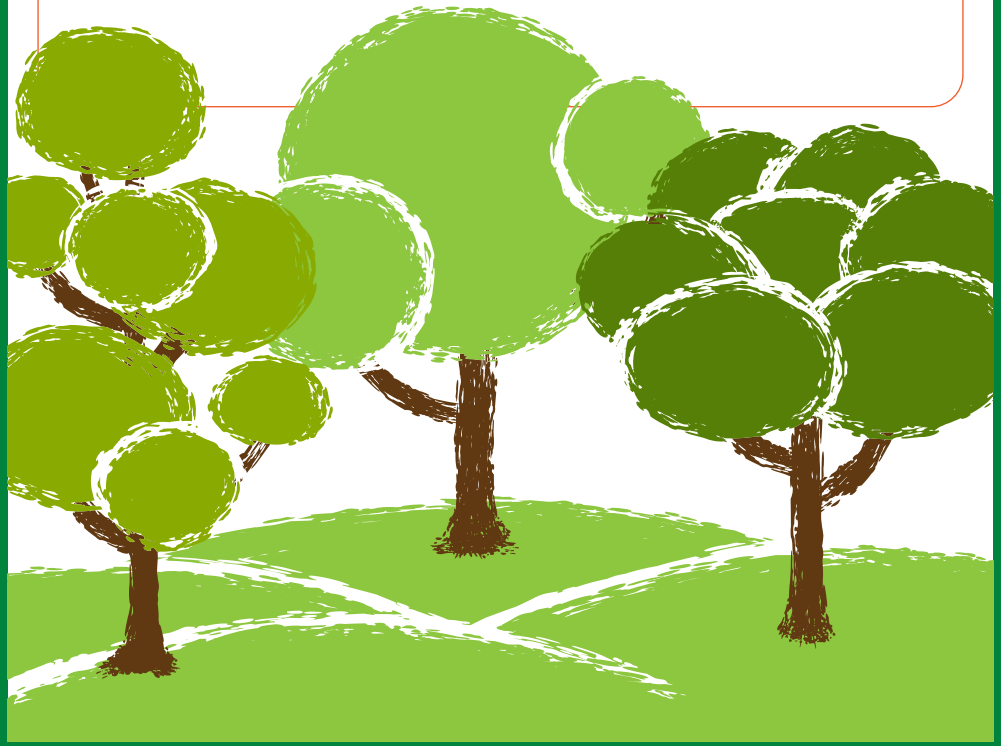
Ti piace stare all' aria aperta?
Vuoi fare attività fisica?
Ami stare in compagnia?

Partecipa ai Gruppi di Cammino

Per Informazioni e Adesioni Preliminari



Grafica a cura dell'Ufficio Comunicazione dell'Ats della Val Padana- Aldo Destefani

Camminare sulle 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

