



**Un'occasione per muoversi, stare insieme  
e prendersi cura della propria salute!**

I GdC promuovono uno **stile di vita attivo**,  
contrastano la sedentarietà, aiutano a prevenire  
le malattie croniche, favoriscono il **benessere** fisico,  
psicologico e sociale, stimolano la **socialità**.

**Camminare insieme motiva e crea nuove relazioni!**

I GdC sono aperti a tutti. Le uscite si svolgono **in  
compagnia**, con passo e ritmi adatti a ogni passo.  
Il piacere della **conversazione** rende il movimento  
più naturale e piacevole.

I GdC sono condotti da **Walking Leaders**, volontari  
formati da ATS che guidano e coordinano il gruppo,  
favorendo **sicurezza** e **partecipazione**.



Fondazione IRCCS  
San Gerardo dei Tintori



Sistema Socio Sanitario  
Regione  
Lombardia

ATS Brianza  
ASST Lecco / ASST Brianza



Trova l'attività più vicina a te, scansiona il QR Code:

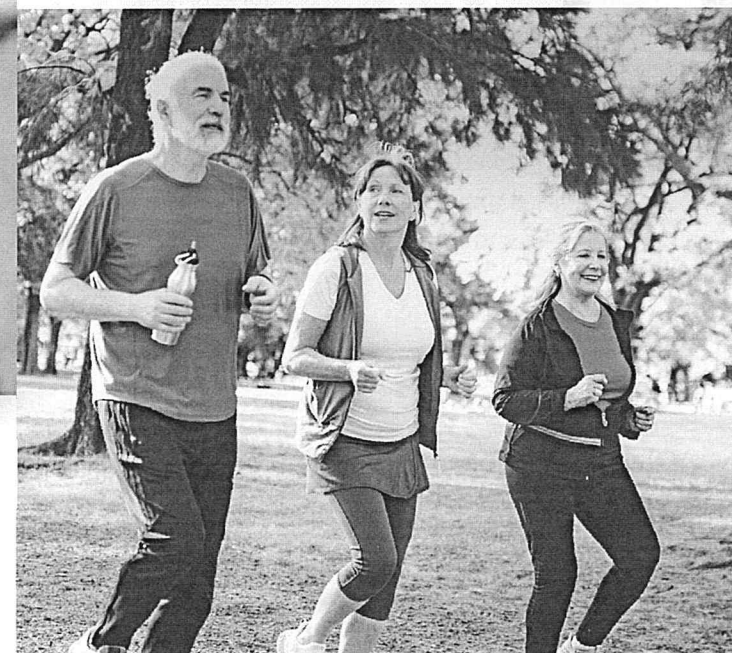


Fondazione IRCCS  
San Gerardo dei Tintori

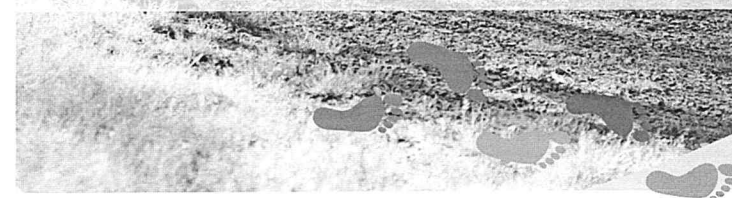


Sistema Socio Sanitario  
Regione  
Lombardia

ATS Brianza  
ASST Lecco / ASST Brianza



**Fai il primo passo con noi!**



Fondazione IRCCS  
San Gerardo dei Tintori



Sistema Socio Sanitario  
Regione  
Lombardia

ATS Branza  
ASST Lecco / ASST Brianza



## Esercizio Strutturato

### Muoversi in tutta sicurezza!

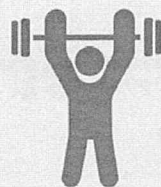
Si tratta di un'attività fisica pensata per aiutare le persone con problemi di salute come diabete, ipertensione, sovrappeso o malattie croniche, a **muoversi in modo sicuro ed efficace**.

Si svolge in **palestre, piscine o centri sportivi**, sotto la guida di **laureati in Scienze Motorie** con competenze specifiche.

Serve a migliorare la **forma fisica** e il **benessere**, controllare le **malattie croniche** e ritrovare uno **stile di vita sano e attivo**.

Gli esercizi sono adattati alle **esigenze di ciascuno** e seguiti passo dopo passo.

L'EFS **viene prescritto** da Medici di Medicina Generale (MMG), Pediatri di Libera Scelta (PLS) o da Medici Specialisti (es. Cardiologo, Diabetologo, Fisiatra, Medico dello Sport).



## Palestre della Salute

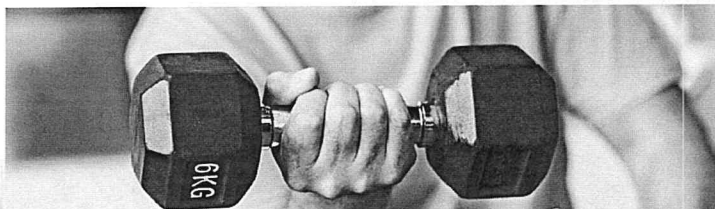
### Il progetto

#### "Invecchiamento attivo e in buona salute in ATS Brianza"

promuove la **salute** e la **prevenzione** delle cronicità attraverso l'attività fisica e corretti stili di vita.

Favorisce la **collaborazione** tra Medici di Medicina Generale, palestre, gruppi di cammino e associazioni, in un'ottica di **responsabilità** sociale ed equità.

I medici svolgono **counseling motivazionale** e indirizzano i cittadini, in particolare i **pazienti cronici**, verso attività fisica adattata nelle palestre della salute o nei gruppi di cammino.



## Attività Fisica Adattata



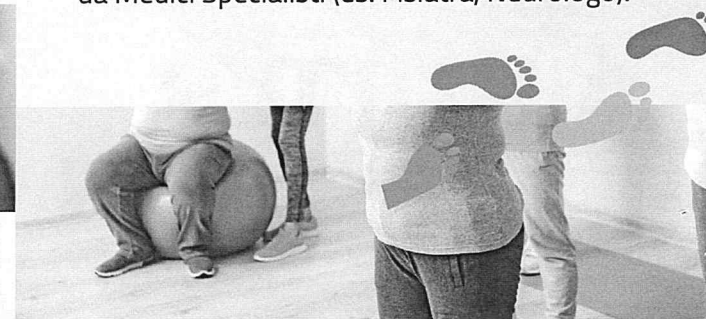
Si tratta di una forma di **esercizio fisico regolare**, semplice e adatta a tutti, pensata in particolare per persone **adulte e anziane**, anche con **problemi di salute** o con una **ridotta mobilità**.

L'obiettivo è mantenersi attivi in modo **semplice** e **in linea con le proprie possibilità**, migliorare la **qualità** della vita e prevenire il peggioramento di **malattie croniche**.

Include attività come **ginnastica dolce**, esercizi di **movimento in gruppo**, **gruppi di cammino** nel proprio territorio.

L'AFA non è un'attività sanitaria, ma è guidata da **operatori esperti**, in ambienti sicuri e accoglienti, come **palestre, centri comunali** o **spazi all'aperto**.

**Viene prescritta** da Medici di Medicina Generale (MMG), Pediatri di Libera Scelta (PLS) o da Medici Specialisti (es. Fisiatra, Neurologo).





# MAPPE DELLA SALUTE

**Fai il primo passo con noi!**



Gruppi di  
Cammino



Palestre che  
Promuovono  
Salute



Attività Fisica  
Adattata (AFA)



Esercizio Fisico  
Strutturato (EFS)

**Trova l'attività più vicina a te, scansiona il QR Code:**



**L'offerta di promozione della salute nel territorio di ATS Brianza**