

Parma, 18/09/2017

Comunicato stampa

“L’Ausl in cammino...Mi curo di me”: il benessere riparte da Bardi

Il 23 settembre, giornata all’insegna della salute

Un’iniziativa di Azienda USL, Comune, CAI e UISP, insieme ad Associazioni locali

Dopo la positiva esperienza di Bedonia, arriva anche a **Bardi** l’iniziativa **“L’Ausl in cammino...Mi curo di me”**, con una giornata all’insegna della **salute e del benessere** per tutta la famiglia.

L’appuntamento è per **sabato 23 settembre alle 9 in piazza Marconi**. Sono tre gli itinerari proposti: **un’escursione a cavallo**, aperta ai maggiori di 14 anni, con cavalli di proprietà (per informazioni, Enrica Fadini 389.6062877) e **due a piedi**, adatte anche ai più piccoli, di 3 e 9 km (per quest’ultima è consigliata l’attrezzatura da trekking).

E dopo la gita all’aria aperta nella splendida natura del nostro Appennino, **dalle 14**, sarà possibile visitare la **Fortezza di Bardi**, con i suoi **musei**.

Mentre, **dalle 16, Vittorio Podestà** il campione paralimpico di handbike a Rio De Janeiro nel 2016 racconterà la propria esperienza agonistica e di vita.

Nei borghi del Paese, **professionisti dell’AUSL e volontari**, saranno presenti con banchetti, per fornire utili informazioni sui **corretti e sani stili di vita**. Allietano la giornata lo **street food biologico** e tanta **musica**.

E in caso di maltempo? La giornata, con lo stesso programma, è rinviata al **30 settembre**. Per informazioni, chiamare Elena Felloni 366.6709094.

“L’Ausl in cammino...Mi curo di me” è **un’iniziativa** di Azienda USL di Parma, Comune di Bardi, UISP, CAI **in collaborazione** con numerose Associazioni locali.

TUTTI I BENEFICI DI UNA CAMMINATA

Camminare fa bene a tutte le età; non richiede tecnica, né attrezzatura. E’ un toccasana per muscoli, cuore, polmoni, umore, ossa e cervello. Infatti, riduce l’ansia e la depressione, stimola il cervello, abbassa la pressione, riduce il colesterolo cattivo, alza quello buono, abbassa il rischio di infarto, tonifica i muscoli, rende più elastici, rafforza le ossa, aiuta a controllare il diabete e a perdere peso.