



SERVIZIO SANITARIO REGIONALE
EMILIA-ROMAGNA

Azienda Unità Sanitaria Locale di Reggio Emilia
Azienda Ospedaliera di Reggio Emilia
Arcispedale S. Maria Nuova

Istituto in tecnologie avanzate e modelli assistenziali in ologia
Istituto di Ricovero e Cura a Carattere Scientifico



Nido d'infanzia
Panda



Scuola d'infanzia
Pablo Neruda



TUTTI A GIOCARE AL PARCO «N. MANDELA»



Passeggiate e giochi nel parco con accompagnatore esperto in scienze motorie a partecipazione libera e gratuita, alla scoperta del benessere e del territorio

Domenica 23 Ottobre dalle 10.00 alle 11.30 al Parco N. Mandela

RITROVO

Parcheggio scuola Neruda ore 10.00

Parcheggio nido Panda ore 10.15

Parco N. Mandela (Buco magico) ore 10.30



CAMMINARE e GIOCARE INSIEME FANNO BENE!

- **Migliorano lo stato di salute fisica e mentale**
- **Prevengono il sovrappeso, i problemi cardiocircolatori, respiratori, muscolari, articolari e metabolici**
- **In gruppo è più facile fare nuove esperienze, fare amicizia e conoscere persone nuove**

Le raccomandazioni scientifiche a livello internazionale per la tutela della salute indicano **per i bambini di giocare all'aperto o fare sport per 1 ora al giorno e per gli adulti di praticare almeno 30 minuti di attività fisica moderata per un minimo di 5 giorni alla settimana.**

Di norma lo svolgimento di un cammino con attività fisica di moderata intensità non implica rischi per la salute. A coloro che tuttavia abbiano preesistenti problemi di salute o percepiscano un affaticamento fisico intenso durante una normale passeggiata, si consiglia di consultare il proprio medico di fiducia prima di iniziare.

L'adesione all'attività è su base volontaria, libera e gratuita. I promotori e accompagnatori declinano ogni responsabilità per danni a persone o cose avvenuti durante l'attività stessa.

I bambini possono partecipare solo se accompagnati da un adulto che dovrà essere presente durante tutte le attività e che ne avrà la responsabilità.

Per informazioni **UISP 0522.267211** | Scuola d'infanzia **P. Neruda 0522.283623** | Nido d'infanzia **Panda 0522.286977**