



GRUPPI DI CAMMINO

Un programma per promuovere
concretamente l'attività fisica e migliorare la
salute della popolazione

**IL PROGRAMMA È LIBERO, GRATUITO E
APERTO A TUTTI**

COSA SONO I GRUPPI DI CAMMINO!

- I Gruppi di Cammino (GdC) sono un progetto di ATS Brianza per promuovere concretamente l'attività fisica e migliorare la salute nella popolazione.
- Il GdC è costituito da persone che decidono di trovarsi liberamente per condividere l'esperienza del movimento e per camminare insieme.
- Il GdC è libero, gratuito ed aperto a tutti, per partecipare è necessaria l'iscrizione e la compilazione dell'apposito modulo-liberatoria.
- Il Gdc non è vincolato all'esistenza o alla creazione di un'associazione.
- Il GdC è «Capitanato» dalle Guide di Cammino, o Walking Leader, che sono volontari formati da ATS per svolgere questo compito.



COSA CI GUADAGNO SE PARTECIPPO?

E' scientificamente dimostrato che camminare regolarmente contribuisce a migliorare e a prevenire:

- Malattie cardiovascolari
- Diabete
- Ipertensione
- Osteoporosi



Inoltre :

- Riduce il rischio di ammalarsi di tumore
- Diminuisce ansia e depressione
- Aiuta a controllare il peso corporeo
- Favorisce gli incontri e la vita sociale
- Contrasta solitudine e isolamento

COME SI SVOLGE

- Il punto di ritrovo ed il percorso sono situati sul territorio e facili da raggiungere.
- La durata della camminata varia dai 30 ai 60 minuti e viene adattata alle esigenze del gruppo.
- Prima e/o dopo la camminata solitamente sono previsti esercizi di riscaldamento/stretching.



PER UNA CORRETTA CAMMINATA

- Abbigliamento comodo e adeguato alla stagione
- Utilizzo di scarpe idonee (scarpe da ginnastica comode)
- Borraccia con acqua
- Marsupio o zainetto (evitare borse e tracolle)



COME PARTECIPARE A UN GRUPPO DI CAMMINO

1. Contatta il tuo Comune di residenza o ATS Brianza per informazioni sul GdC più vicino al tuo territorio.
2. Presentati il giorno stabilito un quarto d'ora prima della partenza al punto di ritrovo e rivolgiti al Walking leader.
3. Prova il percorso e Completa l'iscrizione

CONTATTI E INFORMAZIONI

E-mail: promozione.attivita.fisiche@ats-brianza.it Tel. 039/2384876



CONSIGLI UTILI!

- Consulta il tuo medico di fiducia e condividi con lui l'intenzione di iscriverti al Gruppo di Cammino.
- Ricorda che sei l'unico responsabile della tua salute e della tua performance.



ECCO COSA CI GUADAGNO!

- Fa bene al cuore
- Previene l'alzheimer
- Riduce la depressione
- E' divertente
- Aumenta l'autostima
- Favorisce la vita sessuale
- Combatte i disturbi del sonno
- Favorisce il controllo del peso
- Aumenta la lucidità mentale
- Favorisce la socializzazione
- Diminuisce stress e ansia
- Aumenta l'energia
- Fa bene al cuore

Ricorda che sei l'unico responsabile
della tua salute e della tua performance.



www.ats-brianza.it

<https://www.ats-brianza.it/it/servizi-ats-brianza/servizi-gruppi-di-cammino.html>

CONTATTI E INFORMAZIONI

E-mail: promozione.attivita.fisiche@ats-brianza.it Tel. 039/2384772 - 0341/482825

