

Agenda della salute

Meditem – servizi medici
Medici di Famiglia Associati

Metti una **X** sul giorno in cui partecipi alla camminata.

Settembre						
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

Ottobre						
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

Novembre						
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

Dicembre						
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

Camminiamo insieme

In collaborazione con:



Aneser



Circolo Naturalistico Novese
Via Canzio Zoldi, 32 • 41016 Novi di Modena
Tel. 059.677540 Cell. 345-7215135

ASSOCIAZIONE VOLONTARI ITALIANI SANGUE
Sezione Comunale "M. Baraldi"
Novi di Modena

informazioni

Per informazioni ed adesioni dal lunedì al venerdì:

Novi Studi Medici Associati
via Firenze
ore 10-12 e ore 15-17
tel. 059 677362

Rovereto Casa della Salute
via Curiel, 48
ore 15.30-19
tel. 059 671328

Carpi "Meditem"
via Giovanni XXIII, 110
ore 10-12.30
tel. 059 654157

Presentazione

Novi **14 settembre - ore 9**
Parcheggio antistante la palestra comunale
Viale Martiri

Rovereto **14 settembre - ore 15**
Pizzale antistante la Casa della Salute
Via Curiel

Carpi **28 settembre - ore 15**
Sala Peruzzi
Via Peruzzi - presso stazione autocorriere

Con il patrocinio di:

Unione delle
Terre
d'argine

SERVIZIO SANITARIO REGIONALE
EMILIA-ROMAGNA
Azienda Unità Sanitaria Locale di Modena
Distretto di Carpi
Dipartimento di Cure Primarie
Dipartimento di Sanità Pubblica
Servizio Medicina dello Sport



www.ppsmodena.it/carpigruppicammino

Scheda iscrizione

Nome
Cognome
Telefono
Indirizzo
Età
Medico di famiglia

- Acconsento al trattamento dei dati personali in base art. 13 del D. Lgs. 196/2003, ai fini della iniziativa di cui dichiaro di aver avuto informazioni.
 - Dichiaro altresì di essere informato del tipo e della sicurezza dei percorsi tracciati in collaborazione con i Vigili Urbani e, pertanto, sollevo "Meditem - Servizi Medici" da ogni responsabilità per danni personali subiti durante il percorso stesso.

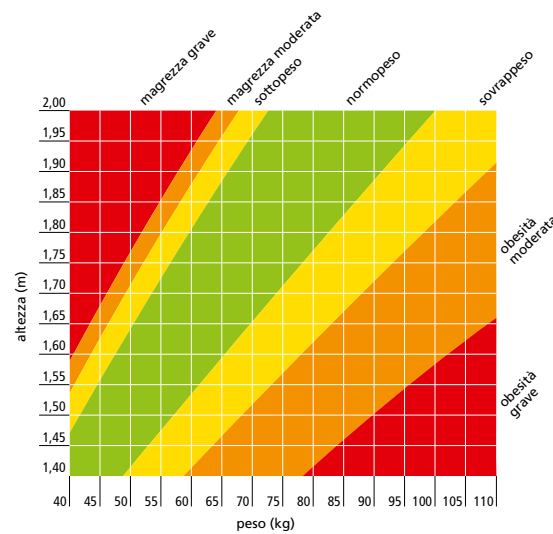
Firma del partecipante

.....

consegnare per l'iscrizione
 da restituire compilato a fine progetto

Calcola il tuo indice di massa corporea (BMI)

Il BMI è il rapporto fra peso ed altezza ed utilizzato come indicatore del tuo peso forma.



Scala di Borg

0	nessuna fatica
0,3	
0,5	appena avvertita
1	
1,5	
2	leggero
2,5	
3	appena intenso
4	
5	intenso
6	
7	molto intenso
8	
9	
10	quasi insopportabile
11	
•	massima fatica possibile

Calcola la percezione della fatica durante lo sforzo (camminata). Segna un numero da 0 a 11 nella tabella secondo lo sforzo che percepisci. Il tuo giudizio deve essere il più oggettivo ed onesto possibile, senza sopravvalutare o sottovalutare lo sforzo.

Caselle dove apporre la X

Camminiamo insieme

"Camminiamo insieme" è un progetto che intende promuovere l'attività fisica di tutte le persone attraverso un esercizio semplice ma di grande importanza che è il "camminare", arricchito dalla voglia di condividere **salute e socializzazione**. Con "Camminiamo insieme" si vuole proporre alle persone del distretto di Carpi un'alleanza per la salute attraverso l'organizzazione di **gruppi di cammino**.

Per gruppo di cammino si intende un'attività organizzata nella quale un gruppo di persone si ritrova almeno 3 volte a settimana, sotto la guida di un esperto del movimento, per camminare lungo un percorso sicuro e gradevole. Con l'esercizio fisico regolare nel tempo si possono ottenere miglioramenti di salute e della qualità di vita; farlo "insieme" può diventare una piacevole abitudine quotidiana.

Dati personali

Nome
Cognome
Peso
Altezza
BMI