

# TIENI IN FORMA IL TUO CUORE

ALCUNE RACCOMANDAZIONI E QUALCHE CONTROLLO REGOLARE  
RIDUCONO IL TUO RISCHIO CARDIOVASCOLARE

**PROGRAMMA 10/09/2022 PIAZZA DELLA VITTORIA REGGIO EMILIA**

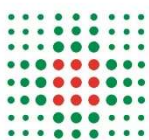
La giornata prevede l'allestimento in Piazza della Vittoria di un Truck attrezzato da clinica mobile dove le persone potranno eseguire, a cura di medici cardiologi e infermieri attività di screening cardiovascolare e di 4 Gazebo dove, grazie alla presenza di medici, infermieri, nutrizionisti e psicologi le persone si potranno confrontare rispetto ai temi dell'Alimentazione, Movimento e Tabagismo.

Verranno inoltre distribuite mele come simbolo di una sana e corretta alimentazione.

Grazie alla collaborazione con UISP saranno organizzate attività gratuite per promuovere il movimento e le sane abitudini:

- Camminata della salute tra le vie della città, con partenza e arrivo in Piazza della Vittoria. Ritrovo camminata ore 10.30 Piazza della Vittoria.
- Yoga: Pratica aperta a tutti ore 16.00 Piazza della Vittoria.
- Tai Chi: antica arte marziale cinese, con effetti positivi nella promozione della salute, ore 17.00 Piazza della Vittoria.

*A tutti i partecipanti sarà lasciato un gradito gadget.*



**SERVIZIO SANITARIO REGIONALE  
EMILIA-ROMAGNA**

Azienda Unità Sanitaria Locale di Reggio Emilia