



L'Associazione Amici del Cuore onlus è nata nel 2012 dall'idea del Dott. Pierfranco Ravizza, direttore del reparto di Cardiologia Riabilitativa dell'Azienda ospedaliera "A. Manzoni" di Lecco, e di un gruppo di pazienti, che insieme vogliono essere un riferimento sul nostro territorio. L'Associazione promuove incontri con la popolazione, con i degenti ed i loro familiari, sviluppa progetti per il benessere personale quali la Camminata della salute.



AGD Lecco è una onlus nata a Lecco nel 1994. La missione dell'associazione è quella dell'aiuto ai giovani con diabete di tipo 1 ed alle proprie famiglie, con formazione, informazione ed attività. Grossa rilevanza viene anche data a tutto quello che riguarda una sana alimentazione ed una costante attività fisica.



LECCO, 19 MAGGIO 2019 - ORE 9.00

QUINTA
CAMMINATA DELLA SALUTE

KM 13

Con il contributo incondizionato di

Editoria Grafica Colombo
Via Roma, 87
23868 Valdrona (LC) Italy
Tel. 0341 583015
Fax 0341 583062
www.edgcolombo.it
e-mail: info@edgcolombo.it

Con il patrocinio di



OMCeO
Lecco

Con la collaborazione di



AAC

Si ringrazia



AGD Lecco Onlus



Lions Club
Lecco Host

Sistema Socio Sanitario
Regione Lombardia
ATS Brianza

in collaborazione con
ASST Lecco

Rotary
Club Lecco Le Grigne

Camping
Rivabella
LECCO

Una camminata amatoriale non competitiva di circa 13 km per sensibilizzare sull'importanza dell'attività fisica regolare nella prevenzione delle malattie neuro e cardiovascolari

Molte malattie neuro e cardiovascolari sono correlate alle cattive abitudini alimentari e alla inattività fisica.

Controllare i comportamenti scorretti, noti come fattori di rischio, allunga e migliora la qualità della vita. Fumo, pressione arteriosa, colesterolo e glicemia fuori norma, uniti a sedentarietà e ad attività lavorativa stressante, possono ridurre l'aspettativa di vita e aumentare la durata della malattia.

Per tutti, sani e malati, il primo livello di prevenzione consiste nello svolgere attività fisica regolare e controllata.



L'iscrizione alla manifestazione comporta tacita dichiarazione di idoneità fisica del partecipante.