

Torino, 05 aprile 2024

COMUNICATO STAMPA

GIORNATE MONDIALI DELL'ATTIVITA' FISICA E DELLA SALUTE

Quest'anno il **6 aprile** si celebra la **Giornata Mondiale dell'Attività Fisica** con lo slogan **"Muoviti e vivi felice!"** ed il giorno successivo, il **7 aprile**, si celebra la **Giornata Mondiale della Salute** con lo slogan **"La mia salute, un mio diritto"**, che sottolinea l'importanza e il diritto di tutti ad avere accesso a cure e servizi sanitari di qualità, istruzione e informazione, nonché ad acqua potabile sicura, aria pulita, buona alimentazione, alloggi di qualità, condizioni lavorative e ambientali dignitose e assenza di discriminazione.

L'ASL Città di Torino, in collaborazione con il Comune di Torino e con l'Associazione Sportiva UISP aprirà, facendo riferimento alle due giornate, la **Settimana dei Gruppi di Cammino**, con attività dal 6 aprile al 14 aprile 2024.



La Settimana dei Gruppi di Cammino
 UISP sportpertutti
 Aperti a Tutti*

Progetto volto al rafforzamento della comunità educante di Mirafiori Sud "La Radici e le Ali - Sedi di comunità e Mirafiori". Per un quartiere che coltiva il futuro delle nuove generazioni.

REGIONE PIEMONTE
 federfarma
 ASL
 CITTÀ DI TORINO
 A.S.L. TO5
 FARMACIE COMUNALI TORINO

Sabato 6 Aprile 14:00-15:30
 Farmacia pensa
 Via Cernaia 14

Domenica 7 Aprile 10:30-11:30
 Giornata Mondiale della Salute
 Parco Ruffini

Lunedì 8 Aprile 9:30-11:00
 Casa Nel Parco
 Via modesto panetti 1

Lunedì 8 Aprile 17:00-18:30
 Farmacia comunale 3
 Via Filadelfia

Lunedì 8 Aprile 11:15
 via Gessi
 Parco Piazza d'Armi

Lunedì 8 aprile 18:30
 Sportidea
 Via pertinace 29/B

Lunedì 8 aprile 18:30
 Piscina Torrazza
 Via Torrazza Piemonte 14

**Martedì 9 Aprile e
 Giovedì 12 Aprile 9:30-11:00**
 Unitre 2
 Corso Trento 13

Martedì 9 Aprile 14:30-16:00
 Farmacia cavoretto
 Piazza Freguglia 6

Martedì 9 Aprile 9:00-10:30
 Farmacia comunale 13
 Via Negarville 8

Martedì 9 Aprile 11:00
 Centro Polisportivo Massari
 Via Massari 114

Martedì 9 Aprile 16:00-17:30
 Farmacia Cesano
 Via Bologna 250

**Mercoledì 10 Aprile e
 Venerdì 12 Aprile 10:30-12:00**
 Unitre 1
 Corso Trento 13

Mercoledì 10 Aprile 10:15-11:45
 Farmacia comunale 1 Chieri
 Via Amendola 6, Chieri

Mercoledì 10 Aprile 10:00-11:30
 Farmacia comunale 22
 Via capelli angolo via Asinara di Berzezzo

Giovedì 11 Aprile 10:00-11:30
 Farmacia comunale 7
 Via Filadelfia

Giovedì 11 Aprile 14:30-16:30
 A passo D'uomo
 Parco Rignon Corso Orbassano 200

Venerdì 12 Aprile 9:30-11:00
 Casa Nel Parco parco 2
 Via modesto panetti 1

Sabato 13 Aprile 10:30
 Libreria Belgrovia
 Via Vicoforte 14/d

**Domenica 14 Aprile -
 Ritrouo Metro di Piazza Bengasi
 ore 9:00**

QR code: 

vività
 Movimento Regionale

Il 7 aprile alle ore 10,30 a Parco Ruffini è stato organizzato un gruppo di cammino che si concluderà con uno spuntino salutare offerto da UISP.



GIORNATA MONDIALE DELLA SALUTE

7 APRILE 2024

REGIONE PIEMONTE PREVENZIONE PIEMONTE ASL CITTÀ DI TORINO

UISP sportpertutti Comitato di Torino

Con il Patrocinio della CENSIS CITTÀ DI TORINO DOGHERADA SANPAOLO Circostrizione 3

PROGRAMMA

Gruppo di cammino
Dalle ore 10:30 alle ore 11:30

Ritrovo ore 10:00 all' ingresso principale Parco Ruffini
(fronte c.so Rosselli)

Si consiglia:

- Scarpe da ginnastica e indumenti adatti all'attività fisica moderata
- Borraccia

A conclusione della camminata ci ritroveremo per un Aperitivo Light

LA PARTECIPAZIONE È GRATUITA

Per partecipare è necessario compilare il modulo di adesione inquadrando il **QR Code!**



Durante la settimana saranno attivate camminate in varie aree della città, indirizzate alla popolazione in generale e alle scuole che partecipano al progetto “**Muovinsieme**”. Il progetto coinvolge numerose scuole di tutta la città e ha l’obiettivo di favorire il benessere fisico e mentale dei bambini.

Per maggiori informazioni <https://salute.aslcittaditorino.it/scuole/progetto/62>

La settimana si concluderà **domenica 14 aprile alle ore 9,00** con un gruppo di cammino che partirà da Piazza Bengasi, dove è in atto un progetto di promozione della salute in collaborazione con l'ASL TO5 e che prevede l'attivazione di un tavolo intersettoriale con la Circostrizione 8 e gli Enti del Terzo settore e la conduzione di *focus group* con la popolazione residente per individuare i bisogni di salute.



Ricordiamo che l'attività fisica, su cui si incentra la Settimana dei Gruppi di Cammino, ha effetti positivi sulla salute, in quanto:

- migliora la forma fisica e aiuta a mantenere il peso corporeo ideale;
- riduce il rischio di sviluppare malattie croniche;
- migliora il benessere mentale e la probabilità di sviluppare una demenza;
- migliora la qualità del sonno e favorisce la socializzazione.