

Per una corretta camminata

Si consiglia:

- 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

In quasi tutti i comuni del territorio di ATS Brianza (province di Monza e Lecco) sono presenti **gruppi di cammino**:

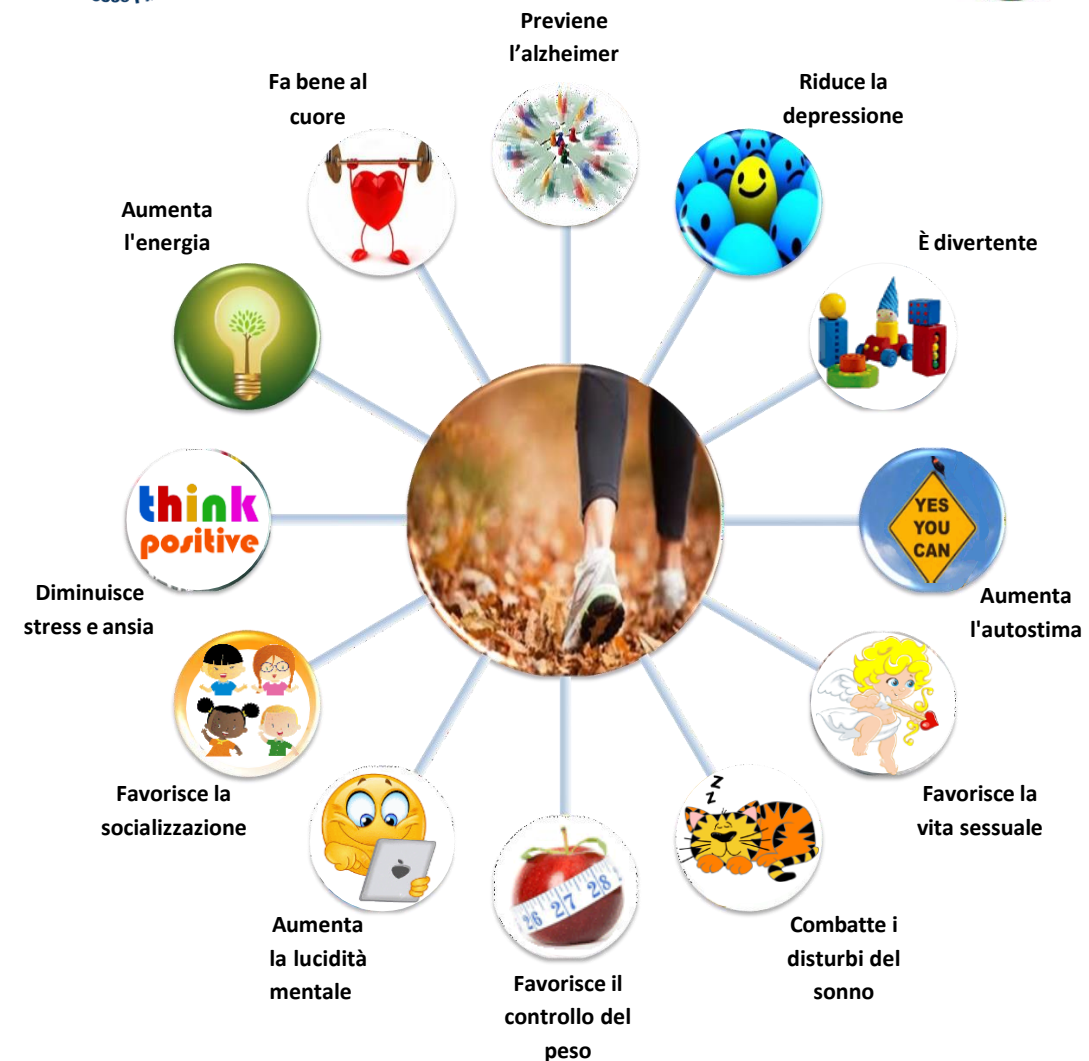
1. Contatta il tuo Comune di residenza o ATS Brianza per informazioni sul GdC più vicino al tuo territorio.
2. Presentati il giorno stabilito un quarto d'ora prima della partenza al punto di ritrovo e rivolgiti al Walking leader.
3. Prova il percorso e Completa l'iscrizione!

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.



GRUPPI DI CAMMINO



CONTATTI E INFORMAZIONI

E-mail: progetti.salute@ats-brianza.it

Tel. 039/2384876



● 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 partecipo ?

È 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.



**Camminare fa bene,
... insieme è meglio!**

