

## DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE

Ill.mi Sig.ri Sindaci,  
dei COMUNI dell'ASL AT

Prot. n. 18443  
del 03/04/2024  
Tit. 15.05.

### **OGGETTO: Giornata mondiale dell'attività fisica – 6 aprile 2024**

Il 6 aprile si celebra la Giornata mondiale dell'attività fisica, un riconoscimento internazionale per sottolineare l'importanza di promuovere uno stile di vita attivo e la pratica di regolare attività fisica, in tutta la popolazione e in ogni fase della vita. Lo slogan di quest'anno **"Sii attivo e vivi felice"**, ci ricorda come il movimento sia anche divertimento, socializzazione, condivisione. Nella nostra vita quotidiana diverse sono le possibilità per essere attivi in modo piacevole, anche stando all'aria aperta, in mezzo alla natura, come per esempio:

- camminare
- andare in bicicletta
- partecipare a giochi di movimento
- fare sport
- ballare
- collaborare alle iniziative e agli eventi messi in campo dalla nostra comunità, di volontariato, sociali, culturali, sportivi.

Adottare, ogni giorno, uno stile di vita attivo rigenera sia il nostro corpo che il nostro spirito.

Per l'edizione 2024 sono disponibili il poster "Sii attivo e vivi felice" e il decalogo "10 suggerimenti per avere energia e sentirti meglio", che ci propongono diverse possibilità per essere attivi in diversi momenti della nostra vita quotidiana, inoltre sottolineano l'importanza di "mettere insieme 30 minuti di attività fisica ogni giorno se sei adulto o hai più di 64 anni, 60 minuti se sei un bambino o un adolescente, al fine di migliorare la propria qualità di vita.

Link per il poster: [Poster 2 \(dors.it\)](#)

Link per il decalogo: [Poster 1 \(dors.it\)](#)

L'ASL AT aderisce a tale iniziativa e pone alla Vostra attenzione anche il documento gli "Otto investimenti che funzionano per promuovere l'attività fisica-ISPAAH" (Ispah - [www.ispah.org](http://www.ispah.org)) che propone un modello intersettoriale per lo sviluppo di azioni efficaci nel contrasto della sedentarietà.

Questo documento, sostenuto da dati ed evidenze, completa e arricchisce i precedenti documenti prodotti dall'Ispah: la "Carta di Toronto" e la "Dichiarazione di Bangkok".

Vi invitiamo a prendere visione dei materiali al fine di aderire a questo documento e a condividerlo con i Vs. collaboratori, con i Servizi/Enti/Agenzie/Associazioni di volontariato presenti sul Vs. territorio.

DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE

Direttore ROBERTO ZANELLI

Per informazioni:

0141 484910

Fax 0141 484996

Mail: [dip.prev@asl.at.it](mailto:dip.prev@asl.at.it)



Via Conte Verde 125 – 14100 ASTI

Casella Postale 130

Tel. +39 0141.48.1111

Fax +39 0141. 48.40.95

Pec:

<mailto:protocollo@pec.asl.at.it>

P.I./C.F. 01120620057

# A.S.L. AT



Azienda Sanitaria Locale  
di Asti

Inoltre, si allega il link relativo ai progetti Gruppi di Cammino, per opportuna conoscenza ed eventuale gradito sostegno alla diffusione dell'iniziativa.  
[MAPPA-GdC-2023-24-aggiornato.pdf \(asl.at.it\)](https://www.asl.at.it/MAPPA-GdC-2023-24-aggiornato.pdf)

Si ringrazia per la collaborazione.  
Distinti saluti.

Il Direttore di Dipartimento  
Roberto ZANELLI