

TI PIACE STARE ALL'ARIA APERTA?
VUOI FARE ATTIVITÀ FISICA?
AMI STARE IN COMPAGNIA?

PARTECIPA AI GRUPPI DI CAMMINO

PER INFORMAZIONI E ADESIONI PRELIMINARI

UFFICIO SEGRETERIA COMUNE DI SCANDOLARA RAVARA

TEL. 0375 95101



GRAFICA A CURA DELL'UFFICIO COMUNICAZIONE DELL'ATS DELLA VAL PADANA - ALDO DESTEFANI

CAMMINARE SULL'E
STRADE DELLA SALUTE



PROGETTO GRUPPI DI CAMMINO

ASSOCIAZIONE VOLONTARI ITALIANI SANGUE
AVIS Scandolara Ravara
Piazza Botta, 13 - 28040 Scandolara Ravara (CR)

ASSOCIAZIONE
ANZIANI
IL SORRISO

FARMACIA
CORBARI



Sistema Socio Sanitario
Regione Lombardia
ATS Val Padana

PARROCCHIA DI SCANDOLARA RAVARA E CASTELPONZONE

TEL. 0375 951048
WWW.FARMACIACORBARI.IT



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 le 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 di incidenti domestici
- ▶ Diminuzione dei rischi di ammalarsi
- ▶ Diminuzione dell'inquinamento atmosferico, acustico e del traffico veicolare
- ▶ Riduzione di stress, di ansia e di depressione

MONITORAGGIO E VALUTAZIONE

L'ATS della Val Padana offre la competenza dei propri operatori attraverso la rilevazione in fase iniziale, intermedia e finale, di alcuni parametri fondamentali, quali:

Pressione arteriosa
Peso/altezza e Indice di Massa Corporea (BMI)
Circonferenza vita
Glicemia a digiuno

Il monitoraggio di tali parametri ha lo scopo di verificare l'efficacia del progetto e valutare i benefici effetti dell'attività fisica

