

Con il patrocinio di :

Sistema Socio Sanitario



ATS Brescia
ASST Spedali Civili



con la collaborazione di :



ASSOCIAZIONE DIABETICI
DELLA PROVINCIA DI BRESCIA
ONLUS



LE **3C** **CONDIVIDERE**
CONOSCERE
CAMMINARE, TU PUOI



WALK, YOU CAN

(camminare, tu puoi)

Un progetto sul tema del camminare, del condividere, del conoscerci, a riscoprire ciò che ci circonda. Camminare aiuta il pensiero. Lasciarsi guidare dai propri passi conduce la mente altrove, come scriveva il filosofo Nietzsche:

“Tutti i più grandi pensieri sono concepiti mentre si cammina”

Il gruppo "**WALK, YOU CAN**", è un gruppo di persone guidate da un "walking man", per ritrovarsi inizialmente una volta alla settimana per due ore.

PRIMO CAMMINO : 13 MARZO alle ore 14.30

Ritrovo presso Casa AIL Emilia Lucchini, via Oberdan 1 a Brescia



Il gruppo si troverà regolarmente in un posto definito insieme, di volta in volta, per camminare verso un luogo che si considera la giusta meta da raggiungere, provando a percorrerla condividendo speranze voglie e paure.

Lo scopo è di promuovere l'attività fisica e migliorare la qualità della vita, contribuendo, in tal modo, a prevenire o attenuare la progressione delle principali patologie e la depressione.

un cammino come pellegrino , per raccontarsi e confrontarsi con altri , con energia e ottimismo, si superano le paure dedicando del tempo a ritrovarsi per riscoprire la natura che ci circonda, per condividere, praticando uno sport lento.

un cammino spirituale che permetta, percorrendolo, di ricercare nuove risorse dentro sé per conoscere la propria malattia e vincere l'handicap creato dai pregiudizi

un cammino di comunicazione oltre il cammino, si organizzeranno incontri/rinfresco con temi specifici, per scambiarsi esperienze vissute con fotografie, racconti, video.

Quali sono i benefici del progetto ?

- Maggiore forza muscolare e ossea
- Maggiore equilibrio
- Migliore controllo del peso
- Maggiore attenzione all'ambiente
- Aumento delle relazioni personali e dell'autostima
- Riduzione di stress, di ansia e di depressione



" motivi per camminare " in questa pratica tanto naturale, semplice e alla portata di tutti vengono messi in luce dalla scienza, da ricerche specifiche che segnalano come **camminare** sia **utile**, dato che permetterebbe ai malati di **vivere meglio**.

Chi è ... pellegrino Chi fa il cammino

chi si porta nel cuore il suo cammino ogni ora del giorno
chi scopre che c'è anche l'altro
chi crede nell'aiuto
chi impara ad ascoltare il silenzio
chi non ha paura della solitudine
chi porta il bastone come amico
chi si accontenta di una stretta di mano e di un sorriso
chi si asciuga le lacrime con una preghiera
chi porta nel cuore i colori del cammino
chi ha coraggio di esserlo dentro
chi con poco sa gioire.

buon cammino sempre

PER ISCRIZIONI, INFORMAZIONI

Cammina Con Noi del Borgo : Cel. Piero 333.1820250, oppure si riceve :

il Giovedì mattina **dalle 9 alle 11** P.SO Folle Volo in via Trento 64 – Brescia

il Lunedì mattina **dalle 10 alle 12** P.SO Punto Comunità S.Bartolomeo Via Del Gallo 22/24 - Brescia

A. I. L. Brescia - A.O.B. : Tel. 030.3456057 – Cel. 339.2891927

Si riceve nei gg. Feriali la mattina **dalle 8 alle 12** in via Fermi 28- Roncadelle BS

