



IN COLLABORAZIONE CON
ASSESSORATO ALLO SPORT
ORGANIZZANO

I giovedì della salute

GRUPPI DI CAMMINO

Si riprende giovedì 05/09/19 partendo dal parcheggio di via Gorzoni alle ore 09,00

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 MIMOSA ISEO**.

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'ATTIVITA'?

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.

Le iscrizioni si ricevono presso **AUSER MIMOSA ISEO** – Via Roma, m 33 – tel. 030981200