

3

OTTOBRE
2015

**COSTRUIAMO INSIEME
LA NOSTRA SALUTE**

Il 3 ottobre alle 9,30 partecipa alla 5 Km di camminata e corsa non agonistica organizzata dalla Asl Bt in collaborazione con UISP.



**LA PARTECIPAZIONE
È GRATUITA.**



Appuntamento in **piazza Quercia a Trani alle 8,00** per la compilazione del **Modulo di Iscrizione**.



Ai primi 500 iscritti sarà rilasciata la **maglietta** "Corri verso il Forum della Salute 2015".



REGIONE PUGLIA



PROVINCIA BAT



COMUNE DI TRANI



PER MAGGIORI INFORMAZIONI
Segreteria Organizzativa
Forum della Salute 2015
Dott.ssa Maria Micaela Abbinante
U.O. Comunicazione
per la Promozione della Salute

T. 320 4307842
comunicazioneaslbt@gmail.com

seguici su

meleto@aslbt.it | www.aslbt.it



CORRI VERSO IL FORUM DELLA SALUTE

Sabato
3 OTTOBRE



5 KM TRANI

PERCORSO CITTADINO

CORRI

VERSO IL FORUM

DELLA SALUTE

È dimostrato: una regolare attività fisica, anche di moderata intensità, contribuisce a migliorare la qualità della nostra vita. Muoversi quotidianamente produce effetti positivi sulla salute fisica e psichica di bambini, adulti e anziani.

MOVIMENTO È SALUTE

- + Aiuta a mantenere sotto controllo il peso corporeo.
- + Favorisce il benessere psicologico e sviluppa l'autostima.
- + Riduce il rischio di sviluppare malattie cardiache.
- + Riduce il rischio di sviluppare il diabete.
- + Riduce i livelli della pressione arteriosa e del colesterolo.
- + Previene e riduce l'osteoporosi e il rischio di fratture.



SPORT PER OGNI ETÀ

● **Bambini e ragazzi** (5 - 17 anni)

 almeno 60 minuti al giorno di attività fisica moderata ed esercizi per la forza 3 volte a settimana.

● **Adulti** (18 - 64 anni)

 almeno 150 minuti alla settimana di attività moderata o 75 minuti di attività vigorosa con esercizi di rafforzamento muscolare 2 volte a settimana.

● **Anziani** (dai 65 anni in poi)

 150 minuti alla settimana di attività moderata con attività orientate all'equilibrio.

Prenditi cura di te, costruisci la tua Salute!

Abitudini alimentari corrette e una attività fisica moderata e costante sono essenziali per vivere in modo sano e per prevenire numerose malattie.

fonte Ministero della Salute

15/16

OTTOBRE
2015

CORRI... VERSO IL FORUM DELLA SALUTE 2015

Il 15 e 16 ottobre in piazza Quercia a Trani si terrà il Forum della Salute della Asl Bt, un appuntamento dedicato al tema "Costruiamo la Salute".

- I convegni, aperti al pubblico, saranno dedicati alla sicurezza alimentare e alle problematiche riguardanti i giovani.
- Sarà presentato il secondo Rapporto Registro Tumori della Asl Bt che fornisce informazioni aggiornate su tutte le patologie tumorali della provincia Bat.
- Saranno presentate le opportunità di collaborazione con le Associazioni di volontariato.

PIAZZA DELLA SALUTE

Il 15 ottobre dalle 9,00 alle 18,00 in piazza Quercia a Trani appuntamento con la Salute con stand dedicati agli screening, alla prevenzione e all'educazione alla salute. Sarà possibile effettuare visite gratuite e ricevere informazioni sui servizi sanitari.