

## SPORT &amp; SALUTE

«Camminare insieme»  
Oggi la presentazione  
del progetto della Uisp

- ORVIETO -

**VIENE** presentato oggi alle 10.30 a Palazzo dei Sette il progetto «Orvieto Cammina», promosso da Uisp Orvieto Medio Tevere, Usl2, Comune, Regione e Cesvol, nell'ambito delle attività previste dal piano regionale della prevenzione 2014 - 2018.

Gli organizzatori, con il sostegno di numerose associazioni sportive e di volontariato locali, hanno previsto dei percorsi guidati dal centro città alle zone verdi periferiche, dove le persone di ogni età potranno ritrovarsi per camminare insieme.

«**IL CAMMINARE** insieme è importante per tutte le età - spiega i Marco Cristofori, responsabile della Sorveglianza e Promozione della Salute dell'Usl - soprattutto per le persone più anziane che beneficiano sia dell'attività fisica, sia della possibilità di socializzazione. Il camminare previene molte patologie croniche di tipo articolare e cardiocircolatorio e ritarda sia la disabilità che le demenze senili e i disturbi cognitivi». Il progetto «Orvieto Cammina» prenderà il via l'11 aprile e prevede l'organizzazione di «gruppi di cammino» per la promozione dell'attività fisica attraverso la programmazione, tutti i martedì alle 18.30, di camminate allenanti che variano dai 75 ai 90 minuti. Da maggio gli incontri settimanali diventeranno due. La partecipazione al gruppo di cammino è gratuita.

