

QUANDO E DOVE CAMMINARE

IL MERCOLEDÌ' con ritrovo davanti alla sede di Auser Pioltello, Via Milano n. 28 alle ore 9.00

IL GIOVEDÌ con ritrovo davanti alla Casa di Comunità di Pioltello, Viale San Francesco n. 16 alle ore 9.00

TI ASPETTIAMO, VIENI A PROVARE!

GRUPPI DI CAMMINO



PER INFORMAZIONI

AUSER PIOLTELLO, VIA MILANO N.28, PIOLTELLO
TEL. 0292729901

COMUNE DI PIOLTELLO, SERVIZI SOCIALI-UOS ANZIANI, MINORI, DISABILI
TEL. 0292366113

CASA DELLA COMUNITÀ DI PIOLTELLO, VIALE SAN FRANCESCO N. 16, PIOLTELLO. TEL 0298118117 / 0298118126



Città di Pioltello

Sistema Socio Sanitario



ATS Milano
Città Metropolitana



Sistema Socio Sanitario



ASST Melegnano e Martesana

COS'E' IL GRUPPO DI CAMMINO

I gruppi di cammino sono nati a Pioltello nel 2014 da una collaborazione tra Comune di Pioltello, Associazione Auser Pioltello e ATS Milano Città Metropolitana. Inoltre, dal 2024 con l'inaugurazione della Casa di Comunità di Pioltello, sarà possibile camminare insieme più volte alla settimana e su itinerari diversi.

Sono gruppi formati da persone che si ritrovano in più punti del territorio per camminare per circa 1 ora, sotto la guida di uno o più conduttori formati (walking leader).

La Casa di Comunità mette a disposizione dei partecipanti interessati, l'ambulatorio infermieristico per il controllo periodico e gratuito dei parametri.



A CHI SONO RIVOLTI

La partecipazione è libera e gratuita e si rivolge a tutti i cittadini, in particolare agli over 65.

PERCHE' CAMMINARE? QUALI BENEFICI?

- Fa bene al cuore
- Facilita il controllo della pressione arteriosa
- Abbassa la glicemia
- Aiuta a controllare il peso corporeo
- Fa bene ai muscoli e alle articolazioni
- Rallenta l'osteoporosi
- Facilita le relazioni e mette di buon umore
- Stimola la mente



ISTRUZIONI PER L'USO

- Indossare indumenti comodi, leggeri 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 di abbigliamento più importante!
- Meglio non portare con sé borse a tracolla o ingombranti ma un marsupio o un piccolissimo zainetto e una bottiglietta di acqua