

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**.



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



Fondazione IRCCS
San Gerardo dei Tintori

Sistema Socio Sanitario



ATS Brianza
ASST Lecco / ASST Brianza



Fondazione IRCCS
San Gerardo dei Tintori

Sistema Socio Sanitario



ATS Brianza
ASST Lecco / ASST Brianza



Fondazione IRCCS
San Gerardo dei Tintori

Sistema Socio Sanitario



ATS Brianza
ASST Lecco / ASST Brianza

MAPPE DELLA SALUTE



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).

