



Città di Voghera



Comune di Retorbido

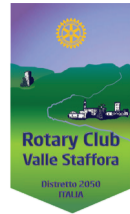


Comune di Codevilla



Comune di Rivanazzano Terme

Rotary
Distretto 2050



Sistema Socio Sanitario



5 Maggio 2024

Camminata per la salute

una giornata insieme contro l'ictus

© 2024 - www.bell-rany.it



partenza ore 9.30

VOGHERA

Una passeggiata: non sarà solo uno svago ma un vero atto di prevenzione. Sono 130.000 i casi di ictus ogni anno e la cura migliore è la prevenzione, adottando uno stile di vita corretto, con un'alimentazione povera di sale, di zucchero e di grassi. Camminando insieme lungo la greenway miglioreremo le nostre abitudini e ridurremo la nostra circonferenza addominale.

PROGRAMMA: 9,30 partenza da **VOGHERA - BAR MOVIDA**, percorso lungo la greenway arrivo al **PARCO BRUGNATELLI di RIVANAZZANO TERME** verso le **12,30**.

I partecipanti saranno coinvolti in una mattinata di cammino salutare, di prevenzione e controllo dei fattori di rischio dell'ictus. All' **ARRIVO**, infatti, i medici e gli infermieri del reparto di neurologia di Voghera, le infermiere della Casa della Comunità e del Rotary e i medici di Casa di Cura Villa Esperia, saranno disponibili per la misurazione della glicemia, del colesterolo e della pressione arteriosa. I camminatori potranno conoscere attraverso la carta del rischio la propria situazione di possibile malattia cerebrovascolare e anche cardiogena.



*è possibile unirsi alla camminata di salute presso ogni gazebo del tracciato e percorrere la distanza più adatta ad ogni preparazione fisica.



All' arrivo, per tutti i partecipanti ci sarà la possibilità di gustare un piatto salutare, dopo il pranzo, di provare lo sport di tiro con l'arco con gli istruttori degli arcieri Minerva di Pavia e degli arcieri di Voghera **TUTTI INSIEME PER LA PREVENZIONE con LO SPORT E COMPORTAMENTI SALUTARI.**



Croce Rossa Italiana
Comitato Locale di Voghera
Associazione di Promozione Sociale
Onlus parziale

