

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\*

**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**

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.