

MALATTIE REUMATOLOGICHE NELLE PERSONE ANZIANE GRUPPI DI CAMMINO



I gruppi di cammino a passo moderato si rivolgono alla popolazione affetta da malattie reumatologiche per **favorire l'invecchiamento attivo**.

Perché dovrei partecipare

Fare attività fisica

- aumenta la forza muscolare diminuendo il rischio di cadute;
- diminuisce la rigidità e i dolori articolari migliorando la qualità di vita;
- riduce i fattori di rischio cardiovascolare, come la pressione alta;
- stimola la socializzazione riducendo il senso di solitudine;
- aumenta il benessere riducendo lo stress;
- ritarda i processi d'invecchiamento e di degenerazione fisica e cognitiva.

Dove/Quando si svolge l'attività

All'aperto

ritrovo a Venezia Giardini Papadopoli S. Croce

- Martedì e giovedì in orario 9.30/10.30 (1,3,8,10,15,17,22,24,29 settembre)
- Martedì e giovedì in orario 9.30/10.30 (1,6,8,13,15,20,22,27,29 ottobre)
- Martedì e giovedì in orario 9.30/10.30 (3,5 novembre)

Per un totale di 20 ore di cammino a passo moderato

Quanto m'impegna

1 ora di camminata due volte alla settimana

Chi può partecipare

Tutte le persone che desiderano iniziare una nuova esperienza che ha come obiettivo il miglioramento della propria salute sia fisica che per il benessere psicologico.

Particolare attenzione sarà data ai soggetti con età avanzata e che mostrano difficoltà nei movimenti.

Ci sono costi di partecipazione

L'attività è **completamente gratuita**. I partecipanti saranno guidati da Medici ULSS e da personale specializzato (educatori, fisioterapisti e specialisti in scienze motorie).

È richiesta la costante partecipazione

Perché devo garantire la mia presenza

I risultati della tua attività saranno monitorati e utilizzati per uno studio sugli effetti del cammino in persone con problematiche reumatologiche, per questo è importante la tua costante partecipazione.

TI ASPETTIAMO 😊!!

Inviando una e-mail a segreteria@hemove.org

