



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 BORGOMANERO**

**ORE 16:** ritrovo del gruppo dipendenti (e amici) presso l'ingresso di Villa Marazza su Viale Don Minzoni a Borgomanero, sarà presente un walking leader del Club Alpino Italiano (CAI) che si renderà facilmente identificabile indossando distintivo, pettorina e giubbotto catarifrangente

**ORE 16:30:** partenza della passeggiata, che si svolgerà lungo l'anello maggiore all'interno di Villa Marazza. Durante il cammino e al termine dello stesso gli operatori CAI promuoveranno le attività dell'ente tra i partecipanti alla camminata

**ORE 17:** termine attività

*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

