CAMMINARE SULLE STRADE DELLA SALUTE



16 GENNAIO ORE 18.00

C.P. "BENNATI" VIA ROMA,33 - CASTELBELFORTE

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.

La serata sarà condotta da **Margherita Melettini**(Assistente Sanitaria)
SSD Promozione della Salute e Prevenzione Fattori di Rischio Comportamentali

COMUNE DI CASTELBELFORTE

Sistema Socio Sanitario
Regione Lombardia
ATS Val Padana

IMPAGINAZIONE E GRAFICA A CURA DELL'UFFICIO COMUNICAZIONE DELL'ATS DELLA VAL PADANA