

Verbale
mercoledì 14 aprile 2010

Alcuni di noi (solo chi poteva, dato l'orario di convocazione delle 14:30) e gli walking leader hanno partecipato alla riunione, presso l'ASL di via Borgo Palazzo, con l'operatore Paolo Brambilla, della quale si indicano i punti trattati:

- importanza della grande risorsa dei *volontari*: un grazie non solo alla Circostrizione 3 per aver colto la positiva valenza della proposta, ma soprattutto alle persone dei quartieri di Valtesse San Colombano e Conca Fiorita che hanno dato la loro disponibilità a svolgere il ruolo di walking leader
- benefici del *camminare* per la funzione cardiaca e polmonare, per la forza muscolare, per la resistenza allo sforzo e la flessibilità ed una migliore sensazione di benessere, miglior controllo del peso, oltre che ai benefici per l'ambiente
- la passeggiata dei *gruppi di cammino* comprende anche momenti di "riscaldamento" e di "allungamento", perciò, durante l'odierno incontro, si provano esercizi di stretching e di scioglimento
- ogni partecipante alle camminate compilerà il primo giorno il "*Consenso informato alla partecipazione*" che verrà trattenuto dal walking leader
- ogni partecipante avrà con sé il "*cartellino*" dell'ASL che è un vademecum delle misure
- le partenze e gli arrivi saranno sempre presso un luogo con servizi igienici e al momento si individuano: il Lazzaretto, il Centro Sportivo Pilo, l'Oratorio di Valtesse San Colombano e quello di Santa Teresa di Lisieux e il Centro Socioculturale San Colombano.
- i gruppi si costituiranno dopo l'assemblea illustrativa ai residenti che si terrà il 21 aprile p.v. (vedi locandina) prioritariamente secondo la disponibilità dei walking leader. Al momento è sicura l'attuazione del gruppo del mercoledì pomeriggio e un ulteriore gruppo della sera o del week-end.

il segretario Marco Donadoni