



30 minuti al
giorno
fanno la
differenza!

E' necessario camminare per almeno 30-60 minuti 3-4 volte la settimana, meglio se in ambiente naturale e con poco traffico.

Camminare può aiutarti a:

- ☘ sentirti meglio
- ☘ avere più energia
- ☘ ridurre la pressione sanguigna
- ☘ Perdere peso
- ☘ ridurre il rischio di malattie del cuore
- ☘ ridurre il rischio di diabete tipo 2
- ☘ prevenire o rallentare l'osteoporosi

Parlane al tuo medico: ti aiuterà a capire se sei idoneo a partecipare !

Iscrizioni al programma Speedy Cocquio :
Presso Sede Amici di Cocquio
(piazzale Comune)
Lunedì e Giovedì 16.00-19.00

Per info: Tel 349-1215288 Gianni Scovazzi
www.culturacocquio.it

E' sufficiente compilare la scheda di partecipazione

E' richiesta ai partecipanti l'iscrizione ad una delle associazioni organizzatrici del Comune

E' UN INIZIATIVA GRATUITA!

Programma

INCONTRO PUBBLICO A TEMA:

**"CAMMINARE E' TUTTA
UN 'ALTRA VITA"**

**Mercoledì 9 Maggio 2012 alle ore 20.30
c/o Oratorio di Cocquio S. Andrea**

Per parlare della nostra salute, dei benefici fisici e psicologici della camminata.

Saluti :

☘ Dott. Stefano Taborelli
Direttore Sanitario ASL di Varese

Interventi:

- ☘ Dott. Matteo Casali -
Ortopedico-Ospedale di Gallarate
- ☘ Dott. Danilo Centrella
Urologo -Ospedale di Gallarate
- ☘ Dott. Ivano Franzetti
Diabetologo-Ospedale di Gallarate
- ☘ Dott. Raffaele Pacchetti
Medicina dello Sport - ASL Varese
- ☘ Dott. Mario Ballarin
Medico di Base-Comune di Cocquio Trevisago
- ☘ Dr. Giacomo Rizzo
Medico di Base-Comune di Cocquio Trevisago
- ☘ Dr. Massimo Soldarini
Medico di Base-Comune di Cocquio Trevisago

Infine verrà presentata l'iniziativa dei Gruppi di Cammino : "Speedy Cocquio" e verranno aperte le iscrizioni gratuite .

Rinfresco organizzato dal Gruppo Alpini

Associazioni partecipanti:

- Pro Loco
- Amici di Cocquio
- Gruppo Alpini
- Centro G. S.Andrea
- Menta e Rosmarino
- Centro Aurora
- Volontari Pro Cocquio
- Societa' Operaia

VI ASPETTIAMO NUMEROSI!!!

*Volantino realizzato da:
Ivano Bai & Danilo Centrella*

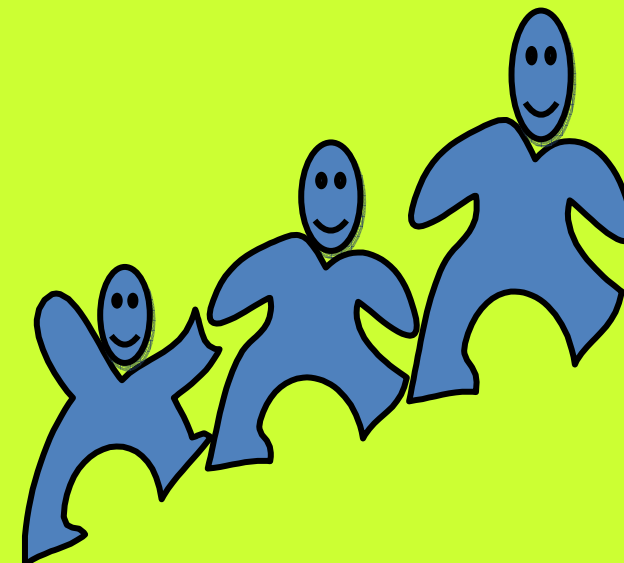


COMUNE DI COCQUIO TREVISAGO

*Assessorato alla Sanita'
Associazioni del Comune*



con il patrocinio ASL - Varese



**Camminare è tutta
un'altra vita!**

Si parte il

27 Maggio 2012!

www.culturacocquio.it

Scegli uno dei gruppi di cammino del comune!

Programma:

Luogo di ritrovo	Associazione di riferimento	Walker Leader
SEDE ASSOCIAZIONE AMICI DI COCQUIO	Amici di Cocquio Gruppo Alpini	Gianni Castellini Giancarlo Munaretto Michele Maraglino Domenico Ferraro

Percorso: Frazione Cocquio

Giorni: lunedì e giovedì dalle 9.00 alle 10.30

Tempo: ore 1,30

Luogo di ritrovo	Associazione di riferimento	Walker Leader
SEDE SACRA FAMIGLIA	Istituto Sacra Famiglia A.S.C Volontari Pro Cocquio	Gilberto Zardi Carlo Malgarini Emidio Novali Clotilde Brunella Daniela Margheritis

Percorso: Armino e ritorno

Giorni: mercoledì e venerdì dalle 10.00 alle 11.30

Tempo: ore 1,30

Luogo di ritrovo	Associazione di riferimento	Walker Leader
ORATORIO S.ANDREA	Pro Loco Parrocchia S.Andrea	Pasquale Buongallino Renzo Bozzato Francesco Crugnola Michele Costa

Percorso: Frazione S.Andrea – Fiume Bardello

Giorni: mercoledì e venerdì dalle 13.30 alle 15.30

Tempo: ore 1 / 1,30

Luogo di ritrovo	Associazione di riferimento	Walker Leader
PIAZZA NOCE CALDANA	Società Operaia Centro Aurora Menta e Rosmarino Banda di Caldana	Gianni Scovazzi Alberto Ciglia Bruno Bertagna Danilo Centrella

Percorso: Frazione Caldana

Giorni: mercoledì e domenica dalle 17.30 alle 19.00

Tempo: ore 1,30



Iscriviti ai gruppi di cammino "Speedy Cocquio"



Per Gruppo di Cammino si intende: Un'attività organizzata nella quale un gruppo di persone si ritrova almeno due volte la settimana, sotto la guida di un volontario, per camminare lungo un percorso sicuro e gradevole. Le uscite durano un'ora e si effettuano 2 volte la settimana con la guida di un volontario delle associazioni partecipanti.



I percorsi sono facili e non ti servirà uno speciale equipaggiamento.

E' opportuno però indossare:

- ☛ scarpe idonee e scelte con cura
- ☛ abbigliamento comodo che non faccia sudare troppo (eventuale K-Way in caso di tempo incerto)
- ☛ crema solare e berretto nei giorni di sole

Non è necessario essere un camminatore veloce: inizierai al tuo ritmo e dopo alcune settimane sarai sorpreso di quanto più veloce sarai diventato!

Verra' fornita ai partecipanti la pettorina catarifrangente con il logo ed il manuale "Speedy Cocquio".



Vuoi prevenire L'osteoporosi? Fai la MOC gratuita e mantieniti attiva!



L'osteoporosi è una malattia che determina un indebolimento delle ossa e l'incidenza aumenta con l'età, la menopausa e la sedentarietà. Alle donne in menopausa da più di 10 anni è consigliato sottoporsi allo studio della densitometria ossea ogni 2 anni e praticare un costante movimento.

Se sei una donna con età superiore ai 50 anni, e sei intenzionata a partecipare ai nostri gruppi di cammino, aderisci alla nostra campagna di prevenzione dell'osteoporosi sottoponendoti, all'esame MOC gratuitamente da parte di un medico specialista ortopedico il giorno:

Sabato 12 Maggio

L'esame gratuito è organizzato presso lo Studio Medico a Cocquio Trevisago in via Verdi n 55. (di fianco alla farmacia).

Per prenotazioni telefonare al numero 0332-701774 dalle ore 10.00 alle ore 12.00 i giorni 10 e 11 Maggio. (NB disponibilità limitata a 50 posti)

