



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 ARONA

ORE 16: ritrovo del gruppo dipendenti (e amici), con la partecipazione della dottoressa Flavia Milan, walking leader formato, presso la sede ASL NO di piazza De Filippi 2

ORE 16:30: partenza per la passeggiata sul lungo lago Corso Europa

ORE 17: 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

