Il Programma
Gruppi di Cammino

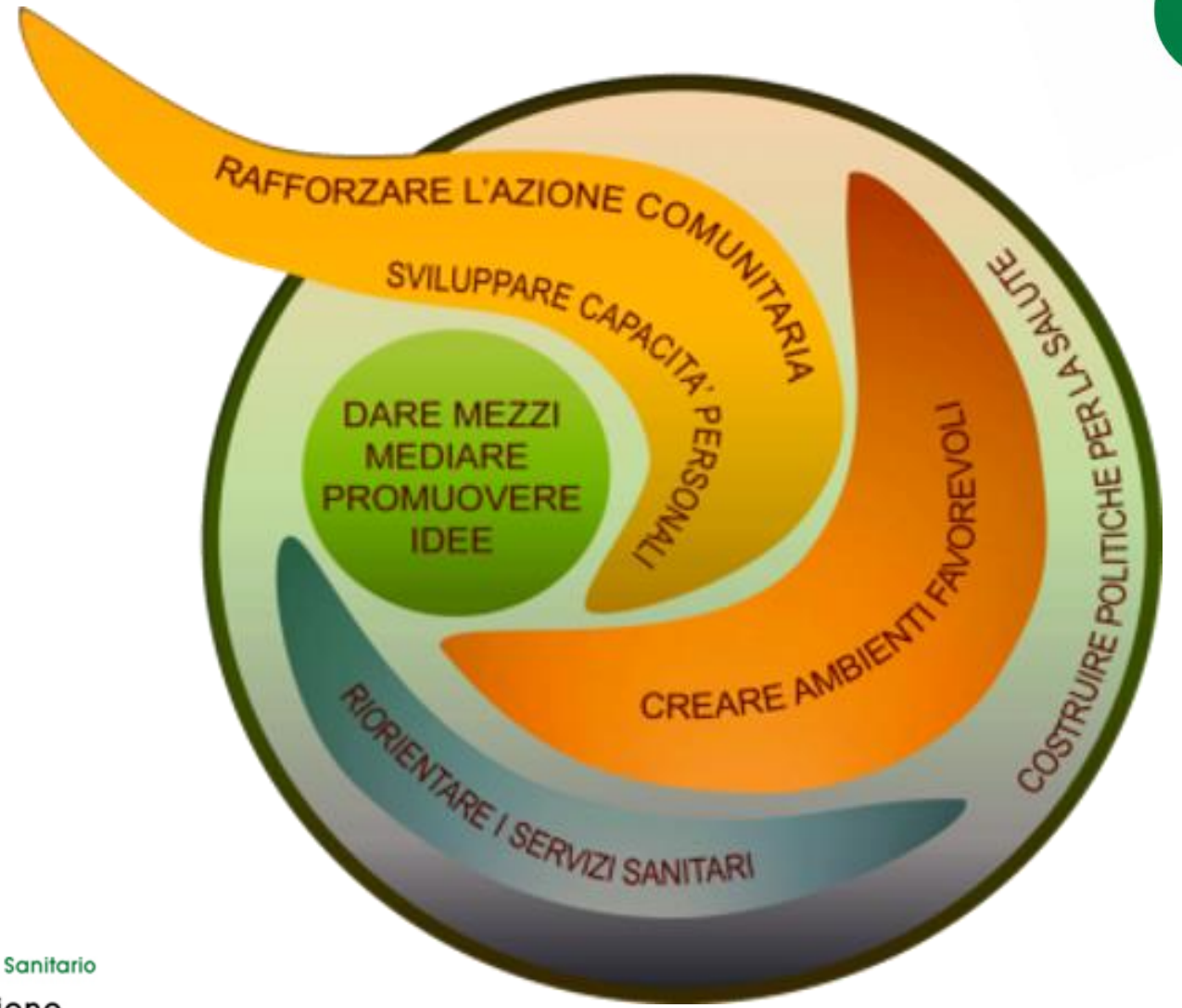
ATS Città Metropolitana di Milano
SC Promozione della Salute
SS Promozione della Salute Milano

Milano, 30 ottobre 2026

Sistema Socio Sanitario
Regione Lombardia
ATS Milano
Città Metropolitana

PROMOZIONE DELLA SALUTE

La Promozione della Salute è il processo che consente alle persone di esercitare un **maggiore controllo** sui determinanti di salute e quindi di migliorare la propria salute, attraverso azioni e comportamenti quotidiani più consapevoli adottando uno stile di vita più salutare.



Sistema Socio Sanitario
Regione Lombardia
ATS Milano
Città Metropolitana

LA PROMOZIONE DELLA SALUTE RICHIEDE UN'AZIONE COORDINATA DA PARTE DI TUTTI I SOGGETTI SOCIALI

NON PUO' ESSERE GARANTITA SOLO DAL SETTORE SANITARIO O DAI GOVERNI

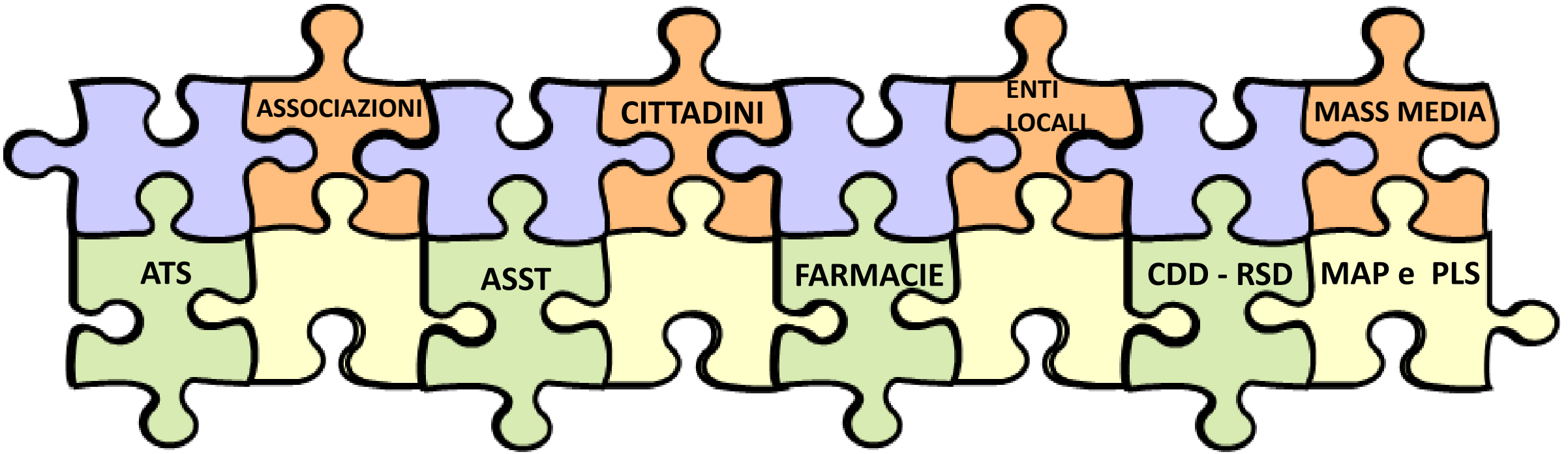
The Ottawa Charter for Health Promotion, WHO, 1986

EFFICACIA

INTEGRAZIONE

INTERSETTORIALITA'

SOSTENIBILITA'



ACTIVE LIVING

L’espressione ***active living*** (vivere in modo attivo) indica uno stile di vita nel quale l’attività fisica è parte integrante della quotidianità di ognuno di noi.

Infatti, non è solo l’attività sportiva strutturata a mantenerci in **buona salute**, ma sono tutte le occasioni in cui riusciamo a combattere la sedentarietà.

I luoghi del vivere quotidiano: casa, scuola, ufficio, ambiente urbano, giocano quindi un ruolo determinante sulla possibilità di svolgere un regolare esercizio fisico.

Sistema Socio Sanitario
Regione Lombardia
ATS Milano
Città Metropolitana

I NUMERI DELLA SEDENTARIETÀ

- Gli adulti (18-69 anni) **parzialmente attivi sono il 24%**, mentre **i sedentari il 28%**.
- La sedentarietà **cresce con l'avanzare dell'età**, raggiunge il 33% fra i 50 e i 69 anni.
- È più frequente nelle donne e nelle persone con una condizione socioeconomica più svantaggiata.
- Non sempre **la percezione soggettiva** del livello di attività fisica praticata corrisponde a quella effettivamente svolta. Un adulto su 3 fra i parzialmente attivi, e quasi 1 su 4 fra i sedentari, percepiscono infatti come sufficiente il proprio impegno.
- **Camminare fuori casa è l'attività maggiormente praticata tra quelle di svago negli over 65.**

Uff. Stampa ISS – dati 2024

LIVELLI DI ATTIVITÀ FISICA SETTIMANALI RACCOMANDATI DALL'OMS - ADULTI oltre i 65 anni

Per le persone oltre i 65 anni valgono le medesime indicazioni dell'adulto. Inoltre, si raccomanda di praticare 3 giorni a settimana anche attività fisica multicomponente (una combinazione di **attività aerobica**, **rafforzamento muscolare** e allenamento dell'**equilibrio** svolti in un'unica sessione) per aumentare la capacità funzionale e ridurre il rischio di cadute accidentali.



MESSAGGI CHIAVE

Poco è meglio di niente, ma fare di più è ancora meglio!

Muoversi di più e stare meno seduti: la sedentarietà potrebbe costituire un **fattore di rischio**!

Si può mantenere uno **stile di vita attivo** anche attraverso le «attività usuali» della vita quotidiana (giardinaggio, pulizie, attività di svago, ecc.)



LA PROMOZIONE DEI CORRETTI STILI DI VITA

La pratica di una regolare Attività Fisica, anche moderata, contribuisce a prevenire e a controllare numerose malattie croniche non trasmissibili come:

Patologie cardio-cerebrovascolari: ipertensione, cardiopatie, ictus, ecc.

Patologie metaboliche: diabete, obesità, ecc.

Patologie tumorali: mammella, colon, prostata, ecc.

Patologie respiratorie: asma, BPCO, ecc.

Patologie osteoarticolari: artrosi, ecc.

Osteoporosi

Declino cognitivo

Sistema Socio Sanitario
Regione Lombardia
ATS Milano
Città Metropolitana

Fonte: Ministero della Salute - Attività fisica negli anziani

CAMMINARE DA SOLI fa bene!
CAMMINARE IN GRUPPO fa meglio!

Riduce l'isolamento sociale→ permette di fare nuove amicizie e creare nuovi legami

Amplifica le emozioni positive

Migliora il tono dell'umore → ci sentiamo più positivi e sereni

Migliora l'autostima e l'autoefficacia→ **conosco i miei limiti e sono consapevole delle mie capacità**



Carica di energia positiva **affrontiamo meglio la giornata e gli imprevisti**

Favorisce la riflessione e l'osservazione

Stimola il confronto

Migliora il sonno → dormiamo meglio

PERCHÉ CAMMINARE



Camminare è una forma di Attività Fisica

semplice

accessibile a tutti

gratuita

- ✓ Non richiede strutture o attrezzature
- ✓ Può essere praticato da soli o in compagnia
- ✓ E’ la forma di attività fisica con minor rischio di infortuni

Sistema Socio Sanitario
Regione Lombardia
ATS Milano
Città Metropolitana



IL GRUPPO DI CAMMINO

Il Gruppo di Cammino è un'opportunità "**organizzata**", nella quale un gruppo di persone - senza limiti di età - si ritrova con **regolarità**, 2 o 3 volte la settimana, per camminare a passo moderato, lungo un percorso sicuro, avendo come riferimento uno o più volontari conduttori (Walking Leader o Capo Passeggiata).

Sistema Socio Sanitario
Regione Lombardia
ATS Milano
Città Metropolitana

PERCHÉ ORGANIZZARE UN GRUPPO DI CAMMINO

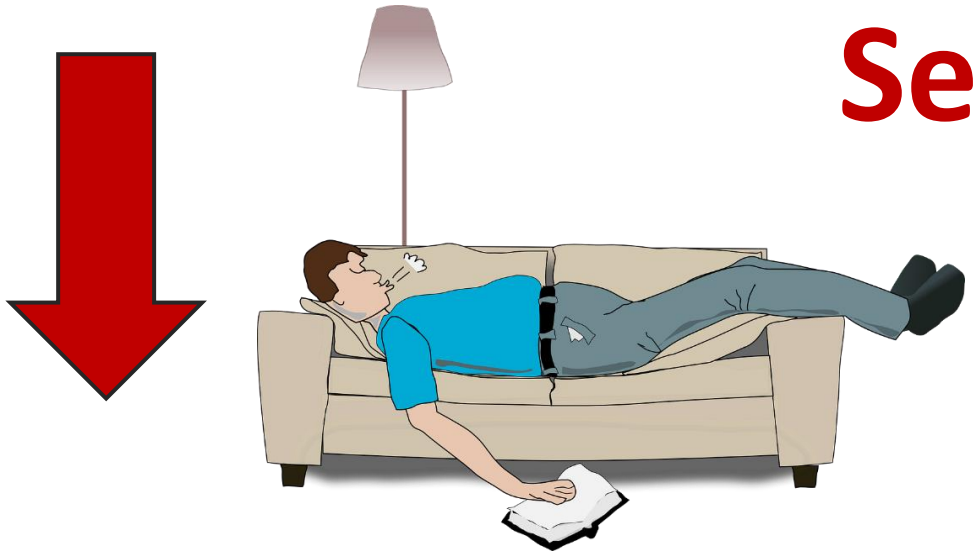
È utile per sensibilizzare la comunità sull'importanza del movimento e avvicinare larghe fasce di persone, sia parzialmente attive che inattive, alla pratica motoria (anche in presenza di patologie).

Favorisce la conoscenza del territorio, la socializzazione e il benessere in generale.

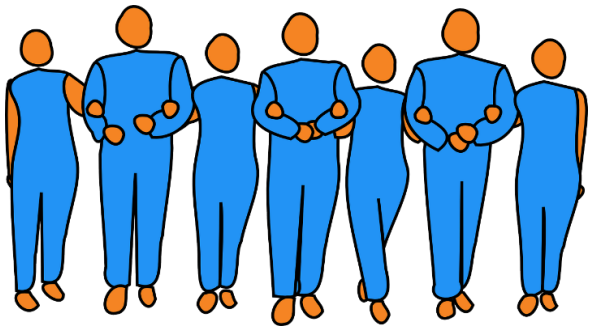


Sistema Socio Sanitario
Regione Lombardia
ATS Milano
Città Metropolitana

OBIETTIVI DEL GRUPPO DI CAMMINO

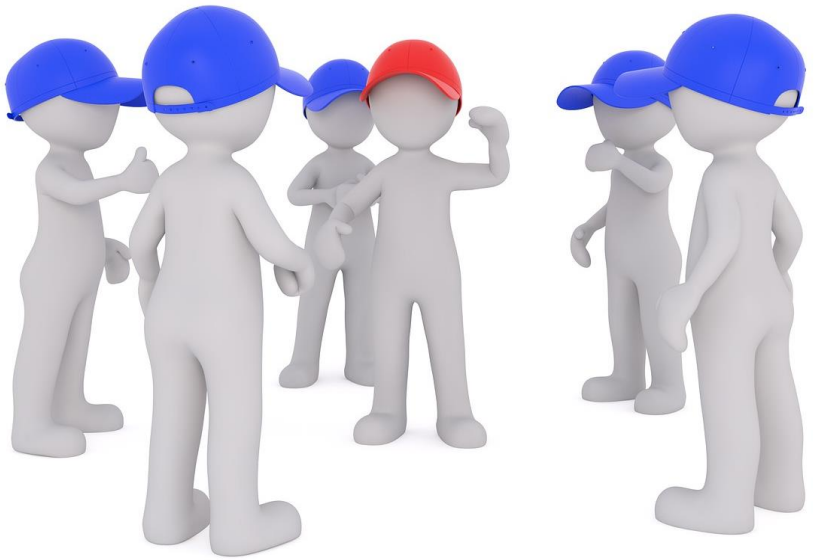


Sedentarietà



Socializzazione

Sistema Socio Sanitario
Regione Lombardia
ATS Milano
Città Metropolitana



WALKING LEADER/CAPO PASSEGGIATA

- È una figura non professionale interna al gruppo, un volontario su cui si fa affidamento per realizzare le uscite del "Gruppo di Cammino".
- Partecipa ad una formazione specifica.
- Garantisce l’effettuazione delle camminate lungo i percorsi stabiliti.
- È il punto di riferimento per i partecipanti e per gli Enti.

Sistema Socio Sanitario
Regione Lombardia
ATS Milano
Città Metropolitana

ASPETTI ORGANIZZATIVI

Giorni e orari di svolgimento delle camminate vengono scelti liberamente, cercando di tener conto il più possibile delle rispettive esigenze/preferenze.

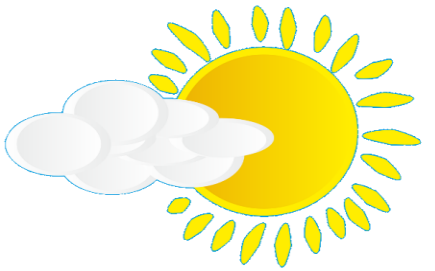


Considerare la variazione degli orari in funzione della stagione.

Stabilire il **punto di ritrovo**.

Scegliere il **percorso**, che dovrebbe essere:

- Confortevole (zone d'ombra)
- Lungo circa 3 – 5 Km
- Possibilmente circolare
- Sicuro



Sistema Socio Sanitario
Regione Lombardia
ATS Milano
Città Metropolitana

ASPETTI ORGANIZZATIVI



Sistema Socio Sanitario
Regione Lombardia
ATS Milano
Città Metropolitana

ASPETTI ORGANIZZATIVI

Sistema Socio Sanitario
Regione Lombardia
ATS Milano
Città Metropolitana



GRUPPO DI CAMMINO CASCINA BRANDEZZATA

CAMMINIAMO INSIEME
IL PROGRAMMA DI OTTOBRE

L'autunno nel Parco Agricolo Sud è un invito a continuare il cammino. Ci ritroviamo per respirare aria aperta e camminare insieme, passo dopo passo, tra cascine, borghi antichi e sentieri che raccontano la nostra città da un altro punto di vista. **Tre occasioni ogni settimana, scegli tu quando venire**: una volta, due, o tutte e tre — l'importante è esserci. **Partecipazione libera e gratuita.**

MARTEDÌ	10:00 - 12:00	GIOVEDÌ	16:00 - 18:00	DOMENICA	9:00 - 11:00

DATA	GIORNO	PARTENZA	PERCORSO
01 Ott.	Gio	Centro Nocetum	Parco Vettabbia → Abbazia di Chiaravalle
04 Ott.	Dom	Cascina Campazzo	Parco Ticinello
06 Ott.	Mar	Cascina Brandezzata	Oasi Cà Granda
08 Ott.	Gio	Centro Nocetum	Parco Vettabbia → Borgo di Chiaravalle
11 Ott.	Dom	Cascina Campazzo	Parco Ticinello
13 Ott.	Mar	Cascina Brandezzata	Quintosole → Borgo Ronchetto delle Rane
15 Ott.	Gio	Centro Nocetum	Parco Vettabbia → Borgo Chiaravalle
18 Ott.	Dom	Cascina Campazzo	Parco Ticinello
20 Ott.	Mar	Cascina Brandezzata	Via Antegnati (BUM) + Oasi Cà Granda
22 Ott.	Gio	Centro Nocetum	Parco Porto di Mare Rogoredo
25 Ott.	Dom	Cascina Campazzo	Parco Ticinello
27 Ott.	Mar	Cascina Brandezzata	Chiesetta dell'Assunta al Vigentino
29 Ott.	Gio	Centro Nocetum	Parco Vettabbia → Chiaravalle
01 Nov.	Dom	Festa	

Informazioni presso **Segretaria organizzativa** 02 85683290
info@fondazioneluvi.org / bruno.andreoni@fondazioneluvi.org

municipio 5 · Sistema Socio Sanitario Regione Lombardia ATS Milano Città Metropolitana ASST Santi Paolo e Carlo · nocetum · Fondazione LUVI

COSA CI ASPETTIAMO DA QUESTA INIZIATIVA

- La costruzione di una pratica **semplice, gestibile, adatta a tutti, sostenibile (costante e duratura)** e mirata all'aumento del benessere.

- La creazione di una **Rete** nella comunità locale che permetta alle persone di essere protagoniste nel loro ambiente di vita e che crei/rafforzi i rapporti di amicizia e solidarietà.

- La **valorizzazione del territorio** e dei suoi luoghi, attraverso un'appropriazione dello spazio salvaguardando l'ambiente.

- Una **diffusione** progressiva e un **aumento della partecipazione**.

Sistema Socio Sanitario
Regione Lombardia
ATS Milano
Città Metropolitana

IL GRUPPO DI CAMMINO NELL'AMBITO DEL PROGETTO CANTIERE VERDE

- Cantiere Verde è un progetto per **valorizzare il Parco Agricolo Sud** e farlo conoscere come luogo ricco di natura, storia e agricoltura locale

- Il progetto **punta a coinvolgere sempre più cittadini**, soprattutto nei quartieri del Vigentino e lungo l'asse Missaglia, promuovendo una **nuova consapevolezza ambientale e uno stile di vita sostenibile**

- Il Gruppo di Cammino risponde a questi obiettivi. Favorisce la socializzazione, la conoscenza del territorio ed è un'occasione per prendersi cura della propria salute

Sistema Socio Sanitario
Regione Lombardia
ATS Milano
Città Metropolitana

PER SAPERNE DI PIU'

SITO ATS MILANO CITTÀ METROPOLITANA

https://www.ats-milano.it/ats/carta-servizi/guida-servizi/prevenzione/promozione-della-salute/gruppi-cammino

PAGINA FACEBOOK ATS MILANO

https://www.facebook.com/CamminareInsiemeATSMilano/

VIDEO GRUPPI DI CAMMINO ATS MILANO 2025

https://youtube.com/shorts/xQziu9_eDQ8?feature=share

Sistema Socio Sanitario
Regione Lombardia
ATS Milano
Città Metropolitana

CONTATTI

PROMOZIONE DELLA SALUTE – ATS MILANO

comunita-promozionesalute@ats-milano.it

RIVOLGITI ALLA TUA ASST DI RIFERIMENTO:
direzione.distretto5@asst-santipaolocarlo.it
ASST SANTI PAOLO E CARLO

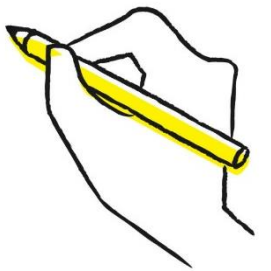
Sistema Socio Sanitario
Regione Lombardia
ATS Milano
Città Metropolitana

«Se vuoi arrivare primo, corri da solo.
Se vuoi arrivare lontano, cammina insieme»

Primo Mazzolari

«In ogni passeggiata nella natura, l'uomo riceve molto di più di ciò che cerca»

John Muir



Sistema Socio Sanitario
Regione Lombardia
ATS Milano
Città Metropolitana

GRAZIE PER L'ATTENZIONE

Sistema Socio Sanitario
Regione Lombardia
ATS Milano
Città Metropolitana

