

CAMMINARE SULLE STRADE DELLA SALUTE



22 NOVEMBRE ORE 20.45
MUNICIPIO - CREMA

PROGETTO GRUPPI DI CAMMINO

COSA SONO I GRUPPI DI CAMMINO

SONO GRUPPI DI PERSONE GUIDATE, INIZIALMENTE, DA UN OPERATORE E, IN SEGUITO, DA UN WALKING LEADER. IL GRUPPO SI TROVA REGOLARMENTE IN UN LUOGO DEFINITO PER CAMMINARE INSIEME, AL FINE DI PROMUOVERE L'ATTIVITÀ FISICA E MIGLIORARE LA QUALITÀ DELLA VITA, CONTRIBUENDO, IN TAL MODO ALLA REGOLARIZZAZIONE DELLA PRESSIONE ARTERIOSA E A PREVENIRE O ATTENUARE LA PROGRESSIONE DELLE PRINCIPALI PATOLOGIE CRONICO-DEGENERATIVE QUALI LE MALATTIE CARDIOVASCOLARI, RESPIRATORIE, OSTEOARTICOLARI, DIABETE, OBESITÀ E DEPRESSIONE.

La serata sarà condotta da **Monia Ramazzotti** (Assistente Sanitaria) **Fabio Pertusi** (Psicologo)
SSD Promozione della Salute e Prevenzione Fattori di Rischio Comportamentali



Sistema Socio Sanitario
Regione Lombardia
ATS Val Padana