

# CAMMINARE SULLE STRADE DELLA SALUTE



14 GIUGNO ORE 20.45

SALA CIVICA - VOLTIDO

## PROGETTO GRUPPI DI CAMMINO

### **COSA SONO I GRUPPI DI CAMMINO**

Sono gruppi di persone guidate da conduttori volontari chiamati "walking leader". Il gruppo si trova regolarmente in un luogo definito per camminare insieme, al fine di promuovere l'attività fisica e migliorare la qualità della vita, contribuendo a prevenire o attenuare la progressione dei sintomi legati alle principali patologie cronico degenerative.

**LA PARTECIPAZIONE AI GRUPPI È GRATUITA.**



Sistema Socio Sanitario



Regione  
Lombardia

ATS Val Padana