

## 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

**MARGHERA – PARCO EMMER (INGRESSO PARCO)**

(solo per il mese di settembre)

**LUNEDÌ E GIOVEDÌ ORE 8.30-9.30**

Per un totale di 9 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 😊!!**

Invia una e-mail a [venezia@uisp.it](mailto:venezia@uisp.it)

Oppure telefona

Uisp Venezia 041.5380945 – 349.9766212

Referente progetto Roberta Bonaventura 349.4798870

Segreteria Direzione Servizi Socio Sanitari Ulss3 Serenissima 041.2608804

(Michela Perale)

