

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

## PARTECIPA AI GRUPPI DI CAMMINO

PER INFORMAZIONI E ADESIONI PRELIMINARI

COMUNE DI VAIANO CREMASCO ( ASSESSORE AI SERVIZI SOCIALI MELISSA MORONI) 0373 278015  
FARMACIA QUARTAROLI 0373 278095  
AUSER 0373 278202  
MARCATORI DELLA PACE, AGOSTINO MANENTI 340 2854439

in collaborazione con



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  
Regione Lombardia  
ATS Val Padana



## COSA SONO I GRUPPI DI CAMMINO

Sono gruppi di persone guidati 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 alla regolarizzazione della pressione arteriosa e alla prevenzione delle principali patologie cronico-degenerative, quali le malattie cardiovascolari, respiratorie, osteoarticolari, diabete, obesità e depressione.

## 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, cascine, 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.

## 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

