

AMO VIVERE IN SALUTE

all'insegna di salute,
equilibrio e benessere!

SALUTE È BENESSERE



1000 PASSI DI SALUTE PER TE ED I TUOI AMICI

5 incontri a costo zero per imparare a camminare a passo veloce, migliorare la salute, visitare luoghi artistici del Quartiere

Prenditi 10 minuti per te ogni giorno e mantieni in salute.

Si possono avere buoni risultati per ridurre il rischio di importanti malattie (osteoporosi, ictus, infarto, ipertensione arteriosa, obesità, artrosi) senza un impegno eccessivo: una semplice camminata quotidiana di 1 km a passo veloce aiuta a mantenersi in forma.

Prova insieme ad un istruttore a divertirti sui percorsi individuati nel tuo Quartiere e con le indicazioni di un esperto di storia dell'arte potrai conoscere anche i punti di interesse storico artistico vicino a casa. A ciascun partecipante sarà consegnata una scheda su cui annotare i suoi dati personali e l'attività svolta durante gli incontri. Potrai imparare inoltre a misurare in modo autonomo la frequenza cardiaca e lo sforzo percepito.

La partecipazione è libera e gratuita. Partecipa nel mese di maggio al corso all'aria aperta che ti permetterà di imparare la tecnica di una camminata efficace.



Iscrizione aperte fino 6 maggio 2014

ed al raggiungimento di un massimo di 20 persone

Per iscriversi telefonare la mattina dal lunedì al venerdì dalle 9.00 alle 14.00 a:
Società della Salute di Firenze tel. 055 2616214 (email stefania.chenet@sds.firenze.it)
Educazione alla Salute tel. 055 6934507 (email patrizia.giannelli@asf.toscana.it)

CALENDARIO DEGLI INCONTRI

orario 9.00 - 12.00

1° Sabato 10 maggio

ore 9.00 ritrovo partecipanti
ingresso sede Quartiere 4 Villa Vogel, Via delle Torri n. 23
“Villa Vogel ed il suo Parco”
1 km a passo veloce e visita alla Villa

2° Sabato 17 maggio

ore 9.00 ritrovo partecipanti Chiesa di Santa Maria a Mantignano
Via Santa M. a Mantignano n. 61 (bus 44)
“La campagna Oltregreve”
1 km a passo veloce e visita alla Chiesa

3° Sabato 24 maggio

ore 9.00 ritrovo partecipanti
ingresso Villa Carducci - Pandolfini, Via Guardavia n. 18
“Villa Carducci-Pandolfini e le strade storiche”
1 km a passo veloce e visita agli interni e agli affreschi della Villa

4° Sabato 31 maggio

ore 9.00 presso la Limonaia Villa Vogel
Incontro dei partecipanti per verificare i risultati raggiunti
e nuove proposte di percorsi nel Quartiere

5° Sabato 7 giugno

ore 9.00 ritrovo partecipanti presso il giardino di Via Liberale da
Verona ang. Via Benvenuti (dietro la Coop di Viale Talenti)
“L’Isolotto di La Pira”
1 km a passo veloce e visita all’oratorio della Madonna della Querce

Gli incontri si svolgeranno anche in caso di maltempo

CONSIGLI UTILI

Abbigliamento e scarpe comodi,
bottiglietta di acqua

Puoi trovare informazioni anche
presso le Farmacie Fiorentine AFAM
SpA del Quartiere 4

Farmacia di Ponte a Greve

Centro Commerciale Coop
di Ponte a Greve

Farmacia dell’Isolotto

Piazza dell’Isolotto 5

Farmacia Etruria

Viale Talenti 140

Farmacia Canova

Via Canova 150
(Centro Commerciale Esselunga)

**Camminare è un ottimo
esercizio fisico che
consente di migliorare
la circolazione, l’attività
cardiaca, consumare
calorie in eccesso,
migliorare l’umore
ridurre lo stress,
socializzare**

Vi aspettiamo!!