



Città di Gonzaga

CAMMINARE SULLE STRADE DELLA SALUTE

QUANDO

Dal 14 Giugno 2022

Ogni martedì e venerdì mattina

Ore 6.30 (durata circa 60 min.)

DOVE

Parcheggio del supermercato Famila

CHI PUÒ PARTECIPARE

Tutte le persone, di qualsiasi età, che desiderano

camminare e stare in compagnia

(si può partecipare portando anche il proprio cane)

INFORMAZIONI

Ufficio Servizi alla Persona / Tel. 0376 526354

Sarà presente un walking leader che accoglierà i partecipanti.

Ats Valpada offre, in collaborazione con i partner coinvolti, la rilevazione di alcuni parametri fondamentali (pressione arteriosa, BMI e circonferenza vita) monitorando lo stato di salute del gruppo. Le adesioni verranno raccolte direttamente in loco.

PROGETTO GRUPPI DI CAMMINO

COSA SONO I GRUPPI DI CAMMINO

Sono gruppi di persone guidate da conduttori volontari chiamati "walking leader". Il gruppo si trova regolarmente in un luogo definito per camminare insieme, al fine di promuovere l'attività fisica e migliorare la qualità della vita, contribuendo a prevenire o attenuare la progressione dei sintomi legati alle principali patologie cronico degenerative.

LA PARTECIPAZIONE AI GRUPPI È GRATUITA.

In collaborazione con



Sistema Socio Sanitario

