

Gruppi di **CAMMINO**

**“La salute in cammino”
Mangiare è bene,
muoversi è meglio**



**CITTÀ DI
CHIERI**



A.S.L. T05

Azienda Sanitaria Locale
di Carmagnola, Chieri, Moncalieri e Nichelino

PROGRAMMA

- Passi di benessere: i gruppi di cammino e altre opportunità nel territorio Chierese

Clara Bramardi, Consigliera Comunale delegata alla "Promozione del benessere e degli stili di vita salutari nella comunità"

- Alimentazione sana e stili di vita corretti per la prevenzione delle malattie cronico-degenerative in tutte le fasi della vita

- Cenni alla lettura delle etichette dei prodotti alimentari confezionati per una scelta consapevole all'acquisto

Dott. ssa Monica Cettina Minutolo, Dietista Struttura Complessa Igiene degli Alimenti e della Nutrizione ASL TO5

- MOVIMENTO, GIOCO, ATTIVITA' SPORTIVA: BENEFICI SU BENESSERE PSICOFISICO E SVILUPPO NELL'ETÀ PEDIATRICA

Dott. Claudio Martano, Pediatria - Già Responsabile Terapia Intensiva Neonatale

- CUORE E CERVELLO NELL'ANZIANO: BENEFICI DELL'ATTIVITÀ FISICA

Dott. Diego Persico, Geriatria AslTo5

- COLTIVARE LA SALUTE: ATTIVITÀ FISICA E STILE DI VITA

Dott. Marco Bobbio, Cardiologo - Già Primario di Cardiologia ospedale di Cuneo, Già Segretario Generale di Slow Medicine

- Confronto e proposte dai gruppi di cammino locali

Con la partecipazione della Dott.ssa Maria Rita D'ANNA, fisiatra referente Piano Locale Prevenzione PP2 - COMUNITA' ATTIVE e referente aziendale RAP (Rete Attività fisica Piemonte), e la Dott.ssa Antonietta DE CLEMENTE Referente per la promozione della salute ASLTO5



**Mercoledì 23/2 ore 17.00 - 19.30
Sala Conceria - Via Conceria 1 Chieri**