

**LUOGHI DI PARTENZA ED ORARI
DEI GRUPPI DI CAMMINO:**

dal giorno 14-10-2013

Percorso 1

Ritrovo : Parco della Memoria –

Via del cavo

Sul naviglio verso Bereguardo

Lunedì - Mercoledì - Venerdì

dalle ore 10,00

alle ore 11,30

Percorso 2

Ritrovo : Scuola Elementare –

Via Don Milani

Circuito scuole + prolungamento

Lunedì - Mercoledì - Venerdì

dalle ore 18,00

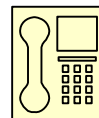
alle ore 19,30

PER INFORMAZIONI E ISCRIZIONI

**RIVOLGERSI ALL'UFFICIO SERVIZI
SOCIALI DEL COMUNE**

⇒ Telefono: 02 90008123

⇒ Telefono: 02 90008144



Mail :

affarisociali@comune.mottavisconti.mi.it

Camminare:

- ***è facile da praticare***
- ***non costa nulla***
- ***può essere praticato tutti i giorni***
- ***rappresenta una attività socializzante***
- ***può diventare una pratica autogestita***

"Gruppi di cammino"

Comune di
MOTTA VISCONTI



A.S.L.
MILANO 1

La vita sedentaria oltre a provocare isolamento dal contesto sociale favorisce l'insorgere di alcune fra le principali malattie cronico degenerative.

Alle donne e agli uomini di ogni età, quindi, si raccomanda almeno mezz'ora al giorno di attività motoria di intensità media.

I BENEFICI IMMEDIATI

La pratica di una regolare attività fisica, anche moderata, produce risultati fin dall'inizio:

- contribuisce a ridurre il sovrappeso diminuendo la percentuale del grasso corporeo a vantaggio delle masse muscolari
- migliora la capacità respiratoria e l'ossigenazione dei tessuti
- riduce i battiti del cuore sia a riposo sia sotto sforzo
- migliora la pressione del sangue
- aumenta la quantità di sangue che il cuore pompa
- migliora la sensazione di benessere
- diminuisce i disturbi dell'umore

I BENEFICI A DISTANZA

- consolida e sostiene l'efficienza della funzione del cuore
- migliora lo stato di nutrizione dei muscoli e la loro forza
- preserva la flessibilità dei diversi segmenti del corpo, contribuisce a mantenere le capacità di equilibrio e di coordinazione

- favorisce il rilassamento, la riduzione dello stress, la stabilizzazione dell'umore.
- Mantiene la funzionalità articolare, il tono e la forza muscolare;
- ritarda l'insorgenza di disabilità funzionali riducendo le cadute

I BENEFICI SOCIALI

Lo stile di vita sedentario ha, come conseguenza, l'isolamento dalla vita di comunità. L'attività fisica, soprattutto se esercitata all'aperto e in gruppo, contribuisce in modo rilevante all'integrazione sociale e alla creazione di nuovi legami di amicizia con soggetti di qualsiasi età.

I BENEFICI NELLA PREVENZIONE DELLE MALATTIE

L'attività fisica può rappresentare un fattore determinante nella prevenzione di numerose fra le più diffuse malattie :

- osteoporosi, diabete, insufficienza cardiaca, ipertensione, malattie delle coronarie
- riduce il rischio di tumore della mammella, del colon e dell'utero

Tutti questi benefici si hanno purché l'attività sia regolare e continua; infatti i benefici dell'attività fisica si perdono rapidamente quando viene sospesa.

NOME.....

COGNOME.....

ETA'.....

RESIDENZA.....

.....
.....

PRIMA RILEVAZIONE

DATA

PESO KG **C. ADD. CM**

.....

PRESSIONE ARTERIOSA

.....
.....

GLICEMIA **COLESTEROLO**

.....

TRIGLICERIDI

**TIMBRO E FIRMA
DEL MEDICO O DEL FARMACISTA**

ULTIMA RILEVAZIONE

DATA

PESO KG **C. ADD. CM**

.....

PRESSIONE ARTERIOSA

.....
.....

GLICEMIA **COLESTEROLO**

.....

