

AL VIA IN AUTUNNO UN NUOVO GRUPPO DI CAMMINO CON UN FISIOTERAPISTA

Le Passeggiate della Salute: ASLC e Don Gnocchi in marcia

Il progetto per contrastare le patologie croniche incentivando l'attività motoria: incontri bisettimanali e un'ora a piedi in zona con lo specialista

Alla luce dei risultati dell'indagine riportati nell'articolo, tra le altre iniziative proposte si è configurato anche il progetto, nato a seguito della collaborazione tra ASLC e l'ambulatorio di Segrate della Fondazione Don Carlo Gnocchi di via Manzoni 2, di lanciare nel prossimo autunno le "Passeggiate della Salute". Il progetto gruppo di cammino mira alla promozione del benessere individuale e al contrasto delle patologie croniche, incentivando l'attività motoria ed elevando il livello di benessere psicofisico della persona secondo le indicazioni dell'OMS. La proposta consisterà in un incontro mattutino bisettima-

nale nel cortile dell'ambulatorio per una camminata di **un'ora in compagnia e con la guida di un fisioterapista** nelle vie e nel parco adiacente alla struttura. Per curare al meglio lo svolgimento dell'attività i posti sono

limitati, pertanto la prenotazione sarà obbligatoria (per informazioni: ambulatorio.segrate@dongnocchi.it). È poi di vitale importanza associare alla attività fisica una corretta nutrizione. Non solo questa rappresenta un'arma fondamentale per la prevenzione oncologica primaria ma gli effetti benefici della nutrizione e della attività fisica si potenziano a vicenda.

