

TI PIACE STARE ALL' ARIA APERTA?
VUOI FARE ATTIVITÀ FISICA?
AMI STARE IN COMPAGNIA?

PARTECIPA AI GRUPPI DI CAMMINO

PER INFORMAZIONI E ADESIONI PRELIMINARI

UOSD PROMOZIONE DELLA SALUTE E SVILUPPO DELLE RETI

SEDE TERRITORIALE DI CREMONA TEL. 0372 497680/658/226

UFFICIO SEDE DI CREMA TEL. 0373 218545/576

SEDE TERRITORIALE DI MANTOVA TEL. 0376 334566/464

EMAIL: promozione.salute@ats-valpadana.it



GRAFICA A CURA DELL'UFFICIO COMUNICAZIONE DELL'ATS DELLA VAL PADANA - ALDO DESTEFANI

CAMMINARE SULLE
STRADE DELLA SALUTE



PROGETTO GRUPPI DI CAMMINO

Sistema Socio Sanitario



ATS Val Padana



COSA SONO I GRUPPI DI CAMMINO

Sono gruppi di persone guidate da conduttori volontari chiamati "walking leader". Il gruppo si trova regolarmente in un luogo definito per camminare insieme, al fine di promuovere l'attività fisica e migliorare la qualità della vita, contribuendo a prevenire o attenuare la progressione dei sintomi legati alle principali patologie cronico degenerative, quali le malattie cardiovascolari, respiratorie, osteoarticolari, diabete, obesità e depressione. La partecipazione ai gruppi è gratuita.

CHI PUÒ PARTECIPARE

Tutte le persone di qualsiasi età che desiderano camminare e stare in compagnia

DI COSA SI TRATTA

Il cammino è una pratica a disposizione di tutti, non richiede una particolare abilità né un equipaggiamento specifico (solo abbigliamento idoneo e scarpe comode).

Si può camminare in ogni quartiere e paese, scegliendo un itinerario confortevole e appropriato, lontano dalle strade ad intenso traffico o dalle aree ad elevato inquinamento, preferibilmente immerso nel verde o d'interesse storico-culturale (parchi, ville, cascate, dimore storiche, ecc.).

Ognuno può regolare lo sforzo ed il tragitto sulla base delle proprie possibilità.

L'attività fisica, se svolta con regolarità, permette a tutti di verificare costantemente il progressivo miglioramento delle proprie capacità.

Non è necessaria alcuna formula assicurativa da porre a carico degli enti che promuovono e collaborano alla realizzazione del progetto.

QUALI SONO I BENEFICI

- ▶ Maggiore forza muscolare e ossea
- ▶ Maggiore equilibrio
- ▶ Migliore controllo del peso
- ▶ Maggiore attenzione all'ambiente
- ▶ Aumento delle relazioni personali e dell'autostima
- ▶ Riduzione delle cadute e incidenti domestici
- ▶ Diminuzione dei rischi di ammalarsi
- ▶ Diminuzione dell'inquinamento atmosferico, acustico e del traffico veicolare
- ▶ Riduzione dello stress, ansia e depressione

MONITORAGGIO E VALUTAZIONE

L'ATS della Val Padana offre, anche in collaborazione con partner coinvolti, la rilevazione di alcuni parametri fondamentali, quali:

*Pressione arteriosa
Peso/altezza e Indice di Massa Corporea (BMI)
Circonferenza vita*

Il monitoraggio di tali parametri ha lo scopo di valutare i benefici effetti dell'attività fisica e di verificare l'efficacia del progetto

