Perché camminare?

Il cammino è una "pratica" a disposizione di tutti, non richiede particolari abilità, né equipaggiamento specifico.
Camminare con altre persone, oltre a migliorare la salute, stimola la socializza-zione portando benefici a livello psicofisico.
Camminare insieme è una buona occasione per prendersi cura della propria salute in modo divertente.
Camminare regolarmente contribuisce a migliorare e a prevenire:

- malattie cardiovascolari
- diabete
- ipertensione e ipercolesterolemia
- cadute e fratture di femore
- tumori del colon e altri tumori maligni.

Inoltre agisce sul benessere psicofisico attraverso:

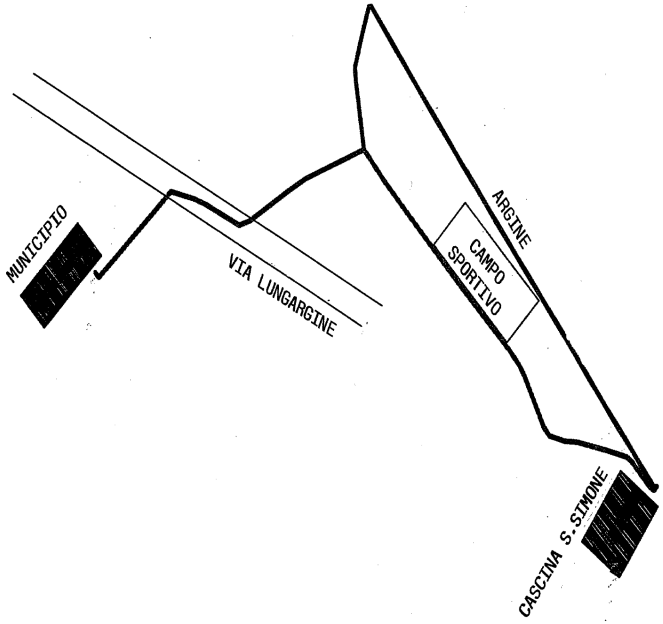
- miglioramento del tono dell'umore e del benessere generale
- aumento dell'autostima
- rallentamento dei processi di invecchia-mento
- aumento della forza e della capacità funzionale.

Prima giornata

PERCORSO
"LUNGO L'ARGINE DEL PO"

16 SETTEMBRE 2009
ore 15.00

Partenza e Arrivo
Piazza del Municipio, 1



Altre giornate

Gli incontri proseguiranno

ogni mercoledì e venerdì
alle ore 15.00

Il percorso si svolgerà nei giorni e negli orari sopra indicati con la guida di più volontari, addestrati da un fisioterapista dell' ASL di Pavia.

L' INIZIATIVA E' GRATUITA

In collaborazione con
Auser Bastida

EQUIPAGGIAMENTO CONSIGLIATO

- Abbigliamento comodo (preferibilmente a cipolla) e scarpe adatte
- Marsupio o zainetto
- Bevande non gassate

Azienda Sanitaria Locale
della Provincia di Pavia

Comune di
Bastida Pancarana

"CAMMINARE è .... SALUTE"

16 Settembre 2009
ore 15.00

BASTIDA PANCARANA
Piazza del Municipio, 1