

PARTENZA ED ORARI DEL GRUPPO DI CAMMINO:

Partenza: il punto di ritrovo è il bar/cortile interno del Centro Parrocchiale in via Roma 5 a San Giorgio su Legnano

GIORNI e ORARI:

il LUNEDI' ed il GIOVEDI'
dalle ore 9.30
alle ore 11.00

PER INFORMAZIONI ED ISCRIZIONI RIVOLGERSI A:

INSIEME E' MEGLIO

Associazione di Volontariato "Onlus"
Via Cavour 6 – San Giorgio su Legnano

Tel. 0331 411363
dal LUNEDI' al VENERDI' '
dalle ore 10.00 alle ore 12.00

INDIRIZZO MAIL: insieme-meglio@libero.it

SITO INTERNET: www.insiememeglio.org



Disegno di Giacomo Boni

Camminare:

- ***è facile da praticare***
- ***non costa nulla***
- ***può essere praticato tutti i giorni***
- ***rappresenta una attività socializzante***
- ***può diventare una pratica autogestita***

"Gruppi di cammino"



San Giorgio su Legnano



ASL Milano 1

La vita sedentaria oltre a provocare isolamento dal contesto sociale favorisce l'insorgere di alcune fra le principali malattie cronico degenerative.

Alle donne e agli uomini di ogni età, quindi, si raccomanda almeno mezz'ora al giorno di attività motoria di intensità media.

I BENEFICI IMMEDIATI

La pratica di una regolare attività fisica, anche moderata, produce risultati fin dall'inizio:

- contribuisce a ridurre il sovrappeso diminuendo la percentuale del grasso corporeo a vantaggio delle masse muscolari
- migliora la capacità respiratoria e l'ossigenazione dei tessuti
- riduce i battiti del cuore sia a riposo sia sotto sforzo
- migliora la pressione del sangue
- aumenta la quantità di sangue che il cuore pompa
- migliora la sensazione di benessere
- diminuisce i disturbi dell'umore

I BENEFICI A DISTANZA

- consolida e sostiene l'efficienza della funzione del cuore
- migliora lo stato di nutrizione dei muscoli e la loro forza
- preserva la flessibilità dei diversi segmenti del corpo, contribuisce a mantenere le capacità di equilibrio e di coordinazione

- favorisce il rilassamento, la riduzione dello stress, la stabilizzazione dell'umore.
- Mantiene la funzionalità articolare, il tono e la forza muscolare;
- ritarda l'insorgenza di disabilità funzionali riducendo le cadute

I BENEFICI SOCIALI

Lo stile di vita sedentario ha, come conseguenza, l'isolamento dalla vita di comunità. L'attività fisica, soprattutto se esercitata all'aperto e in gruppo, contribuisce in modo rilevante all'integrazione sociale e alla creazione di nuovi legami di amicizia con soggetti di qualsiasi età.

I BENEFICI NELLA PREVENZIONE DELLE MALATTIE

L'attività fisica può rappresentare un fattore determinante nella prevenzione di numerose fra le più diffuse malattie :

- osteoporosi, diabete, insufficienza cardiaca, ipertensione, malattie delle coronarie
- riduce il rischio di tumore della mammella, del colon e dell'utero

Tutti questi benefici si hanno purché l'attività sia regolare e continua; infatti i benefici dell'attività fisica si perdono rapidamente quando viene sospesa.

NOME.....

COGNOME.....

DATA DI NASCITA

RESIDENZA.....
.....

PRIMA RILEVAZIONE

DATA

PESO KG C. ADD. CM

PRESSIONE ARTERIOSA

GLICEMIA COLESTEROLO



**TIMBRO E FIRMA
DEL MEDICO O DEL FARMACISTA**

ULTIMA RILEVAZIONE

DATA

PESO KG C. ADD. CM

PRESSIONE ARTERIOSA

GLICEMIA COLESTEROLO



**TIMBRO E FIRMA
DEL MEDICO O DEL FARMACISTA**