

i volontari del GAN ti invitano al nuovo

# Gruppo di Cammino

Un'iniziativa del Centro Anziani Cascina San Paolo, Associazione Genitori Attivi, d'intesa con ATS Città Metropolitana di Milano, in collaborazione con Associazione ViPreGo, Associazione Vivi Adriano e Parrocchia Gesù a Nazaret



Ti aspettiamo il giorno

**3 dicembre 2021 alle ore 14.30**

presso lo spazio di fronte alla **Cascina Cattabrega**, per camminare insieme nei parchi cittadini lungo un percorso di circa 3,5-4 km.

La camminata si svolgerà nel pieno rispetto delle norme anti Covid-19.

L'OMS raccomanda di svolgere almeno 30 minuti di attività fisica moderata al giorno per combattere la sedentarietà e prevenire l'insorgenza di malattie croniche.

**Camminare regolarmente** aiuta a **prevenire**:

- L'infarto cardiaco, l'obesità, l'osteoporosi, alcuni tumori (colon, mammella)
- la perdita della memoria, dell'attenzione, dell'orientamento spazio-temporale
- la perdita della massa muscolare e le cadute

inoltre aiuta a **regolarizzare**:

- i livelli della pressione arteriosa, glicemia e del colesterolo
- il peso corporeo raggiunto con la dieta, i livelli dell'ansia e dello stress
- il tono dell'umore (contrastando la depressione).

## Cos'è il Gruppo di Cammino?

Per Gruppo di Cammino si intende un'attività organizzata in cui un gruppo di persone si ritrova regolarmente, almeno due volte a settimana, per camminare insieme lungo un percorso urbano prestabilito, al fine di promuovere concretamente l'attività fisica e di migliorare così la propria salute.

Il gruppo è guidato da volontari adeguatamente formati da ATS Città Metropolitana di Milano che accolgono i nuovi arrivati, li accompagnano e li motivano.

## Le finalità

- incrementare l'abitudine al cammino quotidiano
- promuovere uno stile di vita attivo
- aumentare la possibilità di stare in compagnia e di creare nuovi legami di amicizia.

Non è necessario iscriversi. Per informazioni puoi chiamare

Marco (348 999 9491, dopo le 18), Raffaele (340 114 7591) o Franco (348 949 1922)