



## SPAZIO BLU

A cura di Meeting Trecate

### **BENESSERE NEL PARCO: PILATES, GINNASTICA POSTURALE, YOGA, TAI CHI**

Lezioni dimostrative (max 25 persone/turno)

**H. 14.45 - 15.30 PILATES**

**H. 15.45 - 16.30 GINNASTICA POSTURALE**

**H. 16.45 - 17.30 YOGA**

**H. 17.45 - 18.30 TAI CHI**

*(è preferibile la prenotazione)*

### **CAMMINATA PER I PICCOLI**

Parco Cicogna

Camminata divertente di 1 km  
con giochi e premi

**H. 16.30 - 17.00**

*Gratuito aperto a tutti senza prenotazione*

### **SILENT WALK**

A cura di Marsela Elis

Parco Cicogna

Camminata musicale con cuffie wireless

**H. 15.30 - 16.15**

**H. 17.15 - 18.00**

max 25 persona a camminata

*(è preferibile la prenotazione)*

**A partire dalle H. 19.00**

**Rinfresco presso Villa Cicogna.**



Realizzato con il contributo della REGIONE PIEMONTE



Organizzazione di volontariato Comitato di Trecate

## 1° festival

**Piano per l'invecchiamento attivo**

# Sa Salute

sabato  
**11**  
maggio  
2024

### **Parliamo di prevenzione**

Parco Cicogna  
villa Cicogna  
**TRECATE (No)**  
dalle 14 alle 19.30



**H. 14.00**

**PRESENTAZIONE**

Saluti delle autorità (Parco delle Magnolie)

**SPAZIO GIALLO**

**BAMBINI E RAGAZZI**

**LABORATORIO DI SICUREZZA**

**DOMESTICA PER BAMBINI**

(presso la Biblioteca - salone delle feste)

**H. 14.30 - 15.00**

A cura dei volontari della Protezione Civile  
(è preferibile la prenotazione)

**GIOCHIAMO INSIEME**

A cura degli operatori del CISA OT

(Biblioteca civica e cortile)

**H. 15.00 - 18.30**

**INFANZIA A COLORI:**

**immaginazione e relazione**

Laboratori per il benessere dei più piccoli

**LETTURA ANIMATA**

dai 3/10 anni

**H. 15.15 - 16.45**

**Merenda 16.45 - 17.00**

**GIOCHI TRADIZIONALI ALL'APERTO**

dai 3/10 anni

**H. 17.00 - 18.30**

Gratuito (max 20 bambini/turno)

**Per prenotazioni CISA OVEST TICINO:**  
VALENTINA IMPERATORE - tel. 375 6278870  
valentina.imperatore@cisaovesticino.it

CINZIA FILIPPINI - tel. 375 6278881  
cinzia.filippini@cisaovesticino.it

Centralino CISA - tel 0321 869921

**SPAZIO VERDE**

**CAMPUS MEDICO**

Biblioteca civica Auditorium 1° piano  
(accessibilità anche con ascensore)  
A cura di ASL Novara e LILT Novara ODV

**H. 14.30 - 17.00** (su prenotazione)

**Medici specialisti in:**

**OTORINO-LARINGOIATRIA**

Valutazione cavo orale

**CARDIOLOGIA**

ECG e misurazione pressione

**MENOPAUSA E GINECOLOGIA**

Consulenza

**GERIATRIA**

Consulenza

**FISIATRIA**

Consulenza

**SENOLOGIA**

Visita senologica e counseling personalizzato

**IL MEDICO TI ASCOLTA**

Consulenza MMG (Medico di Medicina Generale)

**SPAZIO ROSA**

Parco delle Magnolie  
Stand informativi ad accesso libero

**H. 14.00 - 18.30**

**ASL INFORMA**

**Protesica - servizi IP**

**ADI** (Assistenza domiciliare integrata)

**Commissioni UVG** (Unità valutativa geriatrica)

**UMVD** (Unità multidisciplinare di valutazione disabilità)

**Dipendenze:**

**Fumo - Alcool - Ludopatie**

**Alimentazione sana e attività fisica**

**CISA OVEST TICINO**

**Anziani - Minori - Disabili -**

**Famiglie fragili - Donne**

**LILT INFORMA**

› **Le 12 pillole della prevenzione**

› **Dietista con attività ludico ricreativa  
per bambini**

**CRI - AUSER**

**PROTEZIONE CIVILE - LA VOCE**

**SPAZIO VIOLA**

**FOCUS SULLA SALUTE**

Vetrina dei servizi ai cittadini

**H. 17.00 presso la Biblioteca**

- › **Introduzione a cura di Asl e Cisa**
- › **Servizi del distretto sanitario**
- › **Spazio fragilità**
- › **Prevenzione e incidenti domestici**
- › **Screening per la salute**
- › **Alimentazione e attività fisica**
- › **Dipendenze**
- › **Lilt: mission attività e progetti**