

Suggerimenti per incrementare la tua attività motoria durante la giornata

- **Cammina** se vai all'ufficio postale, dal dottore o a far compere.
- **Utilizza la pausa pranzo** per fare una passeggiata. Se vai con un amico può essere molto più piacevole.
- **Scendi dall'autobus** 2 o 3 fermate prima della tua.
- **Sali le scale** invece di usare l'ascensore .
- **Accompagna** tuo figlio o tuo nipote a scuola a piedi.
- **Quando hai bisogno di rilassarti** fai due passi in una zona tranquilla.

Gruppi di Cammino

un'iniziativa che ha riscosso
successo già in molti Comuni

informazioni e pre-iscrizioni:

Comune di Casale sul Sile

Servizi Sociali
Luca Piovesan
tel. 0422. 784529
orari

Medicina di gruppo Casale sul Sile

tel. 0422.832290

Dipartimento di Prevenzione ULSS 9

tel. 0422.323716 / 04

Se hai un problema di salute, puoi chiedere al tuo medico di fiducia di darti indicazioni sull'attività fisica consigliata.



AZIENDA
ULSS 9
TREVISO



Comune di
Casale sul Sile

Medicina di gruppo
Casale sul Sile

Gruppi di Cammino

attività fisica in compagnia



con la
collaborazione di





Camminare
dà molti
benefici

30 minuti al giorno
fanno la differenza

E' necessario camminare per almeno 30-60 minuti 3-4 volte la settimana, meglio se in ambiente naturale e con poco traffico.

Camminare può aiutarti a:

- sentirti meglio
- avere più energia
- ridurre la pressione sanguigna
- ridurre lo stress
- dormire meglio
- perdere peso
- sciogliere le articolazioni

Essere attivi significa anche:

- ridurre il rischio di **malattie del cuore**
- ridurre il rischio di **alcuni tumori**
- ridurre il rischio di **diabete tipo 2**
- prevenire o rallentare l'**osteoporosi**
- prevenire o contrastare il **decadimento cognitivo**

iscriviti ad uno dei gruppi di cammino di Casale sul Sile

Partecipa

alle nostre camminate di gruppo bisettimanali: avrai anche la possibilità di incontrare nuove persone e camminare in percorsi piacevoli.

Le uscite di cammino durano un'ora e si effettuano **2 volte la settimana con la guida di un istruttore**

- **il gruppo si attiva con almeno 20 partecipanti**
- **il costo pro capite è di 60,00 euro complessivi per 6 mesi di attività: (la quota comprende gli oneri assicurativi); dopo il semestre di attività guidata, il gruppo può continuare in autonomia o con una supervisione professionale.**

Inoltre...

avrà l'opportunità di partecipare ad altre iniziative col gruppo.

I percorsi sono facili e non ti servirà uno speciale equipaggiamento.



È opportuno però indossare:

- **scarpe idonee** e scelte con cura
- **abbigliamento comodo** che non faccia sudare troppo (eventuale K-Way in caso di tempo incerto)
- **crema solare** e berretto nei giorni di sole

Non è necessario essere un camminatore veloce: inizierai al tuo ritmo e dopo alcune settimane sarai sorpreso di quanto più veloce sarai diventato!



**in collaborazione con
il Distretto Socio-Sanitario**