

# Gruppi di Cammino

DOVE	PUNTO DI RITROVO	QUANDO	PER INFORMAZIONI TELEFONO
ARTOGNE	Piazzale Municipio	Lunedì e Giovedì - ore 20.30	Conduttore Gruppo 339.3754406
BERZO DEMO	Laghetto di Capo di Ponte	3 volte a settimana	Associazione Diabetici Camuno Sebina 349.8640587
CAPO DI PONTE	Laghetto di Capo di Ponte	3 volte a settimana	Associazione Diabetici Camuno Sebina 349.8640587
BIENNO BORGO DI PRESTINE	Biblioteca di Prestine	Lunedì e Giovedì - ore 17.00	Comune Bienno - Servizi Sociali 0364.40001
DARFO BOARIO TERME	Centro Pensionati ed Anziani Via Quarteroni, 10	Martedì e Venerdì - ore 9.00	Associazione Pensionati ed Anziani - Darfo 0364.536600
EDOLO	Largo Mazzini, 1 (vicinanze Municipio)	Martedì e Giovedì	Comune Edolo - Servizi Sociali 0364.773035
GIANICO	Piazzale Centro Anziani	Martedì e Giovedì - ore 9.00 Mercoledì e Venerdì - ore 20.00	Comune Gianico - Servizi Sociali 0364.531570
NIARDO	Piazzale Municipio	Martedì - ore 17.00	Comune Niardo - Servizi Sociali 0364.330123
PISOGNE FRAZIONE GRATASOLO	Centro Anziani	Mercoledì - ore 20.00	Comune Pisogne - Servizi Sociali 0364.883011
OSSIMO	Casa Comunale Ossimo Inferiore	Lunedì e Giovedì - ore 14.00	Comune Ossimo - Servizi Sociali 0364.41100
PISOGNE	Parco Villa Damioli	Lunedì e Giovedì - ore 9.00 Martedì - ore 20.00	Comune Pisogne - Servizi Sociali 0364.883011

## La partecipazione è libera e gratuita.

### cos'è il gruppo di cammino?

Un gruppo di persone che si ritrova in giorni e luoghi definiti per camminare insieme allo scopo di incrementare il movimento e favorire la salute e il benessere.

Camminare diventa anche un'occasione per conoscere altre persone e favorire la socializzazione.

Il gruppo è guidato da volontari che stabiliscono la lunghezza del percorso, la durata e il ritmo della camminata.

### perché il gruppo di cammino?

Camminare aiuta a tenere sotto controllo e a prevenire molte malattie (diabete, ipertensione, osteoporosi, malattie cardiovascolari, alcuni tumori).

### 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 *non e' mai troppo tardi per cominciare a muoversi!*

Un'attività fisica regolare e praticata con continuità aiuta, infatti, a:

- mantenere ottimale il livello di glicemia, di colesterolemia, e di pressione arteriosa
- tenere sotto controllo il proprio peso
- rinforzare muscoli, ossa ed articolazioni
- migliorare il tono dell'umore.

### cosa serve?

Camminare è un'attività alla portata di tutti: occorrono soltanto un abbigliamento confortevole e un paio di scarpe comode.

In sei Comuni è attivo anche il progetto

### "IL MOVIMENTO GENERA SALUTE"

Il progetto prevede il ritrovo spontaneo di persone che vogliono partecipare ad iniziative di cammino e/o corsa accompagnati da personale esperto in orari e giorni stabiliti.

[www.invallecamonica.com/movimento-e-salute](http://www.invallecamonica.com/movimento-e-salute)

DOVE	PUNTO DI RITROVO	GIORNI / ORA
BORNO	Palestra Comunale	Giovedì — Ore 20.00
CIVIDATE CAMUNO	Sede Municipio	Lunedì — Ore 19.45
DARFO BOARIO TERME	Piazza Stazione	Martedì — Ore 20.00
MALONNO	Piazza Repubblica	Giovedì — Ore 19.30
PIAMBORNO	Palestra Comunale	Giovedì — Ore 19.30
PISOGNE	Sede Pro Loco	Giovedì — Ore 19.30



COMUNE DI ARTOGNE



COMUNE DI BERZO DEMO



COMUNE DI CAPO DI PONTE



COMUNE DI PRESTINE



COMUNE DI DARFO BOARIO TERME



COMUNE DI EDOLO



COMUNE DI GIANICO



COMUNE DI NIARDO



COMUNE DI PISOGNE



COMUNE DI OSSIMO



ASSOCIAZIONE DIABETICI CAMUNO-SEBINA



Sistema Socio Sanitario

Regione Lombardia

ATS Montagna