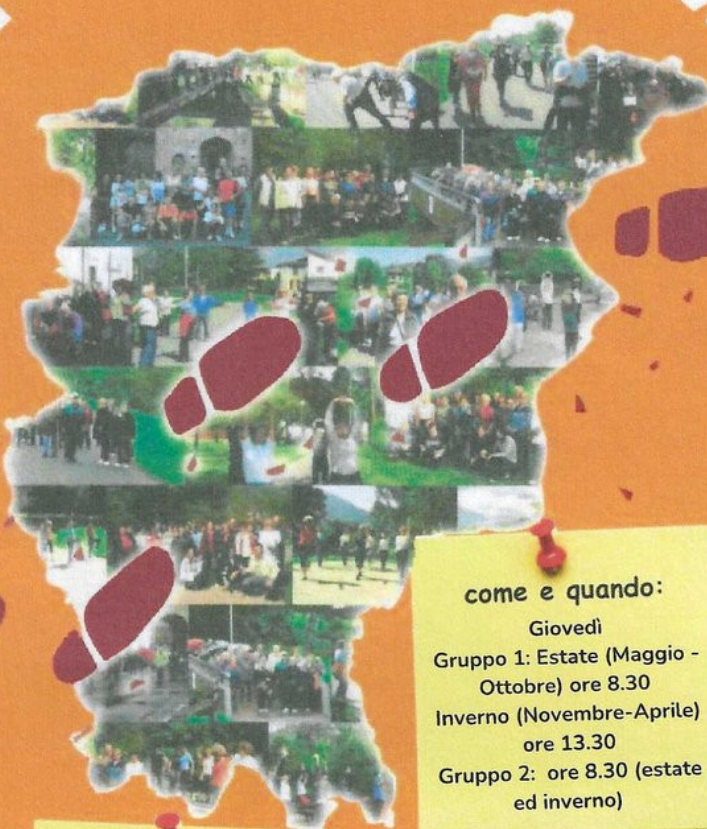




## GRUPPI DI CAMMINO



### dove:

Gruppo 1: Piazzale donatori  
AVIS - AIDO  
Gruppo 2: Via G. Donizetti

### come e quando:

Giovedì  
Gruppo 1: Estate (Maggio -  
Ottobre) ore 8.30  
Inverno (Novembre-Aprile)  
ore 13.30  
Gruppo 2: ore 8.30 (estate  
ed inverno)

### perchè:

"Camminare oggi è una delle poche attività che, praticamente a costo zero, ci consente di tenere in movimento il nostro corpo e contrastare il suo "arrugginimento". Perchè come tutte le macchine, anche il nostro corpo, se non usato, si rovina solo per il fatto stesso di restare fermo"

### chi può partecipare:

Chiunque, non vi sono limitazioni di età.  
Se sono presenti gravi disturbi o problemi di salute, è meglio parlarne col proprio Medico.

### che cosa ci guadagno:

Partecipare ai gruppi di cammino rappresenta un'opportunità per migliorare il proprio stile di vita: 30 minuti al giorno di attività fisica sono efficaci per ridurre le malattie cardiovascolari, per tenere sotto controllo il peso corporeo, per contrastare il diabete, per prevenire le cadute e l'osteoporosi, per combattere la depressione, e per altro ancora...

### istruzioni per l'uso:

Poche semplici regole: indossare abiti pratici, le scarpe devono essere comode e con soles antiscivolo, non portare borse ingombranti. Non serve correre, non è una competizione, l'andatura deve essere sostenuta, ma deve consentire a ciascuno di conversare con i compagni di viaggio.

SC PROMOZIONE DELLA SALUTE - Dipartimento di Igiene e Prevenzione Sanitaria  
Agenzia di Tutela della Salute di Bergamo - Via Borgo Palazzo, 130 - Bergamo

Cammina con noi



per informazioni scrivere all'indirizzo:  
[promosalute@ats-bg.it](mailto:promosalute@ats-bg.it)

