

Le caratteristiche

- E' un tipo di attività fisica moderata.
- Non richiede particolari abilità, né equipaggiamento specifico (solo abbigliamento adeguato e scarpe comode).
- Viene effettuata in sicurezza, con la presenza di un conduttore.

Per iscriverti e avere maggiori informazioni sui Gruppi di Cammino attivi nel territorio della ASL di Milano, chiama i seguenti numeri:

02/8578.2583

02/8578.3866

oppure visita il sito:

<http://www.asl.milano.it>

La partecipazione è gratuita

“GRUPPI DI CAMMINO”

del Comune di Cinisello Balsamo

Promozione dell'attività fisica nella terza età



L'importanza dell'attività fisica

Il regolare esercizio fisico aiuta a prevenire:

- le patologie cardiovascolari;
- l'ipertensione arteriosa;
- l'obesità;
- la comparsa del diabete e, nei diabetici, le complicanze del diabete;
- l'osteoporosi;
- alcuni tumori (colon, mammella);
- la depressione e l'ansia;
- il decadimento cognitivo (perdita di memoria, di attenzione, di orientamento);
- le cadute.

Cos'è un Gruppo di Cammino?

È un'attività organizzata nella quale un insieme di persone guidate da un conduttore, si ritrova due o tre volte la settimana, per camminare lungo un percorso urbano o extraurbano.



Le finalità

- Costituire Gruppi di Cammino caratterizzati da coesione e costanza nella partecipazione.
- Promuovere il benessere psico-fisico e la socializzazione.
- Sensibilizzare la popolazione anziana sull'importanza di adottare uno stile di vita attivo.