



COMUNE DI OSSONA



il Comune di Ossona

d'intesa con l'Unità Operativa di Medicina Preventiva nelle Comunità e dello Sport
del Dipartimento di Prevenzione Medica - A.S.L.Prov. MI1,
ed in collaborazione con il Centro Sociale Anziani "OSSONAINSIEME",

organizza

per LUNEDI' 10 OTTOBRE alle ore 14.00
presso il Centro Sociale Anziani "Ossonainsieme" (p.zza Aldo Moro, 2)

la RIPRESA DELL' ATTIVITA' del **GRUPPO DI CAMMINO**

Cos'è il "Gruppo di cammino"?

E' un gruppo di persone che, dopo la sospensione estiva, riprende a ritrovarsi con regolarità (2 giorni alla settimana – indicativamente il Lunedì e il Venerdì) per camminare insieme, lungo un percorso predefinito all'interno del territorio comunale, al fine di promuovere concretamente l'attività fisica e migliorare così la propria salute.

Il gruppo è guidato da "leaders" (capi-gruppo) che accolgono i nuovi arrivati, li conducono e li motivano. Il cammino è una "pratica" a disposizione di tutti, non richiede particolari abilità né un equipaggiamento specifico (solo abbigliamento idoneo e scarpe comode per camminare circa un'ora). L'attività del "Gruppo di cammino" è assicurata con polizza RCT. Il partecipante dichiara di essere a conoscenza che la **volontaria iscrizione** implica la tacita dichiarazione di autocertificazione di idoneità fisica alla pratica sportiva non agonistica secondo quanto previsto dal D.M. del 28.2.83.

Quali sono i vantaggi?

Camminare con altre persone, oltre a migliorare la salute, stimola la socializzazione e favorisce l'autostima portando benefici a livello psicofisico. La pratica di una regolare attività fisica, anche moderata, produce risultati fin dall'inizio, e contribuisce fortemente a migliorare o a prevenire diverse patologie, quali:

- Malattie cardiovascolari
- Diabete
- Ipertensione
- Cadute e fratture del femore
- Tumori del colon e altri tumori maligni.

Il gruppo di cammino, sfruttando il meccanismo "sociale" del camminare insieme, è una buona occasione per prendersi cura della propria salute in modo 'piacevole'.

Per le iscrizioni (dei nuovi partecipanti, ma anche di coloro che già avevano aderito alle precedenti edizioni) rivolgersi presso l'Ufficio Servizi Sociali del Comune (tel. 029010003 interno 7) o presso il Centro Sociale Anziani "Ossonainsieme" (tel. 0290380450).

Vi aspettiamo numerosi!

L'Assessore ai Servizi alla Persona
Alberto Poli

Il Sindaco
Luigi Dell'Acqua