ISTRUZIONI PER L'USO

- Indumenti leggeri, comodi e non stretti
- Meglio vestirsi a strati, in modo da poter togliere o mettere al bisogno un giubbino o un maglioncino.
- Le scarpe per camminare devono essere comode, leggere ma robuste. Sono il capo di abbigliamento più importante!
- Meglio non portare con se borse a tracolla o ingombranti



RIFERIMENTI DI ATS BERGAMO

Per informazioni scrivere all'indirizzo **promosalute@ats-bg.it** o chiamare il **3357238417**

Sistema Socio Sanitario
Regione Lombardia
ATS Bergamo



GRUPPI DI CAMMINO

PROVINCIA DI BERGAMO

"Gruppi di persone che si trovano una-due volte alla settimana nel proprio Comune per camminare insieme lungo i percorsi pianeggianti, comunque non impegnativi, per circa 90 minuti"

PERCHÈ CAMMINARE?

- Camminare è uno dei modi più semplici e meno costosi di trascorrere piacevolmente il tempo libero.
- Se si cammina assiduamente e con regolarità, non solo ci si diverte, ma migliora anche la propria salute fisica e mentale.
- È inoltre un'occasione per praticare ginnastica "leggera" guidati da un conduttore volontario.
- L'iniziativa è gratuita ed è promossa dall' ATS della provincia di Bergamo e dalle amministrazioni comunali che intendono avviare il progetto.



COSA CI GUADAGNO?

- Fa bene al cuore
- Abbassa la pressione del sangue
- Abbassa la glicemia
- Aiuta a controllare il tuo peso corporeo
- Riduce il rischio di ammalarsi di alcuni tumori
- Fa bene ai muscoli e alle articolazioni
- Rallenta l'osteoporosi
- Mette di buon umore
- Diminuisce ansia e depressione

LO STUPORE DEL CAMMINO

LE VOCI DEI CAMMINATORI

- ..."Verso città alta, salendo, guardare dietro di sé la serpentina compatta del gruppo di cammino"...
- "Condividere la felicità delle piccole cose con il gruppo"
- "Rimanere per ultimo per stare con gli ultimi"
- "Profumo della terra quando c'è il temporale"
- "Portare i ragazzi disabili in gita sulla chiatta sul fiume Adda"
- "Era la prima uscita del gruppo: all'inizio ero da sola con Ezio ed ero desolata. Poi ho alzato la testa e ho visto un mare di gente: che felice stupore!!!