

CAMMINARE SULLE STRADE DELLA SALUTE



4 OTTOBRE 2017 ALLE ORE 20.45 PRESSO BIBLIOTECA COMUNALE

PROGETTO GRUPPI DI CAMMINO

COSA SONO I GRUPPI DI CAMMINO

SONO GRUPPI DI PERSONE GUIDATE, INIZIALMENTE, DA UN OPERATORE E, IN SEGUITO, DA UN 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, IN TAL MODO ALLA REGOLARIZZAZIONE DELLA PRESSIONE ARTERIOSA E A PREVENIRE O ATTENUARE LA PROGRESSIONE DELLE PRINCIPALI PATOLOGIE CRONICO-DEGENERATIVE QUALI LE MALATTIE CARDIOVASCOLARI, RESPIRATORIE, OSTEOARTICOLARI, DIABETE, OBESITÀ E DEPRESSIONE.

IN COLLABORAZIONE CON:

COMUNE DI PANDINO
ASSOCIAZIONE OVER LIMITS CREMA
ASSOCIAZIONE PODISTI PANDINO

PER INFORMAZIONI:

UFFICIO SERVIZI SOCIALI DEL COMUNE DI PANDINO TEL 0373 973234 SERVIZIOSOCIALI@COMUNE.PANDINO.CR.IT



Sistema Socio Sanitario

 Regione Lombardia
ATS Val Padana