

Comune di Montevicchia Prot. n. 0010612 del 10.11.2025

# Gruppi di Cammino

**Un'occasione per muoversi, stare insieme e prendersi cura della propria salute!**

I GdC promuovono uno **stile di vita attivo**, contrastano la sedentarietà, aiutano a prevenire le malattie croniche, favoriscono il **benessere fisico, psicologico e sociale**, stimolano la **socialità**.

**Camminare insieme motiva e crea nuove relazioni!**

I GdC sono aperti a tutti. Le uscite si svolgono **in compagnia**, con passo e ritmi adatti a ogni passo. Il piacere della **conversazione** rende il movimento più naturale e piacevole.

I GdC sono condotti da **Walking Leaders**, volontari formati da ATS che guidano e coordinano il gruppo, favorendo **sicurezza e partecipazione**.



## MAPPE DELLA SALUTE

Trova l'attività più vicina a te, scansiona il QR Code:

**Fai il primo passo con noi!**

# Esercizio Strutturato

## Muoversi in tutta sicurezza!

Si tratta di un'attività fisica pensata per aiutare le persone con problemi di salute come diabete, ipertensione, sovrappeso o malattie croniche, a **muoversi in modo sicuro ed efficace.**

Si svolge in **palestre, piscine o centri sportivi**, sotto la guida di **laureati in Scienze Motorie** con competenze specifiche.

Serve a migliorare la **forma fisica e il benessere**, controllare le **malattie croniche** e ritrovare uno **stile di vita sano e attivo**.

Gli esercizi sono adattati alle **esigenze di ciascuno** e seguiti passo dopo passo.

L'EFS **viene prescritto** da Medici di Medicina Generale (MMG), Pediatri di Libera Scelta (PLS) o da Medici Specialisti (es. Cardiologo, Diabetologo, Fisiatra, Medico dello Sport).



# Palestre della Salute

Il progetto **"Invecchiamento attivo e in buona salute in ATS Brianza"** promuove la **salute** e la **prevenzione** delle cronicità attraverso l'attività fisica e corretti stili di vita.

Favorisce la **collaborazione** tra Medici di Medicina Generale, palestre, gruppi di cammino e associazioni, in un'ottica di **responsabilità** sociale ed equità.

I medici svolgono **counseling motivazionale** e indirizzano i cittadini, in particolare **i pazienti cronici**, verso attività fisica adattata nelle palestre della salute o nei gruppi di cammino.



# Attività Fisica Adattata

Si tratta di una forma di **esercizio fisico regolare**, semplice e adatta a tutti, pensata in particolare per persone **adulte e anziane**, anche con **problemi di salute** o con una **ridotta mobilità**.

L'obiettivo è mantenersi attivi in modo **semplice** e **in linea con le proprie possibilità**, migliorare la **qualità** della vita e prevenire il peggioramento di **malattie croniche**.

Include attività come **ginnastica dolce**, esercizi di **movimento in gruppo**, **gruppi di cammino** nel proprio territorio.

L'AFA non è un'attività sanitaria, ma è guidata da **operatori esperti**, in ambienti sicuri e accoglienti, come **palestre, centri comunali o spazi all'aperto**.

**Viene prescritta** da Medici di Medicina Generale (MMG), Pediatri di Libera Scelta (PLS) o da Medici Specialisti (es. Fisiatra, Neurologo).

