



h. 86871

del 27/11/2012

SERVIZIO SANITARIO NAZIONALE
REGIONE SICILIANA
AZIENDA SANITARIA PROVINCIALE DI AGRIGENTO

A tutti i dipendenti e agli ospiti delle strutture
della Cittadella Sanitaria
All'Ufficio Scolastico Provinciale
Ufficio Tecnico e Patrimoniale
della Provincia Regionale

Oggetto: Gruppi cammino all'interno della Cittadella Sanitaria

Si informano le SS.LL. che, a cura dell'UOEPSA e dell'UEPS, in collaborazione con il Servizio di Medicina dello Sport, sono stati organizzati **"I Gruppi cammino"**.

I dati della letteratura sono concordi nel ritenere che la pratica regolare e costante di un'adeguata attività fisica, associata ad una corretta alimentazione, sia uno degli strumenti più efficaci per il controllo del sovrappeso e per la riduzione del rischio cardiovascolare in età adulta.

Di contro, lo stile di vita inattivo e la sedentarietà, sono associati ad una serie di fattori di rischio tra i quali l'obesità, l'insorgenza del diabete mellito ed altre patologie croniche.

Il gruppo di cammino, inoltre, ha come peculiarità implicita, il favorire attivamente la condivisione sociale fra i suoi protagonisti, accrescendo la conoscenza degli stessi "camminatori" e stimolandoli ad una partecipazione viva ed entusiasta all'interno di un processo partecipativo.

La creazione delle molteplici relazioni e dei rapporti fiduciari, fra le persone coinvolte e le istituzioni territoriali interessate, avviene per mezzo di figure chiave, i cosiddetti walking leader.

Un altro elemento importante è la possibilità di scaricare le tensioni accumulate durante il giorno e di alleviare lo stress, grazie alla stimolazione delle endorfine.

L'idea è quella di percorrere, due volte alla settimana, il martedì e il giovedì, l'area della "Cittadella Sanitaria", che si presta ed è molto stimolante, in quanto lontana dal traffico cittadino e per la bellezza paesaggistica della sottostante Valle dei Templi.

La proposta copre la fascia oraria dalle ore 13,45 alle 14,45.

Pertanto ci sarà un gruppo che parte alle ore 13,45 e un altro alle 14,15 con una durata di 30 minuti.

Calendario:

dicembre 4, 11, 13, 18, 20 gennaio 8, 10, 15, 17, 22, 24, 29, 31

Nel sito aziendale www.aspaq.it sarà pubblicata la scheda di adesione.

Aderire all'iniziativa non richiede particolari abilità ed equipaggiamenti sportivi, basta indossare un abbigliamento e scarpe comodi.

I partecipanti verranno monitorati attraverso una scheda sanitaria ed holter metabolico ad hoc predisposto dal Servizio Medico Sportivo come allegato modello.

RESP. UOEPSA
DOTT.ssa Gabriella Nobile

RESP. SMDS
Dr. G. Calogero Nobile

DIRETTORE SANITARIO
DOTT. ALESSANDRO ZAMBUTO

AMMINISTRATORE STRAORDINARIO
DOTT. SALVATORE MESSINA