PROGETTO "SPORT IN CAMMINO"

PREMESSA

La Regione Puglia di intesa con il CONI Puglia che, istituzionalmente ha tra i suoi obiettivi la promozione dello sport a livello nazionale e che vanta una consolidata esperienza in tal senso, e con la Federazione Medico Sportiva Italiana (FMSI), hanno avviato in Puglia, un'azione di prevenzione sanitaria e tutela della salute riferita principalmente a soggetti a rischio o pazienti affetti da patologie del metabolismo, dell'apparato cardiocircolatorio, dell'apparato respiratorio e di quelle ulteriori patologie dovute alla sedentarietà ed all'eccesso di consumo alimentare che traggono benefici dall'attività motoria e psico-fisica. Ma si rivolge anche alla popolazione sana che intende attuare un percorso di prevenzione.

Il progetto "Sport in cammino" mira al miglioramento dello stile di vita della popolazione, ed è sicuramente un intervento innovativo per ridurre nel medio-lungo termine i costi della spesa sanitaria. Gli effetti positivi dell'attività motoria sulla salute delle persone sono noti da tempo, purché la pratica sportiva sia costante e controllata.

Questo intervento si pone l'obiettivo di realizzare programmi integrati per la salute svolgendo attività motoria in 100 centri socio-sportivi in altrettante città della Puglia e coinvolgendo 4.000 utenti (40 per ogni centro sportivo) che parteciperanno gratuitamente a questo percorso sportivo, culturale, sociale e didattico.

In ciascun Centro sportivo Polivalente individuato come sede del progetto, il Medico dello Sport effettuerà la valutazione medica del soggetto e procederà alla prescrizione dell'Attività Fisica Adattata. Successivamente, ciascun utente sarà affidato ad un esperto istruttore (laureato in Scienze Motorie) che organizzerà, in gruppi omogenei, l'attività motoria in palestra o in piscina e attraverso "gruppi di cammino" che percorreranno itinerari predeterminati e funzionali alle rispettive condizioni fisiche per 2 volte a settimana. Inoltre l'istruttore, sulla base delle indicazioni del Medico dello sport, "prescriverà" un'attività motoria che ciascun utente-paziente svolgerà autonomamente e quotidianamente. Infine l'istruttore fornirà anche consigli alimentari ovvero suggerimenti per il miglioramento della postura o altre indicazioni utili a perseguire il benessere psico-fisico dei partecipanti al corso.

A CHI E' RIVOLTO?

Il progetto si rivolge prioritariamente a:

- giovani di età superiore a 18 anni con DOCUMENTATE patologie croniche come diabete, ipertensione, malattie cardio-respiratorie e patologie croniche ad alta incidenza invalidante;
- adulti di età superiore a 65 anni, per i quali inattività e sedentarietà possono essere responsabili di diverse patologie, e per i quali un'adeguata attività motoria può costituire un aiuto fisico, psicologico, di riabilitazione e soprattutto di socializzazione.

Qualora si crei la possibilità, ovvero qualora le richieste pervenute fossero minori rispetto ai posti disponibili, potranno prendere parte al progetto anche soggetti sani di qualsiasi età, che vogliano intraprendere un percorso di prevenzione sanitaria per seguire corretti stili di vita.

COME E DOVE ISCRIVERSI?

L'utente che intende partecipare al progetto **SPORT IN CAMMINO** deve:

a. Compilare il modulo di iscrizione in allegato;
b. Procurarsi **necessariamente** copia della certificazione di idoneità alla pratica sportiva **non agonistica** rilasciata dal proprio medico.

Per completare correttamente la compilazione del modulo è necessario verificare dall'allegato A, il centro sportivo più vicino al proprio comune di residenza tenendo presente che la partecipazione si riferisce SOLO alle fasce orarie indicate dalla struttura.

La partecipazione ai corsi sarà gratuita e avverrà inviando, per via telematica o a mano, presso la Segreteria Organizzativa del CONI Puglia il modulo di partecipazione (mail: sportincammino@gmail.com ; fax: 08055822692).

Le schede predisposte per i singoli pazienti saranno completate dopo apposita visita medica, presso ciascun centro sportivo, a cura di medici specializzati, al fine di consentire il reclutamento dei partecipanti, fino al raggiungimento del numero stabilito.

Dal giorno 12 Maggio p.v. si aprono le iscrizioni del progetto, tenendo presente l'ordine di arrivo fino ad esaurimento posti.

E’ possibile trovare i moduli di iscrizione presso:

- I Centri Sportivi sede del progetto ed indicati nell’allegato A;
- I CONI Point della propria Provincia
  - Coni Point Bari: Strada Madonna della Rena 5 – Bari – tel. 0805343682
  - Coni Point Brindisi: Via Dalmazia 21 – Brindisi – Tel. 0831511019
  - Coni Point Foggia: Via Nazzaro 9 – Foggia – Tel. 0881725712
  - Coni Point Lecce: Via V. Carluccio 1/D – Lecce – Tel. 0832242812
  - Coni Point Taranto: Viale Magna Grecia 119 – Taranto – Tel. 0997796746
  - Coni Point BAT: Piazza Aldo Moro – Barletta – Tel. 0883524778
- Il CONI Regionale Puglia – Via Madonna della Rena, 5 , Bari
- Gli uffici URP del proprio Comune di residenza.

L’accesso ai corsi avverrà in base dalla data di ricezione del modulo di partecipazione pervenuto presso l’indirizzo email e numero di FAX specificati.

Tutti coloro che potranno partecipare al progetto verranno contattati, preventivamente, dal CONI.

DOCUMENTAZIONE ALLEGATA:

- Modulo di partecipazione
- Allegato A (Elenco impianti con disponibilità fascia oraria e giornate)