

PROGETTO DI PREVENZIONE DELLE MALATTIE CARDIOVASCOLARI

“OCCASIONE DI SALUTE “

Nell'ambito del programma di prevenzione delle malattie cardiovascolari, promosso in via sperimentale dall'ULSS n. 4 con il coinvolgimento dei 13 Comuni delle due Utap dell'Alto Vicentino, di 19 medici di base e di oltre 10.000 persone chiamate a controllare alcuni valori clinici (glicemia, colesterolo, pressione arteriosa) e a modificare stili di vita scorretti (alimentazione, sedentarietà, fumo) è stato evidenziato il ruolo fondamentale che riveste una **costante e moderata attività fisica**, che si può facilmente attuare attraverso brevi passeggiate di 30/40 minuti a passo sostenuto, per almeno 4 volte la settimana.

Per questo motivo si sono costituiti dei **Gruppi Cammino**, coordinati da persone del nostro paese che già amano passeggiare e che si impegneranno a organizzare salutari passeggiate in brevi percorsi, che non presentano eccessive difficoltà.

I GRUPPI DI CAMMINO SONO COSÌ ORGANIZZATI:

Passeggiate di circa 1 ora, con partenza dalla palestra comunale nei giorni di **martedì, mercoledì e venerdì pomeriggio (orario invernale)**

In primavera/estate invece si parte alle ore 9 (da notare che il gruppo può modificare l'orario a seconda delle varie esigenze)

Referenti: **Loretta Pauletto e Mario Brazzale tel. 0445/860794**

C'è un secondo gruppo che fa passeggiate più lunghe (7/8 km) il **martedì e giovedì pomeriggio, dalle ore 14,30** con partenza dalla palestra comunale

Referenti: **Francesca Grendene e Manola Dalle Molle tel. 0445/869879**