

Parma, 21/04/2017

Comunicato stampa

"Mi curo di me": il benessere parte da Bedonia

Il 29 aprile una giornata all'insegna della salute organizzata da Ausl, Comune di Bedonia, Seminario vescovile, CAI e UISP, insieme ad Associazioni locali

Sabato 29 aprile, a Bedonia, la giornata è dedicata al benessere, per tutta la famiglia, con l'iniziativa "L'Ausl in cammino...Mi curo di me".

Il ritrovo è al Seminario vescovile alle 9. Da qui si potrà partire per quattro diversi itinerari, **tre escursioni a piedi** adatte anche ai più piccoli (la più breve di 1 km, la più lunga di 7.5 km) e **una a cavallo**. A prescindere dal percorso, per tutti sarà possibile apprezzare la natura incontaminata, il fascino e le bellezze di luoghi di questo territorio.

Dopo la camminata, di nuovo **al Seminario, dove dalle 14 sono aperti i musei e il planetario**. Saranno inoltre allestiti **banchetti con professionisti dell'Ausl e volontari**, un'occasione di educazione sanitaria, con utili informazioni sui sani e corretti stili di vita.

Dalle 16.30, in piazza Centinaro, l'ultimo appuntamento della giornata è con un ospite speciale: **Vittorio Podestà**, campione paralimpico di handbike a Rio De Janeiro nel 2016, che si racconta.

E in caso di **maltempo**? Niente paura, la giornata, con lo stesso programma è solo rinviata al **6 maggio**. I **contatti** per le escursioni a cavallo, i musei e il planetario sono disponibili sul sito www.ausl.pr.it

"L'Ausl in cammino...Mi curo di me" è un'iniziativa organizzata dall'Azienda USL di Parma - Casa della Salute di Bedonia, Comune di Bedonia, Seminario vescovile di Bedonia, UISP, CAI (sezione di Parma e Gruppo Alta Val Taro) 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.