



Comune di Mozzanica



GIOVEDI' 19 SETTEMBRE 2013 - ORE 20.45

PRESSO LO SPAZIO COMUNE DI CASA FIORI

INCONTRO CON GLI ESPERTI DELL'ASL BERGAMO PER ORGANIZZARE IL PRIMO DEI GRUPPI DI CAMMINO

L'INIZIATIVA SI INSERISCE NEL PROGETTO "STILI DI VITA SANA". HA UNO SVILUPPO PLURIENNALE CHE COINVOLGE, OLTRE ALL'ASL, LE ISTITUZIONI PUBBLICHE, GLI ENTI LOCALI, IL PRIVATO SOCIALE E LE ORGANIZZAZIONI DI VOLONTARIATO.

PARTENDO DAL CONCETTO CHE PREVENIRE E' MEGLIO CHE CURARE, IL PROGETTO PREVEDE DI ORGANIZZARE UNO O PIU' GRUPPI DI PERSONE (CHE SVOLGANO UN'ATTIVITA' FISICA MODERATA PER CIRCA 30/40 MINUTI ALMENO UNA O DUE VOLTE ALLA SETTIMANA SU PERCORSI STABILITI.

L'OBIETTIVO E' QUELLO DI INTRODURRE UN CAMBIAMENTO STABILE DEI COMPORTAMENTI CON EFFETTI PROTETTIVI SUL **RISCHIO CARDIOVASCOLARE** OLTRE A BENEFICI SU **OSTEOPOROSI, IPERTENSIONE, CONTROLLO DEL PESO, RISCHIO DI CADUTA...**, **MA ANCHE FAVORIRE LA SOCIALIZZAZIONE E COMBATTERE LA SEDENTARIETA'**

SONO CIRCA CINQUANTA I COMUNI DELLA PROVINCIA DI BERGAMO GIA' COINVOLTI, CON ESITI MOLTO SODDISFACENTI.

TUTTI SONO INVITATI A PARTECIPARE E A COLLABORARE INSIEME PER LA BUONA RIUSCITA DELL'INIZIATIVA