

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 d'abbigliamento più importante!
- Meglio non portare con sé borse a tracolla o ingombranti

Chi può partecipare ad un gruppo di cammino?

Tutti!!!
Sì, anche tu puoi!



Per iscriversi o semplicemente per avere informazioni sui Comuni attivi con un gruppo di cammino nella provincia di Bergamo, puoi contattare il numero verde da lunedì a venerdì dalle 9 alle 12 e dalle 14 alle 16.

Numero Verde

800 447722

Riferimenti ASL di Bergamo

- Giuliana Rocca
tel. 035.2270309 - grocca@asl.bergamo.it
- Paolo Brambilla
tel. 035.2270490 - pbrambilla@asl.bergamo.it



Regione
Lombardia

ASL Bergamo

GRUPPI DI CAMMINO PROVINCIA DI BERGAMO

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

Più anni alla vita... Più salute agli anni.

Più anni alla vita... Più salute agli anni.



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 esercizi di ginnastica “ leggera” guidati da un conduttore volontario.
- L'iniziativa è gratuita ed è promossa dall'ASL 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 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 l'ansia e la depressione

... è parecchio bello!!!



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 sola con Ezio ed ero desolata. Poi ho alzato la testa e ho visto un mare di gente: che felice stupore!!!”