



REGIONE LIGURIA



Università degli Studi di Genova



AZIENDA SANITARIA N.1 IMPERIESE



AZIENDA SANITARIA LOCALE N. 2 SAVONESE



Azienda Sanitaria 4 Chiavarese



AZIENDA SANITARIA SPEZZINO



Liguria cammina

Due passi insieme per guadagnare salute

Mantenersi attivi fisicamente aiuta a conservare e migliorare la propria salute fisica e mentale e ad evitare l'isolamento sociale.

L'attività fisica comporta vantaggi per la salute: in particolare mantiene efficienti i muscoli e l'apparato locomotore e quindi **riduce il rischio di cadere**.

Non è necessario praticare attività fisica intensa ma è sufficiente **praticarla con regolarità** per mantenersi in forma e vivere meglio.

L'iniziativa LIGURIA CAMMINA intende promuovere l'attività fisica attraverso la realizzazione di GRUPPI DI CAMMINO.

Per GRUPPO DI CAMMINO si intende un'attività organizzata nella quale un gruppo di persone si ritrova due volte la settimana, sotto la guida di un esperto del movimento, per camminare nel proprio territorio lungo un percorso predefinito, sicuro e gradevole, ed eseguire semplici esercizi utili per rafforzare l'equilibrio

A questa iniziativa, che è gratuita, possono partecipare: persone ultraquarantenni, in particolare, anziani ultra sessantacinquenni.

L'iniziativa rientra negli obiettivi del Piano Regionale per la Prevenzione.

Per informazioni:

ASL1 Imperiese
Settore Educazione e Promozione della Salute
Tel. 0184 536551

ASL2 Savonese
Dipartimento Cure Primarie e Attività Distrettuali
Tel. 019 8405295
Dipartimento di Prevenzione
e-mail: igienepubblica.sv@asl2.liguria.it

ASL3 Genovese
Dipartimento di Prevenzione
Struttura Semplice Epidemiologia
Tel. 010 6447 031 - 032 - 041
Fax 010 6447040
e-mail: epidemiologia@asl3.liguria.it

ASL4 Chiavarese
Dipartimento Cure Primarie in collaborazione con il Dipartimento di Prevenzione
Tel. 0185 329408

ASL5 Spezzino
Dipartimento di Prevenzione S.S.D. Epidemiologia
Tel. 0187 533689
Fax 0187 533640
e-mail: epidemiologia@asl5.liguria.it