



GRUPPO DI CAMMINO ATE

SAN GIULIANO TERME - PONTASSERCHIO - S. ANDREA IN PESCAIOLA

CAMMINIAMO IN COMPAGNIA!

E' un'attività semplice e gratuita.

Aiuta a rimanere o tornare in salute, dal punto di vista fisico, psicologico e sociale.

Nasce un nuovo Gruppo di Cammino promosso dalla **Medicina dello Sport dell'Azienda USL Toscana Nord Ovest** e dall'**Associazione Toscana Emofilici** sono stati formati Capo-Passeggiata "Walking Leader" ovvero persone specificatamente formate per poter organizzare gruppi di cammino aperti e alla portata di tutti. Un'attività fisica regolare, soprattutto se praticata insieme ad altri, contribuisce a ridurre stress, ansia e tendenza alla depressione. Agevola la socializzazione, mantenere l'autonomia nella vita quotidiana.

Primo Appuntamento

Sabato 22 Novembre 2025

alle ore 9:30

Punto di ritrovo parcheggio

Circolo della Fragola

Via Ilaria Alpi S. Andrea in Pesciola

Percorso a/r lungo l'argine in direzione

Pontasserchio Teatro Rossini

Secondo appuntamento

Sabato 29 Novembre 2025

alle ore 9:30

Punto di ritrovo parcheggio

Teatro Rossini Pontasserchio

Percorso a/r lungo l'argine

dal Teatro Rossini in direzione Rigoli

L'obiettivo è la partecipazione!

- Promuovere l'attività fisica inclusiva, nessun limite di età
- Favorire l'autonomia e l'integrazione sociale
- Creare occasioni di movimento consapevole e socializzazione con e senza amici a quattro zampe
- Collegare il gruppo alla rete territoriale già esistente, valorizzando la collaborazione tra enti, volontari e famiglie.

Come ogni GdC anche questo sarà guidato da un Walking Leader (WL), che si occuperà della conduzione della camminata. Il WL creerà un gruppo WhatsApp dedicato per comunicare i giorni e gli orari degli appuntamenti futuri, integrandosi ed interagendo con le altre smart community della Rete del Movimento.

"Walking Leader" del Gruppo di Cammino ATE Michela 3470643867