



Salute in Cammino, 10.000 per stare bene (come suggerito dall'Organizzazione Mondiale della Sanità) è un progetto voluto dall'ASL di Biella e dai comuni biellesi per stimolare i cittadini, in particolare i più sedentari, a praticare attività fisica attraverso il cammino.

Azienda Sanitaria
Locale di Biella
DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE

COMUNI PROMOTORI:
Biella, Candelo, Cossato,
Vigliano Biellese, Lussoria

COMUNI in fase di adesione (elenco parziale):
Benna, Bioglio, Borriana, Callabiana, Camadonna, Cavaglio, Cerrione,
Dorzano, Gaglianico, Mighano, Musazzza, Mosso, Pettinengo, Piatto,
Ronco Biellese, Roppello, Sandigliano, Ternengo, Verone, Villanova

Camminare è l'attività fisica più naturale, semplice ed economica, accessibile a tutti e ideale per migliorare, ad ogni età, la salute di corpo e mente. In particolare, migliora il tono dell'umore e la salute del cuore, riduce la pressione arteriosa e la glicemia; regolarizza il colesterolo; rinforza muscoli e ossa; controlla il peso corporeo; riduce il rischio di tumori, di malattie croniche e dell'Alzheimer.

Per uno stato di salute ottimale, l'Organizzazione Mondiale della Sanità raccomanda di praticare ogni settimana almeno 150 minuti di attività fisica a intensità moderata.

Significa camminare a passo svelto 30 minuti al giorno per 5 giorni a settimana (se cammini di più tanto meglio). L'intensità di marcia è moderata se mentre cammini riesci a parlare ma non a cantare.

Camminare fa bene alla salute, ma anche all'ambiente e al portafoglio, grazie al risparmio sui costi sanitari e ambientali

La Scuola di Cammino

Nei Comuni aderenti al programma sono presenti i percorsi della Scuola di Cammino. Lunghi circa un chilometro, vanno affrontati con passo svelto, come quando sei in ritardo ad un appuntamento.

Utilizzando un cronometro e seguendo le indicazioni dei cartelli, potrai scoprire quale è la velocità di cammino più adatta a te.



Scala di percezione della fatica mentre si cammina

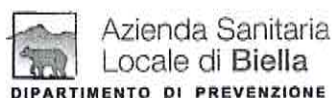
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
non fatica più a parlare	facile parlare a parlare	si sente un po' affaticati	si sente un po' affaticati	si sente un po' affaticati	si sente un po' affaticati	si sente un po' affaticati	si sente un po' affaticati	si sente un po' affaticati	si sente un po' affaticati

Quando avrai imparato a camminare bene, cioè con l'intensità di marcia più adatta al tuo corpo e alla tua età, potrai fare allo stesso modo su tutti i percorsi e possibilmente raggiungere ogni giorno i 10.000 passi per stare bene.



Camminare fa bene

migliora il tono dell'umore e la salute del cuore
riduce la pressione arteriosa e la glicemia
regola il colesterolo, rinforza muscoli e ossa
controlla il peso corporeo,
riduce il rischio di tumori, malattie croniche, Alzheimer.

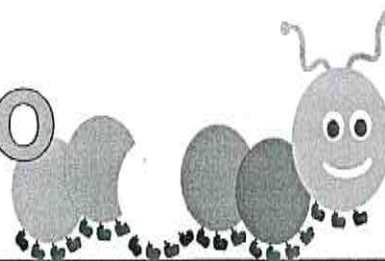


Iniziativa del Comune di Candelo
Assessorati Politiche Sociali Candelo e Sport

Progetto Benessere Sport-Cibo-Salute

Salute in cammino

10.000 passi per stare bene



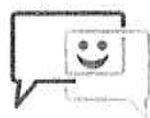
17 settembre 2016

Nell'ambito della settimana europea dello sport,
inaugurazione percorso 10.000 passi
in collaborazione con ASL BI

Ore 9.30 raduno in piazza Castello

Percorriamo insieme alcune tappe
del percorso 10.000 passi.

Al termine aperitivo solidale nel borgo
pro terremotati



**Candelo
comunica**



Comunicazione istituzionale
a cura: Comune di Candelo (BI)



CITTA' di CANDELO



Azienda Sanitaria
Locale di Biella

DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE

Salute in
cammino



10.000 passi per stare bene

CANDELO

Percorso 1 Arancio 2515 m

Percorso 2 Verde 2330 m

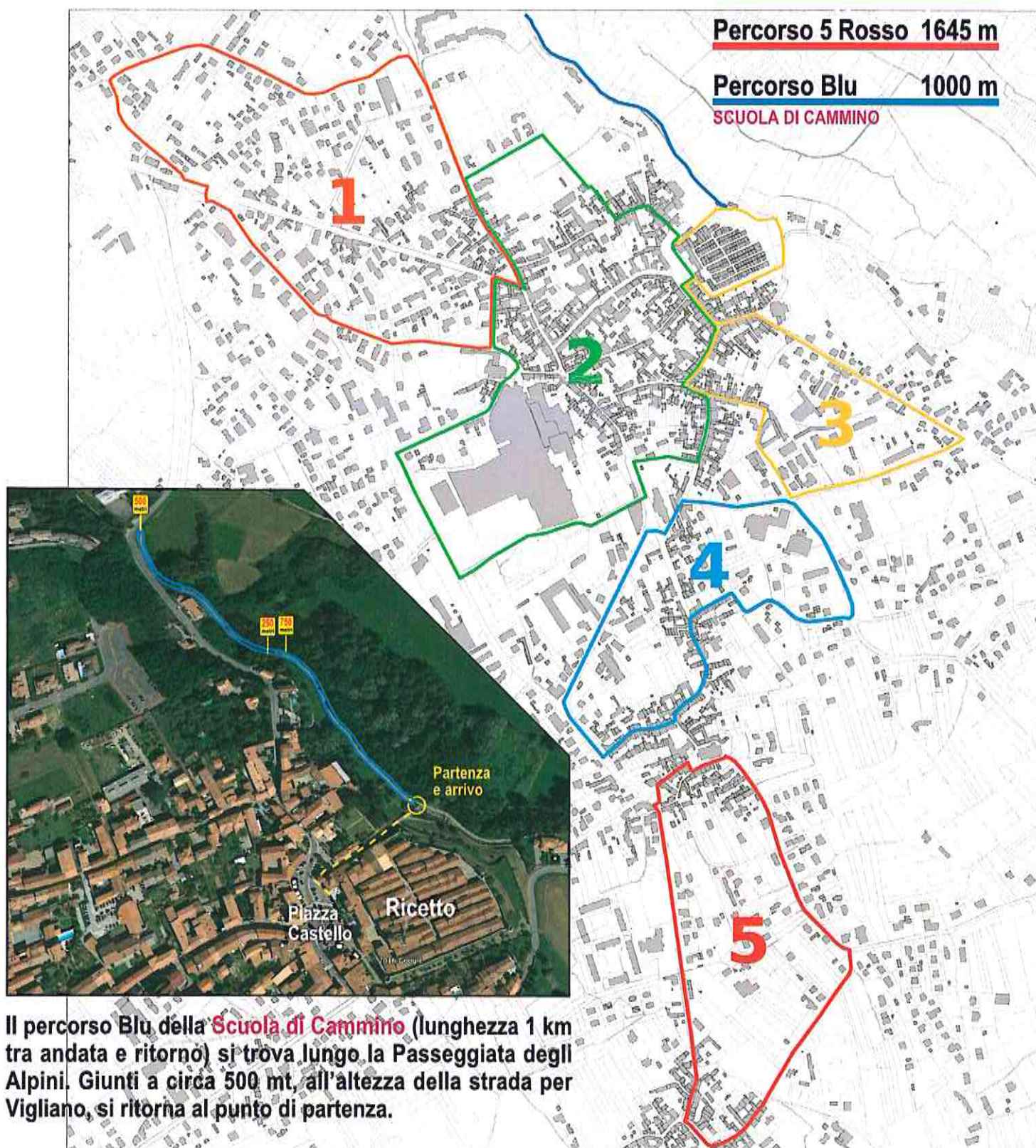
Percorso 3 Giallo 2330 m

Percorso 4 Azzurro 2225 m

Percorso 5 Rosso 1645 m

Percorso Blu 1000 m

SCUOLA DI CAMMINO



Il percorso Blu della **Scuola di Cammino** (lunghezza 1 km tra andata e ritorno) si trova lungo la Passeggiata degli Alpini. Giunti a circa 500 mt, all'altezza della strada per Vigliano, si ritorna al punto di partenza.

Lessona salute in... movimento

una settimana di attività fisica e sport per guadagnare salute



A.S.L. BI
Azienda Sanitaria Locale di Biella
Dipartimento di Prevenzione

NELLA SCUOLA

27 settembre
"CORRETTI STILI DI VITA"

ore 10 presso la scuola secondaria di primo grado incontro formativo con Giuseppe Graziola Responsabile Medicina dello Sport ASL Biella.

29 settembre
"BABY CUP"

ore 9 presso il Palazzetto dello Sport gioco ciclismo con la scuola primaria classi 4 e 5 e la scuola secondaria di primo grado dell'Istituto Comprensivo "Elli VIANO da Lessona".

30 settembre
"OGGIARRIVO
A SCUOLA A PIEDI"

per tutte le classi partenza dalla Piazza Sella secondo l'orario di ingresso alle lezioni accompagnati da volontari e insegnanti.

NELLA VITA

26 settembre
"GUADAGNARE SALUTE
NELL'ETA' ADULTA"

ore 21 presso Circolo Lessona incontro formativo con Maurizio Bacchi RePESASL Biella e Giuseppe Graziola.

4 ottobre
"SALUTE IN CAMMINO"
ore 10 al Parco delle Cicogne percorso guidato e presentazione Scuola di Cammino.

8 ottobre
"SALUTE SENZA BARRIERE"
ore 14,30 camminata lungo il percorso per ipovedenti nella Borgata Crosa.
A seguire
"L'importanza dello sport nonostante i limiti"
con Luca Sala, Direttore Dipartimento Prevenzione ASL Biella,
Paola Magliola, Delegata Naz.le CIP,
Francesco De Cortes, Istruttore Orientamento e Mobilità.

NELLA VITA E NELLO SPORT

2 ottobre
"LA PREVOSTURA"
ore 10 - gran fondo MTB e pedalata ecologica con partenza dal Palazzetto dello Sport.

9 ottobre
"LA LEPRE E LA TARTARUGA"
dalle ore 9 camminate ludico ricreative a passo libero di 5 - 10 - 20 km. sulle colline di Lessona con partenza dal Palazzetto dello Sport.



tipografia ROBINO emme



Azienda Sanitaria
Locale di Biella

DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE

Salute in Cammino

10.000 passi per stare bene



Camminare fa bene

migliora il tono dell'umore e la salute del cuore

riduce la pressione arteriosa e la glicemia,

regola il colesterolo, rinforza muscoli e ossa

controlla il peso corporeo,

riduce il rischio di tumori, malattie croniche, Alzheimer.

