

# Sentieri della Salute

## Gruppi di Cammino

Attività promossa da UISP Avellino, Associazione Polivalente Socio-Culturale Fenestrelle e Irpinia Trekking, con il patrocinio dell'ASL, del Comune di Monteforte Irpino e del CSV Irpinia Sannio ETS - CesvoLab



COMUNE DI  
MONTEFORTE IRPINO



CESVOLAB  
CSV IRPINIA-SANNIO ETS

### giorni e orari

MATTINO

POMERIGGIO

Giorno

Ora

VERRANNO DEFINITI SUCCESSIVAMENTE GIORNI E

ORARI, CHE SARANNO DIFFERENZIATI PER STAGIONI

**Informazioni:** la partecipazione all'attività è gratuita, ma è fornito un kit (comprensivo di copertura assicurativa) a fronte di un contributo; ulteriori informazioni presso l'Associazione Fenestrelle.

**Iscrizioni:** presso la segreteria dell'Associazione Fenestrelle - Piazza Amodeo Monteforte irpino - Tel. **333 809 1752** - oppure presentandosi il giorno dell'attività.

**Cosa sono i "gruppi di cammino":** Nascono per iniziativa degli Enti proponenti, nell'ambito del programma di prevenzione della Regione Campania. Consistono in un'attività organizzata nella quale un gruppo di persone si ritrova per camminare in modo spontaneo lungo un percorso definito.

**A chi sono rivolti** a tutte le persone adulte in buona salute o che presentano una specifica indicazione del proprio medico di medicina generale.

**Come si svolgono le uscite di cammino:** si tratta di **2 uscite settimanali della durata di circa 1 ora**. I percorsi sono pubblicati su [www.uisp.it/avellino](http://www.uisp.it/avellino) ed è possibile consultarli scansionando QR Code.



### → informazioni generali

Non è necessario essere un camminatore veloce, inizierai al tuo ritmo e dopo alcune uscite sarai sorpreso di quanto più veloce sarai diventato! I percorsi sono facili e si svolgono su percorsi POCO o PER NULLA TRAFFICATI. Non serve uno speciale equipaggiamento, saranno sufficienti scarpe adatte ed abbigliamento comodo. **SI RACCOMANDA LA PUNTUALITA'** il gruppo partirà all'ora prefissata.

## Camminare

**Può aiutarti a:** sentirti meglio • avere più energia • ridurre la pressione sanguigna • ridurre lo stress • dormire meglio • perdere peso • sciogliere le articolazioni

**Essere attivi significa:** 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.