



Città di Voghera



Comune di Voghera



Comune di Voghera



Comune di Voghera



Comune di Voghera

Regione Lombardia



Rotary  
Distretto 2050



# 4 Maggio 2025

## Camminata per la salute

una giornata insieme contro l'ictus



1000 walking steps



partenza ore 9.30

# VOGHERA

Una passeggiata:  
non sarà solo uno svago ma un  
vero atto di prevenzione.

Sono 130.000 i casi di ictus  
ogni anno e la cura migliore è  
la prevenzione, adottando uno stile  
di vita corretto, con un'alimentazione  
povera di sale, di zucchero e di grassi.

Camminando insieme lungo la greenway  
miglioreremo le nostre abitudini e ridurremo  
la nostra circonferenza addominale.

**PROGRAMMA:** 9.30 partenza da VOGHERA - BAR MOVITA,  
percorso lungo la greenway arrivo al PARCO BRIGNATELLI  
di RIVANAZZANO TERME verso le 12.30.

I partecipanti saranno coinvolti in una mattinata di cammino  
salutare, di prevenzione e controllo dei fattori di rischio dell'ictus.  
Al **ARRIVO**, infatti, i medici e gli infermieri del reparto di neurologia  
di Voghera, le infermiere della Casa della Comunità e del Rotary  
e i medici di Casa di Cura Villa Isperia, saranno disponibili per  
la misurazione della glicemia, del colesterolo e della pressione  
arteriosa, si potrà valutare anche la propria salute muscolare con  
l'esame bioimpedenziometrico. I camminatori potranno conoscere  
attraverso la carta del rischio la propria situazione di possibile  
malattia cerebrovascolare e anche cardiogenica.



\*È possibile unire alla camminata di salute presso  
ogni punto del territorio e prevenire le distanze  
più adatte ad ogni preparazione fisica.

All'arrivo, per tutti i partecipanti ci sarà la possibilità di gustare un piatto salutare di muffatti, secondo  
la ricetta pluripremiata del territorio. Dopo il pranzo, si potrà provare lo sport di tiro con l'arco  
con gli istruttori degli anelli Minerva di Pavia e degli anelli di Voghera.

**TUTTI INSIEME PER LA PREVENZIONE con LO SPORT E COMPORTAMENTI SALUTARI.**

Partecipazione degli educatori cinofili di LUPERCALIA e dei loro amici a 4 zampe.



Circolo Minerva Italiana  
Ente Parco di Voghera  
Basilicata di Pomeriole la valle  
della pace

