

" IL RISVEGLIO "  
19 NOVEMBRE 2015

**SALUTE.** Incontro informativo venerdì 20.

## Istituzioni e sanità locale: «Il nordic walking fa bene»

CIRIÈ — Domani, venerdì 20 novembre, alle 16,30 il nordic walking sarà al centro di un incontro rivolto a tutti i cittadini e promosso dalla Città di Ciriè, dall'Asl To4, dal Comitato Uisp di Ciriè, Settimo e Chivasso e dal sindacato pensionati Spi Cgil Lega 24 di Ciriè, che si terrà nella sala consiliare di Palazzo D'Oria (ingresso da via Dante 6).

“Adottiamo uno stile di vita sano, promuoviamo la salute!” è lo slogan del progetto che sarà presentato ai cittadini e alle associazioni con l'obiettivo di ridurre le malattie croniche causate dall'invecchiamento.

Una pratica efficace è sicuramente la camminata con le bacchette, molto diffusa al nord Europa, che può essere praticata da tutti. All'incontro interverranno il dottor Ruggero Vesco, vicesindaco di Ciriè, il dottor Alberto Massasso, medico dello Sport dell'Asl To4, la dottoressa Tina Saporita, medico, consulente Spi, il dottor Giorgio Bellan, responsabile della Promozione della salute dell'Azienda sanitaria locale e infine il dottor Antonio Alfano, istruttore Uisp/Ani di nordic walking. (c.f.)



La camminata nordica si sta affermando sempre più come un genere di attività fisica accessibile a tutti: la sua pratica offre preziosi benefici alla salute

" IL RISVEGLIO "  
19 NOVEMBRE 2015

**SALUTE.** Incontro informativo venerdì 20.

## Istituzioni e sanità locale: «Il nordic walking fa bene»

CIRIÈ — Domani, venerdì 20 novembre, alle 16,30 il nordic walking sarà al centro di un incontro rivolto a tutti i cittadini e promosso dalla Città di Ciriè, dall'Asl To4, dal Comitato Uisp di Ciriè, Settimo e Chivasso e dal sindacato pensionati Spi Cgil Lega 24 di Ciriè, che si terrà nella sala consiliare di Palazzo D'Oria (ingresso da via Dante 6).

“Adottiamo uno stile di vita sano, promuoviamo la salute!” è lo slogan del progetto che sarà presentato ai cittadini e alle associazioni con l'obiettivo di ridurre le malattie croniche causate dall'invecchiamento.

Una pratica efficace è sicuramente la camminata con le bacchette, molto diffusa al nord Europa, che può essere praticata da tutti. All'incontro interverranno il dottor Ruggero Vesco, vicesindaco di Ciriè, il dottor Alberto Massasso, medico dello Sport dell'Asl To4, la dottoressa Tina Saporita, medico, consulente Spi, il dottor Giorgio Bellan, responsabile della Promozione della salute dell'Azienda sanitaria locale e infine il dottor Antonio Alfano, istruttore Uisp/Ani di nordic walking. (c.f.)



La camminata nordica si sta affermando sempre più come un genere di attività fisica accessibile a tutti: la sua pratica offre preziosi benefici alla salute