

Note: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

## Informazioni utili

Se hai necessità di Informazioni sulla Casa della Salute "Cittadella S.Rocco" puoi telefonare all' **Ambulatorio infermieristico 1.1 settore 1** dal **Lunedì al Venerdì dalle ore 10.00 alle ore 13.00** tel: **0532.235383**

Servizio di **Continuità Assistenziale (Guardia Medica)** presente nelle ore notturne dalle ore 20.00 alle ore 8.00 di tutti i giorni e nelle ore diurne dalle ore 8.00 alle ore 20.00 nei pre festivi e festivi.

Telefono Ferrara **840000875**



**EMERGENZA URGENZA SANITARIA**



### Ufficio Relazioni con il Pubblico

Tel. **0532.235605** - Fax **0532.235602** e.mail: **urp@ausl.fe.it**



Dal **Lunedì al Venerdì** dalle ore **8.30** alle **17.30**.  
Il **Sabato** dalle ore **8.30** alle ore **13.30**

Progetti di promozione della Salute DCP-DSP.

A cura del Dipartimento Cure Primarie e dell'URP della Casa della Salute "Cittadella S.Rocco" Ferrara.



## Casa della Salute "CITTADELLA S.ROCCO"

# GRUPPI DI CAMMINO



## **Camminare per il piacere di stare insieme, pensando alla propria salute**

Camminare è uno strumento di benessere utile ai fini preventivi e ricreativi. E' una 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 alla 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 e 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. Preferire colori vivaci per la visibilità. E' consigliabile vestirsi a strati.

Indossare sempre scarpe da ginnastica specifiche per le camminate.

Portare sempre una bottiglietta di acqua. Nei periodi estivi è consigliabile l'utilizzo di un cappello e della crema solare



## **TUTTI POSSONO PARTECIPARE!**

### **Per partecipare**

L'iscrizione ai "gruppi di cammino" è **gratuita**, basta recarsi presso l'Ambulatorio Infermieristico 1.1 settore 1 della Casa della Salute Cittadella S.Rocco, dal Lunedì al Venerdì dalle ore 10.00 alle ore 13.00 o telefonando al numero 0532.235383 dal Lunedì al Venerdì dalle ore 10.00 alle ore 13.00 o inviando una e-mail a: **c.mainardi@ausl.fe.it**.