COMUNE DI ESCALAPLANO

"VERSO I GRUPPI DI CAMMINO – LA FORMAZIONE DEI WALK LEADER"

Il Dipartimento di Prevenzione della ASL di Cagliari e il Distretto Sarcidano Barbagia di Seulo e Trexenta, con il Comune di Escalaplano,

ORGANIZZANO:

UN INCONTRO DI SENSIBILIZZAZIONE E INFORMAZIONE DELLA POPOLAZIONE E DELLE ISTITUZIONI SULL'IMPORTANZA DELL'ATTIVITA' MOTORIA NELLA PREVENZIONE SANITARIA

Interverranno:

- **Dr.ssa Silvana Tilocca** - Direttore del Dipartimento di Prevenzione della ASL di Cagliari
- **Dr.ssa M.T. Gorgoni** - Dirigente Medico Dipartimento di Prevenzione ASL di Cagliari
- **Dr.ssa F.M. Anedda** - Dirigente Medico Dipartimento di Prevenzione ASL di Cagliari
- **Dr. Giammario Satta** - Specialista in medicina dello Sport della ASL di Cagliari
- **Dr. Maurizio Rachele** - Direttore del Distretto Sanitario "Sarcidano Barbagia di Seulo e Trexenta".

Camminare può aiutarti a:

- **sentirti e dormire meglio, avere più energie e perdere peso;**
- **ridurre lo stress e la pressione sanguigna;**
- **ridurre il rischio di malattie del cuore;**
- **ridurre il rischio di alcuni tumori;**
- **ridurre il rischio di diabete;**
- **prevenire o rallentare l'osteoporosi;**
- **prevenire o contrastare il decadimento cognitivo.**

La prevenzione prima di tutto. Siete tutti invitati a partecipare!