

---

**Partecipa anche tu ai  
GRUPPI DI CAMMINO!**

**Iniziativa promossa da:**

**Comune di Offanengo  
Distretto socio-sanitario di Crema  
Centro Sociale Eden per la Terza  
Età di Offanengo**

**Referenti / walking-leader:**

**Giorgio Ginelli  
Maria Chiara Oneta  
Andrea Rizzetti**

**Sponsor:**



**PER INFORMAZIONI E ADESIONI**

**Direttamente In Loco  
Oppure c/o**



**Tel 0373 2473226**



**COMUNE DI OFFANENGO**  
Provincia di Cremona

**UNA COMUNITA'  
IN MOVIMENTO CON I**

**GRUPPI DI CAMMINO**



**- OFFANENGO -**



**ASL Cremona**

---

## **Cosa sono i gruppi di cammino?**

Sono gruppi di persone che si ritrovano regolarmente per camminare insieme, 2-3 volte alla settimana. I gruppi sono guidati da un conduttore (« walking leader »), che accoglie i nuovi arrivati, li conduce e li motiva. Il cammino è una “pratica” aperta a tutti, non richiede particolari abilità, né un equipaggiamento specifico (solo abbigliamento idoneo e scarpe comode). Si può camminare in tutte le zone della propria città, preferibilmente nelle aree verdi. Si può camminare da soli e in compagnia, in silenzio, chiacchierando, fischiando o, se uno ha fiato, anche canticchiando.

## **Quali sono i benefici?**

Camminare è un'attività piacevole, naturale e sana, particolarmente benefica per l'apparato muscolo-scheletrico, il sistema cardio-circolatorio e l'apparato respiratorio.

Se praticato con continuità e costanza, riattiva il metabolismo e produce effetti positivi per il corpo e per la mente, aiutando a prevenire obesità, diabete, ipertensione e osteoporosi. Camminare è un modo per rilassarsi e allontanare lo stress e, oltre a migliorare la condizione psicofisica generale, permette di stare in compagnia e di conoscere meglio la nostra città.

---

**VUOI FARE PIÙ' ATTIVITA'  
FISICA?  
TI PIACE STARE ALL'ARIA  
APERTA?**

**Partecipa ai nostri gruppi:**

***dal 4 aprile***

**tutti i lunedì e giovedì**

**dalle ore 18.00 alle 19.30**

**Ritrovo: PARCO DOSSELLO**

***dal 1 maggio***

**la prima domenica di tutti i mesi**

**dalle ore 8.00 alle 10.30**

**ALLA SCOPERTA DEL  
TERRITORIO**

**Ritrovo: PARCO DOSSELLO**

**LA PARTECIPAZIONE E' LIBERA  
E GRATUITA!**