

“Valnestore cammina” Piedibus del benessere *Appuntamento venerdì 7 agosto a Pietrafitta*

Trasimeno, 01 agosto 2015 – **L’invasione pacifica delle buone pratiche del benessere prosegue nel Trasimeno e nella Valnestore** grazie alla sinergia che si è creata tra i volontari del Centro Sociale Anziani “Q. Fratini” di Panicale e Piegaro e l’ASD Polisportiva Delfino, i Comuni di Panicale e Piegaro, il Distretto sanitario del Trasimeno, la Biblioteca Ulisse intercomunale Panicale-Piegaro, il progetto Regionale In Vitro, l’Istituto Comprensivo Panicale-Tavernelle e Paciano e il Cesvol Perugia.. Il prossimo appuntamento di “Valnestore Cammina” è **venerdì 7 agosto dalle ore 18 alle 20 con partenza e arrivo a Pietrafitta.**

Il programma prevede una **camminata lungolago e la visita al Museo Paleontologico** in collaborazione con l’associazione Pro Museo Luigi Boldrini. **All’attività di circa 30/40 minuti possono partecipare tutti. Si richiede abbigliamento sportivo, scarpe comode e acqua.** La finalità dell’iniziativa, già collaudata a Perugia, Foligno, Spoleto e Bastia, consiste nel dimostrare che **l’attività motoria**, svolta con frequenza regolare in base a quanto raccomandato dagli specialisti, **è un fattore determinante per la promozione della salute e la prevenzione delle malattie croniche, oltre che un efficace metodo per favorire la socializzazione.**

Gli eventi si svolgeranno ogni primo venerdì del mese fino ad ottobre. **Per informazioni** contattare il numero 3351278765 o 075832655 (mercoledì 9 -12.30). L’attività rientra fra quelle promosse dal Gruppo Integrato PEaS (Usl Umbria1- Distretto Sanitario del Trasimeno, Zona Sociale Trasimeno n.5 e CeSVol Perugia).

.....
Ufficio stampa TGC Eventi - Monia Rossi 333.2991700 - ufficiostampa@tgceventi.it



USL Umbria 1



VALNESTORE CAMMINA
 piedibus del benessere
 movimento, alimentazione, stare insieme
 da 0 a 100 anni...e oltre!
 Tutti possono partecipare gratuitamente, basta presentarsi
 al punto di ritrovo, pronti per Camminare Insieme

APPUNTAMENTI E PERCORSI:

Venerdì 3 luglio ore 18-20
 partenza dal Centro Polifunzionale l'Occhio di Tavernelle
 arrivo Parco Acquatico Intercomunale di Tavernelle
 segue ristoro a pagamento (obbligatoria la prenotazione) e lezione di ballo di gruppo

Venerdì 7 agosto ore 18-20
 partenza e arrivo a Pietrafitta- camminata Lungolago
 visita al Museo Paleontologico in collaborazione con Ass. Pro Museo Luigi Boldrini

Venerdì 4 settembre ore 18-20
 partenza dal Centro Polifunzionale l'Occhio di Tavernelle
 arrivo e visita al Santuario di Mongiovino letture a cura della Biblioteca Intercomunale
 segue ristoro e lezione di ballo di gruppo presso l' Area Verde di Mongiovino

Venerdì 2 ottobre ore 16-20
 percorso "Tavernelle"
 in occasione della Festa del Nonno seguono Giochi di una Volta
 in collaborazione con l'Istituto Comprensivo Panicale- Tavernelle- Paciano

per informazioni e prenotazioni:
 per il CSA "Q. Fratini" tel. **3351278765**
 per il Gruppo Integrato di Promozione Salute
 tel. **075832655** (Mercoledì 9-12.30)

Si consiglia:
abbigliamento sportivo, scarpe comode, acqua.
Camminare è ... attività fisica a costo zero!!!
30 minuti al giorno per Guadagnare Salute!!

L'attività rientra fra quelle promosse dal Gruppo integrato PEaS
 (Usl Umbria 1 - Distretto Sanitario del Trasimeno, Zona Sociale Trasimeno n.5, CeSVol Perugia)



Ufficio stampa TGC Eventi - Monia Rossi 333.2991700 - ufficiostampa@tgceventi.it