

## Punti di ritrovo

**Martedì alle ore 16.30**

Oratorio chiesa S. Pietro alla Marina

**Venerdì alle ore 10.30**

Chiesa BMV di Loreto alla Perriera

Le uscite di cammino durano un'ora



**Inoltre...**

**Si avrà l'opportunità di partecipare a:**

- Passeggiata Salute cittadina
- Passeggiata con Italia Nostra
- Trekking
- Attività di prevenzione del Distretto.

## Le iscrizioni si effettueranno presso:

- **Sede del Cesvop**  
Piazzetta Bevilacqua - Sciacca
- **L'Ufficio Relazione con il Pubblico**  
dell'ASP - Distretto di Sciacca
- **AVIS di Sciacca** c/o Ospedale di Sciacca
- **Cittadinanzaattiva** c/o Ospedale di Sciacca

Per informazioni telefonare

**Cesvop : 3777085535**

**URP: 0925962126**

**LA PARTECIPAZIONE È GRATUITA**

**Per un problema di salute rivolgersi  
al medico di famiglia per stabilire  
l'attività fisica da praticare.**

*Gruppo di Cammino over 60*



*"Due passi di salute insieme"*



**CE.S.VO.P.**

Centro di Servizi per il Volontariato di Palermo



# 30 minuti al giorno fanno la differenza

## I benefici del cammino

È necessario camminare per almeno 30-60 minuti per 3-4 volte la settimana, meglio se in ambiente naturale e con poco traffico.

### Camminare può aiutarti a:

- avere più energia
- ridurre la pressione sanguigna
- ridurre lo stress
- dormire meglio
- perdere peso
- sciogliere le articolazioni

### Essere attivi significa anche:

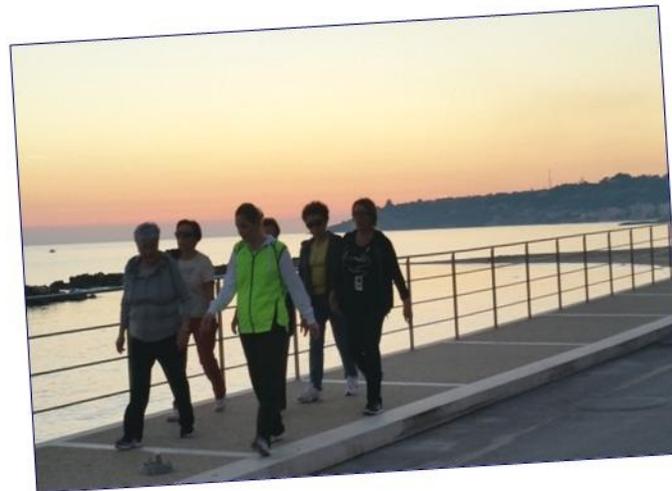
- ridurre il rischio di **malattie del cuore**
- ridurre il rischio di **alcuni tumori**
- ridurre il rischio di **diabete tipo 2**
- prevenire o rallentare l'**osteoporosi**
- prevenire o contrastare il **decadimento cognitivo**

## Che cosa è il gruppo di cammino

È un insieme di persone che si ritrova regolarmente in media due volte alla settimana, con la guida di un conduttore per camminare lungo un percorso definito e sicuro.

Ha lo scopo di:

- incrementare l'abitudine al cammino quotidiano
- promuovere uno stile di vita attivo
- migliorare la condizione fisica e psicologica
- aumentare la possibilità di stare in compagnia.



## E' caratterizzato da:

- brevi sessioni di esercizi di stretching *(di allungamento e di rilassamento)*
- non richiede particolari abilità,
- non richiede un equipaggiamento specifico *(solo abbigliamento adeguato e scarpe comode)*
- è aperto a tutti
- si svolge in sicurezza con la presenza di un istruttore

