



6 aprile 2023

### Giornata mondiale dell'attività fisica

Il Piano della Prevenzione ha dedicato una parte importante della programmazione delle sue attività allo sviluppo di progettualità intersettoriali a favore di stili di vita attivi. In questo contesto, e nell'ambito dei PP2 (Comunità attive), PP3 (Luoghi di lavoro che promuovono Salute) e PP9 (Ambiente e Salute), si colloca la celebrazione della **Giornata mondiale dell'attività fisica**.

#### **Divertiti! Fai movimento!**

Uno slogan che ci ricorda come il movimento sia anche divertimento, socializzazione con le persone, condivisione di tempo all'aria aperta, benessere per la mente e per il fisico, dopo gli anni della pandemia che hanno stravolto socialità, abitudini e la nostra quotidianità.

E quindi **RICOMINCIAMO** a muoverci!

In questo decalogo puoi trovare le **TUE ragioni per rendere più attiva la tua vita**: condividilo con colleghi e colleghe, e perché no, con famiglia e amici!



Non perdere l'appuntamento con il Gruppo di Cammino: giovedì 6 aprile 2023, alle ore 17.45 - Parco Le Vallere – Corso Trieste 98, Moncalieri (TO) <https://www.aslcittaditorino.it/giornata-mondiale-dellattivita-fisica/>