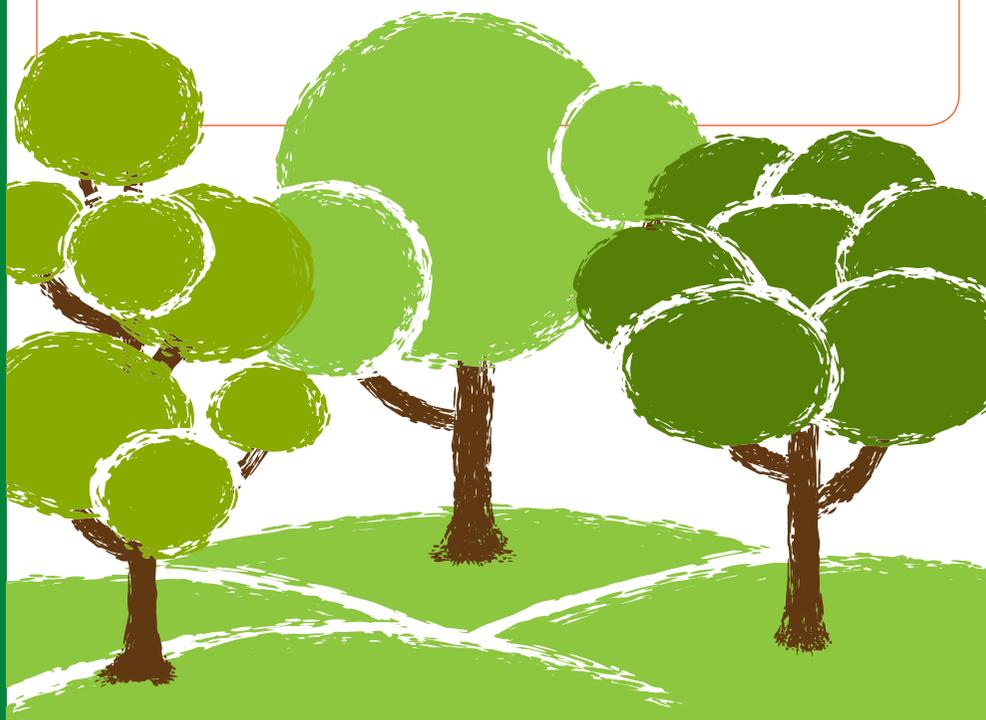


TI PIACE STARE ALL'ARIA APERTA?  
VUOI FARE ATTIVITÀ FISICA?  
AMI STARE IN COMPAGNIA?

## PARTECIPA AI GRUPPI DI CAMMINO

PER INFORMAZIONI E ADESIONI PRELIMINARI

COMUNE DI PANDINO - UFFICIO SERVIZI SOCIALI  
VIA CASTELLO 15, TEL. 0373 973234 - [SERVIZIOSOCIALI@COMUNE.PANDINO.CR.IT](mailto:SERVIZIOSOCIALI@COMUNE.PANDINO.CR.IT)  
ASSOCIAZIONE OVER LIMITS AI NUMERI 333 3235297 - 349 0556725



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

CAMMINARE SULL'E  
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 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 le 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 di incidenti domestici
- ▶ Diminuzione dei rischi di ammalarsi
- ▶ Diminuzione dell'inquinamento atmosferico, acustico e del traffico veicolare
- ▶ Riduzione di stress, di ansia e di depressione

## MONITORAGGIO E VALUTAZIONE

L'ATS della Val Padana offre la competenza dei propri operatori attraverso la rilevazione in fase iniziale, intermedia e finale, di alcuni parametri fondamentali, quali:

Pressione arteriosa  
Peso/altezza e Indice di Massa Corporea (BMI)  
Circonferenza vita  
Glicemia a digiuno

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

