

## CAMMINA CON COSTANZA!

L' Organizzazione Mondiale della Sanità raccomanda agli adulti, anziani compresi, di praticare almeno 150 minuti a settimana di attività fisica di tipo aerobico a intensità moderata. L'attività aerobica dovrebbe essere ben ripartita durante tutta la settimana.

E' importante svolgere anche, almeno 2 volte alla settimana, attività per rafforzare tutti i principali gruppi muscolari.

Ulteriori benefici per la salute si possono ottenere aumentando l'attività fisica aerobica a intensità moderata a 300 minuti la settimana.

UN BUON LIVELLO DI ESERCIZIO FISICO DEVE ESSERE REGOLARE E MANTENUTO CON COSTANZA NEL TEMPO:  
LUNGHE INTERRUZIONI RIDUCONO DA SUBITO I BENEFICI OTTENUTI



## con il patrocinio di



## GRUPPI DI CAMMINO SENTIERI DELLA SALUTE

Info presso l'Associazione Fenestrelle  
Piazza Amodeo - Monteforte Irpino

Tel.: 333 809 1752  
Posta elettronica: fenestrelleassociazione@gmail.com



QR code per raggiungere  
Info Point

## GRUPPI DI CAMMINO

Cammina con noi!



Sentieri

della

Salute

Tel.: 333 809 1752

# Sentieri della Salute: Gruppi di Cammino per rafforzare il benessere psico-fisico

## Che cos'è un Gruppo di Cammino?

Si definisce "Gruppo di Cammino" un gruppo di persone che si ritrova regolarmente per camminare lungo un percorso sicuro, guidato da un conduttore appositamente formato. Il gruppo di cammino si connota per essere un'attività facilmente organizzabile e praticabile anche in contesti con poca disponibilità di risorse economiche, non richiede particolari abilità, equipaggiamento e strutture.

## Perché l'ASL di Avellino promuove i Gruppi di Cammino?

L'ASL di Avellino promuove i gruppi di cammino per aumentare, nelle persone di ogni età, l'opportunità di svolgere attività fisica allo scopo di mantenere e migliorare il proprio stato di salute.



Iniziativa patrocinata  
dall'ASL

## Perché il Comune di Monteforte Irpino e il CSV Irpinia Sannio ETS - CesvoLab sostengono l'iniziativa?

Perché la ritengono importante per il benessere psicofisico della comunità.

## Quali benefici si ottengono?

Dall'attività fisica si possono ottenere:

### benefici immediati

quali riduzione dello stato ansioso, riduzione dei valori della pressione arteriosa, miglioramento della qualità del sonno e della sensibilità all'insulina;



Il camminare migliora il benessere fisico e psichico di ogni persona

### benefici a lungo termine:

un'attività costante riduce il rischio di demenza (compreso l'Alzheimer) e di danni correlati alle cadute negli anziani, migliora la salute delle ossa, favorisce la perdita di peso (e protegge dal riacquistare i chili persi), ha un effetto protettivo nei confronti di otto tipi di tumore (vescica, mammella, colon, endometrio, esofago, rene, polmone e stomaco), riduce il rischio di ipertensione, diabete di tipo 2 (del 25-30%), dislipidemia, patologie cardiovascolari e mortalità correlata; riduce inoltre il rischio di depressione e di ansia.

Partecipare ad un gruppo di cammino inoltre, aumenta l'integrazione sociale favorendo la partecipazione attiva, offre l'opportunità di contrarre nuove amicizie, conoscenze.



## Chi può essere interessato a partecipare ai gruppi di cammino?

Camminare è una forma di esercizio fisico vantaggiosa per tutte le età, in grado di migliorare la qualità della vita. Lo svolgimento regolare di attività motoria ha un valore preventivo per tutti ma è particolarmente indicato per chi è diabetico, in sovrappeso, dislipidemico, iperteso.

## Qual è l'attività motoria svolta nei Gruppi di Cammino?

Negli incontri, l'attività motoria prevalente è il cammino svolto secondo tempi e intensità variabili, intervallato da brevi sessioni di esercizi di stretching, di mobilità articolare, di equilibrio e di potenziamento muscolare.

## COSA ASPETTI? VIENI A PROVARE!

### SENTIERO 1



### SENTIERO 2



**GRUPPI DI CAMMINO  
SENTIERI DELLA SALUTE**

QR code per raggiungere  
l'Info Point

Info presso l'Associazione Fenestrelle

Piazza Amodeo - Monteforte Irpino

Tel.: 333 809 1752

Posta elettronica: fenestrelleassociazione@gmail.com

