

GRUPPI CAMMINO

Il Servizio Tutela della Salute nelle Attività Sportive dell'Azienda ULSS7, in collaborazione con i Comuni del territorio interessati, organizza, quale attività di promozione della salute e di stili di vita sani, i GRUPPI CAMMINO.

COSA SONO

Sono gruppi di persone che si ritrovano, almeno due volte a settimana, per camminare assieme, in modo corretto, lungo un percorso urbano o extraurbano prestabilito del proprio territorio.

I gruppi sono guidati da un *Walking Leader*, laureato in Scienze Motorie (o diplomato ISEF), il quale farà da guida stimolando ad un'attività corretta, continuativa e favorendo uno spirito di gruppo.

A CHI E' RIVOLTO

I gruppi sono aperti a tutta la popolazione, in particolare alle persone adulte e anziane che sono poco abituati a fare attività fisica.

OBIETTIVI

Promozione di uno stile di vita sano che preveda il movimento come pratica abituale finalizzata al benessere psico-fisico e alla prevenzione delle malattie; socializzazione e riscoperta del territorio.

PERCHE' PARTECIPARE

Un'adeguata attività fisica di moderata intensità favorisce uno stile di vita sano, con notevoli benefici sulla salute generale quali:

- aumentare lo stato di benessere generale;
- migliorare globalmente la salute psichica e fisica;
- contribuire a mantenere l'autosufficienza nella normale vita quotidiana;
- ridurre i rischi connessi a malattie.

Se l'attività fisica viene svolta in gruppo può rappresentare una strategia efficace per migliorare sia lo stato fisico che quello psicologico delle persone favorendo la socializzazione.

Non richiede l'utilizzo di palestre e attrezzature, permette di stare all'aria aperta e permette la riscoperta del proprio territorio.

QUANDO

Per la partecipazione è sufficiente presentarsi ai gruppi che si ritrovano due volte a settimana (durata di circa 1 ora, 1h e 30 min) nel luogo, giorni ed ore stabili.

I gruppi cammino nell'azienda ULSS7 sono attivi nei seguenti comuni: **Cappella Maggiore, Codognè, Colle Umberto, Conegliano (Scomigo), Follina, Gaiarine, Mareno di Piave, San Pietro di Feletto, Susegana, Vazzola.**

PER INFORMAZIONI:

Rivolgersi presso il Comune in cui il gruppo cammino è attivato.

A breve saranno disponibili orari, giorni e luoghi di ritrovo.

COSTI:

E' prevista una minima quota di iscrizione.

PER I COMUNI:

Per avviare un gruppo cammino contattare il Servizio Tutela della Salute nelle Attività Sportive dell'Azienda ULSS7 al numero 0438.420769