

SABATO 7 MAGGIO

Nordic walking

Ritrovo alle ore 9.00 nella piazza del Comune di Longare.
Promozione gratuita della durata di un'ora e mezza lungo sentieri di pianura del paese tra Longare Costozza e Lumignano.
In caso di pioggia l'attività sarà rinviata al sabato successivo.

SABATO 14 MAGGIO

Ritrovo alle ore 9.00 nella piazza del Comune di Longare

"A spasso con la giunta":
Camminare fa bene alla salute

LUNEDÌ 18 MAGGIO

ore 15.30 presso la sala parrocchiale di Longare

Silvia Scremin (Dietista SIAN) incontrerà gli anziani dei gruppi parrocchiali. Si parlerà dell'alimentazione e del movimento nell'anziano
Incontro aperto a tutti.



PERCORSO URBANO



Le opportunità per camminare sono molte, abbiamo una palestra bellissima, mai uguale e noiosa, il nostro territorio



PRESENTANO

PROGETTO LONGARE IN FORMA

Camminare fa bene alla salute

in collaborazione con:

PRO LOCO
LONGARE



ULSS 6 VICENZA



Associazione Diabetici
di Vicenza

GIOVEDÌ 24 MARZO

ore 20.30 presso la sala
Consigliare del Comune di Longare

PRESENTAZIONE DEL PROGETTO

INTERVENTI

Sindaco Gaetano Fontana:

L'impegno del comune per la promozione dell'attività fisica

Dott. Zaccaria Emanuela:

(Assessore ai servizi sociali e sanitari)
Presentazione del progetto Longare in forma: camminare fa bene alla salute

Dott. Elisabetta Brun (dirig. medico vicenza endocrinologo e diabetologo)

Motivazione al movimento fisico per la salute del diabetico

Dott. Federica Quaresimin (Ass. A.Sa.Be. - Laureata in Scienze Motorie):

Attività fisica in palestra e non solo: i gruppi di cammino

Dr Angiola Vanzo (Direttore SIAN -Specialista in Scienza dell'Alimentazione)

Guadagnare salute: alimentazione sana e stile di vita attivo

Sig. Stefano Passerella

(Presidente Associazione Diabetici di Vicenza)
Valore dell'associazionismo per la diffusione di una cultura della salute

SABATO 2 APRILE

Gruppo di cammino

Ritrovo alle ore 9.00 nella piazza del Comune di Longare.

Presso un gazebo appositamente attrezzato, l'Associazione diabetici di Vicenza, gli operatori del SIAN (Servizio Igiene Alimenti e Nutrizione), un medico del SIAN e alcuni volontari propongono gratuitamente la rilevazione dello stix glicemico, la misurazione della pressione arteriosa, la valutazione del peso e consigli per una corretta alimentazione.

A seguire, insieme ai volontari dell'associazione **A.Sa.Be.** (Attività per la Salute e il Benessere), si percorrerà tutta la ciclabile fino a Debba e ritorno con l'obiettivo: Educazione al Cammino.

In caso di pioggia l'attività si svolgerà al Palazzetto delle sport.



MARTEDÌ 5 APRILE

ore 16.00 presso la sala
parrocchiale di Costozza

Silvia Scremin (Dietista SIAN) incontrerà gli anziani dei gruppi parrocchiali di Costozza e Lumignano. Si parlerà dell'alimentazione e del movimento nell'anziano.
Incontro aperto a tutti.

GIOVEDÌ 7 APRILE

ore 20.30 presso la sala
consigliare del Comune di Longare

Dott. Giulia Giaretta (Dietista SIAN)
Linee guida per una corretta alimentazione

Dott. Angiola Vanzo

Allergie e intolleranze alimentari

SABATO 9-16 APRILE

Gruppo di cammino

Ritrovo alle ore 9.00 nella piazza del Comune di Longare

Con i volontari dell'associazione A.Sa.Be: Educazione al cammino. Camminata lungo i percorsi di pianura tra Longare e Costozza e tra Longare e Lumignano

VENERDÌ 6 MAGGIO

ore 20.30 presso la sala
Consigliare del Comune di Longare

Nordic Walking

Dott. Lorenza Antonello (Istruttore Ani di primo livello)

Dott. Michela Xotta (Istruttore nazionale Ani di primo livello)

Serata di presentazione e breve prova dimostrativa