

VareseNews

Gruppi di cammino, per prevenire e per guarire

Pubblicato: Giovedì 20 Febbraio 2020



Venerdì 21 febbraio 2020 secondo appuntamento con le **serate di Prevenzione** organizzate dal **Comune di Ispra**.

“**L’attività fisica è prevenzione ma anche terapia**” è il titolo della seconda serata che si terrà alle ore 20.45 in Sala Serra a **Ispra**.

(foto: gruppo di cammino a Besozzo)

Relatore della serata, organizzata in collaborazione con **ATS Insubria**, sarà il dottor **Raffaele Pacchetti** (responsabile UO promozione Salute) che ha promosso con grande carisma e competenza la nascita dei gruppi di cammino a **Ispra** cinque anni fa e illustrerà alla comunità i vantaggi del movimento sul benessere psicofisico e l’esperienza dei **Gruppi di Cammino Ispra**.

La prevenzione infatti è uno **stile di vita**: in particolare l’attività motoria e il cammino praticati con regolarità migliorano la qualità della salute, prevengono molte malattie croniche di tipo cardiovascolare e respiratorio e il diabete.

Redazione VareseNews
redazione@varesenews.it