

# TUTTE LE TUE PASSEGGIATE

DATA	PASSEGGIATA	ORA	PUNTO DI RITROVO	ESPERTO	PARTECIPO
17/09	Ru Pompillard - Roisan	15,00	Parceggio Municipio Roisan	Cardiologo	<input type="checkbox"/>
19/09	Percorso vita - Etroubles	10,00	Area sportiva Etroubles	Psicologo	<input type="checkbox"/>
21/09	Prato Sant'Orso - Cogne	10,00	Parceggio Cimitero Cogne	Facilitatore della camminata	<input type="checkbox"/>
23/09	Bordo Lago - Valgrisenche	10,00	Municipio Valgrisenche	Corretto stile di vita	<input type="checkbox"/>
26/09	Ru Souverou - Quart	10,00	Parceggio Monastero Quart	Medico di montagna	<input type="checkbox"/>
28/09	Bois de la Tour - Saint-Nicolas	10,00	Area Giochi Saint-Nicolas	Podologo	<input type="checkbox"/>
01/10	Percorso vita - Etroubles	15,00	Area sportiva Etroubles	Psicologo	<input type="checkbox"/>
03/10	Strada Trotterel - Morgex	15,00	Parceggio Acque Minerali Monte Bianco	Cardiologo	<input type="checkbox"/>
05/10	Val Veny - Courmayeur	10,00	Partenza seggiovia "La Dzerotta" Val Veny	Cinofilo e Soccorso alpino	<input type="checkbox"/>
08/10	Riserva Les Iles - Saint-Marcel	15,00	Parceggio Bocciodromo Brissogne	Nutrizionista	<input type="checkbox"/>
11/10	Sentiero dei Pescatori - Fenis	10,00	Parceggio Cimitero di Fenis	Lettura e comprensione etichette	<input type="checkbox"/>
12/10	Ru Souverou - Quart	10,00	Parceggio Monastero Quart	Esperto culinario prodotti naturali	<input type="checkbox"/>
15/10	Ru Pompillard - Roisan	10,00	Parceggio Municipio Roisan	Facilitatore della camminata	<input type="checkbox"/>

# CAMMINIAMO INSIEME

## LE PASSEGGIATE FACILI PER TUTTI



## **CAMMINIAMO INSIEME!** **PASSEGGIATE FACILI PER TUTTI**

Scopri come stare meglio partecipando a una serie di passeggiate aperte a tutti ma dedicate, in particolare, a coloro che non trovano il tempo e la motivazione per fare movimento in modo costante.

Le passeggiate si svolgeranno in luoghi piacevoli della Valle d'Aosta. Al termine di ciascuna, avrai la possibilità di trascorrere un momento di convivialità, ristorandoti con bevande e altri prodotti naturali.

Ti sarà data l'opportunità di **confrontarti con esperte ed esperti di salute e benessere**, come medici e nutrizioniste, i quali daranno i loro consigli per adottare uno stile di vita sano.

Le passeggiate sono **semplici e poco impegnative**, in piano, senza pericoli, della durata di circa mezz'ora, con la presenza di personale esperto.

Potrai imparare a conoscere i benefici del camminare per trovare la voglia di farlo tutti i giorni, ricevendo dagli specialisti i consigli utili a evitare disturbi, problemi e dolori, stare meglio e contribuire alla tua salute.

Ti consigliamo un abbigliamento comodo e un paio di calzature confortevoli.

A ogni passeggiata riceverai una bottiglietta d'acqua, frutta secca e disidratata.

Le passeggiate si svolgeranno su percorsi prossimi a punti ristoro e non troppo in quota.

In caso di maltempo le passeggiate saranno rinviate.

## **COME PARTECIPARE**

Per aderire telefona al numero **0165 45858**. Ti daremo tutti i dettagli e potrai comunicare a quali passeggiate intendi partecipare.

Se ti iscrivi ad almeno 4 passeggiate riceverai un marsupio personalizzato del progetto. Se parteciperai a 10 passeggiate sarai premiato con una sorpresa!

Sei invitato a raggiungere il luogo di partenza con i tuoi mezzi. Se hai necessità di trasporto non esitare a contattarci.

Porta con te un amico o un familiare per condividere un'occasione di sana e piacevole attività fisica con il nostro gruppo di cammino.

Le passeggiate sono organizzate nell'ambito del progetto "MisMi", finanziato con i fondi del Programma europeo di cooperazione transfrontaliera tra Francia e Italia Interreg Alcotra.

MisMi, del quale l'Azienda USL Valle d'Aosta è capofila, ha l'obiettivo di sviluppare servizi sociali e sanitari integrati di prossimità che contribuiscano a contrastare lo spopolamento delle zone di montagna e a ridurre le disuguaglianze di salute, in particolare attraverso la prevenzione e il monitoraggio dello stato di salute soprattutto delle persone affette da malattie croniche.

Le passeggiate saranno un'occasione per incontrare gli infermieri e gli animatori di comunità del progetto MisMi.

Su **Facebook @MisMiproject** tutti gli aggiornamenti e informazioni.