



## **"GRUPPI DI CAMMINO"**

### **DA GIOVEDÌ 05 SETTEMBRE 2019**

**OGNI GIOVEDÌ DALLE H. 9,00 ALLE ORE 10.30**

# **FIUME OGLIO A COSTA VOLPINO**

### **CHE COSA SONO I GRUPPI DI CAMMINO**

Con l'espressione "Gruppo di Cammino" si intende l'attività organizzata da un insieme di persone che si ritrovano una volta alla settimana, allo scopo di camminare insieme lungo un percorso prestabilito.

### **A COSA SERVONO?**

I Gruppi di Cammino promuovono l'attività fisica tra le persone di qualsiasi età (ma in particolare tra gli anziani) incoraggiando anche i più sedentari a fare movimento fisico. Il piacere di stare in compagnia e l'appuntamento fisso sono un ottimo stimolo per abbandonare la pigrizia e per fare quell'esercizio fisico che aiuta a prevenire le malattie, ma anche la depressione e la solitudine.

### **CHI LI ORGANIZZA?**

I Gruppi di Cammino sono organizzati **dall'AUSER INSIEME DI LOVERE**. In collaborazione con il Comune di Costa Volpino (BG).

### **QUANTO COSTA LA PARTECIPAZIONE?**

**NON COSTA NULLA!!** La partecipazione ai gruppi di cammino è **totalmente GRATUITA!**

Anche questo è un forte incentivo ad uscire di casa e fare finalmente un po' di movimento!

### **COSA MI SERVE?**

Niente di particolare: la cosa più importante è vestirsi in maniera comoda. Indossate scarpe da ginnastica o da passeggio, ma comunque senza tacco. Vestitevi a cipolla, con più strati, in base alle condizioni atmosferiche. Portatevi una zaino o un marsupio (niente borse e tracolle) con all'interno una bottiglietta d'acqua, un K-way e un ombrello.

### **TUTTI POSSONO PARTECIPARE?**

La partecipazione ai gruppi di cammino non richiede abilità particolari, ma soltanto la voglia di fare movimento e la costanza di presenziare agli appuntamenti con il resto del gruppo. La presenza del conduttore garantisce che l'attività venga svolta in condizioni di sicurezza.

### **QUALI BENEFICI POSSO ASPETTARMI DALL'ATTIVITÀ?**

Svolgere in maniera costante e regolare questo tipo di attività fisica può migliorare in molti modi la qualità della Vs. vita: promuove la socialità, previene l'insorgere di ansia e depressione, previene le malattie cardiovascolari, combatte l'ipertensione arteriosa, aiuta a combattere l'obesità, ostacola la comparsa del diabete, nei diabetici, previene le complicanze, previene l'osteoporosi, rallenta il decadimento cognitivo, ovvero la perdita di memoria, di attenzione e di orientamento, previene le cadute.