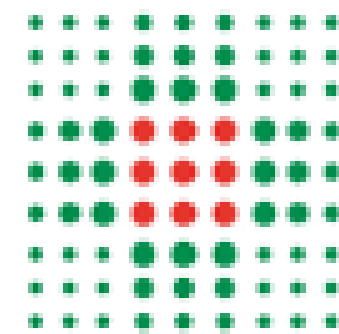


# Gruppi di Cammino



 **UISP**<sub>aps</sub>  
**sportpertutti**  
Comitato di Parma



**SERVIZIO SANITARIO REGIONALE  
EMILIA-ROMAGNA**  
Azienda Unità Sanitaria Locale di Parma

# Benefici del cammino guidato

**SALUTE**

**MOVIMENTO**

**BENESSERE**

**PREVENZIONE**

**SOCIALIZZAZIONE**

**NATURA**

**SPORT**

# Perché camminare?

Il cammino è un'attività motoria semplice e accessibile, adatta a tutte le persone.

Previene molte malattie e migliora la qualità della vita.

Si adatta con facilità a tutte le età e a tutte le abilità.



# Il cammino in gruppo...

Migliora la salute cardiovascolare per il movimento e per le sensazioni positive di stare insieme ad altre persone.

Riduce il rischio di patologie croniche

Favorisce il benessere mentale

Stimola la socialità



# Il nostro progetto

02



È **gratuito** grazie al contributo e sostegno di **Azienda USL di Parma**.

Prevede 30 uscite per gruppo, da maggio a ottobre 2026.

Promuove 20 gruppi attivi in diversi comuni della provincia.

Offre attività guidate e seguite da tecnici qualificati e specializzati.

# Dove si realizzano?

03

PARMA

MONTECHIARUGOLO

SALSOMAGGIORE TERME

SALA BAGANZA - FELINO

COLORONO - SAN POLO DI TORRILE

SORBOLO-MEZZANI

FIDENZA

FORNOVO-TERENZO

LANGHIRANO-LESIGNANO DE' BAGNI

NOCETO

COLLECCHIO

TIZZANO VAL PARMA



# Destinatari

Chiunque desideri fare movimento in gruppo, guadagnare salute, prevenire i principali disturbi legati alla sedentarietà.

Non ci sono limiti di età, solo la voglia di fare movimento e partecipare, stare in gruppo e divertirsi.



# Il medico di base può scegliere di..

Proporre e consigliare l'attività in quanto totalmente **gratuita** (salvo tesseramento UISP Parma per questioni associative e assicurative).

Facilitare il contatto tra beneficiari e organizzatori.

Sfruttare questa opportunità come strumento di prevenzione e di promozione del benessere.



# Dettagli e informazioni

Tutti i **dettagli** sui comuni aderenti, giorni, orari, caratteristiche delle attività, date di avvio, etc. sono disponibili sul sito [www.uisp.it/parma](http://www.uisp.it/parma)

**Iscrizioni e informazioni per la partecipazione** possono essere richieste via e-mail a [segreteria@uispparma.it](mailto:segreteria@uispparma.it) o telefonicamente al numero 0521 707411.

