

SPILIMBERGO



2012

## **ASSESSORATO ALLE POLITICHE SOCIALI - ASSESSORATO ALLO SPORT**



### **GRUPPI DI CAMMINO**

#### **Cosa sono?**

Gruppi di persone che si ritrovano con regolarità per camminare insieme due/tre volte alla settimana lungo un percorso stabilito al fine di promuovere l'attività fisica e migliorare la propria salute sotto la guida di un conduttore (walking leader) appositamente formato.

#### **A cosa servono?**

**E' dimostrato che sono sufficienti 30 minuti di cammino regolare al giorno per stare meglio e vivere più a lungo.**

L'Amministrazione Comunale, vuole dare perciò, uno strumento utile ai propri concittadini, affinché ognuno possa dedicare un pò del proprio tempo libero al movimento fisico.

**Prendere parte a un Gruppo di Cammino aiuta a vivere in modo più sano e a creare nuove amicizie.**

## Come partecipare?

Nel nostro comune è già attivo un "gruppo di cammino" denominato "**dîsmilpass**" curato dalla Società Operaia di Tauriano.

## Come iscriversi:

Ritirare e consegnare il modulo debitamente compilato e sottoscritto presso :

Comune di Spilimbergo - Ufficio protocollo  
*lunedì-venerdì dalle 9.30 alle 12.030*  
*martedì-giovedì anche il pomeriggio dalle 15.00 alle 17.00*

S.O.M.S.I Tauriano  
*per informazioni sugli orari ed i percorsi*  
*telefonare al n. 0427 3875 o passare in segreteria*  
*il mercoledì o il venerdì dalle 15.00 alle 18.00*

Università della Terza Età  
*Casa dello Studente, via Udine - Spilimbergo*  
*martedì-giovedì dalle 8.30 alle 12.30*

Il modulo editabile è disponibile online sul sito istituzionale del Comune di Spilimbergo all'indirizzo: [www.comune.spilimbergo.pn.it](http://www.comune.spilimbergo.pn.it).

Il modulo può essere inviato all'indirizzo e-mail:  
[soms\\_i\\_tauriano1905@libero.it](mailto:soms_i_tauriano1905@libero.it)

**E'consigliato un abbigliamento comodo e scarpe adeguate**

**Azienda per i Servizi Sanitari  
n. 5 Friuli Occidentale**



S.O. TAURIANO