



Il Programma 'WHP Lombardia' si fonda sui principi della Promozione della Salute negli ambienti di lavoro e desidera **attivare cambiamenti al fine di renderli ambienti favorevoli alla diffusione ed adozione consapevole di stili di vita salutari.**

Con questo obiettivo le Società del Gruppo hanno sostenuto l'avvio, all'interno del Campus, di un **Gruppo di Cammino**, una delle buone pratiche suggerite dal Programma per i numerosi ed indiscutibili benefici di una vita fisicamente attiva.

---

### **Cos'è un "Gruppo di cammino"?**

Si tratta di un'attività organizzata nella quale un gruppo di persone si ritrova con regolarità, almeno due o tre volte a settimana, **per camminare insieme lungo un percorso prestabilito.** Il gruppo è guidato da volontari, **'Walking Leaders'**, **adeguatamente formati dall'ATS Città Metropolitana di Milano**, che si adopereranno per guidare, motivare e collaborare al coordinamento dell'iniziativa, al di fuori dell'attività lavorativa.

### **Quali sono i benefici?**

Muoversi è una delle chiavi per prendersi cura di sé e migliorare, fin da subito, la qualità della propria vita. Il camminare, in particolare, **è un'attività motoria adatta a tutte le età, non traumatica, di moderata e comunque ben modulabile intensità, praticabile in qualunque momento della giornata.**

Camminare regolarmente aiuta a prevenire: • **l'infarto cardiaco** • **l'obesità** • **l'osteoporosi** • **alcuni tumori (colon, mammella)** • **la perdita della memoria, dell'attenzione e dell'orientamento spazio-temporale** • **la perdita della massa muscolare** • **le cadute.** Inoltre, regolarizza: • **i livelli della pressione arteriosa** • **i livelli della glicemia e del colesterolo** • **il peso corporeo raggiunto con la dieta** • **i livelli dell'ansia e dello stress** • **il tono dell'umore, contrastando la depressione.**

---

## **PRENDITI CURA DI TE, FAI MOVIMENTO!**

LE SOCIETÀ DI **NMS GROUP** ADERISCONO AL PROGRAMMA **WHP LOMBARDIA**

## In pratica,

il Gruppo di Cammino prenderà avvio nel mese di luglio e prevede camminate all'interno del Campus con la presenza di un volontario Walking Leader.

Ad oggi le camminate sono fissate

**il martedì, dalle ore 8.15, il mercoledì, dalle ore 12.30 e il giovedì dalle ore 12.30.**

Si svolgeranno al di fuori dell'orario lavorativo e l'impegno complessivo sarà di circa 40'.

Tali appuntamenti verranno aggiornati periodicamente in funzione del numero di adesioni.

Infine, i punti di partenza verranno definiti in funzione del clima e della stagione e verranno comunicati al Gruppo dai Walking Leaders stessi.

## MODULO DI ADESIONE AL GRUPPO DI CAMMINO

Nome \_\_\_\_\_ Cognome \_\_\_\_\_

Anno di nascita \_\_\_\_\_ Comune di residenza \_\_\_\_\_

Telefono \_\_\_\_\_ Indirizzo mail \_\_\_\_\_ @ \_\_\_\_\_

- ✓ L'adesione all'iniziativa, che si svolge in orario extra-lavorativo, è su base volontaria, pertanto si solleva gli Organizzatori e la proprietà del Campus da ogni responsabilità civile e/o penale per danni a persone o cose avvenuti durante l'attività stessa.
- ✓ Il partecipante dichiara inoltre di essere a conoscenza che la volontaria iscrizione alla pratica sportiva ludico-motoria amatoriale, secondo quanto previsto dal D.M. del 24/04/2013, non richiede alcuna certificazione medica di idoneità.
- ✓ In caso di presenza di patologie, il partecipante dichiara di informare comunque il proprio Medico prima di iniziare l'attività.

Data \_\_\_\_\_ Firma \_\_\_\_\_

**Per l'adesione, non vincolante, al Gruppo di Cammino  
invia la presente pagina o la mail pre-compilata all'indirizzo  
[programmawhp@nmsgroup.it](mailto:programmawhp@nmsgroup.it)**

LE SOCIETÀ DI NMS GROUP ADERISCONO AL PROGRAMMA WHP LOMBARDIA