

GRUPPI DI CAMMINO



dove:

Passeggiata sul territorio comunale o sulla pista ciclabile

come e quando:

A partire dal 5 ottobre 2022
ogni mercoledì
ore 14:00
partenza dalla Piazza della chiesa

perchè:

"Camminare oggi è una delle poche attività che, praticamente a costo zero, ci consente di tenere in movimento il nostro corpo e contrastare il suo "arrugginimento". Perchè come tutte le macchine, anche il nostro corpo, se non usato, si rovina solo per il fatto stesso di restare fermo"

chi può partecipare:

Chiunque, non vi sono limitazioni di età.
Se sono presenti gravi disturbi o problemi di salute, è meglio parlarne col proprio Medico.

che cosa ci guadagno:

Partecipare ai gruppi di cammino rappresenta un'opportunità per migliorare il proprio stile di vita: 30 minuti al giorno di attività fisica sono efficaci per ridurre le malattie cardiovascolari, per tenere sotto controllo il peso corporeo, per contrastare il diabete, per prevenire le cadute e l'osteoporosi, per combattere la depressione, e per altro ancora...

istruzioni per l'uso:

Poche semplici regole: indossare abiti pratici, le scarpe devono essere comode e con soles antiscivolo, non portare borse ingombranti. Non serve correre, non è una competizione, l'andatura deve essere sostenuta, ma deve consentire a ciascuno di conversare con i compagni di viaggio.

UOC Promozione della Salute - Dipartimento di Igiene e Prevenzione Sanitaria

Agenzia di Tutela della Salute di Bergamo - Via Borgo Palazzo, 130 - Bergamo

Referente del Progetto Paolo Brambilla

Tel. 035.2270490-309 - e-mail: giuliana.rocca@ats-bg.it - paolo.brambilla@ats-bg.it - www.ats-bg.it

Cammina con noi 

