



INFORMAZIONI
CONTATTI E ORARI

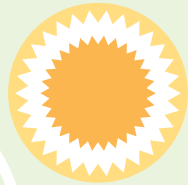
Per iscriverti e avere informazioni sui Gruppi di Cammino della ASSL SANLURI
Chiama i seguenti numeri.....
Quando:
ci incontriamo il
Ritrovo:
In via.....
Alle ore
Referente



TEL. 070 9359 486
EMAIL: gruppodicammino.sanluri@gmail.com



INCONTRO INFORMATIVO
S A M A S S I
SALA CONSILIARE
VIA G. DELEDDA
20 NOVEMBRE 2018
ORE 16,00



IL PROGETTO

GRUPPI DI CAMMINO

Il progetto si inserisce nell'ambito delle attività previste dal PRP 2014-2018 in relazione al Programma P-1.2: Comunità in Salute La Azienda della Tutela della Salute ATS Sardegna e le ASL, con l'attivazione dei Gruppi di Cammino, promuovono i benefici dell'attività fisica che rappresenta un ottimo strumento di prevenzione contro le Malattie Croniche Non Trasmissibili (MCNT). All'interno della promozione di stili di vita salutari, il camminare rappresenta oggi uno strumento di benessere utile a fini preventivi e ricreativi. I Gruppi di Cammino rappresentano un'importante opportunità di salute e di socializzazione proposta alla comunità locale. Grazie alle sue caratteristiche di spontaneità, semplicità, adattabilità ed economicità risulta infatti una forma di esercizio fruibile dalla maggior parte delle persone. Costituisce, inoltre, un elemento di punta nella lotta alla sedentarietà.



COSA È IL

GRUPPO DI CAMMINO

E' un gruppo eterogeneo di persone che svolgono in modo collettivo attività motoria spontanea all'interno del contesto locale di appartenenza.

Le ASL promuovono questa iniziativa per migliorare gli stili e la qualità di vita della popolazione, in collaborazione con i Comuni, le Associazioni locali e i cittadini.

PERCHÉ

CAMMINARE

Il cammino è una attività che tutti, giovani e anziani possono praticare. Non richiede particolari abilità né equipaggiamento specifico, solo abbigliamento e scarpe comode. Camminare migliora la qualità della vita senza particolari spese e migliora la condizione fisica complessiva. Previene problemi cardiocircolatori, respiratori, muscolari, articolari e metabolici. Favorisce l'integrazione sociale, in gruppo è più facile fare nuove amicizie. Aumenta il senso di benessere.

ISCRIVITI AD UN

GRUPPO DI CAMMINO

Partecipa alle nostre camminate di gruppo È un tipo di attività fisica moderata La camminata si svolge nei territori comunali due volte la settimana nei mesi di

..... Viene effettuata in sicurezza, con la presenza di un Capo Camminata L'iniziativa verrà preceduta da un incontro informativo.

La partecipazione è libera e gratuita!

