

“Gruppi di Cammino”



OBIETTIVO

SENSIBILIZZAZIONE DELLE ISTITUZIONI 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, CITTADINI, ASSOCIAZIONI DEL TERRITORIO

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



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

INCONTRO DIBATTITO

**VENERDI' 1 Marzo
ORE 16.00**

**SALA CONSILIARE
Piazza Municipio
COMUNE DI NURAMINIS**



**COMUNITA' IN SALUTE
STILI DI VITA E
GRUPPI DI CAMMINO**



Camminare è una forma di esercizio fisico vantaggiosa per tutte le età, in grado di migliorare la qualità della vita senza costi economici. È dimostrato 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

“Saluti delle Autorità”

*Sindaco Comune di Nuraminis
Mariassunta Pisano
Vice Sindaco del Comune di Nuraminis
Irene Farris
Assessore Comune di Nuraminis
Roberta Podda*

Direttore del Dipartimento di Prevenzione
ASSL di Cagliari
*Dott.ssa Silvana Tilocca
Piano Regionale della Prevenzione 2014/2018”*

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



ATS Sardegna
Azienda Tutela Salute
ASSL Cagliari

