

**Vuoi fare attività fisica?  
Ami stare in compagnia?  
Ti piace stare all'aria aperta?**

## **Partecipa ai GRUPPI DI CAMMINO**

Per informazioni e adesioni preliminari  
rivolgersi a:

**A.U.S.E.R. volontariato sociale di Dosolo**

Via Lame, 2 – 46030 DOSOLO (MN)

I GRUPPI DI CAMMINO sono un'occasione  
per prendersi cura della propria salute in  
modo piacevole e in buona compagnia.



È un'iniziativa aperta a tutta la cittadinanza.

*I Gruppi di Cammino si svolgeranno  
solo al raggiungimento  
del numero minimo di partecipanti*

Progetto Grafico: DAVIDE LASAGNA (lrado@yahoo.it) | ASL (URP-CA)

**A.U.S.E.R.** volontariato sociale di Dosolo  
**GRUPPO ORATORIO di Villastrada**

con il patrocinio del **COMUNE DI DOSOLO**

 Regione  
Lombardia  
ASL Mantova



# **Camminare sulle strade della Salute**

Progetto  
**GRUPPI di CAMMINO**  
realizzato in collaborazione con:



# L'attività fisica per migliorare la salute

Camminare regolarmente contribuisce in misura importante a prevenire le seguenti patologie:

- Malattie cardio-vascolari
- Diabete
- Ipertensione
- Fratture per cadute o per incidenti domestici.

## COSA SONO I GRUPPI DI CAMMINO?

Sono gruppi di persone seguiti da un istruttore qualificato che si ritrovano regolarmente in un luogo definito per camminare insieme, al fine di promuovere l'attività fisica e migliorare la salute.

## CHI PUÒ PARTECIPARE?

Tutte le persone, di qualsiasi età, che sono in grado di camminare.

## DI COSA SI TRATTA?

Il cammino è una pratica a disposizione di tutti, non richiede una particolare abilità nè un equipaggiamento specifico (solo abbigliamento idoneo e scarpe comode).

Si può camminare in tutte le zone del paese, preferibilmente in quelle dotate di verde pubblico. Ognuno può regolare lo sforzo ed il tragitto sulla base delle proprie possibilità.

**L'attività fisica, se svolta con regolarità, permette a tutti di verificare costantemente il progressivo miglioramento delle proprie capacità.**

