



TRICESIMO IN MOVIMENTO. 10mila passi di salute

L'Amministrazione comunale di Tricesimo, nell'ambito del "Piano regionale della Prevenzione" - "Comunità Attive" che il progetto regionale "FVG IN MOVIMENTO.10mila passi di Salute" (2019 -2024) si propone di attuare sul territorio, ha il piacere di invitare tutta la popolazione ad una serie di incontri realizzati in collaborazione con Federsanità ANCI FVG, ASUFC e Università di Udine.

Si parlerà di salute, sport e alimentazione per tutte le fasce d'età.

Tutte le serate saranno fruibili sia in presenza, presso la Sala Consiliare che in videoconferenza

MERCOLEDÌ 15 MAGGIO ore 18.30 – Sala consiliare, Piazza Ellero – Tricesimo

Cosa mangiamo a scuola e non solo. Alimentazione nell'infanzia e nell'adolescenza

Francesca Cortelazzo, Dietista dell'ASUFC, referente per la mensa scolastica del Comune di Tricesimo

[Link](#)

MERCOLEDÌ 22 MAGGIO ore 18.30 – Sala consiliare, Piazza Ellero – Tricesimo

Quanti passi per restare in salute?

Francesca Pezzetta, Cardiologa e consigliera comunale di Tricesimo con delega alla salute

Laura Zatti, Fisioterapista, animatrice del gruppo di cammino di Tricesimo

In occasione dell'intervento saranno portate le testimonianze dei partecipanti al gruppo di cammino e sarà presentata l'associazione **"Diamo peso al benessere"**

[Link](#) per il collegamento in videoconferenza

GIOVEDÌ 30 MAGGIO ore 18.30 – Sala consiliare, Piazza Ellero – Tricesimo

Esercizio fisico e alimentazione per un allenamento sano ed efficace

Mattia D'Alleva, Laureato e dottorando di ricerca in Scienze motorie

Angelica Cosolo, Dietista dell'ASUFC

[Link](#) per il collegamento in videoconferenza

Info: Federica Forgiarini 3470183790

INVITO APERTO A TUTTI: l'Associazione Insieme Per organizza tutte le settimane due appuntamenti per camminare in compagnia con ritrovo TUTTI I GIOVEDÌ ALLE 20,00 E TUTTI I SABATI ALLE 8.00 presso Piazza Ellero