Attività Sportiva

martedì
4 APRILE, 9 e 30 MAGGIO, 13 e 27 GIUGNO
RITROVO SPONTANEO ore 19.45 - 20.00 durata 1 ora circa
c/o Palazzetto dello Sport di Via Udine

PASSEGGIATA SOTTO LE STELLE

organizza: Gruppo Marciatori Aquile Bianconere
due i percorsi disponibili: per chi corre e per chi cammina
consigliato giubbino catarifrangente e/o pila frontale
per info: 333 3278680 Mattiussi Nello

venerdì **21 APRILE** e **26 MAGGIO**
mercoledì **14 GIUGNO**

GINNASTICA nel PARCO

organizza: Athletic Club e Tennis Club Rive d'Arcano
c/o parco Lago di San Daniele ore 18.00 - 19.00 durata 1 ora circa
con laureati in Scienze Motorie e Sportive
per info: 335 5905487

domenica **7 MAGGIO**

NORDIC WALKING NATURALISTICO

Iscrizioni, informazioni e versamento quota presso
Ufficio Turistico Pro San Daniele (0432.940765) - entro 06 maggio

GRUPPO MARCIATORI AQUILE BIANCONERE

Sabato
10 GIUGNO
VILLANOVA di S. DANIELE DEL FR. (ud)
1° marcia Internazionale dei Re
percorsi di km 6 - 12, partenza ore 17.00-18.00
info: Canton Dionisio 345 4473115

Serate Eventi

Giovedì **11 MAGGIO** ore 20.30

ZECCHE: I RISCHI PER LA SALUTE CONOSCERE PER RICONOSCERE

Dr. Maurizio Ruscio
Museo del Territorio - Via Udine

L'AZIENDA per L'ASSISTENZA SANITARIA AAS3
Alto Friuli, Collinare, Medio Friuli
invita
Martedì **23 MAGGIO** ore 18.00

VaccinarSI

INFORMAZIONI SULLE VACCINAZIONI
Biblioteca Guarneriana

La partecipazione agli eventi segnalati è gratuita se non diversamente indicato nel programma
Gli organizzatori declinano ogni responsabilità civile e penale per quanto fisicamente possa accadere, prima, durante e dopo, ad ogni singolo partecipante. Non sono previsti punti di ristoro o assistenza sanitaria. Ogni persona partecipando si rende responsabile della sua salute e degli eventi che potrebbero accadere. I minori devono essere accompagnati da un adulto che se ne assuma la responsabilità, inoltre è necessario rispettare il Codice della Strada, tenere i cani al guinzaglio e seguire le norme della Polizia Municipale. Si consigliano abbigliamento e calzature adeguate alle condizioni atmosferiche. Percorsi su terreno asfaltato e sterrato. Le manifestazioni sportive si svolgono all'aperto: in caso di maltempo l'evento sarà annullato.

CITTA' DI SAN DANIELE DEL FRIULI

Casa del Volontariato di S. Daniele del Fr.

San Daniele in Salute
primavera 2017

L'iniziativa SAN DANIELE IN SALUTE
prevede eventi e conferenze sui temi della salute
con particolare riferimento a corretti stili di vita,
quali una sana alimentazione, un regolare esercizio fisico
e la prevenzione delle dipendenze da fumo e alcool
mettendo in rete le risorse del territorio.

Per saperne di più www.comune.sandanieledelfriuli.ud.it

in collaborazione con:

Pro San Daniele · ACAT SANDANIELESE · Lions Club · Rotary Club · associazione ALIMENTAZIONE & BENESSERE · AIRETTC · REGIONE AUTONOMA FRIULI VENEZIA GIULIA azienda per l'assistenza sanitaria 3 Alto Friuli, Collinare, Medio Friuli

Serate

mercoledì **19 APRILE** ore 20.00
Biblioteca Guarneriana

Passeggiare insieme... ...con il cane è ancor più bello

Un nuovo farmaco: l'esercizio fisico
Dr. Lucio Mos

Camminare: è necessaria un'alimentazione diversa?
Dr.ssa Manuela Mauro

Passeggiare con il cane: cosa fare perché sia un momento di divertimento
Dott.ri Michela Nobile, Sabrina Menestrina, Michele Plozzer

giovedì **8 GIUGNO** ore 20.00

CORSO ALL'UTILIZZO DELLO SPRAY AL PEPERONCINO PER DIFESA PERSONALE

Sala riunioni - Via Garibaldi 23
Fabio Zolli Coordinatore Nazionale e Istruttore Master
info e contatti: 347 7902703

L'A.C.A.T. SANDANIELESE
organizza
martedi' **13 GIUGNO** ore 20.30
Sala riunioni - Via Garibaldi, 23

LA PACE COME PROMOZIONE DELLA SALUTE

Dr. Sforzina Michele
info e contatti: 342 6162002

Attività Sportiva

L'associazione 18 maggio 1370, in collaborazione con i comuni, propone passeggiate di gruppo di circa 2-3 Km. ad andatura moderata su percorso asfaltato o sterrato

Per uno stile di vita attivo ci viene raccomandato di camminare almeno 40 minuti al giorno...camminare in compagnia è meglio...ti aspettiamo!

PASSEGGIAMO INSIEME

APRILE
Lunedì 10 ore 17.30
RITROVO presso Lago di Ragogna «Park S.Daniele»
Lunedì 24 ore 17.30
RITROVO presso «Centro Anziani» via Cadorna

MAGGIO
Lunedì 8 ore 17.30
RITROVO presso «Ristorante Picaron»
Lunedì 15 ore 17.30
RITROVO presso Centro Sociale a Cimano
Lunedì 22 ore 17.30
RITROVO presso «piazzetta ecologica» via Midena
Lunedì 29 ore 17.30
RITROVO presso «Agriturismo Contessi»

GIUGNO
Lunedì 5 ore 17.30
RITROVO presso «Località Bic»
Lunedì 12 ore 17.30
RITROVO presso Campo Base di Viale Kennedy
Lunedì 19 ore 17.30
RITROVO presso Chiesetta di Aonedis
Sabato 24 ore 17.30
RITROVO presso «Al Camarin» di Via San Luca

Per info e programma dettagliato con tutte le passeggiate che si svolgono anche negli altri comuni: visita il sito di Passeggiamo insieme. passeggiamoinsieme.altervista.org oppure www.comune.sandanieledelfriuli.ud.it

Serate

associazione ALIMENTAZIONE & BENESSERE ONLUS

Organizza incontri a tema per imparare a volersi bene, mantenendo buoni stili di vita con una corretta e sana alimentazione.

al piano terra dell'ex SALA CONSILIARE di Via Garibaldi 23 a San Daniele ore 20.30

venerdì 7 aprile
PERCORSI DI GRUPPO: QUALI VANTAGGI
dr. Fabiola Picco

mercoledì 3 maggio
LE STRATEGIE PER UNA SANA ALIMENTAZIONE
dr. Manuela Mauro

lunedì 29 maggio
CONOSCERE LE INTOLLERANZE
dr. Claudia Cecchetto (erborista)

lunedì 19 giugno
COME FUNZIONA IL NOSTRO CUORE
Dr. Lucio Mos