

# Verbale riunione 25 febbraio 2011

## 1. Gruppi di Cammino

- Relazione da parte di Bruna M. su quanto è stato spiegato durante l'incontro provinciale dei Walking Leader tenutosi c/o l'Asl di Bergamo il 28 gennaio 2011:
  - utilizzo delle tessere;
  - magliette dei walking leader;
  - presenza della Dott.ssa Prometti e della Dott.ssa Bariletti, rispettivamente caposala e infermiera dell'Asl di Bergamo, in affianco ai nostri Gruppi di Cammino;
  - test di affaticamento e resistenza fisica;
  - conferenze per gli walking leader e per i camminatori (la prima è quella del 4 marzo p.v. con il Dott. Viganò, avente per oggetto "La fisiologia del camminare").
- Programmazione attività ns. Gruppi di Cammino :
  - si definiscono gli orari e i giorni: si mantengono quelli già in vigore prima della pausa invernale: mercoledì ore 20:30 – giovedì ore 9:00;
  - si decide il luogo di incontro: si mantiene per ora quello già utilizzato prima della pausa invernale: parcheggio Santa Teresa di Lisieux;
  - si decide di ricominciare dal 15 marzo 2011;
  - si decidono i percorsi, tra cui rimane comunque la "pista ciclo-pedonale del Morla" il percorso preferenziale in quanto il più sicuro e agevole per le camminate;
  - confermati gli walking leader già tali prima della pausa invernale: Marco D. e Giusy P. per il mercoledì sera; Norma M. e Adele F. per il giovedì mattina; Bruna M. e Caterina C. di riserva per eventuali sostituzioni.

## 2. Corso di computer (in svolgimento)

- Si è preso atto del successo che il corso sta avendo (ca. 50 richieste di iscrizione ricevute e un costante interesse e partecipazione degli utenti);
- si rimanda comunque a fine corso (fine aprile) un'analisi completa su come si è svolta tale iniziativa per definire anche l'eventuale possibilità di ripeterlo e l'eventuale migliore strutturazione dei moduli (Norma M. ad es. evidenzia il beneficio che, sia gli utenti, sia gli assistenti, potrebbero avere dallo spezzare il corso in due sessioni).

## 3. Prossime iniziative

- Viene confermata l'idea (proposta da Marco D. nella precedente riunione) di organizzare delle "gite fuori porta" in particolar modo rivolte alle famiglie e ai bambini dei quartieri de Il Mosaico Sociale, con lo scopo sia di incentivare ulteriormente l'esigenza del muoversi per stare in salute (obbiettivo primario dei Gruppi di Cammino dell'Asl) e di favorire relazioni interpersonali tra le famiglie, i giovani e gli anziani;
- si definiscono le seguenti uscite (nei dintorni e non difficoltose per dare a tutti la possibilità di parteciparvi), prendendo come riferimento la terza domenica del mese (ad eccezione della prima uscita che sarà il sabato al posto della domenica):
  - 19 marzo: vista guidata della nostra flora con le guide della Flora Alpina Bergamasca e con Carmen C., segretaria della FAB, nonché membro de "Il Mosaico Sociale";
  - 17 aprile: camminata alla Grotta di Rosciano;
  - 15 maggio: bicicletata in Valmarina;
  - 19 giugno: camminata in Maresana;
- Cristina C. preparerà un volantino de "Il Mosaico Sociale in movimento" riassuntivo delle ns. iniziative del periodo.