

Percorso coordinato
dal Dipartimento di Igiene
e Prevenzione Sanitaria,
ATS Bergamo.

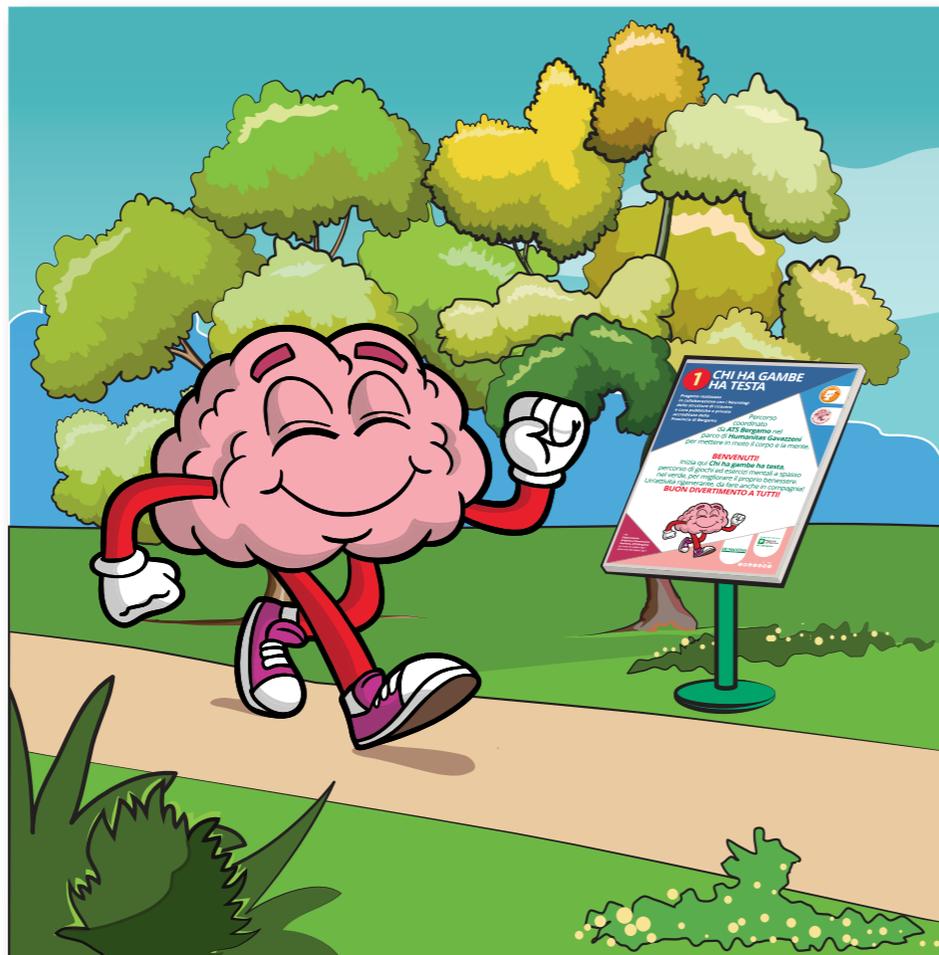
giuliana.rocca@ats-bg.it
paolo.brambilla@ats-bg.it

Per maggiori informazioni
www.humanitasgavazzeni.it
chihagambehatesta@gavazzeni.it

Oppure, inquadra il QR Code



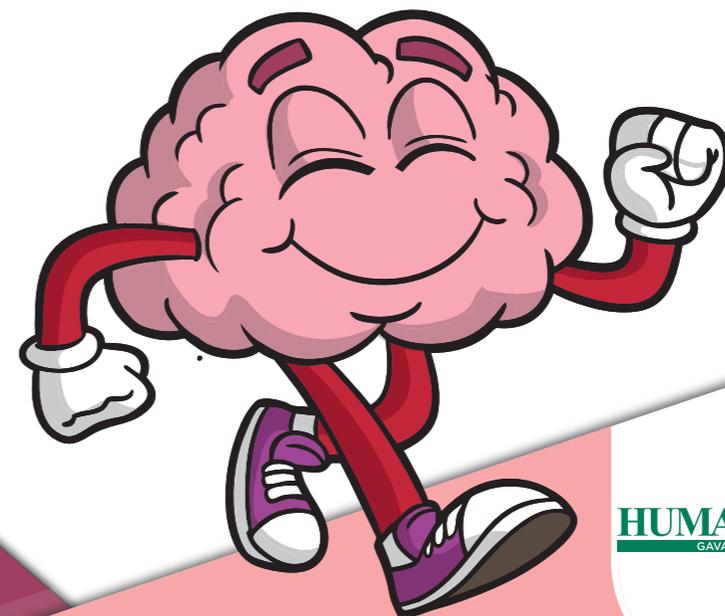
Seguici su **facebook**



CHI HA GAMBE HA TESTA

Progetto realizzato da ATS Bergamo
in collaborazione con i Neurologi
delle strutture di ricovero
e cura pubbliche e private
accreditate della
Provincia di Bergamo

Percorso di
“allena-mente”
nel verde, per mettere
in moto corpo... e cervello!



Sistema Sanitario Regione
Lombardia

Humanitas Gavazzeni

Via M. Gavazzeni 21 - 24125 Bergamo
Tel. 035.4204.111

Direttore Sanitario
Dott. Massimo Castoldi

www.humanitasgavazzeni.it



Organization Accredited
by Joint Commission International

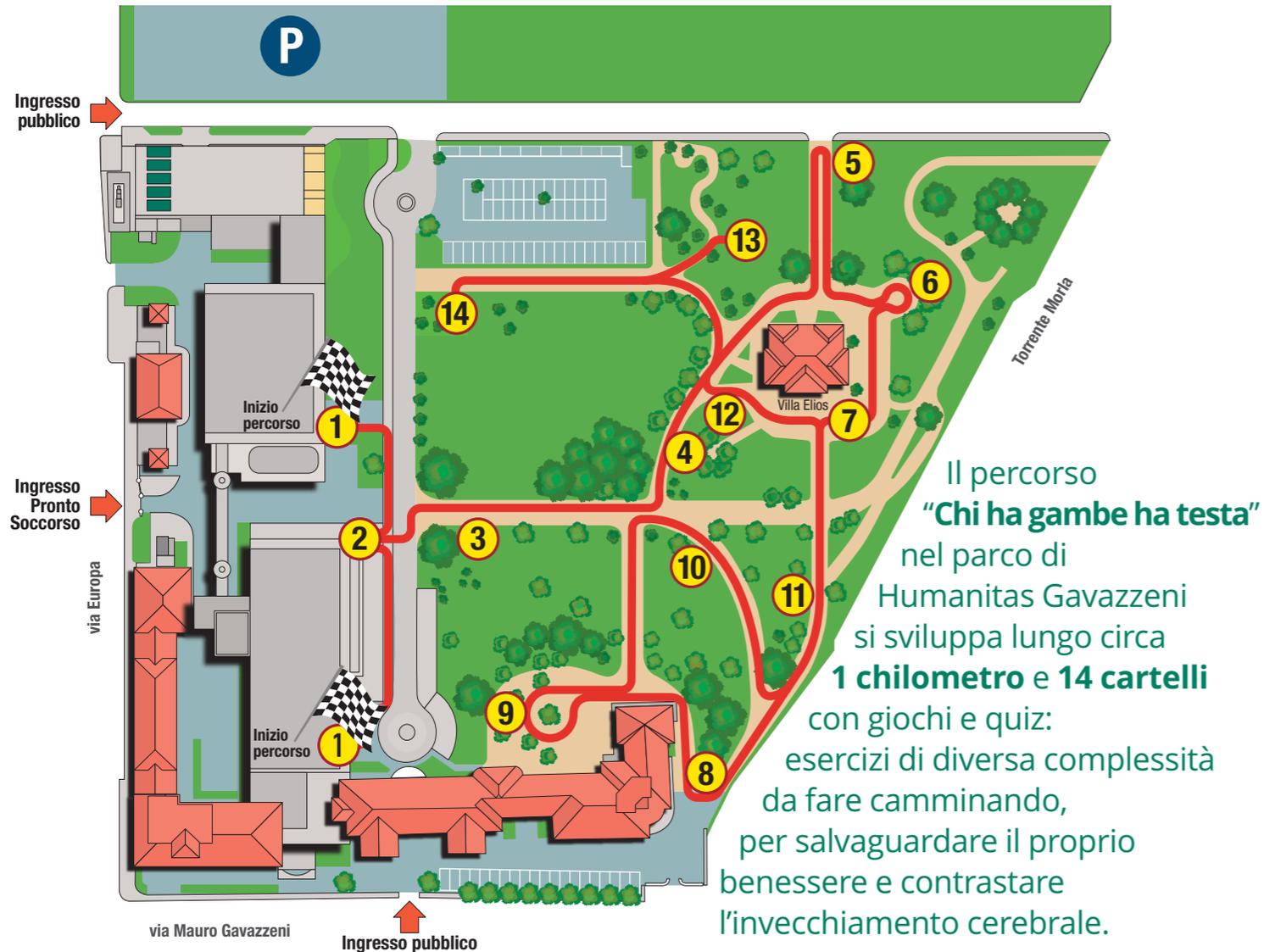
Sistema Socio Sanitario
 Regione
Lombardia
ATS Bergamo

HUMANITAS
GAVAZZENI

ats-bg.it

Benvenuti!

Seguite il percorso numerato o create il vostro lungo i vialetti del parco.



Pronti? Via!

Salute a 360°

Mente e corpo sono collegati. Fare movimento con regolarità porta benefici a livello cerebrale e cognitivo.

Lo sapete che...

Malattie cardiovascolari, diabete, ipertensione arteriosa, obesità, depressione sono condizioni per un possibile sviluppo di declino cognitivo.

Camminare previene queste principali patologie e quindi, indirettamente, anche il decadimento cognitivo.

Tenersi attivi attraverso lettura, esercizi di calcolo, giochi di memoria e di logica aiuta ad assicurare un buono stato di salute mentale a lungo termine.