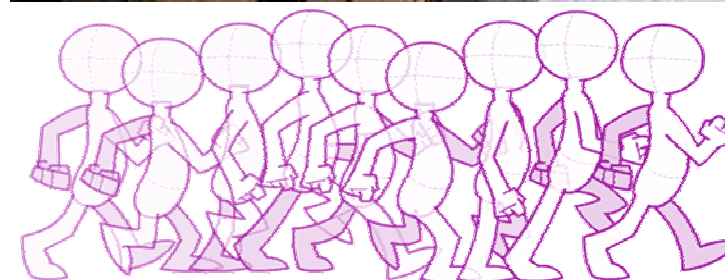
REGIONE LIGURIA



AZIENDA
SANITARIA
LOCALE N. 2
SAVONESE



UNIVERSITÀ DI GENOVA



**Imparare a
camminare per non cadere**



Imparare a camminare per non cadere è una iniziativa promossa da Regione Liguria, ASL 2 Savonese, Distretto Sanitario Albenganese e Facoltà di Scienze Motorie dell'Università di Genova.

Il progetto intende promuovere ed incentivare l'attività fisica e l'esercizio corporeo di tutte le persone, in particolar modo dei soggetti ultra quarantenni più inclini alla sedentarietà.

La costituzione di appositi gruppi permetterà di organizzare percorsi e programmi di camminata utili a migliorare il benessere e l'equilibrio fisico.

Per **gruppo di cammino** si intende un'attività organizzata nella quale un gruppo di persone si ritrova due o tre volte la settimana, sotto la guida di un esperto del movimento, per camminare lungo un percorso sicuro e gradevole ed eseguire esercizi utili per aumentare l'equilibrio ed il benessere generale.

Partecipare ai **gruppi di cammino** significa:

- avere occasioni di incontrare nuove persone
- avere possibilità di stare in compagnia
- avere uno stimolo per svolgere un'attività fisica moderata
- riduzione degli incidenti domestici negli anziani (cadute)

- migliorare la condizione fisica e psicologica
- aumentare l'abitudine al cammino nella vita quotidiana.

Mantenersi attivi fisicamente aiuta a conservare e migliorare la propria salute fisica e mentale ed evitare l'isolamento sociale.

GRUPPI DI CAMMINO (partecipazione gratuita)

Le attività si svolgono due volte alla settimana.

Per informazioni:

Distretto Sanitario Albenganese

Via Trieste, 54

17031 Albenga (SV)

tel. 0182.546.208 - 0182.546.276

da lunedì a venerdì dalle 8.30 alle 12.30

Sportello integrato Sociosanitario

Viale Martiri della Libertà, 1

17031 Albenga (SV)

tel. 0182.568.5241 - 0182.546.969

martedì e giovedì dalle 11.00 alle 13.00

Coordinatore AUSER per le Associazioni aderenti al Progetto

Sig. Attilio Penna

tel. 328.101.9218

