

# GRUPPO DI CAMMINO



Camminare rappresenta il modo più semplice ed economico per contrastare le malattie comunemente causate da stili di vita non corretti.

Farlo in compagnia attraverso i Gruppi di Cammino è una buona occasione per prendersi cura della propria salute in modo piacevole, utilizzando l'attività motoria a beneficio della propria salute, stimolando la socializzazione e l'autostima.

Il Gruppo sarà guidato nella fase di attivazione da personale dell'ASL TO3 formato e in possesso della qualifica di Walking Leader e con esperienza nel campo della promozione della salute.

**L'iniziativa verrà presentata alla cittadinanza e agli interessati in un incontro pubblico**

**MERCOLEDÌ 23 GENNAIO ORE 17,30  
presso la Sala Consiglio del Comune**



## **Presenteranno l'incontro**

**Danilo Breusa** Sindaco del Comune di Pomaretto

**Alda Cosola** Responsabile Promozione della Salute Asl TO3 (importanza di stili di vita sani)

**Biagio De Leo** Medico di base Asl TO3 (importanza dell'attività fisica)

**Luca Perlino** tecnico della prevenzione – Walking leader Asl TO3 (senso dei Gruppi di Cammino)

**Laura Gosio** Infermiera del territorio Asl TO3 (presenta il gruppo di Pomaretto)