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

Parma, 07/09/2018

Comunicato stampa

A Berceto l'iniziativa "L'Ausl in cammino … mi curo di me"
Il 15 settembre, una giornata all'insegna dell'attività fisica e dei corretti stili di vita

Un'iniziativa realizzata dall'Azienda sanitaria con il Comune di Berceto, il Club Alpino Italiano e UISP, in collaborazione con numerosi partner locali

Una giornata all'insegna **dell'attività fisica e dei corretti stili di vita**, un'occasione per confrontarsi su temi di **salute e prevenzione**. E' quanto propone **l'Azienda USL di Parma il 15 settembre a Berceto**, con una nuova edizione **dell'iniziativa "L'Ausl in cammino … mi curo di me".**

L'appuntamento è in **piazza san Moderanno alle 9**. E' possibile scegliere tra **tre escursioni**: una **a cavallo** (per informazioni chiamare il numero 347.5406689) e due **a piedi**, lungo i sentieri della via Francigena, con percorsi di **6 e 8 km**, entrambi adatti **anche ai bambini**.

Saranno presenti **banchetti informativi con i professionisti dell'AUSL** e per tutta la giornata, sarà possibile acquistare **prodotti biologici locali**, nel **mercatino** appositamente allestito.

Alle 16.30, infine, ci sarà l'intervento di **Norberto De Angelis**, campione paralimpico handbike ed ex giocatore di football americano.

Per saperne di più è possibile scrivere a efelloni@ausl.pr.it o chiamare il numero 366.6709094.

E' un'iniziativa dell'AUSL, realizzata **insieme a Comune di Berceto, Club Alpino Italiano sezione di Parma e Gruppo Alta Val Taro, UISP**, in collaborazione con **numerose Associazioni locali**.

In caso di maltempo, **la giornata è rinviata a sabato 22 settembre.**

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.

Ufficio stampa
Simona Rondani
Cell. 320.6198715