

“Gruppi di Cammino”



- **OBIETTIVO**
- **SENSIBILIZZAZIONE DELLE ISTITUZIONI E DELLA POPOLAZIONE AD UN INTERVENTO DI PROMOZIONE DELLA SALUTE NEL CAMPO DELL'ATTIVITA' MOTORIA**
- **FINALITA'**
- **Costituire Gruppi di Cammino caratterizzati da autonomia, coesione, costanza nella partecipazione;**
- **Promuovere benessere psicofisico e attività di socializzazione;**
- **Sensibilizzare la popolazione**
- **sull'importanza di adottare uno stile di vita attivo e sano**

**ATS SARDEGNA
ASSL di CAGLIARI**
Dipartimento di Prevenzione
Servizio Promozione della Salute



Per informazioni :
Mail aziendale:
promozionesalute.aslscagliari@atssardegna.it
Telefono : 07047443912

Fare clic sull'icona per
inserire un'immagine
INCONTRO DIBATTITO

VENERDI' 1 Marzo
ORE 16.00

SALA
COMUNE DI NURAMINIS



COMUNITA' IN SALUTE
STILI DI VITA E
GRUPPI DI CAMMINO



Camminare è una forma di esercizio fisico vantaggiosa per tutte le età, in grado di migliorare la qualità della vita senza costi economici. È dimostrato che sono sufficienti **30 minuti di cammino regolare al giorno per stare meglio e vivere più a lungo.**

Camminare può aiutare a:

- sentirsi meglio;
- avere più energia
- ridurre la pressione sanguigna;
- ridurre lo stress;
- dormire meglio;
- perdere peso

Essere attivi significa anche:

- ◊ ridurre il rischio di malattie cardiovascolari;
- ◊ ridurre il rischio di alcuni tumori;
- ◊ ridurre il rischio di diabete;
- ◊ prevenire o rallentare l'osteoporosi;
- ◊ prevenire o contrastare il decadimento cognitivo



“Saluti delle Autorità”

Direttore del Dipartimento di Prevenzione
 ASL di Cagliari
 Dott.ssa Silvana Tilocca
 Piano Regionale della Prevenzione 2014/2018”

Salute e Stili di Vita

Dott.Giampaolo Carcangiu
 Serv. Promozione della Salute ASL di Cagliari

Gruppi di Cammino- Modalità Operative”

Dott.ssa Francesca Maria Anedda
 Serv. Promozione della Salute ASL di Cagliari

La Promozione della Salute e le abilità
 per la vita quotidiana

Dott.ssa Caterina Anna Melis
 Serv. Promozione della Salute ASL di Cagliari

Discussione e chiusura lavori

