

L'assessorato al Welfare del Comune di Codroipo ha aderito al Progetto **"Più vita agli anni"** rientrante tra le progettualità del Coordinamento città Sane – Comune di Udine.

Tra le azioni del progetto si segnala l'innovativa idea di costituire dei Gruppi di Cammino organizzati al fine di promuovere questa pratica sportiva che apporta notevoli vantaggi a chi la conduce con costanza, approfittando anche delle peculiari caratteristiche del territorio codroipese che, attraverso l'utilizzo di piste ciclabili e del parco delle risorgive, offre un naturale scenario perfetto per la realizzazione di tale attività.

INIZIATIVA "GRUPPI DI CAMMINO"

Grazie al progetto Città Sane sono stati costituiti, con l'impegno del Gruppo Cai di Codroipo, dei gruppi di cammino.

I gruppi si rivolgono agli ultra sessantacinquenni su indicazione dei medici di medicina generale: tale attività prevede l'attività di cammino svolta nei percorsi delle piste ciclabili di Codroipo e nel parco delle Risorgive; guideranno i gruppi di cammino i membri del Cai Club Codroipo che hanno seguito il corso di formazione ed ora sono in grado di condurre ed istruire i gruppi di persone che decidono di iniziare a camminare regolarmente per stare meglio.

Camminare è un'attività piacevole, naturale, sana, particolarmente benefica per l'apparato muscolo-scheletrico, il sistema cardio-circolatorio e l'apparato respiratorio.

Se praticato con un po' di continuità, riduce l'eccesso di grasso e aiuta a prevenire il diabete, allontana lo stress, migliora la condizione psicofisica generale.

Si può camminare da soli e anche in compagnia, in silenzio, chiacchierando, fischiettando o, se uno ha fiato, anche cantando.

Si può andare praticamente ovunque e questo contribuisce a dare un senso di grande libertà.

I corsi si svolgeranno tutti i Lunedì dalle ore 7,30 alle ore 8,30 e i Giovedì dalle ore 18,30 alle ore 19,30.

La partenza è prevista dal parcheggio del Campo sportivo di via Circonvallazione Sud.

Si raccomanda un abbigliamento casual e leggero con scarpe basse e berretto.

Le iscrizioni si possono effettuare a partire dal 1 giugno telefonando al numero 346 8446424.