



ATTIVAZIONE GRUPPO DI CAMMINO

L'Amministrazione Comunale intende organizzare, per la popolazione, i "GRUPPI DI CAMMINO" a partire dal mese di ottobre.

Il progetto viene proposto dall'Amministrazione Comunale in collaborazione con l'ATS Montagna

GRUPPO DI CAMMINO: COS'E'?

Il "Gruppo di cammino" è un'attività organizzata nella quale un gruppo di persone, abitualmente sedentarie, si ritrova, due o tre volte la settimana e ad orari prestabiliti, per camminare insieme lungo un percorso **prestabilito, guidati da un conduttore preparato**, per una durata di circa un'ora ad incontro.

A CHI È RIVOLTO?

La partecipazione al gruppo di cammino è aperta a tutti ma l'invito è rivolto soprattutto a coloro che sono sedentari perché fare attività fisica:

- aiuta a mantenere ottimale il livello di colesterolemia, di glicemia e di pressione arteriosa
- contribuisce a tenere sotto controllo il proprio peso
- rinforza i muscoli, ossa ed articolazioni
- migliora il tono dell'umore.

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

LA PARTECIPAZIONE AL GRUPPO DI CAMMINO È GRATUITA

Per informazioni rivolgersi a: Ufficio Servizi Sociali o allo Sportello del cittadino del Comune di Tirano oppure al conduttore del gruppo Pennati Alessandro Tel. 3462405794

Per iscrizioni: compilare la scheda. Nel caso non sia agevole la stampa, il modulo è disponibile presso i servizi sopra indicati; il conduttore del gruppo di cammino avrà comunque sempre una copia cartacea da poter compilare al momento.

L'iscrizione deve essere consegnata direttamente al conduttore Pennati Alessandro nei giorni di incontro in cui sono previsti i gruppi di cammino.

Il Sindaco
Stoppani Stefania Mariagrazia

SCHEDA DI ISCRIZIONE
Gruppo di Cammino di Tirano

Gentile Signore/Signora,
questa iniziativa è finalizzata a favorire la pratica dell'attività fisica e ad offrire ai propri cittadini un'opportunità di aggregazione e socializzazione.

Il gruppo sarà condotto da volontari.

L'attività del Gruppo di cammino per l'anno 2025 si svolgerà nei giorni di mercoledì e sabato dalle ore 10.00 alle ore 11.00, a partire da sabato 4 ottobre.

**L'adesione all'iniziativa è gratuita e su base volontaria: pertanto gli organizzatori
declinano ogni responsabilità per danni a persone o cose avvenute durante l'attività
stessa**



ISCRIZIONE anno 2025

Cognome _____ Nome _____ Età _____

Residente in _____ Via _____ n _____

Recapito telefonico _____ indirizzo e-mail _____

Si è iscritto al GdC perché:

- ☐ inviato dal suo Medico curante
- ☐ inviato dal Medico Specialista (cardiologo, diabetologo ecc.)
- ☐ inviato dal Farmacista
- ☐ campagna pubblicitaria (manifesti, opuscoli ecc)
- ☐ informato da amici e/o conoscenti
- ☐ altro

I dati conferiti saranno trattati nel rispetto della vigente normativa sulla privacy

Consegnare il modulo di iscrizione il primo giorno di partecipazione.

Data _____

Firma _____

Per informazioni contattare il conduttore Pennati Alessandro Tel 3462405794