



COMUNICATO STAMPA

AUCHAN RESCALDINA PRESENTA "IO STO BENE IN GALLERIA"

Parte il 27 settembre un ciclo di eventi informativi sulla prevenzione, la salute e il benessere, promosso dal Centro Commerciale Auchan di Rescaldina e organizzato da Salute e Movimento con il patrocinio del Comune di Rescaldina

È vero che muoversi fa vivere meglio e più a lungo? Mangiare bene, è solo questione di linea o allunga la linea della vita? E lavarsi bene i denti da piccoli, quanto fa risparmiare da grandi? Questi interrogativi sono solo alcuni esempi di quanto sia ancora incerta la consapevolezza dell'influenza decisiva sulla salute delle **buone e sane abitudini nella vita quotidiana**.

Per aiutare a riappropriarsi della cura di sé, conoscere e apprezzare la meravigliosa armonia del corpo, e sfatare falsi miti, **dal 27 settembre, un sabato al mese fino ad aprile 2015, gli spazi del Centro Commerciale Auchan di Rescaldina** ospiteranno una serie d'incontri con qualificati Professionisti della Salute. L'obiettivo è di promuovere l'adozione di stili di vita sani e diffondere il tema della salute in contesti più ampi, portandolo all'interno di un ambito usuale e quotidiano come quello del Centro Commerciale.

Otto Professionisti della Salute, infatti, saranno a disposizione i sabati pomeriggio per parlare di **alimentazione per infanzia ed età adulta, benefici dell'attività motoria, igiene orale, dolori alla schiena e posture corrette, buone e sane abitudini per la terza età**.

Sabato 27 settembre, ad esempio, si parlerà dell'importanza e dei **benefici psicofisici dell'attività motoria**, all'incontro con la **Prof.ssa e Massofisioterapista Claudia Del Fabbro**. Inoltre, tutti i partecipanti riceveranno un **buono gratuito** per una lezione al **corso di Salute in Movimento**. Il **25 Ottobre** sarà possibile scoprire come prevenire i dolori alla schiena, all'incontro con il **Dott. Dario Villa**, nel quale verrà distribuito un **buono omaggio per un test di valutazione posturale presso l'ambulatorio Areafisio di Pogliano**; sabato **8 Novembre**, poi, si parlerà di come educare al gusto e alle buone abitudini già dall'infanzia, con la **Dott.ssa Elisabetta Mazzucchi**; e il **22 novembre** la geriatra nutrizionista **Dott.ssa Dolores Nuzzo** darà preziosi consigli su un **sano invecchiamento**. Si ricomincerà, poi, nel mese di gennaio 2015.

Il ciclo d'incontri, **patrocinato dal Comune di Rescaldina**, è organizzato dall'**Associazione Salute in Movimento di Nerviano**, che promuove la salute e il benessere psicofisico della persona attraverso corsi di attività motoria e diffonde la cultura di una buona salute e prevenzione, organizzando iniziative sul territorio con il patrocinio dei Comuni di competenza.

L'iniziativa, inoltre, ha il sostegno dell'azienda **Nearchimica di Legnano**, sensibile al tema in quanto parte della **Rete Lombarda delle Aziende che Promuovono la Salute nei luoghi di lavoro (Rete WHP)**.

Per scoprire tutti gli incontri in programma, è possibile visitare i siti www.rescaldina.gallerieauchan.it e www.saluteinmovimentonerviano.it

Per date, temi e location si allegano: locandina programma 2014-2015 e locandina evento 27 settembre.

Rescaldina, 23 Settembre 2014

Auchan Rescaldina: ufficio stampa 02.5758.5075 – 3402187481 - press.stampa@auchan.it

Salute in Movimento: Paola Del Fabbro 3387915968