

## GRUPPI DI CAMMINO

Il progetto di "Gruppi di cammino", principalmente rivolta alla popolazione anziana, ha l'obiettivo generale di promuovere stili di vita sani attraverso l'incremento dell'attività fisica quotidiana. Il progetto prevede la costituzione di gruppi di persone, che si incontrano almeno un paio di volte a settimana nel proprio Comune di residenza per svolgere una camminata. Camminare è un'attività alla portata di tutti e non vi è soggetto sano che non possa camminare. E' uno sport gratificante che aiuta a sentirsi in forma e, di conseguenza, a sentirsi bene. Questi fattori migliorano l'umore, l'autostima, l'equilibrio personale e favoriscono la socializzazione. Sul piano della salute la pratica del camminare non è una cura, ma una "terapia preventiva". Praticare con regolarità aiuta nel miglioramento dell'equilibrio, della postura, della tonicità muscolare e del funzionamento generale dell'organismo, con il vantaggio indubbio di essere accessibile a tutti. Ritrovo tutti i lunedì e giovedì ore 10 in P.zza della Pace

