

CAMMINARE SULLE STRADE DELLA SALUTE



VENERDÌ 9 MAGGIO ORE 18.30

SALA CIVICA P.ZZA DELLA PACE, 5 - PORTO MANTOVANO

PROGETTO GRUPPI DI CAMMINO

COSA SONO I GRUPPI DI CAMMINO

SONO GRUPPI DI PERSONE GUIDATE, INIZIALMENTE, DA UN OPERATORE E, IN SEGUITO, DA UN WALKING LEADER.

IL GRUPPO SI TROVA REGOLARMENTE IN UN LUOGO DEFINITO PER CAMMINARE INSIEME, AL FINE DI PROMUOVERE L'ATTIVITÀ FISICA E MIGLIORARE LA QUALITÀ DELLA VITA, CONTRIBUENDO, IN TAL MODO ALLA REGOLARIZZAZIONE DELLA PRESSIONE ARTERIOSA E A PREVENIRE O ATTENUARE LA PROGRESSIONE DELLE PRINCIPALI PATOLOGIE CRONICO-DEGENERATIVE QUALI LE MALATTIE CARDIOVASCOLARI, RESPIRATORIE, OSTEOARTICOLARI, DIABETE, OBESITÀ E DEPRESSIONE.

L'INCONTRO SARÀ TENUTO DA **AS MARGHERITA MELETTINI** (ATS VAL PADANA) E **DR.SSA RAFFAELLA DI PASQUALE** (ASST MANTOVA)



Sistema Socio Sanitario
Regione Lombardia
ASST Mantova
ATS Val Padana