

NOTE:

Informazioni utili:

Se hai la necessità di informazioni puoi telefonare al n° 0532 – 884336 contattando il P.D.A. (Punto di Ascolto) presso Poliambulatorio 1° Piano in via Dazio 113 (Ex Ospedale Borselli - Bondeno), dal lunedì al venerdì, dalle ore 10,30 alle ore 12,30.

Luogo di ritrovo:

Casa della Salute presso Poliambulatori in via Dazio 113 a Bondeno.

Le camminate si svolgeranno tutti i **MARTEDI'**, dalle ore 16,00 alle ore 17,00, a partire da martedì 4 ottobre, sempre al medesimo orario.



SERVIZIO SANITARIO REGIONALE
EMILIA-ROMAGNA
Azienda Unità Sanitaria Locale di Ferrara



Città di Bondeno

Casa della Salute “Bondeno”

VogliAMOci Bene

Bondeno si mette in cammino ...



Camminare per il piacere di stare insieme pensando alla propria salute

Quando non potrai camminare veloce, cammina. Quando non potrai camminare, usa il bastone però, non trattenerci mai!

[cit. Madre Teresa di Calcutta]

Camminare è uno strumento di benessere utile ai fini preparativi e ricreativi. E' un'attività ludico motoria economica, semplice, spontanea, adattabile a tutte le età della vita. Camminare è importante per la promozione della cultura della salute e dei corretti stili di vita.

Questa attività è consigliata non solo come contrasto per la sedentarietà e prevenzione del rischio cardiovascolare , ma come strumento di controllo di alcune patologie croniche come il diabete, l'obesità, l'ipertensione , la depressione, ecc.

I gruppi di cammino favoriscono la condivisione e la conoscenza fra partecipanti. In compagnia c'è dialogo, cultura e appartenenza al territorio: il piacere di stare insieme in modo salutare.

CAMMINARE FA BENE ...

... al cuore e alla mente , mette di buon umore e migliora la salute fisica e mentale.

Rallenta l'osteoporosi.

Abbassa l'ipertensione e la glicemia.

Aiuta a controllare il peso corporeo.

Diminuisce l'ansia e la depressione.

E' un momento di socializzazione e occasione per praticare esercizi motori, semplici e leggeri.



Consigli utili per prepararsi alla camminata:

- ✓ **Indossare indumenti leggeri e comodi;**
- ✓ **Indossare sempre scarpe da ginnastica specifiche per le camminate;**
- ✓ **Portare sempre una bottiglia di acqua. Nei periodi estivi è consigliabile l'utilizzo di un cappello e della crema solare.**



TUTTI POSSONO PARTECIPARE

Gli aspiranti alla partecipazione alle "camminate della salute" dovranno preliminarmente contattare il proprio Medico o un Medico specialista di settore competente che provvederà a rilasciare un modulo comprovante l'idonea indicazione sanitaria indispensabile per la partecipazione.

L'ISCRIZIONE AI GRUPPI DI CAMMINO E' GRATUITA!!!