



# CUORI IN CAMMINO

Da Aosta a Torino - 20/26 settembre

## NOVARA, 22 SETTEMBRE Piazza PUCCINI

Attraversare il Piemonte camminando giorno per giorno, da Aosta a Torino, per dimostrare che non è necessario essere atleti per proteggere il nostro cuore: il cuore si allena camminando, il cuore si allena sognando.

Una leggera attività fisica costante e un'alimentazione corretta sono stili di vita semplici da adottare, che chiunque dovrebbe seguire come prevenzione dalle malattie cardiovascolari.

E allora l'invito è rivolto a tutti: nella tappa di NOVARA unisciti a noi, vieni a portare anche il tuo cuore in cammino!

## IL VILLAGGIO DEL CUORE

A partire dalle ore 14.00 vieni a trovarci alla tenda della Protezione Civile montata in Piazza Puccini. All'interno troverai alcune postazioni di Tapis Roulant dove percorrendo una camminata di 1 KM in 10 minuti parteciperai al Contest **RUNTASTIC**, che metterà in palio un fantastico cardiofrequenzimetro.

Inoltre riceverai informazioni sui fattori di rischio coronarici e sui controlli più opportuni e potrai mettere il cuore in cassaforte nella **Banca del Cuore**, un progetto dell'ANMCO (Associazione Nazionale Medici Cardiologi Ospedalieri): il tuo elettrocardiogramma verrà custodito in una "cassaforte" virtuale e grazie alla tua card **BANCOMHEART** personale, potrai aprirla tutte le volte che vorrai, anche a distanza, tramite computer, tablet o smartphone, e accedere al tuo esame per consultarlo e scaricarlo

Infine sarà possibile per un numero limitato di persone, selezionate dai medici presenti della Cardiologia II e del laboratorio di Analisi dell'Ospedale Maggiore, effettuare un prelievo per l'analisi genetica del rischio cardiovascolare

## CUORI IN CAMMINO

Alle ore 18.00 partecipa anche tu a Cuori in Cammino, la camminata dimostrativa non competitiva, **gratuita**, di circa 5 km con partenza e arrivo in Piazza Puccini.

Non ci saranno classifiche, nè premi o tempi da rispettare, ma solo la voglia di conoscersi, scambiarsi opinioni e stare bene insieme camminando.

I primi 10 iscritti tramite il sito [www.cuorincammino.it](http://www.cuorincammino.it) riceveranno anche l'accesso gratuito alla APP PRO di RUNTASTIC, per tracciare con il proprio smartphone le attività sportive, un aiuto a seguire uno stile di vita sano

**Info e Iscrizioni : [www.cuorincammino.it](http://www.cuorincammino.it)**