



GRUPPO DI CAMMINO ATE

CAMMINIAMO IN COMPAGNIA!

NESSUNO RIMANE INDIETRO!

Camminare è un'attività semplice e gratuita.

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

Un'attività fisica regolare, soprattutto se praticata insieme ad altri, contribuisce a ridurre stress, ansia e tendenza alla depressione. Agevola la socializzazione ed il mantenimento dell'autonomia nella vita quotidiana.

VENERDÌ POMERIGGIO O SABATO MATTINA

Per orari e punti di ritrovo contattare
i Capo-Passeggiata - Walking Leader
Associazione Toscana Emofilici ATE
Pubblica Assistenza Asciano
Michela 3470643867,
Maria 3288072340,
Domenico 3394370858,
Marcello 331 375 7347

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.



Il Gruppo di Cammino ATE Associazione Toscana Emofilici è promosso dalla Medicina dello Sport dell'Azienda USL Toscana Nord Ovest, patrocinato dal Comune di San Giuliano Terme e Calci, in collaborazione con la Pubblica Assistenza di Pisa, Asciano Pisano, l'ARCI di Molina di Quosa ed altre realtà del territorio per l'inclusione sociale.

I Capo-Passeggiata "Walking Leader" è persona specificatamente formata per poter organizzare gruppi di cammino aperti e alla portata di tutti; si occupa della conduzione della camminata; crea un gruppo WhatsApp dedicato per comunicare i giorni e gli orari degli appuntamenti.

