



Il Comune di Motta Visconti

d'intesa con l'Unità Operativa di Medicina Preventiva nelle Comunità e dello Sport
del Dipartimento di Prevenzione Medica - A.S.L. Prov. MI1

ORGANIZZA

per il giorno 25 SETTEMBRE alle ore 20.45

**Presso l'Auditorium della Scuola Primaria Ada Negri
INCONTRO DI PRESENTAZIONE DEL**

GRUPPO DI CAMMINO

Cos'è il "Gruppo di cammino"?

E' un gruppo di persone (ultraquarantenni) che si ritrova con regolarità per camminare insieme, lungo un percorso predefinito all'interno del territorio comunale, al fine di promuovere concretamente l'attività fisica e migliorare così la propria salute.

Il cammino è una "pratica" a disposizione di tutti, non richiede particolari abilità né un equipaggiamento specifico (solo abbigliamento idoneo e scarpe comode per camminare circa un'ora).

Quali sono i vantaggi?

Camminare con altre persone, oltre a migliorare la salute, stimola la socializzazione e favorisce l'autostima portando benefici a livello psicofisico.

La pratica di una regolare attività fisica, anche moderata, produce risultati fin dall'inizio, e contribuisce fortemente a migliorare o a prevenire diverse patologie, quali:

- Malattie cardiovascolari
- Diabete
- Ipertensione
- Cadute e fratture del femore
- Tumori del colon e altri tumori maligni.

Il gruppo di cammino, sfruttando il meccanismo "sociale" del camminare insieme, è una buona occasione per prendersi cura della propria salute in modo 'piacevole'.

Durante l'incontro di presentazione, tenuto dal Dott.Campiotti della ASL, verranno fornite tutte le ulteriori informazioni e sarà possibile iscriversi al "Gruppo di cammino", che inizierà la propria attività nel corso del mese di ottobre.

Vi aspettiamo numerosi!

**L'Assessore ai Servizi alla Persona
Bianca Angela Bonfanti**

**Il Sindaco
Laura Cazzola**