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**.







ATS Brianza ASST Lecco / ASST Brianza



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









ATS Brianza ASST Lecco / ASST Brianza

MAPPE DELLA SALUTE



Fai il primo passo con noi!





ASST Lecco / ASST Brianza





Palestre della Salute

Attività Fisica Adattata

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). 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.

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).



