

“Salute in cammino” Inaugurazione a Strona

STRONA (pfm) Il Comune di Strona inaugura due percorsi nell'ambito del progetto "Salute in cammino" in collaborazione con l'Asl di Biella, dipartimento di prevenzione. Appuntamento domenica 21 ottobre alle 14 con ritrovo in municipio, qui il dottor Giuseppe Graziola spiegherà il progetto e l'importanza del movimento. Il tracciato ha una lunghezza di tre chilometri. Per chi vuole sarà proposta una passeggiata ecologica alla scoperta dei sentieri di Strona, la partenza è fissata dalla piazza teatro. Alle 17.30 la camminata terminerà e il ritrovo è nella sede degli alpini per la castagnata.

Anche a Trivero sono stati inaugurati i percorsi della salute concentrati nella zona del Centro Zegna che mettono a disposizione degli utenti diversi itinerari per tenersi in forma.



Peso: 6%

MOTTALCIATA

Carta d'identità, ora è elettronica

I tempi di emissione ora sono più lunghi, è consigliabile tenerne conto per il rinnovo

Da qualche giorno anche a Mottalciata la carta d'identità viene emessa soltanto in formato elettronico.

Non è quindi più possibile emettere documenti cartacei, salvo casi eccezionali debitamente documentati (Certificazioni sanitarie, titoli di viaggio, partecipazione a consultazioni elettorali, concorsi o gare d'appalto).

Gli uffici comunali informano che la procedura di acquisizione dei dati necessari al rilascio della carta d'identità elettronica durerà circa 30 minuti. Pertanto per evitare code allo sportello viene suggerito di fissare un appuntamento.

Al momento del rilascio della carta di identità è possibile per il cittadino maggiorenne esprimere il proprio consenso o dintego alla donazione di organi o

di tessuti. Il costo della carta di identità elettronica è di 22,20 euro e sono pagabili esclusivamente in contanti.

Il nuovo documento verrà inviato direttamente dall'Istituto poligrafico dello Stato per posta all'indirizzo di casa o in municipio, come indicato al momento della richiesta entro 6 giorni lavorativi.

Visto che la stampa del documento (a cura esclusivamente dell'Istituto Poligrafico e Zecca dello Stato) tramite il ministero dell'Interno ed essendo i tempi di rilascio notevolmente più lunghi rispetto a quelli della carta di identità cartacea, gli uffici raccomandano ai cittadini di verificare per tempo la scadenza del proprio documento. Inoltre ricordano che le carte di identità già emesse rimangono pienamente valide e in vigore fino alla loro naturale scadenza.

STRONA

Diecimila passi, i percorsi del benessere

Saranno inaugurati il 21 ottobre i tragitti di "Salute in cammino" con l'Asl Il sindaco: «In concomitanza con l'evento si terrà la passeggiata ecologica»

Anche Strona ha aderito al progetto dell'Asl "Salute in cammino, 10mila passi per stare bene", individuando i percorsi del benessere che consentono di perfezionare l'attività su tragitti segnalati con speciali cartelli.

Il progetto è attivo in diversi comuni, e ha l'obiettivo di invogliare le persone a praticare la camminata nel modo più utile alla salute, con tempi e ritmi che è possibile perfezionare nel tratto della "Scuola di cammino".

Spiega il sindaco Davide Cappio: «Perché la camminata sia efficace è necessario che sia fatta a una certa velocità. Lungo il percorso i cartelli danno indicazioni precise aiutando i camminatori a trovare il ritmo corretto». La "Scuola di cammino" stronese sarà inaugurata domenica 21 ottobre: il percorso è di 1,2 chilometri e inizia in piazza Teatro, accanto al ci-

mitero, prosegue fino a frazione Franco Zina, poi a Cesa, Timpla e infine Almone. «Abbiamo individuato un percorso denominato "azzurro", circolare, che da frazione Almone prosegue verso Zignone e poi a frazione Boero, Ozino e alla piazza Teatro. Infine c'è il percorso "giallo", lungo circa 8 chilometri, che consente di percorrere i 10mila passi raccomandati per stare bene: dalla piazza del teatro si raggiungono le frazioni Cappio, Calligaris, Molino Gronda, Gronda, Tallia e poi si prosegue fino a Moudalfo, Cagne Boero e Fontanella Ozino». In alcuni punti del percorso ad anello è possibile deviare e raggiungere punti di interesse: un primo sentiero conduce alla scuola di cammino di Crocemosso, uno alle Bestie, il punto più alto di Strona in cui si trova un'antica torre di avvistamento. Poi si possono raggiungere San Rocco, la palestra all'aperto

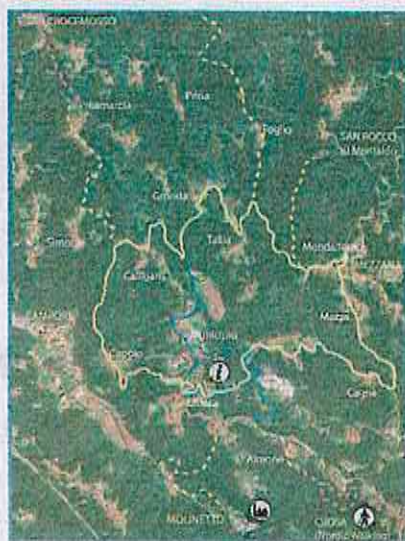
di Crusa e infine il Molinetto.

• IL PROGRAMMA DELL'INAUGURAZIONE I percorsi della salute verranno inaugurati domenica 21 ottobre. L'appuntamento è alle 14 davanti al municipio. «Sarà presente Giuseppe Graziola, responsabile di medicina dello sport per l'Asl, e insieme percorreremo il tratto della "Scuola di cammino". Ogni autunno organizziamo la passeggiata ecologica lungo gli storici sentieri del paese, perciò quest'anno abbiamo deciso di abbinare la camminata all'inaugurazione dei percorsi salute. Terminata l'inaugurazione della "Scuola di cammino", chi vuole potrà partecipare alla passeggiata ecologica: 6 chilometri alla scoperta degli angoli del paese. «È prevista una tappa in frazione Chiesa, con un rinfresco offerto dai residenti, e ci sarà la possibilità di ammirare il panorama dalla terrazza della casa parrocchiale. La passeggiata terminerà alle 17.30 nella sede degli alpini, che ci aspettano per offrire a tutti una castagnata».

CH. MA.



Il sindaco Davide Cappio



GIFFLENGA

Domenica ecologica con "Pedala in risaia"

Domenica a Giffenga tutti in bici: è in programma "Pedala in risaia", il 10° trofeo Comune di Giffenga. Si tratta di una pedalata ecologica in mountain bike aperta a tutti, dai 6 anni in poi. L'appuntamento è fissato alle 13.30 al salone polivalente per le iscrizioni. Alle 15 è fissata la partenza. Alle 16.30 è previsto l'arrivo. La Pro loco offrirà la merenda a tutti i partecipanti. A tutti sarà consegnato un pacco gara al momento dell'iscrizione. Per informazioni sulla pedalata ecologica telefonare a Roberto Zanin, 349 4225173 oppure a Gigi Zanin 348 3386305. Ci sarà la possibilità di pranzare al polivalente, per prenotazioni contattare il 334 9999700 (risponde Sara) oppure il 380 1534037 (Umberto). La manifestazione è patrocinata dal comune.

VALDENGO

Scultori del legno al lavoro da lunedì

Il corso, tenuto da Mario Munini, ha 10 lezioni. Oggi la serata di presentazione

Inizia lunedì il corso di intaglio e scultura del legno nella scuola comunale di valdengo "La vecchia Quercia" (a villa Rivetti in via San Giovanni Bosco 12), organizzato dalla biblioteca civica di Valdengo.

Il corso prevede 10 lezioni di due ore ciascuna. Gli iscritti, spiegano gli organizzatori, verranno suddivisi in gruppi in base al livello di appartenenza, principiante o avanzato.

Negli uffici comunali sono a disposizione i moduli di iscrizione. È necessario versare la quota di 80 euro, tariffa valida per residenti e non residenti. Il corso verrà attivato al raggiungimento del numero minimo di 10 partecipan-

ti.

Le lezioni si tengono tutti gli anni su iniziativa di Mario Munini, valdenghese, abilissimo intagliatore: sua è la bicicletta in legno realizzata in occasione della tappa di partenza da Valdengo del Giro d'Italia 2014, che ancora oggi è esposta nell'ingresso del municipio. Munini si avvale della collaborazione del maestro intagliatore Bruno Nicolo.

La scuola di intaglio "La vecchia Quercia" è sorta ufficialmente nel 2011. I corsi di intaglio del legno erano attivi già da qualche anno, tra le iniziative della biblioteca civica, ma nel 2011 l'amministrazione comunale firma con

la proprietaria Fondazione Rivetti una convenzione per l'utilizzo della "Casetta della Musica" nel giardino della villa che già ospita l'asilo nido e la scuola dell'infanzia. Ogni anno durante Valdengo in Festa gli allievi della scuola espongono i loro manufatti e partecipano, anche con scultori e intagliatori che arrivano da altre parti d'Italia, alla gara consentita al pubblico di vederli al lavoro e di ammirare come da un semplice tronco



Gli intagliatori che hanno partecipato al corso nelle passate edizioni

si possano ricavare opere d'arte. Oggi alle 20.30 è in programma la serata di presentazione.

LESSONA

Domenica camminata per Amelio Crotti

È in programma domenica "Cammin Asha", la passeggiata organizzata dal gruppo escursionistico Lessona per ricordare Amelio Crotti, uno dei suoi soci fondatori nel 50° anniversario dell'associazione. Il ritrovo è fissato alle 8.30 nell'area feste del palazzetto. La partenza di chi partecipa al ne-

CERRETO CASTELLO

Auto in vetrina per la Lilt

Successo dell'iniziativa benefica con il Club Alfa Romeo di Biella

Sabato 29 settembre a Cerreto Castello, in occasione del mese dedicato alla prevenzione del tumore al seno, il Club Alfa Romeo di Biella ha organizzato l'evento "Tutti a bordo per la Lilt". Con un piccolo contributo di 5 euro, devoluti interamente alla Lilt, molte



Romeo Biella. Castello Carmelo Busso. Un ringraziamento particolare a Claudio Scavone

COMUNE DI
STRONA

**Domenica
21 ottobre
2018**

Natura e benessere sui percorsi di Strona

ore 14 ritrovo al Municipio di Strona, partenza ore 14,30

Inaugurazione dei percorsi



di **Salute in Cammino**

in collaborazione con l'ASL di Biella,
Dipartimento di Prevenzione, con la
presenza del dott. Giuseppe Graziola

Lunghezza circa 3 km
(percorso rosso + azzurro)

e per chi vuole la

passeggiata ecologica alla scoperta dei sentieri di Strona

Lunghezza circa 8 km
(percorso giallo)

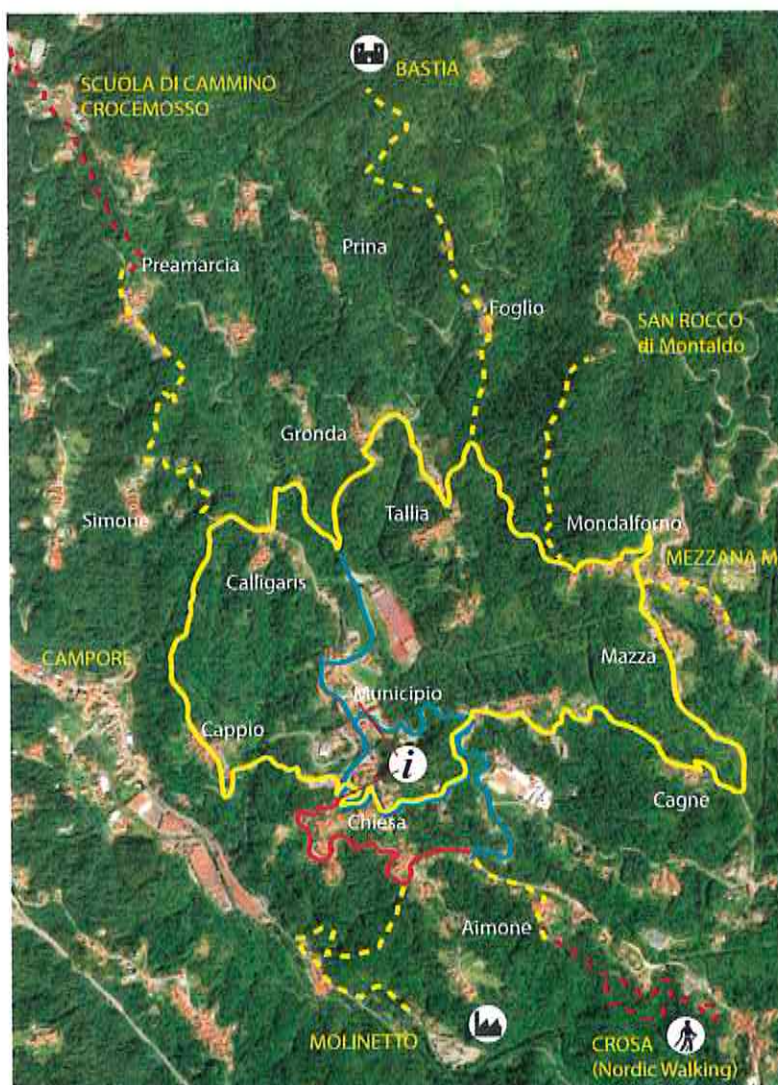
con **rinfresco** a metà percorso.

La camminata

terminerà verso le ore 17,30 presso

la sede degli Alpini

dove ci aspetta la
castagnata.



BENNA

Consegnata la Bandiera d'Onore

Domenica di festa in occasione della consegna del riconoscimento attribuito al Comune dal Consiglio d'Europa per il suo "europeismo"

«Siamo qui tutti riuniti, dinanzi al municipio, per questa onorevole occasione e vi ringrazio per la vostra partecipazione, a cominciare dai sindaci e rappresentanti degli altri Comuni qui presenti». Così il sindaco di Benna Mauro Nicoli, la mattina di domenica scorsa, ha dato il via alla cerimonia ufficiale per l'attribuzione al suo Comune della Bandiera d'Onore, che rappresenta il secondo livello del Premio d'Europa, istituito nel 1955 dall'Assemblea Parlamentare e destinato ai Comuni che si distinguono per la promozione degli ideali europei come gemellaggi e scambi.

A consegnare il premio è giunta Elena Contemero della Commissione Pari Opportunità del Consiglio d'Europa e assessore alle pari opportunità e alla cultura di Limbiate, comune della Provincia di Monza e Brianza. All'evento, oltre alla vice sindaco Cristina Stizza e all'assessore Giorgio Biellino e ad altri consiglieri, sono intervenuti numerosi amministratori dai Comuni limitrofi e anche il dirigente dell'Istituto Comprensivo di Sandigliano, Antonello Papa.

Dopo i saluti di benvenuto, il gruppo di partecipanti ha formato un corteo che, accompagnato dalla banda di Magnonevolo, ha raggiunto la chiesa parrocchiale di San Pietro per partecipare alla santa messa solenne, animata dalla cantoria parrocchiale e celebrata dal parroco don Paolo Battisti. «L'Europa è una famiglia di famiglie; ciascuna con il suo percorso e la sua storia e coloro che oggi sono qui, per questo evento speciale, condividono un comune senso di amore e di fraternità e hanno l'intento di costruire la comunità allargata, di costruire un mondo di pace» ha detto il parroco nell'omelia. «E, come ci insegna la Bibbia, la famiglia è il nucleo fondante di ogni comunità civile».



Al termine della funzione don Paolo ha benedetto la bandiera. Fuori dalla chiesa si è poi riformato il corteo che si è avviato verso il giardino della Messeria dove ha avuto luogo l'inaugurazione ufficiale dell'area picnic che il Comune ha appena risistemato e riqualificato con giochi e attrezzature. Lì è avvenuta la consegna ufficiale degli attestati a coloro che hanno partecipato al corso di "walking leader", organizzato dal comune di Benna in collaborazione con l'Asl di Biella. Gli attestati sono stati consegnati alla presenza di Luca Sala direttore del

Dipartimento prevenzione dell'Asl o da Giuseppe Graziola medico dello sport dell'Asl, che hanno illustrato il beneficio del "cammino" e l'adesione del comune di Benna alle iniziative che lo promuovono in tutte le sue forme accessibili a tutti come il "percorso della salute".

Il corteo ha poi ripreso il cammino verso largo Lentigny, dove è avvenuta la cerimonia ufficiale di consegna della bandiera. Qui hanno preso la parola il sindaco che ha ricordato l'impegno di tutta la comunità e in particolare delle

famiglie che ha caratterizzato i 35 anni del gemellaggio con il paese francese di Lentigny, l'adesione della scuola alle visite reciproche di scambio tra i due centri «e il rapporto di affetto e di familiarità che si è creato tra le due comunità».

Contemero ha ricordato la storia della bandiera e di come il Consiglio d'Europa sia stato creato ancora prima dell'Unione Europea. Ha inoltre evidenziato i valori dell'Unione Europea basati «sulla democrazia, sulla giustizia, sulla legalità, sull'essere uniti nella diversità»

come già anche ricordato dal sindaco. «È questa una bandiera che mi ha dato l'opportunità di far sentire la voce della nostra Italia in Europa» ha concluso. E' infine toccato alla vice sindaco Stizza portare i saluti del sindaco del Comune di Lentigny Bernard Sainat, mentre Paola Bocca del comitato per il gemellaggio di Benna ha portato i saluti del comitato della cittadina francese. È seguita la cerimonia dell'alzabandiera italiana e dello spiegamento e posa della Bandiera d'Onore del Consiglio d'Europa.

MARIA TERESA PRATO



LE IMMAGINI DELLA GIORNATA DI FESTA In alto: la benedizione della bandiera da parte del parroco don Paolo Battisti; qui sopra: lo spiegamento della bandiera da parte del sindaco Mauro Nicoli e del vicesindaco Cristina Stizza. A destra, sopra: l'inaugurazione della nuova area picnic ai giardini della Messeria; sotto: la consegna dei diplomi dell'Asl al "walking leader"

ROPPOLO

Festeggiato il 40° di ordinazione del parroco don Adriano Bregolin

A Roppolo, domenica scorsa, la festa della Madonna del Santo Rosario, a cui è dedicata la chiesa parrocchiale, ha racchiuso in sé anche gli onori resi al parroco don Adriano Bregolin per la ricorrenza del 40° anniversario di ordinazione sacerdotale. La festa è iniziata in tarda mattinata con la messa solenne che ha visto riunite le tre cantorie di Roppolo. Alla funzione hanno partecipato anche le rappresentanze dei Comuni di Cavaglià e Dorzano le cui parrocchie sono anch'esse sotto la cura di don Adriano.

Alla funzione è seguito il gran pranzo nel Centro polivalente, prima dei Vespri e della processione con la statua della Madonna del Rosario, accompagnata dalla banda di Roppolo, che si sono svolti nel pomeriggio.

A condividere questi momenti di preghiera, che hanno concluso la giornata, è giunto, all'insaputa di don Adriano, il vescovo Gabriele Mana. Erano presenti, in veste ufficiale, il sindaco di Roppolo Giorgio Boltri e l'assessore al bilancio del Comune di Cavaglià Luciano Rosso. Hanno affiancato il Vescovo anche il parroco di Viverone don Giorgio Ranotto e padre Donato Vassanelli dei Servi della Casa di Nazareth e fra i fedeli c'erano anche le Suore di Maria Ausiliatrice. Al termine della celebrazione il parroco

dono che Gesù ci ha fatto, divenendo poi egli stesso pane di vita eterna per noi. Penso alle tante Prime Comunioni che ho amministrato, alla Comunione data agli sposi, vedendo la loro gioia di dividerla anche magari dopo tanto tempo che non si accostavano più ad essa».

Il Vescovo, a sua volta, ha così commentato: «Tu, don Adriano, con poche e semplici parole, hai colto l'essenza del sacerdozio che è l'Eucarestia. È vero; un sacerdote ha molte cose di cui occuparsi, ma il cuore della vocazione sacerdotale resta sempre e solo l'Eucarestia. Ho accolto volentieri l'invito dei tuoi parrocchiani laici a essere presente qui oggi. Ai tuoi fedeli dico che hanno un parroco buono come il pane, secondo il modo con cui, con semplicità, si vuol designare un a persona dal cuore grande e

generoso».

Il Vescovo Mana ha donato a don Adriano un'icona raffigurante l'Evangelista Luca, accompagnandola con una lettera che ha letto ai fedeli in cui si ricordava la totale dedizione di don Adriano al prossimo nella sua vita sacerdotale.

La ringrazio Eccellenza e ringrazio voi tutti, a cominciare dai miei familiari, qui presenti, con cui ho potuto trascorrere un'intera giornata" ha detto don Adriano. «A lei, eccellenza» ha risposto il parroco festeggiato «dico che non sono sempre così buono, ma il fatto è che, ogni giorno, assisto a cose straordinarie nella mia vita, come quella del perdono. E così come si ci perdona tra figli e padri, così anche i miei parrocchiani sanno perdonare le asperità del mio carattere».

M. T. P.



Sopra: il vescovo in chiesa con don Adriano Bregolin e sotto la processione della Madonna del Rosario per le vie del paese



CERRIONE

Errata corrige sul nome sbagliato

Nell'articolo, uscito nel numero di venerdì 5 ottobre, a pagina 45 di "Pianura" titolato La minoranza-Biellino: "Il bilancio andava discusso con i

TEMA

Evento per ricordare i bambini mai nati

Lunedì, per la Giornata internazionale della perdita perinatale, a Veranasco, in piazza Quintino Sella, alle 15.30, sarà allestito un banchetto in-

BENNA

La sfida letteraria "Per un pugno di libri"

C'è tempo fino al 10 di ottobre per iscriversi alla "sfida di fatiche letterarie" del progetto "Per pugno di libri" che avrà luogo a Benna, venerdì 19

MASSAZZA

Raccolta dati per il censimento

Il sindaco di Massazza Renato Carmellino avvisa che, da ieri lunedì 8 ottobre, nel Comune, è iniziata la raccolta dati per il censimento. «Due di-

BENNA La delegata europea Centemero: «Questa comunità è un esempio»

Una Bandiera d'Europa per i gemellaggi

Il sindaco Mauro Nicoli: «Dobbiamo puntare sui giovani e sui valori europei»

BENNA «Unità nella diversità, amicizia tra i popoli, democrazia e parità di diritti: questi sono i valori europei che il Consiglio D'Europa promuove e di cui la comunità di Benna è esemplare». Sono queste le parole che l'europarlamentare Elena Centemero ha pronunciato alla cerimonia, ieri, per la consegna della Bandiera d'Europa al Comune di Benna. Si tratta del secondo livello del Premio D'Europa, riconoscimento attribuito dal Consiglio d'Europa ai Comuni che portano avanti progetti di unità ed eguaglianza con altri paesi europei.

Una giornata di grande festa e orgoglio per il paese, che oltre a ricevere l'encomio europeo, legato all'attività di gemellaggio con il comune di Lentigny che dura ormai da 35 anni, ha anche visto inaugurata una nuova area picnic e la consegna degli attestati da "walking leader" ai partecipanti del corso tenutosi quest'anno a Benna nell'ambito dell'iniziativa promossa dall'Asl di Biella, "La Salute in Cammino".

Il sindaco di Benna Mauro Nicoli è stato portavoce della comunità e ha espresso sincere parole di ringraziamento: «Desidero ringraziare tutti per questi 35 anni di gemellaggio, per l'impegno che ci abbiamo messo per conseguire questo premio. Ringrazio la nostra amministrazione, in

Gli scambi culturali tra Lentigny e Benna durano da 35 anni e sono pratiche da premiare per i valori di amicizia

particolare il vice sindaco Cristina Strizza per l'impegno profuso in questi anni e per la realizzazione di questo progetto, e anche il Comitato per il gemellaggio. Non solo amministrazioni, ma voglio anche ringraziare i bambini delle nostre scuole, perché bisogna puntare sui giovani per portare avanti i valori europei



anche per guardare al futuro delle nuove generazioni. Purtroppo i cittadini di Lentigny non sono potuti essere con noi oggi, ma sono entusiasti quanto noi di questo premio.

Inaugurazione e premiazione. Prima del momento della consegna della Bandiera, ha

avuto luogo l'inaugurazione della nuova area picnic del paese. Insieme a questo, con la presenza del Dott. Luca Sala, direttore del Dipartimento di Prevenzione dell'Asl di Biella, e del Dott. Giuseppe Graziola, medico dello sport, sono stati assegnati i riconoscimenti per i nuovi "walking leader", che hanno

poterli adottare. «È importante - continua poi il Dott. Graziola - che questi volontari che hanno fatto il corso mettano a disposizione il proprio tempo e le proprie competenze acquisite per guidare gruppi di persone a camminare per i percorsi, nell'ambito del progetto "La Salute in Cammino", "10.000 passi per stare bene". «Con queste iniziative - dice il Dott. Sala - cerchiamo di proporre ai cittadini degli stili di vita sani e di dare la possibilità a tutti di

• Michele Canton

INAUGURAZIONE DOMANI SERA ALLO STADIO LA MARMORA POZZO

Quattro percorsi "per stare bene"

Sarà presentata
Salute in cammino

■ Sarà l'assessore comunale Valeria Varnero a presentare domani alle 20,30 allo stadio La Marmora Pozzo il progetto "10.000 passi per stare bene e i quattro itinerari cittadini che sono stati individuati e segnalati da un'apposita cartellonistica. L'appuntamento annuale con La Stracada, la corsa a fini benefici organizzata dal Rotaract per domani (*speciale de il Biellese sull'evento alle pagine 45-47*), sarà l'occasione per inaugurare il progetto.

Si tratta di percorsi disegnati attorno al Villaggio Sportivo e contrassegnati da cartelli, che hanno l'obiettivo di fare da "guida" per chi vuole dedicare

un po' di tempo all'attività fisica semplicemente camminando o correndo in città. Il progetto è nato non solo a Biella ma in altri centri della provincia, in collaborazione con l'Asl. I quattro tracciati disegnati in città variano da 1000 a 2600 metri di lunghezza e si sviluppano nella zona dello stadio.

Proprio al La Marmora-Pozzo, sede di partenza e arrivo de La Stracada, l'assessore ai parchi e giardini Valeria Varnero presenterà nei dettagli l'iniziativa che è già attiva da qualche mese.

Nel fine settimana dedicato allo sport, è inoltre in programma il weekend dell'Inline Skate Contest, allo skate park di piazza

Falcone.

Sempre domani quindi e sempre alla presenza di Valeria Varnero sarà inaugurato un monumento-ricordo a Lorenzo Baghe, un gesto con cui gli appassionati di pattini in linea, skateboard e Bmx che animano la struttura del Villaggio La Marmora vogliono ricordare un amico scomparso prematuramente.

Uno dei cartelli posizionati sul percorso



Salute in Cammino, 10.000 per stare bene (come suggerito dall'Organizzazione Mondiale della Sanità) è un progetto voluto dall'ASL di Biella e da alcuni comuni biellesi per stimolare i cittadini, in particolare i più sedentari, a praticare attività fisica attraverso il cammino. Nella città di Biella sono stati segnalati alcuni percorsi e attorno allo stadio si può imparare a camminare con la giusta intensità grazie alla Scuola di Cammino.



Percorso Blu 1000 m
Esterno stadio SCUOLA DI CAMMINO
Percorso Giallo 1800 m
Dallo stadio verso nord
Percorso Rosso 2300 m
Dall'area mercato verso il nuovo ospedale
Percorso Verde 2600 m
Dallo stadio verso sud



Peso:30%



Positivamente Donna



Assessorato alla Cultura, Pari Opportunità

Dedicato a tutte le donne impegnate a vivere con passione la loro quotidianità e combattere, giorno dopo giorno, le discriminazioni di genere, pronte a raccogliere, come protagoniste, le sfide di una società che cambia e si evolve.



DAL 20 MAGGIO AL 3 GIUGNO 2018

“*Luci ed Ombre*”

Sala Cerimonie - Interno Ricetto medievale

mostra a cura Ass. “Nuova Belle Arti”

inaugurazione 20 maggio ore \ apertura: sabato e domenica dalle 15 alle 18

DOMENICA 20 MAGGIO ORE 14.30

Salute in cammino

10.000 passi per stare bene



Azienda Sanitaria
Locale di Biella

DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE

Partenza da Giardinetti Chiesa di S. Maria

Info: Comune di Candelo - Ufficio Cultura 0152534118 - cultura.candelo@ptb.provincia.biella.it



**Candelo
comunica**



Comunicazione istituzionale
a cura Comune di Candelo (BI)

LA BIBLIOTECA COMUNALE "F. GARLANDA" DI STRONA

Nell'ambito del progetto
"Salute in cammino - 10000 passi per stare bene"



ripropone

"STRONA CAMMINA"

CON LO SCOPO DI RITROVARSI ASSIEME A
CAMMINARE.



INIZIO IL GIORNO **LUNEDI 14 MAGGIO PROSSIMO**

- * RITROVO NELLA PIAZZA DEL COMUNE NEI GIORNI DI LUNEDI' E GIOVEDI' ALLE ORE 20,00.
- * PRESENTARSI CON SCARPE ADATTE ANCHE A PERCORRERE SENTIERI.
- * LA DURATA DEL PERCORSO SARÀ DI CIRCA UN'ORA, LA PASSEGGIATA SARA' CON UN'ANDATURA ADATTA A TUTTI.

INVITIAMO TUTTI A PARTECIPARE IN CONSIDERAZIONE DEI NUMEROSI BENEFICI DELL'ATTIVITA' FISICA SUL BENESSERE DEL CORPO E DELLA MENTE.





CITTA' DI BIELLA
MEDAGLIA D'ORO AL VALORE MILITARE
Ass. Parchi e Giardini
in collaborazione con

Biella
Sport
Xperience

Biella
Sport
Promotion

BIELLA
RUNNING

ORGANIZZA LA MANIFESTAZIONE PODISTICA



10.000 PASSI RUN

1° TROFEO "MONICA TERRANOVA"
alla prima donna MASTER classificata

FEDERAZIONE ITALIANA
DI ATLETICA LEGGERA
Approvazione FIDAL
155/strada/2018



BASATO SUL PROGETTO



A.S.L. BI
Azienda Sanitaria Locale
di Biella

CON LA PARTECIPAZIONE DI



SABATO 28 APRILE 2018

BIELLA - STADIO LAMARMORA

PREISCRIZIONI

fino al 27/04
12€ (AGONISTI)
8€ (NON AGONISTI)
SUL SITO O
c/o BiboSport
via Mazzini, 17/b
13900 Biella

ISCRIZIONI

15€ (AGONISTI)
10€ (NON AGONISTI)
IN LOCO
IL GIORNO DELLA GARA

**NUMEROSI PREMI
A SORTEGGIO TRA I
NON AGONISTI**

4 manche a eliminazione

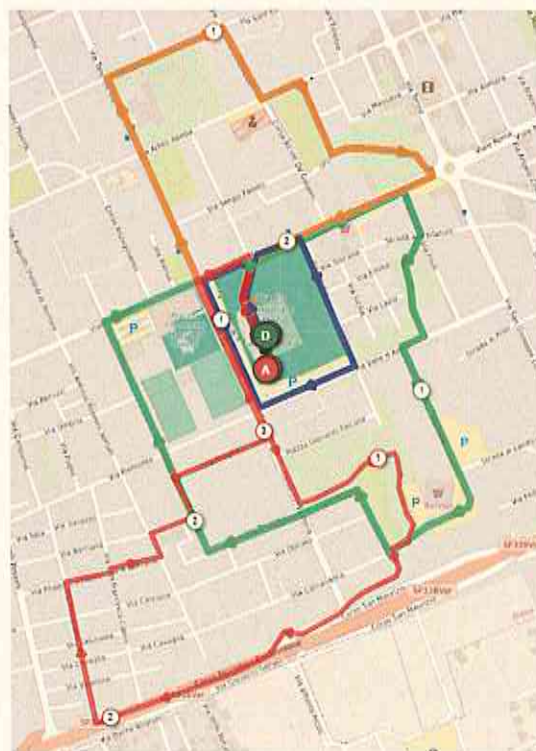
#1 ROSSO: 3,67 km
#2 VERDE: 2,96 km
#3 GIALLO: 2,28 km
#4 BLU: 1,38 km
(FINALISSIMA)

PROGRAMMA

ORE 15.00: APERTURA SEGRETERIA E ISCRIZIONI
ORE 15.30: LEZIONE DI SCUOLA DI CAMMINO
(CON LA COLLABORAZIONE DEL DOTT. GRAZIOLA)
ORE 16.30: INAUGURAZIONE PROGETTO
SALUTE IN CAMMINO

ORE 17.00: PARTENZA MANCHE #1
ORE 17.45: PARTENZA MANCHE #2
ORE 18.30: PARTENZA MANCHE #3
ORE 19.00: PARTENZA MANCHE #4

ORE 20.00: PREMIAZIONE



WWW.BIELLSPORTXPERIENCE.IT



La Pro Loco di Verrone e la GSD VERRONE,
con la collaborazione dell'Assessorato allo Sport del Comune di Verrone, organizzano

4° Camminata a passo libero tra Castello e Cascine

MERCOLEDÌ 25 APRILE 2018

Apertura iscrizioni ore 17.00

in via Umberto I – CASTELLO VERRONE

ISCRIZIONE € 5,00 cad. – GRATUITÀ BIMBI ISCRITTI

FINO ALLA 5ª CLASSE DELLA SCUOLA PRIMARIA

PARTENZA ORE 18.00

Percorso breve: 6 km circa

Percorso lungo: 10 km circa

ALL'ARRIVO RISTORO PER TUTTI I PARTECIPANTI PANINO CON SALAMELLA ALLA GRIGLIA E BIRRA

PER INFO: ANTONIO 340 6737974

iniziativa nell'ambito di

Salute in cammino

10.000 passi per stare bene



REGIONE
PIEMONTE

Azienda Sanitaria
Locale di Biella
DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE

Vilflora

HOMES GARDEN

PIANTE E FIORI ZOOMAREY

www.vilflora.it info@vilflora.it



Salute in Cammino a Massazza

Continua a crescere nel Biellese l'attenzione alla salute e alla qualità della vita e sabato scorso è toccato al Comune di Massazza il compito di presentare i percorsi di Salute in Cammino, 10.000 passi per stare bene. Il progetto, voluto dal Dipartimento di Prevenzione dell'ASL di Biella, è ormai presente in una ventina di comuni biellesi e altri si stanno attivando, anche in provincia di Vercelli e Novara.

L'obiettivo è quello di stimolare i cittadini, in particolare i più sedentari, a praticare l'attività fisica attraverso il cammino, considerato il modo più naturale, semplice ed economico per migliorare, ad ogni età, la salute del corpo e della mente.

Come ha ben spiegato il dott. Giuseppe Graziola nell'affollata presentazione al salone polivalente, camminare riduce la pressione arteriosa, migliora il tono dell'umore e la salute del cuore, regolarizza il colesterolo, oltre a rinforzare muscoli e ossa. Ma, come avvertono continuamente gli specialisti, questo tipo di attività fisica è fondamentale per prevenire le malattie croniche, tipo l'Alzheimer, riduce il rischio di tumori.

Per questo nei comuni che hanno aderito al progetto sono stati predisposti dei percorsi della "scuola di cammino" dove ogni persona può "imparare a camminare" nel modo più adatto al proprio fisico, cioè con quell'andatura a passo svelto giudicata la più efficace per "guadagnare salute", cioè ottenere il massimo beneficio.

A Massazza sono stati segnalati due percorsi, quello giallo da 750 metri e quello rosso di 4 km, chiamato "cammino delle risaie" in quanto compie un anello che passa tra i campi che in questi giorni si stanno riempiendo con l'acqua. La partenza e l'arrivo dei cammini si trovano nei pressi della piazza centrale del paese. Dopo il saluto del sindaco Carmellino e la presentazione del dottor Graziola, una sessantina di persone hanno camminato nel percorso giallo, seguendo le indicazioni tecniche e provando a mettere in pratica le nozioni che avevano ascoltato. La speranza dell'amministrazione comunale è che molte persone, in particolare coloro che sono meno attivi dal punto di vista fisico o che svolgono lavori sedentari, possano usufruire di questa opportunità gratuita e a disposizione di tutti per migliorare il proprio benessere.

Nel Biellese, i percorsi di Salute in Cammino non sono solo una palestra all'aria aperta, ma sono anche delle belle vetrine di presentazione dei nostri comuni. Sono realizzati in luoghi piacevoli, alcuni nel contesto urbano, come il percorso di Biella attorno allo stadio e di Vigliano e Cossato, ma la maggior parte in aree naturali o di grande suggestione, come sul lungolago di Viverone, sulla Passeggiata degli Alpini a Candelo e nel parco di Villa Piazza a Pettinengo.

Per info: Roberto Busca, assessore Comune di Massazza, 335 8050017

Franco Grosso, responsabile comunicazione progetto Salute in Cammino 335 7852310



Iniziativa del Comune di Candelo
Assessorati Politiche Sociali e Sport



Salute in cammino

10.000 passi per stare bene



PASSEGGIATA "Giuseppe Lacchia"

Un omaggio al nostro Vicesindaco, Assessore, Professore, Alpino, Amico...

venerdì 23 febbraio ore 18.00


**m'illumino
di meno**

**Nell'ambito
dell'iniziativa nazionale
"M'illumino di meno"**

Raduno presso Scuola Media di Candelo

*Percorriamo insieme alcune tappe del percorso 10.000 passi,
progetto ambientale e sociale
coordinato e ideato da Giuseppe Lacchia.*

Per motivi di sicurezza, si prega i partecipanti di munirsi di giubbini catarifrangenti e/o luci.



**Candelo
comunica**



Comunicazione istituzionale
a cura: Comune di Candelo (BI)

quotidianosanità.it

Martedì 13 FEBBRAIO 2018

Asl Biella. Un successo i percorsi di cammino per promuovere l'attività fisica

Si sta dimostrando un successo 'Salute in cammino, 10.000 passi per stare bene' il progetto della Asl di Biella che punta a promuovere la realizzazione da parte dei Comuni di 'percorsi di cammino' adatti ed aperti a tutti al fine di incentivare l'attività fisica. Numerose le amministrazioni che hanno risposto positivamente. E riemergono vecchi percorsi naturalistici che valorizzano il territorio.

A un anno dal suo avvio, il progetto la 'Salute in cammino, 10.000 passi per stare bene' prosegue il suo percorso. E cresce il numero di sindaci che stanno manifestando il loro apprezzamento per l'iniziativa.

Il progetto si colloca nell'ambito del Piano Locale della Prevenzione elaborato e proposto dal Dipartimento di Prevenzione della Asl di Biella sulle indicazioni del Piano regionale. Si inserisce tra i progetti finalizzati alla promozione dell'attività fisica come strumento utile per la prevenzione di numerose patologie.

L'obiettivo è la messa a punto di "percorsi di cammino" adatti ed aperti a tutti per incentivare l'attività fisica.

Diverse le sinergie che si stanno attivando sul territorio.

I comuni di Biella, Cossato, Candelo, Vigliano Biellese e Lessona, con la collaborazione del Servizio di Medicina dello Sport e del Dipartimento di Prevenzione della nostra Asl, hanno per esempio individuato ed attrezzato i percorsi con la necessaria cartellonistica.

"Il nostro Comune ha aderito fra i primi al progetto e l'ha già completamente realizzato. In precedenza aveva aderito alla Carta di Toronto. Teniamo costanti raccordi con altri Enti e altre realtà per accordi sportivi", ha affermato il sindaco di Candelo **Mariella Biollino**. "A Candelo ci sono molte persone che camminano durante la giornata. Il Comune ha prontamente aderito al progetto e molti candelesi, seppure in parte scettici almeno in un primo tempo, ne hanno percepito l'importanza consapevole che camminare ogni giorno, unitamente ad una sana alimentazione, possa tenere lontano tante malattie".

Intanto, un progetto condotto in collaborazione con Arpa Piemonte e diverse associazioni, ha generato una serie di sinergie positive che hanno indotto più amministratori a creare, nell'ambito di cammini già tracciati e interconnessi tra loro o collegati tramite gli itinerari e i cammini storico-devozionali già esistenti le "Scuole del cammino", percorsi lunghi un chilometro, segnalati ogni 250 metri da tabelle con i tempi di percorrenza.

"Abbiamo aderito al progetto inserendolo all'interno di un percorso che già veniva utilizzato nell'ambito di una manifestazione denominata "4 passi e un boccone", che ha lo scopo di far conoscere il nostro territorio", racconta **Cristina Sasso**, sindaco di Valle Mosso. "Nei tempi in cui ci si doveva spostare a piedi per recarsi al lavoro, sulle nostre montagne si utilizzavano i sentieri, dai Comuni vicini si partiva presto da casa per raggiungere la fabbriche di Valle Mosso. Perciò abbiamo una rete sentieristica che collega tutti nostri paesi che deve essere riscoperta e valorizzata. Nel nostro caso l'intervento del dottor **Giuseppe Graziola** della Medicina dello Sport dell'Asl di Biella è stato determinante".

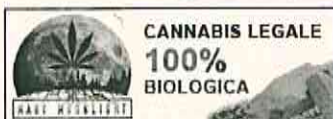
“**Molti Comuni hanno già realizzato il percorso** - ha aggiunto il sindaco di Benna **Mauro Nicoli** - altri ne hanno previsto la realizzazione. Ogni comune del biellese ha percorsi eccezionali sia dal punto di vista naturalistico che paesaggistico che con pochi interventi strutturali possono essere dedicati a questo progetto. Alcuni tratti sono naturalmente collegati a percorsi di Comuni limitrofi e questo fatto arricchisce l'offerta di promozione di tutto il territorio”.

L'iniziativa, insomma, macina consensi. E sempre più sindaci mostrano sensibilità al tema: “Ritengo che i Comuni possono avere un ruolo di promozione e facilitazione nell'adozione di stili di vita salutari”, dice **Toni Filoni**, sindaco di Mongrando. “Passare un po' di tempo all'aria aperta praticando un'attività praticamente a costo zero come il camminare con diversi gradi d'intensità può risolvere molti problemi. Con qualche risorsa in più ed un po' di buona volontà si potrebbe incentivarne maggiormente l'uso e la Asl potrebbe essere un buon partner con cui collaborare”, conclude il sindaco di Valle Mosso **Cristina Sasso**.



Una squadra al tuo servizio
Aperti 7 giorni su 7 dalle 8:30 alle 20:30

Via Caduti di Nassirlya 1, Quaregna BI - Tel. 015.922241



www.NEWSBIELLA.it
QUOTIDIANO ONLINE GRATUITO di BIELLA e del biellese



Destefanis Servizio attivo h24
ONORANZE FUNEBRI
Corso S. Maurizio 9/A - Biella (BI)
Vicino Ospedale - Tel: 015.8494657



SEMINARIO NUOVI BANDI PSR
PREVENZIONE DANNI DA CALAMITA' ATMOSFERICHE (GRANDINE)
REGIONE PIEMONTE mipaaf UPA AT

Prima Pagina CRONACA POLITICA EVENTI SPORT COSTUME E SOCIETÀ ATTUALITÀ ECONOMIA CULTURA E SPETTACOLI AL DIRETTORE NECROLOGI Tutte le notizie

Biella Circondario Cossato e Cossatese Valli Mosso e Sessera Valle Elvo Valle Cervo Basso Biellese Valsesia Cronaca dal Nord Ovest

ATTUALITÀ

Mobile Facebook Twitter RSS Direttore Archivio Farmacie di turno Meteo



ATTUALITÀ | martedì 13 febbraio 2018, 15:52

10.000 passi per star bene compie un anno. I sindaci: "Comuni hanno ruolo centrale per la salute"

CHE TEMPO FA

ADESSO
0.4°C

GIO 15
0.1°C
4.5°C

VEN 16
0.5°C
8.1°C

@Datameteo.com



RUBRICHE

- Animalerie
- A tavola con gusto
- Benessere e Salute
- Biella motori
- Consulta il meteo
- CSEN News
- Danzamania
- Enogastronomia
- Fashion
- Food e Drink
- Fotogallery
- L'opinione di...
- Music Café
- Newsbiella Young
- Oroscopo di Platone
- S.E.A.B. per il biellese
- Terza età



Il progetto la salute in cammino prosegue il suo percorso. A un anno di distanza dalla nascita di 10.000 passi per stare bene diversi sindaci del territorio hanno manifestato il loro apprezzamento per una iniziativa che punta alla salute e la valorizza.

Nell'ambito del Piano Locale della Prevenzione elaborato e proposto dal Dipartimento di Prevenzione dell'ASL di Biella sulle indicazioni del Piano regionale, il programma 2 rivolto ad "ambienti di vita" sviluppa progetti finalizzati alla promozione dell'attività fisica come strumento utile per la prevenzione di numerose patologie. È infatti provato che le malattie cronico-degenerative come il tumore e l'infarto possono essere prevenute anche attraverso una costante attività fisica ed il contrasto alla sedentarietà. Particolarmente sensibili a questi temi, nell'ambito del progetto "Salute in cammino, 10.000 passi per stare bene" cinque Comuni della nostra Provincia: Biella, Cossato, Candelo, Vigliano Biellese e Lessona.

Con la collaborazione del Servizio di Medicina dello Sport e del Dipartimento di Prevenzione della nostra ASL hanno individuato ed



Fotovoltaico con Acc



Oggi costa oltre il 70% in meno. Scopri perché.

IN BREVE

martedì 13 febbraio

Nuove assunzioni in Lombardia per il Gruppo Cassa di Risparmio di Asti (h. 16:09)



Angelo Robotto confermato direttore generale di Arpa Piemonte (h. 12:38)



Calderini Vercelli-Biella: "Blen non solo"



BRUSASCA EDILIZIA
Via Serralunga 20/22 Biella



Dal 1900 il punto di riferimento per l'edilizia nel biellese

ATTIMI PREZIOSI COMPRO ORO & ARGENTO
anche vecchio o rotto
pagato in contanti

RIPARAZIONE GIOIELLI anche in giornata

VIA TORINO, 39/B BIELLA
Tel. 015.404526

SIAMO APERTI

GASTRONOMIA - SALUMERIA

I Sapori del Viale BIELLA

Viale Macallò 14
Tel: 015.403075

L'angolo della pasta
... e non solo!

Produzione artigianale di pasta fresca, semplice, ripiena e tante altre golosità

Via P. Micca 5, Biella
Tel. 015.21982


il CercaCasa

IL PIU' GRANDE PORTALE BIELLESE DEGLI IMMOBILI

da oggi 1000 IMMOBILI IN UN CLICK

www.ilcercacasa.org

THE NUTRITIONAL REVOLUTION FITNESS



positive che hanno indotto più Amministratori a creare, nell'ambito di cammini già tracciati e Interconnessi tra loro o collegati tramite gli itinerari e i cammini storico-devozionali già esistenti le "Scuole del cammino", percorsi lunghi un chilometro, segnalati ogni 250 metri da tabelle con i tempi di percorrenza. Logo e mascotte del progetto è il simpatico millepiedi ideato dai ragazzi della Scuola Media di Lessona.

"Ritengo che i Comuni possono avere un ruolo di promozione e facilitazione nell'adozione di stili di vita salutari e il progetto "10.000 passi" possa essere un buon obiettivo". Afferma Antonio Filoni, sindaco di Mongrando. Gli fa eco Mauro Nicolì, sindaco di Benna: "Sì, penso che il ruolo svolto dall'Amministrazione riguardi anche la promozione di stili di vita salutari per tutte le fasce di età; non solo, ma dove se ne presenti l'opportunità può anche rendersi promotrice di iniziative che riguardano il benessere della collettività; per tali motivi come altri Comuni anche Benna ha tracciato le proprie linee di indirizzo aderendo alla carta di Toronto e, successivamente, al progetto 10.000 passi per stare bene che ha riscontrato un notevole successo".

Mariella Biollino, sindaco di Candelo, è convinta che il ruolo del Comune sia rilevante per la promozione di sani stili di vita tra la popolazione scolastica ed adulta. "In particolare - spiega - si possono portare avanti azioni concrete: incontri con gli esperti, gruppi di cammino, corsi comunali di insegnamento di attività sportive, aree fitness aperte al pubblico, parchi gioco con giochi legati al movimento. Per Cristina Sasso, sindaco di Valle Mosso, "è indispensabile che le Amministrazioni rivolgano l'attenzione anche a questo tipo di attività nell'ambito delle proprie competenze. Promuovere abitudini alimentari corrette, una sana attività fisica, contrastare il fenomeno delle ludopatie, piuttosto che il fumo nelle scuole per crescerà una generazione consapevole ed attenta sia alla propria salute che all'ambiente deve rientrare fra i nostri progetti. Lo sport o comunque l'attività fisica è un ottimo deterrente e regolatore contro l'abuso degli strumenti informatici che sempre più inibiscono i nostri sensi e ci rendono ciechi e sordi di fronte alle bellezze del nostro ambiente".



Anche AIB biellese a Barisiano per l'inaugurazione del municipio "Simbolo della rinascita post-sisma" FOTOGALLERY (h. 18:48)



Anpi in marcia a Biella contro fascismo e razzismo: "Chiediamo maggiore fermezza" FOTOGALLERY (h. 11:41)



I numeri 2017 della Polfer: Mille servizi di pattuglia tra Vercelli, Santhià e Biella (h. 10:11)



sabato 10 febbraio

Testamento biologico, se ne parla in un incontro con il PD biellese (h. 17:47)



No alle discariche, un convegno al Museo del Territorio con il Movimento 5 Stelle (h. 15:26)



Gaglianico contro il gigante Telecom, dall'incontro pubblico nasce la class action (h. 07:00)



venerdì 09 febbraio

Sanremo: Serata di gala per la Confartigianato Piemonte "Vetrina importante per le nostre imprese" VIDEO (h. 17:47)



Leggi le ultime di: **ATTUALITÀ**

ANNOVA
Impianti a risparmio energetico

**Idraulica - Riscaldamento
Condizionamento - Vmc
Fotovoltaico - Solare termico
Manutenzione caldaie**

Via Q. Sella 16, Vigliano B.se - Tel. 015 513281

il tuo stile nella pietra

ramella graniti
dal 1985



CASTELLETO CERVO - tel. 0161.859124

Google

mifido PetShop

Alimenti, prodotti e accessori per animali

Info: 015.2593491
info@mifidopotshop.com

f Mifido

Via Martiri della Libertà, 182 - 13897 Occhieppo Inferiore (BI)

Fotovoltaico con Acci



Oggi costa oltre il 70% in meno. Scopri perchè.

Ti potrebbero interessare anche:



Ai Signori Sindaci dei Comuni aderenti al
progetto "Salute in Cammino"

Oggetto: M'illumino di meno.

Come noto nell'ambito fra progetti promossi dal Dipartimento di Prevenzione dall'ASL di Biella nell'ambito del Piano locale della Prevenzione, un'attività degna di nota è quella rivolta alla promozione dell'**attività fisica** come strumento utile per la prevenzione di numerose patologie. E' infatti provato che le malattie cronic-degenerative possono essere prevenute anche attraverso una costante attività fisica ed il contrasto alla sedentarietà.

E' stato così ideato e realizzato il progetto "Salute in cammino, 10.000 passi per stare bene" il cui logo e mascotte, oggi ben conosciuto, che è rappresentato dal simpatico millepiedi ideato dai ragazzi della Scuola Media di Lessona, vuole significare che l'attività fisica moderata è alla portata di tutti e fa bene.

Partito da cinque Comuni (Biella, Cossato, Candelo, Vigliano Biellese e Lessona) che con la collaborazione del Servizio di Medicina dello Sport e del Gruppo interdisciplinare "Guadagnare salute" hanno individuato ed attrezzato con la necessaria cartellonistica "percorsi di cammino" adatti ed aperti a tutti, il progetto vanta oggi l'adesione dei ventiquattro Comuni in indirizzo della provincia di Biella e ha destato l'interesse di molti altri.

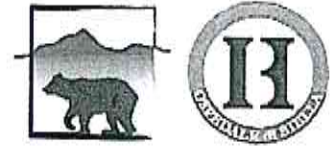
Al riguardo mi comunicano che la popolare trasmissione CATERPILLAR di RAI Radio 2 ha lanciato nei giorni scorsi l'edizione 2018 dell'iniziativa "M'ILLUMINO DI MENO" dedicata al risparmio energetico. Quest'anno l'iniziativa è collegata alla bellezza del camminare e dell'andare a piedi, nell'ottica non solo della salute personale ma anche per il risparmio collettivo che l'attività fisica, in sostituzione della mobilità assistita e motoria, può generare a livello ambientale e sociale.

La giornata finale di "M'illumino di meno" sarà **venerdì 23 febbraio 2018**, con la partecipazione "in cammino" di moltissime istituzioni e realtà italiane (comuni, associazioni, operatori, ecc.). Durante la diretta radiofonica, dalle ore 18,30 alle 20, i conduttori della trasmissione si collegheranno con alcune di queste realtà, privilegiando le più significative.

"Salute in Cammino, 10.000 passi per stare bene", il programma di prevenzione lanciato dal nostro Dipartimento al quale avete prontamente aderito è sicuramente tra le iniziative più

Direzione Generale

Direttore Generale: Dr. Gianni Bonelli
Tel. 015-15153410 Fax. 015-15153914
segreteria.direzione@aslbi.piemonte.it



AZIENDA SANITARIA
LOCALE DI BIELLA

importanti e qualificate e ritengo che questa possa essere un'ottima occasione per farlo conoscere a livello nazionale, anche allo scopo di incidere e di svilupparlo maggiormente a livello locale.

L'idea proposta dal Dipartimento di Prevenzione è quella di invitare i Comuni che hanno già attivato sul proprio territorio i percorsi di Salute in Cammino ad organizzare un **evento di cammino collettivo** per le ore 18 di venerdì 23 febbraio, in modo di essere segnalati in diretta durante la trasmissione radiofonica e raggiungere l'obiettivo di presentare il Biellese a livello nazionale come **"territorio virtuoso di Salute e Sanità pubblica"**.

Qualora foste interessati, al fine di coordinare gli eventi siete invitati a partecipare ad una riunione organizzativa che si svolgerà presso il Dipartimento di Prevenzione, a Biella, in Via Don Sturzo, 20 giovedì 15 febbraio pv dalle ore 10 alle ore 12.

Per informazioni più dettagliate consiglio di contattare i Referenti del progetto dr Maurizio Bacchi e il Dr Giuseppe Graziola ai seguenti indirizzi mail:

Maurizio.Bacchi@aslbi.piemonte.it

Giuseppe.Graziola@aslbi.piemonte.it

È gradita l'occasione per porgere distinti saluti

LS



IL DIRETTORE GENERALE
Dr. Gianni Bonelli

CALENDARIO DELLA FORMAZIONE

Nell'ambito del progetto "Salute in cammino, 10.000 mila passi per star bene", promosso e curato dal Dipartimento di Prevenzione dell'ASLBI, si avvia, in sinergia e collaborazione con l'Ufficio Scolastico Provinciale e le Amministrazioni Comunali di Benna, Biella, Bioglio, Callabiana, Camandona, Candelo, Cavaglià, Cerreto Castello, Cossato, Gaglianico, Lessona, Magnano, Massazza, Mosso, Mottalciata, Pettinengo, Quaregna, Ronco Biellese, Salussola, Sandigliano, Strona, Trivero, Valle Mosso, Verrone, Vigliano Biellese, Viverone, il **corso di formazione per "WALKING LEADER"** rivolto ai Cittadini e al Personale della Scuola.

La formazione, condotta dal Dottor Giuseppe Graziola, medico dello Sport del Dipartimento di Prevenzione ASLBI, offre ai partecipanti strumenti e strategie per l'organizzazione, conduzione e gestione di un gruppo di cammino.

Obiettivo del corso è quello di fornire conoscenze di base su: promozione della salute, ruolo di leader e nozioni di primo soccorso.

Il corso di WALKING LEADER è proposto a classi di 20/25 persone in due edizioni presso i Comuni di Benna e Lessona

La prima edizione è riservata alla classe BENNA e si svolge in due incontri :

Primo Incontro:

DATA: **VENERDI' 27 APRILE 2018 alle ore 19**

SEDE: Biblioteca Comune di Benna

Secondo incontro:

DATA: **SABATO 28 APRILE alle ore 9,30**

SEDE: Biblioteca Comune di Benna

LA seconda edizione dello stesso corso è riservata alla classe LESSONA e si svolge in due incontri

Primo incontro:

DATA: **GIOVEDI' 3 MAGGIO 2018 alle ore 19**

SEDE: Circolo Lessona, vicino al Palazzetto Comune di Lessona

Secondo incontro:

DATA : **SABATO 5 MAGGIO 2018 alle ore 9,30**

SEDE: Palazzetto Comune di Lessona

La composizione delle classi è stata redatta sulla base del Comune di residenza.

Dr.ssa Solangela D'Agostino



CORSI DI FORMAZIONE PER WALKING LEADER

Grazie al progetto "Salute in Cammino"

Promosso dal Dipartimento di Prevenzione dell'ASLBI, in alleanza con Arpa Piemonte, Dipartimento Nord Est sede di Biella, e con la partecipazione delle Amministrazioni locali, il Biellese intende diventare un "territorio virtuoso di salute pubblica", all'avanguardia per contrastare la sedentarietà e l'inattività fisica, come chiede fortemente l'Organizzazione Mondiale della Sanità.

Una ventina di comuni biellesi,

a cominciare dai più importanti, hanno già aderito al progetto, realizzando nel loro territorio i percorsi della "Scuola di Cammino" e altri itinerari di cammino segnalati e sicuri, urbani ed extraurbani, liberamente fruibili, per fare attività fisica all'aperto e migliorare la qualità della vita dei propri cittadini.

Ma non basta, ci vuole di più.

Altrettanti comuni hanno già aderito al progetto e stanno realizzando i percorsi, anche con l'intento di promuovere il proprio territorio, ma a questo punto è necessario far crescere l'interesse e la partecipazione di tutti attraverso la figura del "walking leader" o motivatori di gruppi di cammino, in grado di coinvolgere ed educare i cittadini.

Chi sono i Walking Leader?

Chiunque può essere walking leader. Il motivatore è un cittadino come gli altri, amante della vita all'aria aperta e dell'attività motoria, che voglia trasmettere in modo volontario ad altri questa sue passioni, diventando un punto di riferimento per un gruppo di cammino. Organizza le uscite di gruppo, conosce i percorsi, conosce e insegna le tecniche corrette di cammino.

Dove si fanno i corsi per i Walking Leader

Alcuni comuni aderenti a "Salute in Cammino" si stanno impegnando ad organizzare i corsi per walking leader, da cercare tra i cittadini più motivati, nelle associazioni sportive, culturali e in altre realtà. Si pongono come punto di riferimento anche per i comuni vicini, mettendo a disposizione strutture per il corso, sia per la parte teorica che per le attività esterne sui percorsi.

Come si svolgono

I corsi avranno la durata di sei ore circa, in due o tre sessioni. Saranno gratuiti (come saranno gratuite le attività che i Walking Leader andranno poi a svolgere successivamente) e saranno tenuti dal dottor Giuseppe Graziola, medico dello Sport del Dipartimento di Prevenzione ASLBI.

Il coordinamento dei corsi sarà tenuto dalla dr.ssa Solangela D'Agostino (Arpa Piemonte Dipartimento Nord Est sede di Biella) e dal dottor Maurizio Bacchi Re.PES ASLBI.

Informazioni : solangela.dagostino@aslbi.piemonte.it



COMUNE DI
GAGLIANICO



Azienda Sanitaria
Locale di **Biella**
DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE



Venerdì 19 gennaio 2018

alle ore 21,00 presso l'AUDITORIUM COMUNALE di Via XX Settembre 10, Gaglianico

Il Comune di GAGLIANICO

in collaborazione con l'ASL Biella

Dipartimento di Prevenzione, Servizio Igiene e Sanità Pubblica

presenta il

CORSO DI FORMAZIONE PER WALKING LEADER

e presentazione del percorso di "Salute in Cammino" di Gaglianico

- Relatori: **Paolo Maggia**, sindaco Comune di Gaglianico
Mario De Nile, assessore allo Sport,
Giuseppe Graziola, corso di formazione per walking leader
Franco Grosso "Salute in cammino, diecimila passi per star bene"
situazione attuale e sviluppi futuri.

