"Gruppi di Cammino"

OBIETTIVO

SENSIBIIZZAZIONE DELLE ISTUITUZIONI E DELLA POPOLAZIONE AD UN INTERVENTO DI PROMOZIONE DELLA SALUTE NEL CAMPO DELL'ATTIVITA' MOTORIA

FINALITA'

COSTITUIRE GRUPPI DI CAMMINO CARATTERIZZATI DA AUTONOMIA, COESIONE, COSTANZA NELLA PARTECIPAZIONE;
PROMUOVERE BENESSERE PSICOFISICO E ATTIVITÀ DI SOCIALIZZAZIONE;
SENSIBILIZZARE LA POPOLAZIONE SULL'IMPORTANZA DI ADOTTARE UNO STILE DI VITA ATTIVO E SANO

INCONTRO CON SINDACO, ASSESSORATO, CITTADINI, ASSOCIAZIONI DEL TERRITORIO

COMUNE DI MONSERRATO
Assessorato Politiche Sociali e del Lavoro, Casa, Famiglia, Salute e Qualità della vita, Ufficio Europa

ATS SARDEGNA
ASSL DI CAGLIARI
DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE
SERVIZIO PROMOZIONE DELLA SALUTE

ATSSardegna
Azienda Tutela Salute
ASSL Cagliari

PER INFORMAZIONI :
MAIL AZIENDALE:
PROMOZIONESALUTE.ASSLCAGLIARI@ATSSARDEGNA.IT
TELEFONO : 07047443912

ATSSardegna
Azienda Tutela Salute
ASSL Cagliari

INCONTRO DIBATTITO

GIOVEDI' 23 GENNAIO
ORE 16.30

Comune di Monserrato

Sala Polifunzionale
P.zza Maria Vergine n°1
Monserrato

COMUNITA' IN SALUTE
STILI DI VITA E
GRUPPI DI CAMMINO

REGIONE AUTÒNOMA DE SARDIGNA
REGIONE AUTONOMA DELLA SARDEGN

anci sardegna

UISP sportpertutti

Camminare è una forma di esercizio fisico vantaggiosa per tutte le età, in grado di migliorare la qualità della vita senza costi economici. È dimo-strato che sono sufficienti **30 minuti di cammino regolare al giorno per stare meglio e vivere più a lungo.**

Camminare può aiutare a:

¨ sentirsi meglio;
¨ avere più energia
¨ ridurre la pressione sanguigna;
¨ ridurre lo stress;
¨ dormire meglio;
¨ perdere peso

Essere attivi significa anche:

◊ ridurre il rischio di malattie cardiovascolari:
◊ ridurre il rischio di alcuni tumori;
◊ ridurre il rischio di diabete;
◊ prevenire o rallentare l'osteoporosi;
◊ prevenire o contrastare il decadimento cognitivo

ATSSardegna
Azienda Tutela Salute
ASSL Cagliari

"Saluti delle Autorità"
Sindaco di Monserrato: Tomaso Antonio Locci
Assessore: Tiziana Mori

Direttore del Servizio Promozione della Salute
ASSL di Cagliari
Dott.ssa Silvana Tilocca

Salute e Stili di Vita
Dott.Giampaolo Carcangiu
Serv. Promozione della Salute ASSL di Cagliari

Gruppi di Cammino- Modalità Operative"
Dott.ssa Francesca Maria Anedda
Serv. Promozione della Salute ASSL di Cagliari

La Promozione della Salute e le abilità per la vita quotidiana
Dott.ssa Caterina Anna Melis
Serv. Promozione della Salute ASSL di Cagliari

Discussione e chiusura lavori

REGIONE AUTÒNOMA DE SARDIGNA
REGIONE AUTONOMA DELLA SARDEGN

anci sardegna

UISP sportpertutti