

Il progetto *Caminadores* nasce dall'esigenza di incentivare l'attività fisica come strumento fondamentale per migliorare la salute e il benessere di tutti i cittadini.

In un territorio ricco di tradizioni e con un forte senso di appartenenza, abbiamo voluto creare un'opportunità concreta di promozione della salute, frutto di una stretta collaborazione tra l'ASL di Nuoro, le amministrazioni comunali e l'Assessorato alla Sanità della Regione Sardegna.

Il camminare rappresenta uno degli strumenti più semplici ed economici per contrastare le malattie legate a stili di vita non corretti, come le patologie cardiovascolari, il diabete e l'obesità. Ma non solo: il cammino favorisce anche l'inclusione sociale, creando momenti di incontro e condivisione tra persone di diverse età e provenienze. È un'attività accessibile a tutti che può essere praticata facilmente senza richiedere particolare attrezzatura o allenamento.

Il programma si rivolge a tutte le fasce d'età, con l'obiettivo di favorire un cambiamento positivo nelle abitudini di vita. Le sessioni di camminata si svolgono all'aperto, in spazi messi a disposizione dai Comuni coinvolti, come sentieri e aree verdi. Sono guidate da professionisti laureati in scienze motorie che propongono attività studiate per adattarsi alle esigenze del gruppo.

L'adesione al progetto è completamente volontaria e gratuita, per garantire a tutti l'opportunità di prendersi cura della propria salute.

Per ulteriori dettagli, si consiglia di consultare l'informativa ufficiale, gli itinerari e i moduli di adesione, disponibili sul nostro sito.

Caminadores rappresenta un passo importante verso una comunità più sana, attiva e coesa.

Per maggiori informazioni chiedi nel tuo comune o invia una mail all'indirizzo caminadores@aslнуoro.it

Partecipa anche tu ai gruppi di cammino del tuo comune!