



6 APRILE 2023



GIORNATA MONDIALE DELL'ATTIVITÀ FISICA



Carissimi colleghi,
come tutti voi sapete condurre una vita sana e attiva è importantissimo per la salute, sia nostra che di tutta la società. È quindi importantissimo che ogni operatore della salute possa farsi portavoce di questo messaggio in tutte le occasioni possibili. Proprio per questo motivo l'ASL NOVARA organizza, nelle sedi di Novara, Arona e Borgomanero, l'evento **CAMMINIAMO INSIEME** aperto a tutti i dipendenti e agli amici secondo le modalità descritte di seguito:

PROGRAMMA DELL'EVENTO sede di NOVARA

ORE 16: ritrovo del gruppo dipendenti (e amici), con la collaborazione del gruppo cammino della S.C. Psichiatria Area Sud dell'ASL NO, davanti alla comunità "I Tigli" in viale Roma 7 a Novara. La camminata sarà guidata dal Dott. Fabio Aina walking leader formato.

ORE 16:15: partenza per il Parco di Viale Verdi - Novara dove è prevista una breve passeggiata di 30 minuti (60 minuti per i più allenati)

ORE 17 (primo gruppo)/17:30 (secondo gruppo): rientro in ASL

La partecipazione è libera, fuori orario di servizio, per partecipare basta avere un abbigliamento comodo e non necessariamente sportivo.

Non è necessario essere allenati (ciascuno camminerà alla velocità più adatta al proprio allenamento fisico), basta la voglia di muoversi e stare all'aria aperta.

VI ASPETTIAMO TUTTI PER CONDIVIDERE QUESTO IMPORTANTE MOMENTO INSIEME!!!

Il coordinatore Programma 2
"Comunità attive" PLP ASL NO
Dott.ssa Patrizia Grossi

