



## 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**