



REGIONE AUTONOMA
FRIULI VENEZIA GIULIA

FVG *in* Movimento

10mila PASSI di salute

WALKING LEADER

CONDUTTORE GRUPPI DI CAMMINO

Seguici su:

invecchiamentoattivo.regione.fvg.it

Facebook:

@FVGinMovimento10milapassidisalute

#FVGinMOVIMENTO

Friuli Venezia Giulia in MoViMento. 10mila passi di Salute



Gruppi di cammino

A cura di

Corso di Laurea in Scienze Motorie - Dipartimento di Area Medica - Università degli Studi di Udine:

- Prof. Lazzer Stefano
- Dott. Mirco Floreani
- Dott. Filippo Vaccari
- Dott.ssa Ester Cella

Direzione centrale salute politiche sociali e disabilità - Regione Friuli Venezia Giulia

- Dott.ssa Luana Sandrin - P:O. Promozione della salute-

Il progetto **FVG in movimento 10mila passi di salute**, rientra nelle attività previste dal Programma 3 Comunità attive del Piano Regionale della Prevenzione 2021-2025 del Friuli Venezia Giulia, ed è realizzato dalla Direzione centrale salute politiche sociali e disabilità - Regione Friuli Venezia Giulia-, Federsanità ANCI FVG, nelle persone del Presidente dott. Giuseppe Napoli, Segretaria regionale dott.ssa Tiziana del Fabbro, con la collaborazione, per la valutazione del progetto stesso, dalla prof. Laura Pagani del Dipartimento di Scienze Economiche e Statistiche dell'Università degli Studi di Udine.

Si ha inoltre il supporto della dott.ssa Alessia Del Bianco, di Promoturismo FVG, per la valorizzazione del territorio.

Per informazioni:

Tiziana del Fabbro federsanita@anci.fvg.it telefono 0432 26741

Luana Sandrin luana.sandrin@regione.fvg.it telefono 040 3775574

Aggiornato a marzo 2024



UNIVERSITÀ
DEGLI STUDI
DI UDINE
hic sunt futura



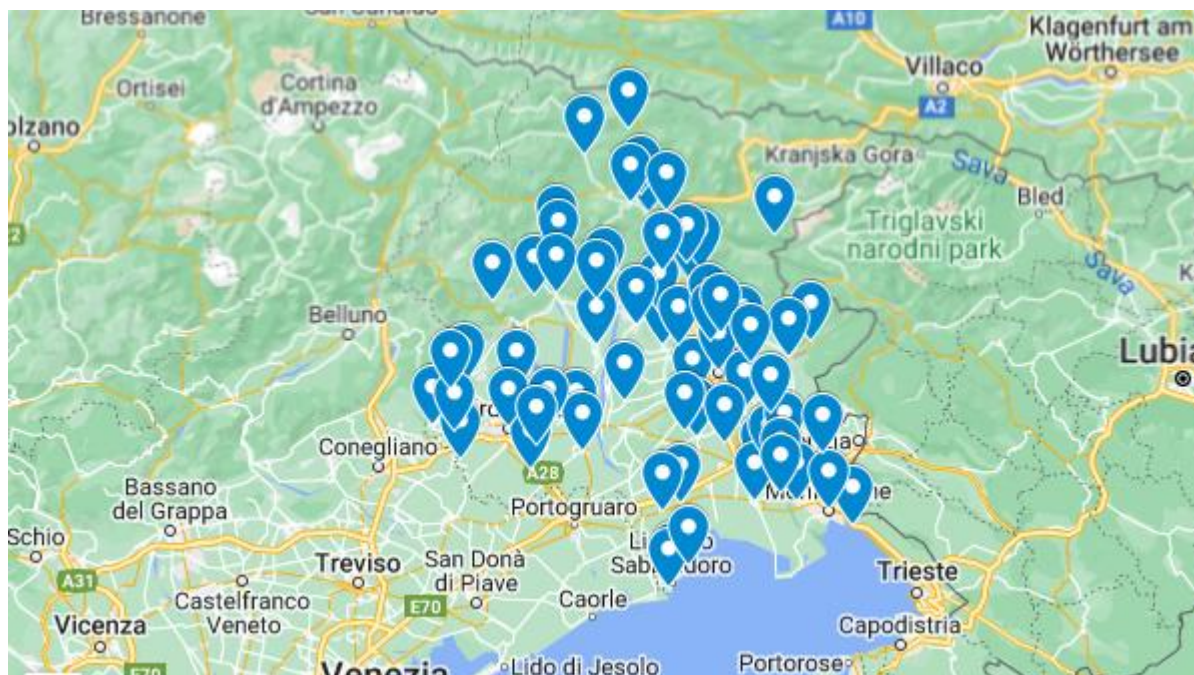
io sono
FRIULI VENEZIA GIULIA
www.turismofvg.it

Sommario

Friuli Venezia Giulia in MoViMento 10 mila passi di salute.....	4
PERCHÉ CAMMINARE?	7
ATTIVITÀ FISICA E SALUTE	8
CHE COS'È UN GRUPPO DI CAMMINO	11
IL WALKING LEADER	11
PIANIFICARE L'USCITA	11
QUANTO CAMMINARE?.....	13
A QUALE VELOCITÀ?.....	13
L'USCITA.....	14
PRIMA DELLA PASSEGGIATA	14
DURANTE LA PASSEGGIATA	14
AL TERMINE DELLA PASSEGGIATA.....	15
VALUTAZIONE DELLA PASSEGGIATA	15
LA PARTECIPAZIONE DEI SOGGETTI DISABILI AL GRUPPO DI CAMMINO	15
LA GESTIONE DEL RISCHIO.....	16
COSA INDOSSARE	16
PROMOZIONE DEL GRUPPO DI CAMMINO	17
DIARIO DELLE USCITE	18
Allegato 1	20

Friuli Venezia Giulia in MoViMento 10 mila passi di salute

82 percorsi per 91 Comuni, dal mare ai monti, laghi, fiumi e colline, alla scoperta dei tesori della nostra regione.



Fonte immagine : www.federsanita.anci.fvg.it

Di seguito le località dove si trovano i percorsi:

1. Aiello del Friuli	42. Meduno
2. Amaro	43. Monfalcone e Staranzano
3. Andreis	44. Montenars
4. Aquileia	45. Moraro, Mariano del Friuli e San Lorenzo Isontino
5. Artegna	46. Mortegliano
6. Azzano Decimo	47. Moruzzo e Martignacco
7. Bagnaria Arsa	48. Muzzana del Turignano
8. Basiliano	49. Osoppo
9. Biciniccio	50. Ovaro
10. Brugnera	51. Palazzolo dello Stella
11. Budoia	52. Pasian di Prato
12. Buttrio	53. Pavia di Udine
13. Campoformido	54. Polcenigo
14. Campolongo Tapogliano	55. Pordenone
15. Caneva	56. Povoletto
16. Casarsa della Delizia	57. Prata di Pordenone
17. Castelnovo del Friuli	58. Pulfero
18. Cavazzo Carnico e Bordano	59. Reana del Rojale
19. Cercivento	

20. Cervignano del Friuli	60. Remanzacco
21. Cividale del Friuli	61. Resia
22. Clauzetto e Vito d'Asio	62. Ronchi dei Legionari
23. Codroipo	63. Ruda
24. Cormons	64. Sacile
25. Duino Aurisina	65. San Daniele del Friuli e Ragogna
26. Fagagna	66. San Giorgio di Nogaro
27. Farra d'Isonzo	67. San Pietro al Natisone
28. Fiume Veneto	68. San Quirino e Cordenons
29. Fontanafredda	69. San Vito al Tagliamento
30. Frisanco	70. San Vito al Torre, Palmanova, Visco
31. Gemona del Friuli	71. Sedegliano
32. Latisana	72. Spilimbergo
33. Lestizza	73. Tavagnacco e Pagnacco
34. Lignano Sabbiadoro "Nei colori del tramonto"	74. Tolmezzo
35. Lignano Sabbiadoro "Lungo l'acqua dolce"	75. Tramonti di Sopra
36. Lignano Sabbiadoro "Nel profumo di resina"	76. Tramonti di Sotto
37. Lignano Sabbiadoro "La via dell'alba"	77. Tricesimo
38. Lignano Sabbiadoro "Il cammino del pensiero"	78. Turriaco, San Pier d'Isonzo, San Canzian d'Isonzo e Staranzano
39. Majano	79. Udine
40. Manzano	80. Venzone
41. Medea	81. Verzegnis
	82. Zoppola

10.000mila passi di Salute, è l'attività motoria media quotidiana raccomandata dagli esperti di Salute, certo, non tutti riescono a praticarla ogni giorno, ma almeno come impegno/obiettivo è una "buona abitudine" che fa bene alla salute fisica e al benessere generale, anche psicologico, delle persone e aiuta a prevenire molte malattie cardiologiche, polmonari, sovrappeso e obesità, diabete, etc. Oggi, poi, con i moderni device (cellulari e orologi) tutti possiamo facilmente monitorare i metri/passi che ogni giorno facciamo. Si tratta di un'attività facile e accessibile per tutti, da praticare all'aperto, ovunque e in grande libertà di orari e luoghi, ancor più piacevole nella bella stagione, ma non solo. Proprio con questo spirito è nato il progetto "FVG in Movimento. 10mila passi di Salute", finanziato dalla Direzione centrale salute politiche sociali e disabilità della Regione Friuli Venezia Giulia, nel dicembre 2018 (L.R. 25/2018 art. 9 co. 25-27), che si inserisce nella più ampia programmazione integrata e coordinata delle attività di promozione della salute prevista anche nel nuovo "Piano regionale della Prevenzione 2021-25".

La finalità è quella di creare delle condizioni ambientali per rendere "facilmente accessibili a tutti le scelte salutari", con l'obiettivo della massima diffusione e coinvolgimento della popolazione.

Il progetto è realizzato da Federsanità ANCI FVG, in collaborazione con la Direzione centrale Salute, il Dipartimento di Scienze Economiche e Statistiche dell'Università degli Studi di Udine, per la valutazione dei risultati del percorso e PromoTurismo FVG per la valorizzazione del territorio. Fondamentale è la collaborazione con i Comuni, le comunità e le associazioni locali che hanno definito, pulito e attrezzato (esempio con panchine, cestini) i percorsi per renderli accessibili e fruibili al meglio.

L'attività fisica e motoria, le passeggiate all'aperto, corse e corsette, nordic walking., si possono praticare da soli o in piccoli gruppi (sempre secondo le regole per la sicurezza Covid, mascherine, etc.), e consentono di scoprire ambiente, natura, bellezze paesaggistiche, artistiche e storiche di piccole e medie località, spesso vicine e poco conosciute.

Federsanità ANCI FVG per coinvolgere i Comuni ha attivato tre bandi per sostenere la realizzazione dei percorsi, 2019 -2021-2023, a cui hanno aderito complessivamente 91 Comuni per 82 percorsi. Tutti i Comuni si sono impegnati a realizzare e promuovere percorsi pedonali/o prevalentemente pedonali per i quali, Federsanità ANCI FVG ha fatto realizzare e installare i 60 cartelloni, in italiano e inglese, con itinerari, foto e mappe, insieme alla segnaletica coordinata e dedicata.

I percorsi sono disponibili online

<https://federsanita.anci.fvg.it/progetti/e> e nella pagina Facebook di Federsanità ANCI FVG

<https://www.facebook.com/search/top?q=fvg%20in%20movimento.%2010mila%20passi%20di%20salute> e

<https://invecchiamentoattivo.regione.fvg.it>

PERCHÉ CAMMINARE?

Molte malattie croniche, quali il diabete le cardiopatie, ictus, ipertensione arteriosa, sono dovute a stili di vita non sani, in particolare scelte legate all'alimentazione e all'attività fisica. I dati infatti ci dicono che in FVG quattro persone adulte su dieci hanno un eccesso ponderale: il 31% è in sovrappeso ed il 10% è obeso; in particolare i maschi tra i 50 e 69 anni. E, per quanto riguarda l'attività fisica e il movimento, gli adulti si distribuiscono quasi equamente fra i tre gruppi "fisicamente attivi", "parzialmente attivi" e "sedentari", ma la percentuale di sedentari è la più alta delle tre.

È stato stimato che svolgere attività fisica in modo regolare può ridurre del 15-39% le malattie cardiovascolari, del 33% i casi di ictus, del 22-33% i casi di cancro del colon e del 22% i casi di diabete.

Il nostro corpo generalmente risponde bene all'attività fisica e camminare è una delle forme più facili. I primi miglioramenti riguardano la funzione cardiaca e polmonare, la forza muscolare e la resistenza allo sforzo, la flessibilità ed una maggiore capacità di rispondere agli stimoli. Il fare movimento non solo migliora la funzionalità ma anche il nostro modo di sentirci, generando senso di benessere, alleviando lo stress e la tensione, migliorando la qualità del sonno.

I vantaggi dell'attività fisica

L'attività fisica è l'insieme dei movimenti del corpo che comporta un dispendio energetico. Comprende movimenti necessari alla vita quotidiana incluso il lavoro e le attività domestiche, quelle ricreative, l'esercizio fisico e lo sport. L'attività fisica fa lavorare il cuore e i polmoni ed è importante ad ogni età.

Camminare è il modo più semplice ed economico per prevenire diverse malattie. Sono sufficienti 30 minuti di cammino al giorno per vivere a lungo e in salute

Poco è meglio di niente anche una quantità minima di attività (esempio 60 minuti alla settimana) fatta dalle persone adulte, porta a dei benefici per la salute.

I medici raccomandano che:

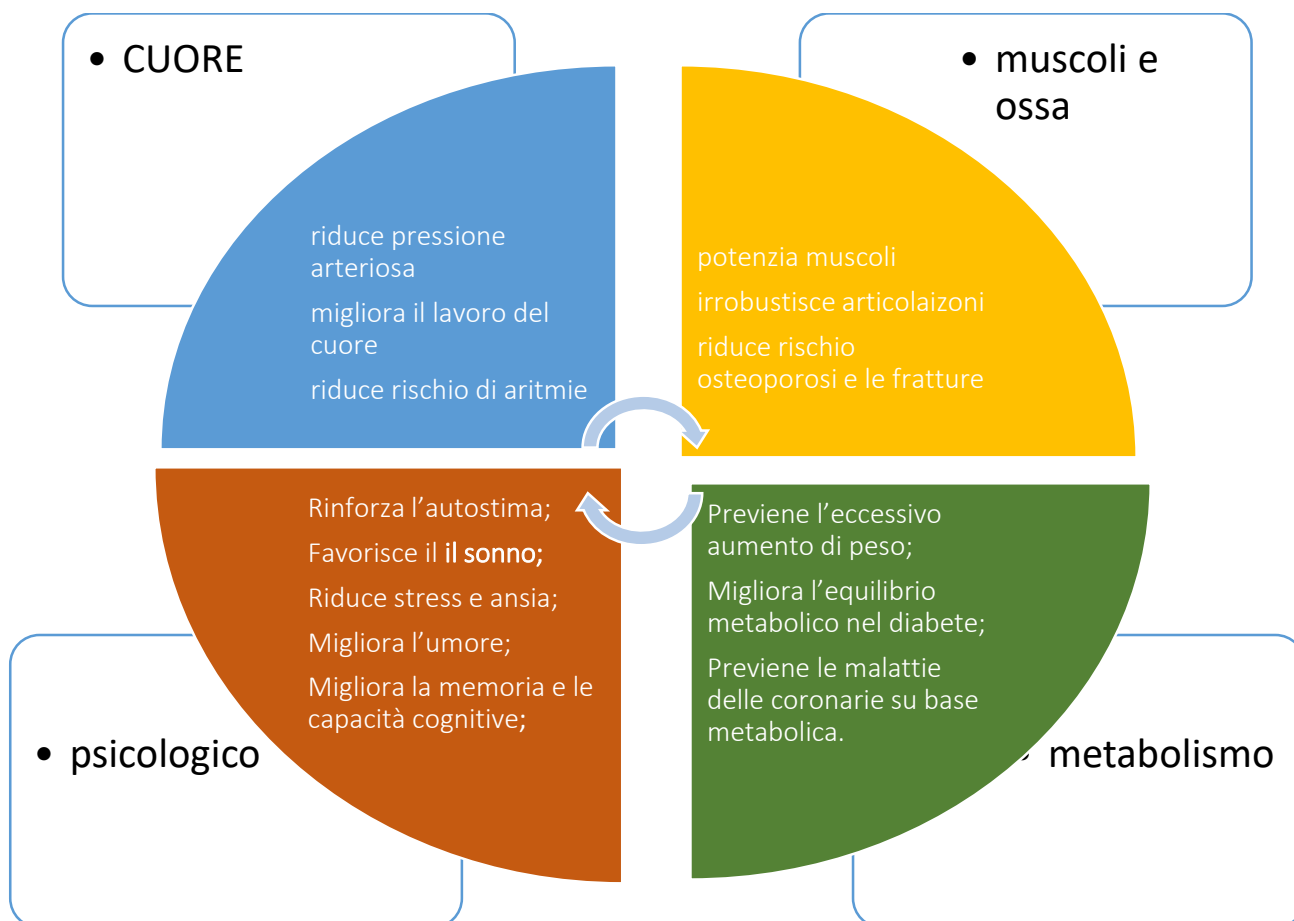
- **i bambini e ragazzi di età compresa fra i 5 e 17 anni** dovrebbero compiere giornalmente almeno 60 minuti di attività fisica di intensità variabile da moderata a vigorosa,
- **gli adulti di età compresa tra i 18 e 64 anni** dovrebbero compiere almeno 150 minuti di attività aerobica alla settimana di moderata intensità e dovrebbero aumentare fino a raggiungere i 300 minuti a settimana. Viene indicata un'attività di rafforzamento dei gruppi muscolari maggiori due volte la settimana.
- **gli adulti over 65** anni dovrebbero fare almeno 150 minuti alla settimana di attività fisica aerobica di moderata intensità. Gli adulti con una mobilità scarsa dovrebbero svolgere attività fisica due o più giorni alla settimana al fine di migliorare l'equilibrio e prevenire le cadute.

Effetti del fare attività fisica regolarmente

- Aumenta lo stato di benessere generale;
- Migliora globalmente la salute fisica e psichica;
- Contribuisce a mantenere l'autosufficienza nella normale vita quotidiana;
- Riduce i rischi connessi ad alcune malattie;
- Migliora il controllo di condizioni di vita sfavorevoli (stress);
- Può ridurre gli effetti di situazioni di disabilità e di condizioni dolorose;
- Può contribuire in modo rilevante a modificare l'immagine stereotipata dell'anziano come soggetto passivo;
- Previene alcune patologie tumorali (in particolare il tumore al colon).

ATTIVITÀ FISICA E SALUTE

L'attività fisica ha notevoli effetti positivi su tutti gli organi e apparati del nostro organismo:



Inoltre:

- Aumenta l'integrazione sociale favorendo la partecipazione attiva;
- Mantiene e rafforza il ruolo attivo nella società;
- Offre opportunità di fare nuove amicizie e conoscenze;
- Permette di ampliare la propria vita sociale;
- Diminuisce il rischio di istituzionalizzazione;
- Aumenta la sicurezza nel cammino riducendo la paura di cadere.

I BENEFICI DEL MOVIMENTO

RIDUCE

- Causes di morte
- Ansia e depressione
- Mortalità cardiovascolare
- Iperensione
- Fratture del femore
- Diabete
- Cancro
- Demenza

MIGLIORA

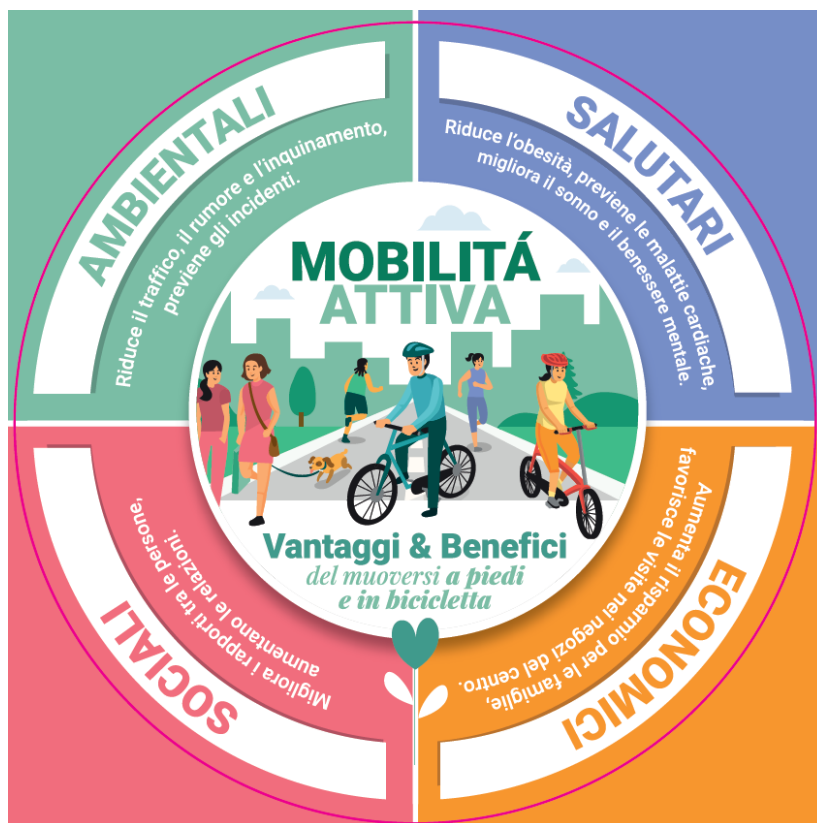
- Funzioni cognitive
- Benessere mentale
- Qualità del sonno
- Peso forma
- Forza muscolare
- Equilibrio
- Salute in generale
- Stato delle ossa

REGIONE AUTONOMA FRIULI VENEZIA GIULIA

Secondo l'ultimo rapporto realizzato dall' Organizzazione per la Cooperazione e lo Sviluppo Economico CSE e l' Organizzazione Mondiale della Sanità mostra che se tutti gli abitanti dell'Unione Europea dovessero soddisfare i livelli di attività fisica raccomandati (150 minuti di attività fisica di intensità moderata a settimana e ogni movimento conta per una salute migliore) si potrebbero prevenire più di 10.000 morti premature ogni anno e ci sarebbe un risparmio dello 0,6%, in media, del budget sanitario in ogni paese dell'UE



Il muoversi in bici, a piedi e con i mezzi pubblici porta inoltre altri vantaggi oltre alla salute, all'ambiente, sociali ed economici.



Muoviti anche tu!

La **sedentarietà** è uno dei principali **fattori di rischio delle malattie cardiache e del diabete**, per prevenirle e combatterle è necessaria **l'attività fisica**.

IL MOVIMENTO PROMUOVE:
il benessere psicofisico, le relazioni sociali, protegge dallo stress, riduce il rischio di cadute, facilita il mantenimento del peso corporeo, aiuta la salute mentale e previene il declino cognitivo.

Usare la bici o andare a piedi negli spostamenti riduce il traffico con impatto positivo sull'ambiente, **riduce l'inquinamento acustico e dell'aria e l'occupazione degli spazi pubblici**.

Direzione centrale salute politiche sociali e disabilità della Regione Friuli Venezia Giulia.

CHE COS'È UN GRUPPO DI CAMMINO

Un gruppo di cammino è un insieme di persone che si ritrova, due o tre volte alla settimana, per camminare assieme lungo un percorso con la guida di un conduttore (walking leader) che organizza e propone le uscite. Per poter svolgere in maniera ottimale l'attività sarebbe opportuno che, all'interno del Gruppo, una o più figure si assumessero l'impegno di fare da guida nell'attività di cammino.

IL WALKING LEADER

Conduttore del gruppo di cammino

I Walking Leader, sono persone formate, su cui si fa affidamento per sostenere e realizzare le uscite dei gruppi di cammino. Organizzano le uscite, propongono il percorso, stimolano le persone a partecipare, pubblicizzano le attività, possono creare un gruppo wup per facilitare gli scambi e i ritrovi.

Quali le caratteristiche del Walking leader

- Ha capacità di leadership (sa manifestare le proprie competenze);
- È amichevole è "alla mano";
- Sa coinvolgere i partecipanti;
- È affidabile e puntuale;
- Sa infondere entusiasmo e coesione al gruppo;
- Conosce una serie di semplici esercizi di riscaldamento, stretching e compensazione (esercizi di mobilità, forza ed equilibrio);
- Sa strutturare ed adattare la camminata alle capacità del gruppo;
- Sa selezionare percorsi in collaborazione con i partecipanti;

PIANIFICARE L'USCITA

Per pianificare l'uscita il Walking Leader deve tener in considerazione alcuni elementi.

Stabilire gli orari e il luogo di incontro

- Considerate la stagione. Camminare in estate può implicare orari diversi rispetto all'inverno, per evitare la calura.
- Scegliete un orario che potete mantenere con regolarità.
- Tenete conto di quali sono, in generale, gli orari preferenziali per una camminata-benessere. Spesso le persone preferiscono l'inizio o la fine della giornata, quando c'è ancora luce.
- Fate in modo di concludere la camminata (mattina o pomeriggio) con una sosta, in modo di dare ai partecipanti l'occasione di socializzare.

Scelta dei luoghi e percorso

- Il percorso deve essere confortevole. Questo significa tener conto del tracciato, della sua ampiezza se si snoda in piano o sulle colline, nonché di eventuali ostacoli. Controllare in Comune se sono programmati interventi che implicino manutenzioni e deviazioni.
- Il percorso è usufruibile anche da persone con disabilità? Per esempio, ci sono marciapiedi alti o rampe sugli attraversamenti?
- Il punto d'inizio e di conclusione del percorso deve essere fissato in modo tale da risultare accessibile ai

partecipanti. Controllare la presenza di parcheggi e trasporti pubblici adeguati.

- Meglio un punto di partenza che favorisca l'incontro dei partecipanti sia prima che dopo il gruppo di camminata, in modo da poter socializzare. Ad esempio, luoghi forniti di locali di ritrovo, parcheggi con tavoli e sedie all'ombra, vicini a un bar o alla sede di qualche organizzazione che faccia da supporto.
- Verificare la presenza di toilettes, ombra, acqua, aree di sosta.
- Ci sono pericoli o rischi lungo il percorso?
- Lo scenario è interessante e vario? Camminare in luoghi noiosi può scoraggiare la partecipazione. Chiedete informazioni in Comune sulla storia locale e i punti di interesse.
- Possono esser coinvolte persone che raccontano la storia o descrivono le opere?

Tenere conto del gruppo target durante l'organizzazione

- È importante calcolare il tempo e il percorso prestabilito, in modo che i partecipanti possano scegliere tempi e lunghezza a loro convenienti.
- Le camminate dovrebbero variare da un minimo di 30 minuti a un massimo di 1 ora.
- La distanza media può essere tra i 2 e 3 chilometri (tenendo conto del passo) quella massima dovrebbe essere di circa 4-5 km.
- Preparate un percorso che sia adeguato a ciascun gruppo target, tenendo conto che alcuni partecipanti potrebbero avere abitudini sedentarie.

FIGURA 1: Tavola delle distanze

(Questi dati sono indicativi e possono variare a seconda degli individui e delle età).

Intensità della camminata	Tempo		
	10 minuti	20 minuti	30 minuti
Bassa	0,6 km	1,2 km	1,8 km
Media	0,9 km	1,8 km	2,7 km
Alta	1,1 km	2,2 km	3,3 km

- Tenete conto di tutte le possibili opzioni nel vostro percorso. L'ideale sarebbe creare diverse opportunità a seconda dei livelli di preparazione. Questo però non è sempre realizzabile, e occorre tenerlo presente in caso di gruppo target più ampio.
- I percorsi possono essere calibrati in funzione di vari livelli di preparazione delle persone che partecipano. Può funzionare bene una combinazione di aree pianeggianti e leggermente collinari. Per esempio, se la camminata è medio-facile, potete pensare di introdurre delle variazioni. Esiste un punto per una breve sosta? Un luogo dove, a un certo punto, i camminatori possono procedere in coppia, tornare indietro e incontrare il resto del gruppo al luogo di partenza?
- Resistete alla tentazione di creare percorsi sempre più lunghi. I camminatori più esperti possono farlo da soli. *Il vostro gruppo target dovrebbe essere quello dei non-camminatori*, che non sarebbero in grado di sostenere percorsi troppo lunghi.
- Variate, se possibile, i percorsi ogni due o tre mesi, in modo da mantenere vivi l'interesse e la motivazione.
- Evitate di partire da una collina.

Attenzione a:

- Luoghi difficilmente accessibili – Potrebbe essere un problema per chi non ha un proprio mezzo di trasporto, specialmente se non sono serviti in maniera regolare dai mezzi pubblici.
- Cattive condizioni del suolo – Superfici irregolari possono causare cadute. Fate attenzione anche alle modificazioni delle superfici, soprattutto quando sono bagnate.
- Strade trafficate e loro attraversamenti – Evitate il più possibile le grandi strade e il traffico pesante. Cercate strade e luoghi tranquilli
- Troppe pendenze ripide – Ricordate che l'obiettivo principale del gruppo è incoraggiare chi non cammina a stare all'aperto e fare attività. Se i tratti ripidi sono troppi, i partecipanti che non hanno forma fisica adeguata si stancheranno facilmente, si sentiranno frustrati e non avranno desiderio di tornare un'altra volta.

Prima di iniziare le camminate consigliamo il conduttore di:

- Raccomandare ai partecipanti di procurarsi calzature adatte.
- Iniziare gradualmente in modo da evitare sforzi iniziali eccessivi.
- Fare un prospetto dei giorni in cui il gruppo si troverà a camminare.
- Incrementare la durata della camminata poco per volta, secondo le esigenze, cominciando con tempi più brevi fino ad arrivare a 30 o 40 minuti.
- Cominciare con ritmi lenti, aumentando di volta in volta in maniera graduale velocità e distanza.

QUANTO CAMMINARE?

Camminare è il migliore esercizio a basso costo capace di grandi benefici per la nostra salute. Tutti i principali riferimenti scientifici raccomandano almeno 30 minuti complessivi di moderata attività in più giorni la settimana per ricavare dei benefici. Questi 30 minuti possono venire suddivisi in sessioni più brevi di almeno 10 minuti nel caso siate principianti. Camminare, anche poco, è meglio di niente. Alcune persone possono avere bisogno di iniziare gradualmente e costruire lentamente il loro livello di attività. Per chi non pratica alcuna attività fisica, una tranquilla camminata può essere un buon modo per cominciare.

A QUALE VELOCITÀ?

L'intensità dell'attività dipende dalla forma fisica delle persone. Per calibrare correttamente il proprio passo, occorre porsi come obiettivo:

- Un passo che sia piacevole da sostenere e che possa essere mantenuto per almeno 30 minuti, tenendo conto che l'obiettivo è il completamento del tragitto fissato insieme al conduttore (40–50 minuti). Più lunga è la camminata e meglio è, ma occorre non esagerare in fase iniziale.
 - Un passo che faccia respirare un po' più velocemente, che porti al riscaldamento del corpo e a un battito cardiaco leggermente accelerato. È un ritmo di camminata che dovrebbe consentire di conversare ma non di cantare.
 - Alcune fonti scientifiche suggeriscono di usare il test di conversazione. Se mentre camminate avvertite il bisogno di prendere fiato, forse il passo è troppo veloce: in questo caso rallentate. Se la velocità del passo è corretta, dovrete essere in grado di sostenere una conversazione, il vostro respiro sarà più veloce, il battito cardiaco lievemente accelerato e vi sentirete più caldi.
- Alla fine della camminata, la sensazione dovrebbe essere quella di moderato affaticamento.

L'USCITA

PRIMA DELLA PASSEGGIATA

- Se come conduttore del gruppo (il walking leader) non sei in grado di partecipare alla camminata cerca di trovare un sostituto. Assicurati che questa persona abbia i requisiti per fare in modo adeguato il conduttore.
- Prima di condurre la camminata familiarizza tu stesso con il percorso. È buona norma aver percorso (a piedi) tutto il tracciato previsto in modo da riconoscere eventuali punti "difficili" o "rischiosi". In questo modo potrai dare i consigli più adatti a quei partecipanti che presentano qualche elemento critico noto. Prendi in considerazione tutto ciò che può influenzare la scelta dell'abbigliamento e/o dell'attrezzatura. Individua i punti dove puoi far eseguire in sicurezza gli esercizi di ginnastica e stretching previsti.
- Porta sempre con te il cellulare e dell'acqua

Avvio della passeggiata

- Arriva nel luogo di incontro in tempo per accogliere i partecipanti
- Presentati – fornisci il tuo nome e saluta tutti i partecipanti
- Accogli le persone e fai le presentazioni agli altri componenti del gruppo
- Informa il gruppo in merito al percorso, alla lunghezza e ai tempi della passeggiata, alle attività sociali che si svolgeranno dopo la stessa, ecc.
- Invita tutti a camminare nel rispetto delle proprie capacità ad un ritmo in cui possano sentirsi a proprio agio. Ricordarsi che questa non è una gara
- Chiedi di avvisare il walking leader qualora volessero abbandonare il gruppo durante la passeggiata.
- Suggerisci di bere molta acqua prima, durante e dopo la camminata, in particolare d'estate
- Spiega gli esercizi di riscaldamento, stretching e rilassamento, componenti essenziali della passeggiata
- Incoraggia le persone a divertirsi, ad incontrare nuove persone a prendere un caffè tutti insieme alla fine della passeggiata. se questo fa parte del programma.

Quando si unisce al gruppo un nuovo partecipante

Le prime impressioni possono rappresentare un essenziale fattore decisivo perché le persone continuino a far parte di un programma di cammino:

- Sii sempre attento e cerca di relazionarti con i nuovi partecipanti in modo tale che si sentano accolti con entusiasmo, presentali agli altri
- Se una persona riferisce di avere varie patologie e non ha mai camminato invitala a consultare il suo medico prima di iniziare l'attività.

DURANTE LA PASSEGGIATA

- Riscaldamento: comincia a camminare ad un ritmo piuttosto lento per 5–10 minuti
- Si possono fare degli esercizi di allungamento-stretching dopo pochi minuti di cammino lento (vedi esercizi allegato1)
- Regola l'andatura durante la camminata in modo che si adatti a tutto il gruppo
- Posizionati in mezzo al gruppo per osservare chi possa avere dei problemi. Non camminare troppo lontano davanti al tuo gruppo
- Sii affabile e disponibile, chiacchiera lungo il percorso

- Incoraggia le persone a migliorare in modo appropriato la velocità della loro camminata e/o la distanza
- Ricorda alle persone che aumentando il passo potrebbero avere una respirazione un po' più veloce possono sentirsi un po' più accaldati e che il battito cardiaco aumenta ma che l'importante è che devono essere sempre in grado di tenere una conversazione, se non riescono devono diminuire l'andatura e andare più lenti.
- Tieni d'occhio i segni di sofferenza e avvisa i partecipanti di smettere immediatamente gli esercizi qualora provino: nausea o vertigini, sudore eccessivo, stanchezza eccessiva, instabilità, dolore al petto, fastidio o senso di pesantezza o di tensione al petto, strappi o crampi muscolari, una mancanza di respiro significativa. Nel caso chiama il 112.

AL TERMINE DELLA PASSEGGIATA

La passeggiata necessita di una precisa fase di conclusione

- Incoraggia i partecipanti a terminare con alcuni esercizi facili di allungamento. *(vedi esercizi allegato 1)*
- Controlla che tutti siano tornati e stiano bene
- Ringrazia le persone per aver partecipato
- Ricorda la data e l'ora della prossima passeggiata, invitali a partecipare con un amico o un membro della famiglia
- Invita tutti ad andare a prendere qualcosa al bar se previsto
- Concedi del tempo per le domande e per una conversazione informale

VALUTAZIONE DELLA PASSEGGIATA

Può essere utile annotare quanto sia andata bene la passeggiata secondo il tuo punto di vista. I seguenti punti possono essere un buon metodo per farlo:

- Registra il numero dei partecipanti al gruppo
- Incoraggia le persone ad esprimere un giudizio sulla passeggiata: prendi nota di alcuni suggerimenti per migliorare l'iniziativa
- Fai periodicamente (un mese o tre, secondo quanto concordato) un resoconto sull'andamento del gruppo

LA PARTECIPAZIONE DEI SOGGETTI DISABILI AL GRUPPO DI CAMMINO

Le persone disabili, come chiunque altro, possono desiderare ed aspettarsi di partecipare con i propri amici, familiari o badanti. Qui di seguito ci sono diversi punti di cui tu puoi prendere nota come walking leader se qualcuno dei membri del tuo gruppo è un disabile:

- Sapere in anticipo chi parteciperà
- Quali sono le sue necessità? Se non sei sicuro, verifica con lui o con chi lo assiste
- Percorri l'itinerario in anticipo così da sapere quali siano i mezzi a disposizione, i potenziali ostacoli e le opportune alternative. I potenziali ostacoli possono comprendere: rami che sporgono, riflessi, superfici riflettenti, ambienti rumorosi. Rischio di inciampare – superfici irregolari, bacche, ramoscelli, gradini. Pendenza, non più ripido di 1:14
- Fai attenzione ai sentieri stretti e ai passaggi laterali

Se possibile, inserisci nel tuo percorso di cammino le seguenti considerazioni. Questo non solo renderà possibile ad una persona disabile far parte del tuo gruppo di cammino, ma potrà essere di beneficio per tutto il gruppo:

- Percorsi continuativi accessibili di cammino larghi almeno 1,0 m (meglio 1,2 m)

- Fermate per la sosta, dove sia possibile ristorarsi, dove ci sia ombra, dove siano accessibili bagni
- Itinerari che siano ben illuminati, con chiari cartelli indicatori e protetti dalle intemperie
- Percorsi con indicatori tattili sulla superficie del terreno, bordi dei percorsi con colori contrastanti, gradini e variazioni di dislivello uniformi

Comunicare con un disabile non è diverso che comunicare con chiunque altro. In termini generali:

- Ascolta la persona
- Mantieni un contatto con gli occhi
- Stai attento al linguaggio corporeo di una persona
- Parla chiaramente e con naturalezza
- Attendi risposta alle domande
- Guarda la persona non l'handicap
- Evita 'un linguaggio incomprensibile'
- Non parlare con qualcuno a bassa voce
- Se non sei sicuro di quello che è stato detto, chiedi alla persona di ripeterlo

LA GESTIONE DEL RISCHIO

L'attività di gruppo per un cammino a velocità adeguata alle capacità individuali è, di per sé, a bassissimo rischio. Occorre tuttavia che l'accompagnatore ponga attenzione ad alcuni fattori individuali di non idoneità temporanea o definitiva che ogni partecipante dovrà affrontare con il proprio medico di fiducia.

Oltre a ciò si deve porre una adeguata attenzione a tutti gli elementi organizzativi atti a ridurre a zero gli elementi di imprevedibilità che si possono presentare durante l'attività. In particolare ricordiamo:

- l'appropriatezza del percorso rispetto alle differenti capacità dei partecipanti;
- la sicurezza stradale
- le condizioni del fondo su cui si cammina in rapporto alle possibilità di caduta o di accidenti articolari;
- evitare condizioni climatiche estreme e consigliare l'adozione di abbigliamento adeguato per tutte le altre condizioni;
- la disponibilità di un telefonino;
- non lasciare isolato nessun partecipante durante il percorso;

COSA INDOSSARE

- È consigliato un abbigliamento con indumenti leggeri, comodi e non stretti. Meglio vestirsi a strati, in modo da poter togliere un giubbino o maglioncino legandolo attorno alla vita o alle spalle nel momento in cui vi scalderete. Le calze sono importanti vanno scelte in fibre naturali, come il cotone o la lana, che permettano la circolazione dell'aria.
- Per essere maggiormente visibili viene consigliato abbigliamento dai colori brillanti come il bianco e il giallo, in modo da essere facilmente visibili.
- Ricordarsi l'uso del cappello e crema solare.

Calzature

La scelta delle calzature è fondamentale, sono il capo d'abbigliamento più importante. Non devono causare vesciche, devono essere comode, leggere. Per scegliere le scarpe, potete farvi consigliare in negozio, da valutare la presenza delle seguenti caratteristiche:

- Spesso strato esterno di gomma e una soletta soffice su tutta la lunghezza.
- Parte superiore di buona qualità, in materiale traspirante
- Chiusure: preferibili scarpe con i lacci.
- Collo del piede: confortevolmente imbottito.
- Tallone: rigido e leggermente rialzato per un buon contenimento e una buona stabilità del piede.
- Sostegno dell'arco plantare.
- Tutta la scarpa dovrebbe essere disegnata per assorbire gli urti.
- Dita: devono potersi distendere con agio senza pressioni.
- Suola concepita per favorire un agevole movimento tallone-dita.

PROMOZIONE DEL GRUPPO DI CAMMINO

Il potere del passaparola

- Se il camminatore è soddisfatto, ne parlerà ai suoi amici, e questa è una delle forme più convincenti di promozione. Incoraggiate sempre i partecipanti a portare un amico, anche se all'inizio sarà solo per un caffè. Inoltre informate il più possibile sul programma le persone che conoscete o incontrate.
- Tenete sempre dei volantini sul gruppo di cammino e le sue attività a portata di mano durante il percorso, nel caso qualcuno vi chieda informazioni.
- Promuovete il gruppo di cammino, attraverso locandine presso l'amministrazione comunale, le associazioni locali, le proloco, i negozi, su facebook, sul sito regionale invecchiamento attivo FVG, inviando mail a Federsanità ANCI

Fraasi promozionali

Queste brevi fraasi possono essere usate per promuovere l'attività per mezzo di volantini, lettere e materiale stampato in genere.

- 30 minuti al giorno dedicati alla tua salute: cammina in compagnia!
- Ti sei preso i tuoi 30 minuti per l'attività fisica oggi?
- Esercizio fisico: non è un lavoro, basta praticarlo con regolarità.
- Un'attività fisica regolare aiuta a vivere più a lungo... e meglio.
- Camminare è il miglior modo per incontrare amici.

Referenti delle aziende sanitarie

In ogni azienda sanitaria ci sono dei professionisti che si occupano di promozione della salute che vi possono sostenere e aiutare, è possibile contattarli ai seguenti indirizzi mail:

- Pordenone promozione.salute@asfo.sanita.fvg.it
- Gorizia e Trieste promozione.salute@asugi.sanita.fvg.it
- Udine promozione.salute@asufc.sanita.fvg.it



Friuli Venezia Giulia in MoViMento
Gruppi di cammino
DIARIO DELLE USCITE

Gruppo di cammino: _____ data INIZIO: _____

Dati personali							Diario delle uscite e delle presenze				
Cognome/nome	M/F	Età (anni)	Test 6' (m)	Peso (kg)	Statura (m)	IMC (kg/m ²)					



Friuli Venezia Giulia in MoViMento

Gruppi di cammino

DIARIO DELLE USCITE

Gruppo di cammino: _____ data INIZIO: _____

Diario delle uscite e delle presenze					
Cognome/nome	Percorso	Luogo	Durata uscita (min)	Fatica (1-10)	Note

Allegato 1

PROPOSTE DI ESERCIZI: Gli esercizi possono essere scelti in base ai distretti muscolari che si intendono coinvolgere a partire dalla parte alta del corpo per arrivare fino ai piedi.



FLESSIONE AVANTI DELLA TESTA

Difficoltà: ****

Posizione di partenza: In piedi, sguardo rivolto in avanti, mani sui fianchi e piedi a larghezza spalle.

Esecuzione: Dalla posizione di partenza, flettere il capo in basso, poi tornare e flettere la testa in dietro. Ripetere per il numero di ripetizioni e serie scelti.

Note: Lo sguardo deve rimanere dritto, non guardare in alto o in basso.



FLESSIONI LATERALI DELLA TESTA

Difficoltà: ****

Posizione di partenza: In piedi, mani sui fianchi e piedi a larghezza spalle.

Esecuzione: Dalla posizione di partenza, con sguardo rivolto in avanti, piegare la testa lateralmente, ritornare alla posizione di partenza e ripetere il movimento dal lato opposto. Ripetere per il numero di ripetizioni e serie scelti.

Note: movimento lento e controllato



ROTAZIONI DELLA TESTA

Difficoltà: ****

Posizione di partenza: In piedi, mani sui fianchi e piedi a larghezza spalle.

Esecuzione: Dalla posizione di partenza, con sguardo avanti, ruotare la testa lateralmente, completare la rotazione e ripetere il movimento dal lato opposto. Ripetere per il numero di ripetizioni e serie scelti.

Note: movimento lento e controllato.



CIRCONDUZIONE SPALLE

Difficoltà: ****

Posizione di partenza: Posizionarsi in piedi, gambe a larghezza spalle e braccia lungo i fianchi. Sguardo rivolto in avanti.

Esecuzione: Ruotare le spalle mantenendo le braccia lungo i fianchi. La rotazione avviene in avanti e all'indietro secondo il numero di ripetizioni e serie scelti.

Note: Mantenere il busto bene eretto.



ELEVAZIONE SPALLE

Difficoltà: ****

Posizione di partenza: Posizionarsi in piedi, gambe a larghezza spalle e braccia lungo i fianchi. Sguardo rivolto in avanti.

Esecuzione: Alzare ed abbassare entrambe le spalle mantenendo le braccia lungo i fianchi. Ripetere per il numero di ripetizioni e serie scelti.



CIRCONDUZIONI BACINO

Difficoltà: ****

Posizione di partenza: In piedi, mani sui fianchi e piedi a larghezza spalle.

Esecuzione: Dalla posizione di partenza, effettuare delle circonduzioni con il bacino, immaginando di disegnare un cerchio con i fianchi. Ripetere per il numero di ripetizioni e serie scelti, poi cambiare il senso di rotazione.



ANTERO – RETROVERSIONE BACINO

Difficoltà: ****

Posizione di partenza: Posizionarsi in piedi, gambe a larghezza spalle e mani sui fianchi. Sguardo rivolto in avanti.

Esecuzione: Inclinare il bacino verso l'alto ed appiattare la normale curva lombare della schiena e mantenendo i piedi come appoggi fissi. Successivamente inclinare il bacino verso il basso ed accentuare maggiormente la curva lombare. Ripetere per il numero di ripetizioni e serie scelti.



SQUAT SEMPLIFICATO

Difficoltà: **

Posizione di partenza: Posizionarsi in piedi, gambe a larghezza spalle e braccia lungo i fianchi. Sguardo rivolto in avanti.

Esecuzione: Portare il sedere verso il basso e piegare le ginocchia arrivando ad un angolo superiore ai 90°. Le mani toccano le ginocchia. Ripetere per il numero di ripetizioni e serie scelti.

Note: Mantenere le curve della schiena.



FLESSIONE DORSALE DI CAVIGLIA IN APPOGGIO

Difficoltà: **

Posizione di partenza: In piedi, schiena in appoggio al muro/albero o ad un compagno e distaccati da esso di circa 15-20cm. Appoggiare i palmi delle mani al muro/albero o ad un compagno come sostegno.

Esecuzione: Dalla posizione di partenza, dorsiflettere entrambe le caviglie mantenendo il tallone a terra (portare la punta del piede verso la tibia). Ripetere per il numero di ripetizioni e serie scelti.



FLESSIONE DELLA GAMBA IN APPOGGIO

Difficoltà: ***

Posizione di partenza: Posizionarsi in piedi, in appoggio al muro/albero o ad un compagno, gambe a larghezza spalle e una mano appoggiata al muro/albero o ad un compagno e l'altra lungo il fianco. Sguardo rivolto in avanti.

Esecuzione: Flettere la gamba verso dietro con un angolo di 90° mentre l'altra rimane in appoggio fisso. Ritornare in posizione iniziale e ripetere con l'altro arto. Ripetere per il numero di ripetizioni e serie scelti.

Note: Mantenere la schiena ben eretta.



CIRCONDUZIONE GAMBA IN APPOGGIO

Difficoltà: ***

Posizione di partenza: Appoggiarsi con una mano al muro/albero o ad un compagno e svolgere l'esercizio con la gamba opposta.

Esecuzione: Dalla posizione di partenza, staccare il piede dell'arto opposto a quello vicino al muro/albero o ad un compagno ed effettuare delle circonduzioni. Ripetere per il numero di ripetizioni e serie scelti.

Note: È consigliabile fare circonduzioni sia in senso orario che antiorario.



FLESSO-ESTENSIONE ARTO INFERIORE IN APPOGGIO

Difficoltà: ***

Posizione di partenza: Posizionarsi in piedi, lateralmente al muro/albero o ad un compagno, gambe a larghezza spalle, una mano appoggiata al muro/albero o ad un compagno e l'altra sul fianco. Sguardo rivolto in avanti.

Esecuzione: Portare in avanti (flettere) e portare all'indietro (estendere) l'arto inferiore opposto a quello vicino al muro/albero o ad un compagno, il piede teso e a martello, mentre l'altro rimane a terra in appoggio fisso. Ripetere con l'altro arto e per il numero di ripetizioni e serie scelti.



SKIP IN APPOGGIO

Difficoltà: ***

Posizione di partenza: Posizionarsi in piedi, lateralmente al muro/albero o ad un compagno, gambe a larghezza spalle e una mano appoggiata al muro/albero o ad un compagno e l'altra lungo il fianco. Sguardo rivolto in avanti.

Esecuzione: Flettere la coscia e alzare il ginocchio in alto con una gamba mentre l'altra rimane in appoggio fisso. Ritornare in posizione iniziale e ripetere con l'altro arto. Ripetere per il numero di ripetizioni e serie scelti.

Note: Mantenere la schiena ben eretta.



ABDUZIONE GAMBA IN APPOGGIO

Difficoltà: ***

Posizione di partenza: Appoggiarsi con un braccio al muro/albero o ad un compagno e l'altra mano sul fianco, sguardo rivolto in avanti.

Esecuzione: Alzare ed abbassare la gamba lateralmente, senza appoggiare il piede a terra e mantenere l'altra gamba salda al terreno. Ripetere con l'altro arto e per il numero di ripetizioni e serie scelti.



AFFONDO FRONTALE

Difficoltà: ***

Posizione di partenza: Posizionarsi in piedi, gambe a larghezza spalle e mani sui fianchi. Sguardo rivolto in avanti.

Esecuzione: Appoggiare un piede un passo avanti e piegare il ginocchio avendo un angolo maggiore di 90°. Ritornare alla posizione di partenza e ripetere con l'altro arto. Ripetere per il numero di ripetizioni e serie scelti.

Note: Mantenere curve rachide e la schiena ben eretta.



AFFONDO LATERALE

Difficoltà: ***

Posizione di partenza: Posizionarsi in piedi, gambe larghezza spalle e mani sui fianchi. Sguardo in avanti.

Esecuzione: Appoggiare un piede lateralmente e piegare il ginocchio avendo un angolo maggiore di 90°. Ritornare alla posizione di partenza e ripetere con l'altro arto. Ripetere per il numero di ripetizioni e serie scelti.

Note: Mantenere curve rachide e la schiena ben eretta, aggiustare l'ampiezza per aumentare o diminuire la difficoltà.



AFFONDO POSTERIORE

Difficoltà: ***

Posizione di partenza: Posizionarsi in piedi, gambe a larghezza spalle e mani sui fianchi. Sguardo rivolto in avanti.

Esecuzione: Appoggiare un piede un passo indietro e piegare il ginocchio avendo un angolo maggiore di 90°. Ritornare alla posizione di partenza e ripetere con l'altro arto. Ripetere per il numero di ripetizioni e serie scelti.

Note: Mantenere curve rachide e la schiena ben eretta.



CIRCONDUZIONI CAVIGLIA

Difficoltà: ****

Posizione di partenza: Posizionarsi in piedi, gambe a larghezza spalle, una mano appoggiata al muro/albero o ad un compagno e l'altra sul fianco. Sguardo rivolto in avanti.

Esecuzione: Appoggiare il piede sulla punta e ruotare la caviglia con un movimento il più ampio possibile, prima in un senso e poi nel senso contrario. Ripetere con l'altro arto e per il numero di ripetizioni e serie scelti.

Usa una app o uno smart watch

Monitora la tua attività, conta i passi e controlla la frequenza cardiaca, è utile e divertente.

L'attività fisica aiuta a ogni età e in tutte le situazioni.

Se hai dubbi parlane con il tuo medico.

Fai ogni giorno 10mila passi di salute in FVG

SCOPRI i Gruppi di cammino del Friuli Venezia Giulia

Camminare è il modo più semplice ed economico per prevenire diverse malattie. Sono sufficienti 30 minuti di cammino al giorno per vivere a lungo e in salute.

Se vuoi passeggiare in compagnia, ci sono i Gruppi di cammino in molti Comuni del Friuli Venezia Giulia. Puoi organizzarli anche tu!

Trovi tutte le informazioni sui gruppi di cammino e sul progetto FVG in movimento nei siti:
invecchiamentoattivo.regione.fvg.it
federsanita.anci.fvg.it

Friuli Venezia Giulia in movimento è un progetto di:
 Regione Autonoma Friuli Venezia Giulia
 Direzione centrale salute politiche sociali e disabilità, in collaborazione con Federsanità ANCI FVG

Seguici su Facebook
 @FVGinMovimento10milapassidisalute

FVG in Movimento

10mila PASSI di salute

FEDER SANITÀ ANCI FVG

REGIONE AUTONOMA FRIULI VENEZIA GIULIA

Bastano 30 minuti al giorno cammina nuota vai in bici gioca con i nipoti sali le scale balla!

Fare regolarmente attività fisica:

- aiuta a mantenere il peso forma
- riduce la pressione arteriosa e il diabete
- favorisce il sonno e riduce lo stress e l'ansia
- aumenta la probabilità di vivere più a lungo e in salute
- riduce il rischio di tumore al seno e al colon
- potenzia la forza muscolare e facilita la mobilità riducendo il rischio di cadute
- migliora l'attenzione e la concentrazione, anche nei giovani

#FVG in MOVIMENTO

I medici raccomandano che:

i bambini e i ragazzi facciano almeno 60 minuti di attività fisica moderata e intensa ogni giorno;

gli adulti da 2,5 a 5 ore di attività aerobica alla settimana in più sessioni per rafforzare i muscoli;

gli over 65 anni almeno due ore e mezza a settimana di attività fisica aerobica di moderata intensità, ed esercizi di rinforzo muscolare e di equilibrio.

Se per te fare movimento è troppo faticoso inizia con sessioni di 10 minuti, poi aumenta via via.

PIRAMIDE ALIMENTARE

Adattato dalla Piramide Alimentare dell'International Foundation of Mediterranean Diet

