

Suggerimenti

per incrementare la tua
attività motoria
durante la giornata

- **Cammina** se vai all'ufficio postale, dal dottore o a far compere
- **Utilizza la pausa pranzo** per fare una passeggiata; se vai con un amico può essere molto più piacevole
- **Scendi dall'autobus** 2 o 3 fermate prima della tua
- **Sali le scale** invece di usare l'ascensore
- **Accompagna** tuo figlio o tuo nipote a scuola a piedi
- **Cammina quando hai bisogno di rilassarti:** fai 2 passi in una zona tranquilla

Gruppi di Cammino

un'iniziativa che ha già riscosso
successo in molti Comuni

Informazioni e iscrizioni:

ULSS 9
Dipartimento di Prevenzione

tel. 0422 - 323704

Se hai un problema di salute, puoi chiedere al tuo medico di fiducia di darti indicazioni sull'attività fisica consigliata.



AZIENDA
ULSS 9
TREVISO

con il
patrocinio di



Gruppi di Cammino



attività fisica in compagnia



Camminare
dà molti
benefici

30 minuti al giorno
fanno la differenza

È necessario camminare per almeno 30-60 minuti 3-4 volte la settimana, meglio se in ambiente naturale e con poco traffico.

Camminare può aiutarti a:

- sentirti meglio
- avere più energia
- ridurre la pressione sanguigna
- ridurre lo stress
- dormire meglio
- perdere peso
- sciogliere le articolazioni

Essere attivi significa anche:

- ridurre il rischio di **malattie del cuore**
- ridurre il rischio di **alcuni tumori**
- ridurre il rischio di **diabete tipo 2**
- prevenire o rallentare l'**osteoporosi**
- prevenire o contrastare il **decadimento cognitivo**

Iscriviti a un Gruppo di Cammino

PARTECIPA

alle nostre camminate di gruppo e avrai anche la possibilità di incontrare nuove persone e camminare in percorsi piacevoli.

Le uscite di cammino durano un'ora e si effettuano 2 volte la settimana con la guida di un istruttore

- **il gruppo si attiva con almeno 20 partecipanti**
- **il costo pro capite è di 60,00 euro complessivi per 6 mesi di attività (la quota comprende gli oneri assicurativi); dopo il semestre di attività guidata, il gruppo può continuare in autonomia o scegliere di proseguire con una supervisione professionale al costo di 60 euro per un anno di attività (con istruttore presente una volta a settimana).**

Inoltre...

avrà l'opportunità di partecipare ad altre iniziative col gruppo.

I percorsi sono facili e non ti servirà uno speciale equipaggiamento.



È opportuno però indossare:

- **scarpe idonee** e scelte con cura
- **abbigliamento comodo** che non faccia sudare troppo (eventuale K-Way in caso di tempo incerto)
- **crema solare e berretto** nei giorni di sole

Non è necessario essere un camminatore veloce: inizierai al tuo ritmo e dopo alcune settimane sarai sorpreso di quanto più veloce sarai diventato!

In collaborazione con:

**i Medici di Medicina Generale
il Distretto Socio Sanitario**

