GRUPPI DI CAMMINO

ATS Bergamo

Sistema Socio Sanitario

Regione Lombardia

ATS Bergamo



Il progetto “GRUPPI DI CAMMINO” di ATS Bergamo rappresenta un’opportunità, a costo zero, per promuovere il benessere psico-fisico della persona tramite il movimento la socializzazione e la conoscenza del territorio. I gruppi di cammino sono attivi in moltissimi comuni della provincia di Bergamo.

Per partecipare basta contattare il GRUPPO DI CAMMINO del proprio comune e aggregarsi alle passeggiate che si svolgono, regolarmente, una o più volte alla settimana, per una durata di almeno 75/90 minuti.

Inquadra il QRcode e scopri tutti i comuni aderenti!



Al progetto dei GRUPPI DI CAMMINO si affianca un altro progetto "CHI HA GAMBE HA TESTA" mirato alla prevenzione del decadimento cognitivo, area di intervento destinata alla promozione dell'invecchiamento attivo della popolazione. Nato dalla collaborazione con i Neurologi delle strutture sanitarie della provincia e le Amministrazioni Comunali, il progetto punta allo sviluppo di percorsi che permettano di allenare corpo e mente direttamente nei parchi o in altri percorsi immersi nel verde.

CHI HA GAMBE HA TESTA

I **Gruppi di Cammino** e **"Chi Ha Gambe Ha Testa"** sono Progetti coordinati da ATS Bergamo dal Dipartimento di Igiene e Prevenzione Sanitaria SCPromozione dellaSalute – Per informazioni scrivere a:
promosalute@ats-bg.it