

Perché questa iniziativa?



Con il sostegno dell'Amministrazione Comunale di Inzago
Auditorium del Centro Culturale De André, Via Piola n°10 - Inzago

"Incontriamoci camminando"

Cammino di gruppo: scelta vincente per star bene

Programma

- | | |
|------------------|--|
| h. 9.00 | Accoglienza e benvenuto ai partecipanti |
| h. 9.30 - 10.00 | Esercizi di mobilitazione articolare in cortile (sotto la guida della Dr.ssa A. Grasselli) |
| h. 10.00 - 11.00 | Camminata di Gruppo |
| h. 11.00 - 12.00 | Esperienze a confronto: i Gruppi di cammino dell'ASL Milano2 si raccontano (modera Dr.ssa C. Morelli - SMPC ASL Milano2) |
| h.12.00 - 12.30 | Proseguire migliorando: discussione (modera Dr M. Sirtori - Medicina dello Sport ASL Milano2) |
| h. 12.30 | "SALUTiamoci " : aperitivo "light" |

Dal pomeriggio...




Fondazione Ospedale Marchesi di Inzago
Via Marchesi n 25 - Inzago

"Notte bianca della prevenzione"

h. 17.00 - 22.30

Conferenze e screening per scoprire i segreti di una vita lunga e in salute, ma anche animazione, musica, mostre ...e molto altro!

programma: www.fondazionemarchesi.it

 Fondazione Ospedale Marchesi

Per sentire dalla voce dei protagonisti che camminare in compagnia è un'opportunità che aiuta a svolgere in modo piacevole e salutare un'attività fisica raccomandata per combattere la sedentarietà.

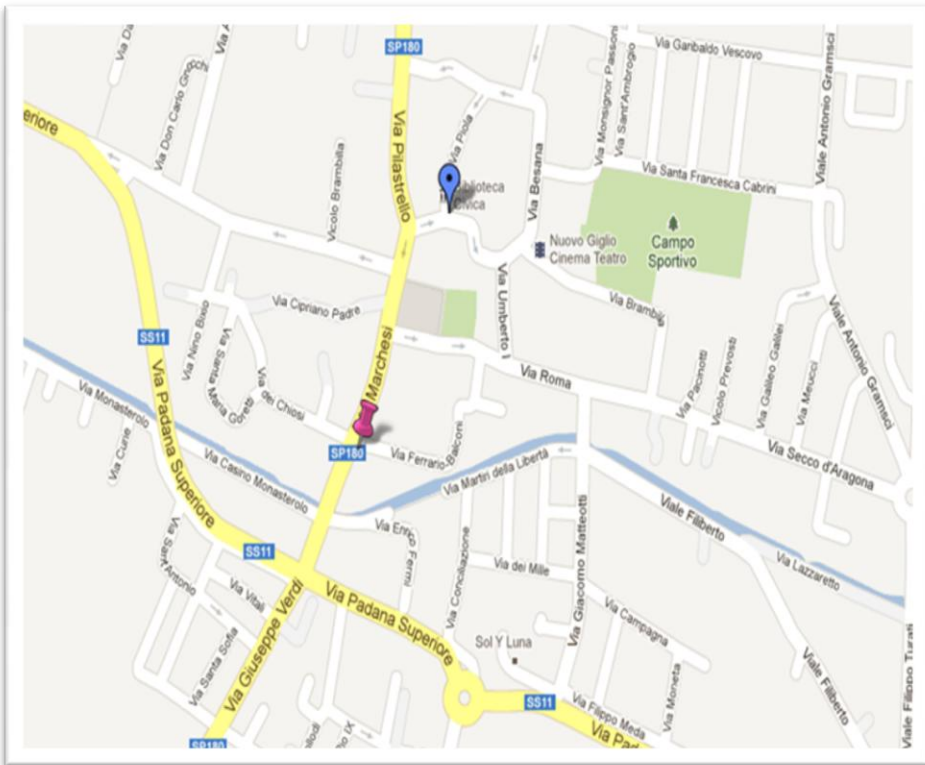
Per conoscere e condividere la stessa esperienza con gruppi che camminano in altri comuni.



Per incontrare esperti disponibili a fornire consigli ed indicazioni sull'importanza della prevenzione associata ad uno stile di vita adeguato, per vivere più a lungo ma soprattutto in salute e autonomia.

Dove si svolgono
gli incontri ?

Al mattino presso l'Auditorium Centro Culturale De Andrè in via Piola n°10 (A)
Nel pomeriggio presso la sede della Fondazione Ospedale Marchesi (B)
in via Marchesi n°25 (angolo via Ferrario Balconi)



**Maggior benessere subito
miglior qualità' di vita per il tuo domani**

Largo alla salute!

Sabato 22 giugno 2013 ad Inzago
Giornata dedicata alla promozione di
stili di vita sani e della prevenzione



Lo stile di vita è in grado di contrastare fattori di rischio correlati a molte malattie. Intervenire per migliorarlo, affiancandolo ad iniziative di prevenzione, può indirizzarci verso un futuro di maggior autonomia e benessere.

All'interno il programma