

## Luoghi di partenza ed orari, dei gruppi di cammino

### A partire dal 14 dicembre 2021

Martedì ore 10.30

Ritrovo: spiazzo di fronte alla Cascina  
Cattabrega vicino alla Cascina  
San Paolo Via Trasimeno 41

### A partire dal 9 dicembre 2021

Giovedì ore 18

Ritrovo: pista ciclabile via Bigiogera  
angolo via Tremelloni  
(tram n° 7 fermata Parmenide)

## L'iscrizione è gratuita

Per informazioni/iscrizioni rivolgersi a:

**Gruppo di Cammino del giovedì  
ore 18:** info@genitoriattivi.it

**Gruppo di Cammino del martedì  
ore 10.30:** telefonare al Centro  
Anziani - Cascina San Paolo  
tel. 02/91536787 pomeriggio  
dalle 15.30 alle 17.30



www.facebook.com/  
CamminareInsiemeATSMilano

## Camminare è un'attività che:

- ♥ *non costa nulla*
- ♥ *può essere praticata  
ogni giorno*
- ♥ *rappresenta una  
opportunità socializzante*
- ♥ *può diventare un utile  
esercizio fisico autogestito*



## Gruppi di Cammino



ASSOCIAZIONE CULTURALE  
**VI PRE GO**  
VILLA - PRECOTTO - GORLA

ASSOCIAZIONE  
**GENITORI ATTIVI**  
I.C.S. Italo Calvino Milano



Sistema Socio Sanitario

**Regione  
Lombardia**  
ATS Milano  
Città Metropolitana

Svolgere una regolare attività fisica favorisce uno stile di vita sano, con notevoli benefici sulla salute generale della persona.

Alle donne e agli uomini di ogni età si raccomanda almeno mezz'ora al giorno di attività motoria di intensità media, come il camminare.

## *7 benefici del cammino*

Camminare regolarmente aiuta a prevenire:

- l'infarto cardiaco
- l'obesità
- l'osteoporosi
- alcuni tumori (colon, mammella)
- la perdita della memoria, dell'attenzione, dell'orientamento spazio-temporale
- la perdita della massa muscolare e le cadute

e a regolarizzare:

- i livelli della pressione arteriosa
- i livelli della glicemia e del colesterolo
- il peso corporeo raggiunto con la dieta
- i livelli dell'ansia e dello stress
- il tono dell'umore (contrastando la depressione).



## *Cos'è il "Gruppo di Cammino" ?*

Per "Gruppo di Cammino" si intende un'attività organizzata in cui un gruppo di persone si ritrova regolarmente, almeno due o tre volte a settimana, per camminare insieme lungo un percorso urbano o extraurbano prestabilito, al fine di promuovere concretamente l'attività fisica e di migliorare così la propria salute.

Il gruppo è guidato da volontari adeguatamente formati dall'ATS Città Metropolitana di Milano che accolgono i nuovi arrivati, li accompagnano e li motivano.

## *Le finalità*

- incrementare l'abitudine al cammino quotidiano
- promuovere uno stile di vita attivo
- aumentare la possibilità di stare in compagnia e di creare nuovi legami di amicizia.

## *Le caratteristiche del Gruppo di Cammino*

Il cammino è una "pratica" facile e adatta a tutti, è gratuita e non richiede particolari abilità né equipaggiamento specifico ma solo vestiti e scarpe comode.

## *Frequenza, tempi, distanze*

È importante calcolare il tempo previsto per il percorso stabilito, considerando che: le camminate dovrebbero avere una durata minima di 30 minuti e la distanza media può essere tra i 2 e 3 chilometri (tenendo conto del passo).

## *Tabella indicativa delle distanze percorribili in base alla velocità di cammino*

VELOCITA' (km/h)	TEMPO		
	10 min	20 min	30 min
BASSA	0.6 km	1.2 km	1.8 km
MEDIA	0.9 km	1.8 km	2.7 km
ALTA	1.1 km	2.2 km	3.3 km

