

Buon giorno,

Vi presentiamo il programma dei gruppi di cammino per una vostra partecipazione e diffusione dell'evento.

Programma "Speedy Cocquio"

L'Assessorato alla Sanità del comune di Cocquio Trevisago, in collaborazione con le associazioni del comune, i medici di base del comune e con il patrocinio della ASL di Varese ha ideato una iniziativa per la promozione della "buona salute" dei cittadini del comune.

Il programma "Speedy Cocquio" è articolato in diverse fasi.

Nella prima fase viene stimolata la partecipazione sociale dei soggetti anziani e con alti fattori di rischio per malattie del cuore, obesità, diabete ed ipertensione e soprattutto sedentari e quindi scarsa socializzazione.

I medici di base incoraggeranno i propri pazienti a svolgimento di attività fisiche che promuovono il benessere della salute ed alla partecipazione ad attività di movimento organizzate in comune, se ritenuti idonei.

In data 9 Maggio è stata organizzata una conferenza patrocinata dalla ASL di Varese con intervento di vari specialisti per spiegare come l'attività fisica possa fare diminuire i fattori di rischio delle malattie croniche (malattie del cuore, diabete, ipertensione ed obesità).

Inoltre, essendo l'età e l'ipomobilità un fattore di rischio per l'osteoporosi, è stata organizzata in data 12.5.2012 una giornata gratuita di prevenzione dell'osteoporosi con esecuzione di esami MOC (studio della densità dell'osso) da parte di un medico ortopedico.

L'osteoporosi è una malattia che determina un indebolimento delle ossa e l'incidenza aumenta con l'età, la menopausa e la sedentarietà.

Alle donne in menopausa da più di 10 anni è consigliato sottoporsi allo studio della densitometria ossea ogni 2 anni e praticare un costante movimento.

Il programma è pubblicizzato con la frase: "Vuoi prevenire l'osteoporosi? Fai la MOC gratuita e mantieniti attiva!" Se sei una donna con età superiore ai 50 anni, e sei intenzionata a partecipare ai nostri gruppi di cammino, aderisci alla nostra campagna di prevenzione dell'osteoporosi sottoponendoti, all'esame MOC gratuitamente da parte di un medico specialista ortopedico il giorno Sabato 12 Maggio".

Successivamente verranno organizzati nelle varie frazioni del paese quattro gruppi di cammino che si incontreranno due volte la settimana e coordinati da volontari delle associazioni partecipanti.

Per Gruppo di Cammino si intende:

Un'attività organizzata nella quale un gruppo di persone si ritrova almeno due volte la settimana, sotto la guida di un volontario, per camminare lungo un percorso sicuro e gradevole. Le uscite durano un'ora e si effettuano 2 volte la settimana con la guida di un volontario delle associazioni partecipanti.

I percorsi sono facili e non servirà uno speciale equipaggiamento.

Verrà fornita ai partecipanti la pettorina catarifrangente con il logo ed il manuale "Speedy Cocquio" con i consigli sulle attività fisiche da svolgere per il mantenimento del buono stato di salute, i consigli dietetici per stimolare una modificazione dello stile di vita dei soggetti sedentari.

Il programma è realizzato grazie all'attività delle Associazioni partecipanti e dei medici di base del territorio comunale:

- Pro Loco - Amici di Cocquio
- Gruppo Alpini - Centro G. S.Andrea
- Menta e Rosmarino - Centro Aurora
- Volontari Pro Cocquio - Società Operaia

INCONTRO PUBBLICO A TEMA:

"CAMMINARE E' TUTTA UN 'ALTRA VITA"

Mercoledì 9 Maggio 2012 alle ore 20.30

c/o Oratorio di Cocquio S. Andrea

Per parlare della nostra salute, dei benefici fisici e psicologici della camminata.

Saluti :

Dott. Stefano Taborelli

Direttore Sanitario ASL di Varese

Interventi:

Dott. Matteo Casali Ortopedico-Ospedale di Gallarate

Dott. Danilo Centrella Urologo –Ospedale di Gallarate

Dott. Ivano Franzetti Diabetologo-Ospedale di Gallarate

Dott Raffaele Pacchetti Medicina dello Sport - ASL Varese

Dott. Mario Ballarin Medico di Base-Comune di Cocquio Trevisago

Dr. Giacomo Rizzo Medico di Base-Comune di Cocquio Trevisago

Dr. Massimo Soldarini Medico di Base-Comune di Cocquio Trevisago

Infine verrà presentata l'iniziativa dei Gruppi di Cammino : “Speedy Cocquio” e verranno aperte le iscrizioni gratuite .

Rinfresco organizzato dal Gruppo Alpini

Prego tutti voi in una adesione alla serata del 9 maggio presso il teatro dell'oratorio di Cocquio

S.Andrea alle ore 20.30 e un coinvolgimento di conoscenti che ritenete idonei alla partecipazione ai gruppi di cammino

Grazie

Danilo Centrella