

Parma, 31 /08/2021

Reconnect fitwalk, insieme all'Ausl nella giornata "detox" che disconnette il digitale e riaccende il benessere

Il 5 settembre, con partenza dall'ospedale di Vaio, il Servizio dipendenze patologiche dell'Ausl promuove un evento per spegnere i devices digitali e ritrovare la salute psico-fisica

Staccare la spina per riacquistare benessere, attraverso il ritorno alla natura e all'attività fisica, dimenticando – almeno per qualche ora – lo stress, in particolare quello provocato da un utilizzo esagerato della tecnologia. Si chiama **Reconnect fitwalk** ed è un'iniziativa promossa dal **Servizio dipendenze patologiche Ausl (Ser.Dp) del Distretto di Fidenza** con il supporto **dell'Unità di Strada** e insieme a **Uisp**, all'**Ufficio di Piano** ed alla **Asp** del Distretto di Fidenza, all'associazione **Casa di Lodesana**, la **Cooperativa Eidè** e con il **patrocinio del Comune di Fidenza**. Lo scopo è sottolineare **il diritto alla disconnessione da internet e da tutti i dispositivi tecnologici**, promuovendo al contempo una **riconnesione consapevole sia col proprio corpo che con l'ambiente circostante**.

L'iniziativa, **gratuita ed aperta a tutti ma con posti limitati**, si terrà nella mattinata di **domenica 5 settembre** a Fidenza, con ritrovo alle ore 8.45 nel parcheggio dell'ospedale di Vaio. Il programma prevede, dopo una fase di riscaldamento muscolare, la possibilità di partecipare a: una **camminata guidata di circa due ore**, con sessanta posti disponibili, una **seduta di ginnastica finalizzata alla salute, con l'utilizzo del metodo yoga** ed un momento di rilassamento finale (per questa attività i posti disponibili sono invece trenta, ed è obbligatorio utilizzare un materassino personale). All'iniziativa, sarà presente il **camper dell'Unità di Strada dell'Ausl di Parma**, per promuovere ulteriormente la prevenzione da quelle che sono considerate le "nuove" dipendenze comportamentali e consegnare a tutti i partecipanti dei gadget dell'evento. Reconnect è infatti una delle diverse iniziative programmate nel distretto di Fidenza per **prevenire e curare le dipendenze tecnologiche e da gioco digitale**.

La **prenotazione** per vivere questa vera e propria mattinata "detox" è **obbligatoria**, inviando il proprio nome, cognome e data di nascita all'indirizzo email



SERVIZIO SANITARIO REGIONALE
EMILIA-ROMAGNA
Azienda Unità Sanitaria Locale di Parma

Uffici di staff · Direzione Generale

infocorsi@uispparma.it **entro le ore 12 di venerdì 3 settembre**. Per informazioni è inoltre possibile contattare il numero telefonico della Uisp 0521/707411.

Ufficio stampa
Luigi Barbarese
0521/393952