

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

## PARTECIPA AI GRUPPI DI CAMMINO

PER INFORMAZIONI E ADESIONI PRELIMINARI

TEL. 0373 61913 E MAIL: [INFO@COMUNE.CREDERARUBBIANO.CR.IT](mailto:INFO@COMUNE.CREDERARUBBIANO.CR.IT)

in collaborazione con



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

CAMMINARE SULLA  
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

