

## Al via “Valnestore Cammina”

*Dal 28 luglio ogni giovedì alle 20,15 si cammina in compagnia nei comuni di Panicale e Piegaro con partenza da Tavernelle*

*Panicale, 23 luglio 2016* – Prende il via anche nella **Valnestore** il **progetto regionale UmbriaCammina**, nato con l’obiettivo di promuovere corretti stili di vita e in particolare di **contrastare la sempre più diffusa sedentarietà nella popolazione generale**, che è uno dei principali fattori di rischio in relazione a malattie cardiovascolari, ipertensione, sovrappeso e obesità, fratture ossee e osteoporosi. **Il primo appuntamento** nei comuni di Panicale e Piegaro è **giovedì 28 luglio**, con partenza **alle ore 20,15 dal Centro Polifunzionale L'Occhio di Tavernelle**, per proseguire poi ogni giovedì, sempre alle ore 20,15 nel periodo estivo.

Tutti possono partecipare gratuitamente al Piedibus del Ben-essere, basta presentarsi al punto di ritrovo, con abbigliamento sportivo, scarpe comode, acqua e una torcia, pronti per camminare insieme in un piacevole percorso di circa 5-6 chilometri che è alla portata di tutti, dai giovani agli anziani. Per informazioni rivolgersi al CSA “Q. Fratini”, tel. 3351278765.

Il progetto "**VALNESTORE CAMMINA**", che rientra nel Piano Regionale di Prevenzione 2014-2018 e che si estenderà nei prossimi giorni anche a Città della Pieve, è stato **promosso dal Distretto sanitario del Trasimeno della Usl Umbria 1, dal CeSVol Perugia e dai Comuni della Zona sociale del Trasimeno** insieme al Centro Sociale Anziani di Panicale-Piegaro e il gruppo "L'anello del fiume d'oro" e ad alcuni cittadini che a titolo volontario faranno parte, insieme alle associazioni, del gruppo walking leader, conducendo i gruppi durante il cammino.

.....  
Ufficio stampa TGC Eventi | Monia Rossi 333.2991700 | [ufficiostampa@tgceventi.it](mailto:ufficiostampa@tgceventi.it)