

Iscrizione gratuita!



Per iscriverti e avere maggiori informazioni sui Gruppi di Cammino attivi nel territorio della Ats Insubria invia un email a:

gruppodicammino@ats-insubria.it

www.ats-insubria.it



Ats Insubria propone l'attivazione di Gruppi di Cammino in tutti i comuni del suo territorio.



Sistema Socio Sanitario



Regione Lombardia

ATS Insubria

Presentazione delle 5 W dei Gruppi di Cammino!

Lunedì 27 Marzo ore 15:00
Sala Civica - piazza Roma 52,
Mariano Comense



Incontro aperto
alla cittadinanza per l'avvio dei
Gruppi di Cammino



Che cos'è il Gruppo di cammino?

Il gruppo di cammino è un'attività motoria svolta spontaneamente in modo collettivo all'interno del contesto locale di appartenenza.



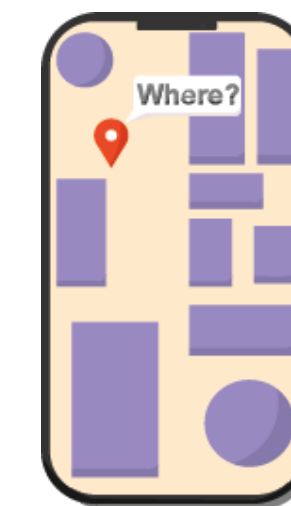
Chi sono i destinatari?

I Gruppi di Cammino sono rivolti a tutte quelle persone, adulti e anziani, che vogliono creare una nuova abitudine salutare da inserire nella quotidianità. I Walking leader, individuati tra figure volontarie o non, si occupano di organizzare le uscite.



Perché partecipare?

Il gruppo di cammino stimola la capacità di attenzione e l'autonomia personale. Permette di tenere sotto controllo il peso corporeo, migliora la postura e l'equilibrio. Ha effetti positivi sulla pressione arteriosa e sull'attività cardiovascolare e favorisce la motilità intestinale prevenendo l'insorgenza di malattie croniche. Riduce l'isolamento sociale e la tendenza alla depressione.



Where?

Dove si organizzano?

Vengono organizzati nel proprio comune di appartenenza e nei comuni limitrofi. Si prediligono percorsi immersi nella natura.



WHEN?

Quando organizzarli?

Per conoscere i giorni e l'orario di svolgimento si consiglia di contattare il proprio comune o il Walking leader.

Il gruppo di cammino è attivo in genere dalle 2 alle 3 volte a settimana.