

## **Cammino Day Territoriali 2026 – 30 settembre 2026 appuntamento a Brescia dedicato alla promozione dell'attività fisica**

Mercoledì 30 settembre 2026 ASST Spedali Civili ha organizzato, presso il Parco Ducos, il Cammino Day Territoriale, l'evento dedicato ai Gruppi di Cammino attivi sul proprio territorio.

Dopo l'appuntamento inaugurale, dal 3 al 14 ottobre saranno i singoli Gruppi di Cammino a proporre, nei rispettivi Comuni, momenti dedicati al cammino e all'attività fisica, gratuiti e aperti alla popolazione, con l'obiettivo di promuovere stili di vita attivi, favorire il benessere e contribuire alla prevenzione delle malattie croniche (vd. locandina allegata).

L'iniziativa valorizza l'esperienza dei Gruppi di Cammino, un progetto promosso da ATS Brescia che favorisce l'attività fisica e il benessere della popolazione grazie alla collaborazione tra ASST, enti locali, associazioni del territorio. ATS Brescia sostiene inoltre la crescita della rete attraverso la formazione annuale di nuovi conduttori che accompagnano e guidano i gruppi nelle diverse comunità.

Sul territorio di ASST Spedali Civili sono attivi 26 Gruppi di Cammino, di cui 7 nel Comune di Brescia, per un totale di circa 950 partecipanti.

Nel corso della giornata sarà presente un gazebo della Prevenzione, dove gli operatori sanitari offriranno gratuitamente la misurazione della pressione arteriosa, della glicemia e della saturazione, oltre a fornire informazioni e orientamento sui servizi sanitari e sociosanitari disponibili sul territorio.

Le attività non si limitano alla sola camminata: durante gli incontri vengono proposti anche esercizi di riscaldamento, forza, equilibrio e defaticamento, utili a migliorare la funzionalità fisica, prevenire gli infortuni e mantenere autonomia e benessere nel tempo.

Camminare insieme rappresenta un'opportunità semplice, accessibile e gratuita per prendersi cura della propria salute, favorisce la socializzazione e promuove concretamente l'invecchiamento attivo e il benessere delle persone.

### **Ogni passo conta.**

*"Il Cammino Day rappresenta un'occasione preziosa per promuovere un'idea di sport accessibile a tutti, capace di coniugare movimento, salute e socialità. Camminare è il gesto più semplice e naturale che possiamo compiere per prenderci cura del nostro benessere, ma quando lo si fa insieme diventa anche uno strumento di inclusione e di costruzione della comunità. Brescia crede fortemente nel valore dei Gruppi di Cammino, che coinvolgono centinaia di cittadini e contribuiscono a diffondere una cultura della prevenzione e degli stili di vita sani. Desidero ringraziare Ats Brescia, Asst Spedali Civili, i conduttori, le associazioni, i volontari e tutti coloro che, con il loro impegno quotidiano, rendono possibile questa rete di partecipazione e benessere. Iniziative come questa dimostrano come lo sport possa essere davvero uno strumento di salute pubblica e di coesione sociale per l'intera città."* Alessandro Cantoni, assessore allo Sport del Comune di Brescia

*"Gli stili di vita sani e l'attività fisica costante sono un prezioso aiuto per la nostra salute. Se, poi, lo sport si pratica in gruppo, socializzando e apprezzando le bellezze del territorio, diventa un valore aggiunto. Occasioni come i Gruppi di Cammino rappresentano una esperienza straordinaria per promuovere la salute fisica e mentale. L'aspetto sociale è cruciale: camminare con altre persone riduce l'isolamento e rafforza il senso di comunità. La sinergia tra diverse istituzioni è anche una strategia efficace per diffondere una spiccata e capillare cultura della salute tra i cittadini", ha dichiarato Luigi Cajazzo, Direttore Generale della ASST Spedali Civili di Brescia.*

*"Prendersi cura della propria salute significa anche fare scelte semplici e sostenibili nella vita quotidiana. Partecipare a un gruppo di cammino è una opportunità per mantenersi attivi, migliorare il benessere e rafforzare il valore delle relazioni sociali. Come ATS Brescia continuiamo a investire in questo progetto, sostenendo la rete dei Gruppi di Cammino e la formazione dei conduttori grazie all'impegno dei nostri operatori e alla collaborazione con ASST, Comuni, associazioni e volontariato. La forza di questa iniziativa sta proprio nella capacità di creare comunità, promuovendo salute e partecipazione attiva dei cittadini". Afferma Claudio Sileo, Direttore Generale di ATS Brescia "*

---

*Si **allega la locandina** relativa agli appuntamenti del Cammino Day territoriale in ASST Spedali Civili, iniziativa di presentazione e promozione delle attività.*

---

Per informazioni sui Gruppi di Cammino già attivi e in corso durante tutto l'anno sul territorio, è possibile consultare il sito di ATS Brescia al seguente link: <https://www.ats-brescia.it/gruppi-cammino>

Brescia, 30/09/2026 - ATS Brescia – ASST Spedali Civili – Comune di Brescia