

Comunicato stampa

Cammino Day Territoriali 2026 – Appuntamento dal 17 settembre al 16 ottobre 2026

con gli eventi sul territorio dedicati alla promozione dell'attività fisica.

Giovedì 17/09/2026 con l'evento Cammino Day a Monte Isola si dà inizio ai Cammino Day Territoriali che si svolgeranno nei territori delle ASST Franciacorta, Garda e Spedali Civili.

I Cammino Day Territoriali si svolgeranno dal 17 settembre al 16 ottobre 2026 e vedono il coinvolgimento di 34 Gruppi di Cammino che propongono nella propria realtà diversi percorsi. Le iniziative coinvolgono complessivamente **2.000 partecipanti** e sono eventi gratuiti e aperti a tutta la cittadinanza, con l'obiettivo di promuovere stili di vita attivi, favorire il benessere e contribuire alla prevenzione delle malattie croniche.

L'iniziativa, promossa da ATS Brescia, riconosce l'impegno dei **Gruppi di Cammino**, un progetto che mira ad aumentare il livello di attività fisica della popolazione attraverso la collaborazione tra amministrazioni locali, associazioni del territorio, strutture sanitarie e sociosanitarie e professionisti della prevenzione. ATS Brescia ogni anno forma nuovi conduttori che fungono da guida nei vari gruppi di cammino.

Camminare insieme non è una gara né una sfida, ma un'attività semplice e accessibile a tutti. **Muoversi significa prendersi cura della propria salute, ma anche coltivare relazioni e rafforzare il senso di comunità.** Camminare aiuta a mantenersi attivi e a prevenire molte patologie, offrendo al tempo stesso l'opportunità di incontrarsi, condividere esperienze e sentirsi parte di una rete di persone che promuove benessere e inclusione.

La camminata si arricchisce di semplici esercizi di **riscaldamento, forza, equilibrio e defaticamento**, adatti a tutti e facilmente riproponibili nella vita quotidiana. Esercizi importanti per prevenire gli infortuni, migliorare l'equilibrio e contribuire a mantenere forza, autonomia e benessere nel tempo.

Un modo semplice e piacevole per promuovere **l'invecchiamento attivo** e ricordare che prendersi cura della propria salute significa anche continuare a muoversi.

Ogni passo conta.

A Monte Isola, ASST Franciacorta è presente con un gazebo della prevenzione: gli operatori sanitari sono a disposizione dei partecipanti al Cammino Day per la misurazione della pressione arteriosa, della glicemia e della saturazione, oltre che per offrire un servizio di informazione e orientamento ai servizi sanitari e sociosanitari disponibili sul territorio.

«Monte Isola è un territorio che invita naturalmente al cammino: i suoi sentieri, i borghi, il rapporto diretto con il lago e il paesaggio rendono ogni percorso un'esperienza di benessere, scoperta e relazione. Ospitare il Cammino Day rappresenta per la nostra comunità un motivo di particolare soddisfazione, perché consente di valorizzare un ambiente unico e, al tempo stesso, di promuovere un messaggio semplice ma fondamentale: prendersi cura della propria salute può iniziare da gesti quotidiani, accessibili e condivisi. Camminare insieme significa riscoprire il territorio con passo lento, rafforzare i legami tra le persone e favorire uno stile di vita attivo, attento alla prevenzione e alla qualità della vita. Ringrazio ATS Brescia, ASST Franciacorta, le associazioni, i Gruppi di Cammino e tutti coloro che collaborano alla realizzazione dell'iniziativa: la partecipazione di istituzioni, operatori e cittadini

dimostra quanto sia importante fare rete per costruire comunità più consapevoli, inclusive e capaci di promuovere benessere». Dichiarò Lorenzo Ziliani, Sindaco del Comune di Monte Isola.

«Il Cammino Day è un'occasione concreta per ricordare che la prevenzione si costruisce anche nella quotidianità, attraverso scelte semplici capaci di incidere nel tempo sulla nostra salute. Camminare favorisce il benessere fisico e psicologico e, quando viene praticato insieme, diventa anche un importante momento di socialità e condivisione. Siamo particolarmente felici che l'edizione di quest'anno si svolga a Monte Isola, un luogo di straordinaria bellezza, dove il paesaggio e il contatto con la natura rappresentano una cornice ideale per un'iniziativa dedicata al movimento e alla promozione della salute. Desidero ringraziare il Sindaco e tutta l'Amministrazione comunale per la disponibilità e la collaborazione che continuano a dimostrare nei confronti della nostra Azienda. Come ASST Franciacorta crediamo fortemente in una sanità presente non solo nel momento del bisogno, ma anche nella prevenzione e nella promozione di corretti stili di vita. Iniziative come questa sono il risultato di una rete preziosa tra istituzioni, associazioni e cittadini, capace di rendere la comunità parte attiva nella costruzione del proprio benessere». Dichiarò Andrea Ghedi, Direttore Sociosanitario di ASST Franciacorta.

“Camminare è un'attività semplice, ma dai molteplici vantaggi: è alla portata di tutti, è adatta a chi cerca un'attività da praticare in compagnia o individualmente e contribuisce a migliorare il benessere psicofisico a ogni età. Ogni movimento conta per costruire una vita di qualità: i Gruppi di Cammino rappresentano un'opportunità concreta per promuovere stili di vita sani e attivi, contribuire alla prevenzione delle malattie croniche e favorire, allo stesso tempo, la relazione, l'inclusione e il senso di comunità. Camminare insieme significa infatti prendersi cura della propria salute, ciascuno secondo le proprie possibilità, con l'obiettivo di stare bene non solo oggi, ma anche nel tempo” dichiara Claudio Sileo, Direttore Generale di ATS Brescia

Si allega la locandina relativa agli appuntamenti del Cammino Day territoriale in ASST Franciacorta, iniziativa di presentazione e promozione delle attività che si svolgeranno dal 18 settembre al 3 ottobre

Gli eventi di apertura dei Cammino Day Territoriali 2026 sono realizzati nei territori di ciascuna ASST, oltre a Monte Isola i prossimi appuntamenti sono:

25 settembre 2026 Cammino Day a Pontevico

30 settembre 2026 Cammino Day a Brescia presso Parco Ducos 1 e 2

Brescia, 17/09/2026- ATS Brescia –ASST Franciacorta – Comune di Monte Isola