

# Istruzioni per l'uso

- Indumenti leggeri, comodi e non stretti.
- Meglio vestirsi a strati, in modo da poter togliere o mettere al bisogno un giubbino o un maglioncino.
- Le scarpe per camminare devono essere comode, leggere ma robuste. Sono il capo d'abbigliamento più importante!
- Meglio non portare con sé borse a tracolla o ingombranti

Chi può partecipare ad un gruppo di cammino?

Tutti!!!  
Sì, anche tu puoi!



Per iscriversi o semplicemente per avere informazioni sui Comuni attivi con un gruppo di cammino nella provincia di Bergamo, puoi contattare il numero verde da lunedì a venerdì dalle 9 alle 12 e dalle 14 alle 16.

Numero Verde

**800 447722**

## Riferimenti ASL di Bergamo

- Giuliana Rocca  
tel. 035.2270309 - [grocca@asl.bergamo.it](mailto:grocca@asl.bergamo.it)
- Paolo Brambilla  
tel. 035.2270490 - [pbrambilla@asl.bergamo.it](mailto:pbrambilla@asl.bergamo.it)



Regione  
Lombardia

ASL Bergamo

# GRUPPI DI CAMMINO PROVINCIA DI BERGAMO

*“Gruppi di persone che si ritrovano una-due volte alla settimana nel proprio Comune, per camminare insieme lungo percorsi pianeggianti comunque non impegnativi, per circa 90 minuti”*

Più anni alla vita... Più salute agli anni.

Più anni alla vita... Più salute agli anni.





## Perchè camminare

- Camminare è uno dei modi più semplici e meno costosi di trascorrere piacevolmente il tempo libero.
- Se si cammina assiduamente e con regolarità, non solo ci si diverte, ma migliora anche la propria salute fisica e mentale.
- È inoltre, un'occasione per praticare esercizi di ginnastica “leggera” guidati da un conduttore volontario.
- L'iniziativa è gratuita ed è promossa dall'ASL della provincia di Bergamo e dalle amministrazioni comunali che intendono avviare il progetto.



## Cosa ci guadagno?

- Fa bene al cuore
- Abbassa la pressione del sangue
- Abbassa la glicemia
- Aiuta a controllare il peso corporeo
- Riduce il rischio di ammalarsi di alcuni tumori
- Fa bene ai muscoli e alle articolazioni
- Rallenta l'osteoporosi
- Mette di buon umore
- Diminuisce l'ansia e la depressione

... è parecchio bello!!!



## Lo stupore del cammino

### Le voci dei camminatori

- ... “Verso città alta, salendo, guardare dietro di sé la serpentina compatta del gruppo di cammino”...
- “Condividere la felicità delle piccole cose con il gruppo”
- “Rimanere per ultimo per stare con gli ultimi”
- “Profumo della terra quando c'è il temporale”
- “Portare i ragazzi disabili in gita sulla chiatta sul fiume Adda”
- “Era la prima uscita del gruppo: all'inizio ero sola con Ezio ed ero desolata. Poi ho alzato la testa e ho visto un mare di gente: che felice stupore!!!”