



1) COSA È IL PROGETTO "AL PASSO CON LA SALUTE"?

IL PROGETTO SI INSERISCE NELL'AMBITO DELLE ATTIVITÀ PREVISTE DAL PIANO REGIONALE DELLA PREVENZIONE 2020-2025 IN RELAZIONE AL PROGRAMMA PP2 "COMUNITÀ ATTIVE" ATTRAVERSO L'ATTIVAZIONE DA PARTE DELLE ASL IN COLLABORAZIONE CON I COMUNI, LE ASSOCIAZIONI LOCALI E I CITTADINI DEI GRUPPI DI CAMMINO.

2) COSA È IL GRUPPO DI CAMMINO?

È UN GRUPPO ETEROGENEO DI PERSONE CHE SVOLGONO INSIEME ATTIVITÀ MOTORIA SPONTANEA ALL'INTERNO DEL CONTESTO LOCALE DI APPARTENENZA DELLA ASL6 MEDIO CAMPIDANO. È UN'IMPORTANTE OPPORTUNITÀ DI SALUTE E DI SOCIALIZZAZIONE PROPOSTA ALLA COMUNITÀ LOCALE GRAZIE ALLE SUE CARATTERISTICHE DI SEMPLICITÀ, SPONTANEITÀ ED ADATTABILITÀ.

3) PERCHÉ CAMMINARE?

CAMMINARE MIGLIORA LA QUALITÀ DELLA VITA E LA CONDIZIONE FISICA COMPLESSIVA. PREVIENE LE MALATTIE CRONICHE NON TRASMISSIBILI (MCNT), PROBLEMI CARDIOCIRCOLATORI, RESPIRATORI, MUSCOLARI, ARTICOLARI E METABOLICI, INOLTRE FAVORISCE LA SOCIALIZZAZIONE E AUMENTA IL SENSO DI BENESSERE.

È UN'ATTIVITÀ FISICA MODERATA CHE TUTTI POSSONO PRATICARE. NON RICHIEDE PARTICOLARI ABILITÀ O ATTREZZATURA SPECIFICA, MA SOLO ABBIGLIAMENTO E SCARPE COMODE.

4) ISCRIVITI AD UN GRUPPO DI CAMMINO DEL PROGETTO "AL PASSO CON LA SALUTE"

RICHIEDI IL MODULO DI ADESIONE AL TUO COMUNE PER PARTECIPARE ALLE NOSTRE CAMMINATE DI GRUPPO. LA CAMMINATA VIENE EFFETTUATA IN SICUREZZA CON LA GUIDA DI UN CAPO PASSEGGIATA. LA PARTECIPAZIONE AI GRUPPI DI CAMMINO È LIBERA E GRATUITA.