

Gli **Over 60** sono una popolazione in costante aumento, una preziosa risorsa per il nostro Paese grazie alle importanti attività che svolgono nel welfare informale e non solo.

Curare il loro benessere equivale a prendersi cura del benessere della nostra società nel suo insieme.

ARGENTO ATTIVO mira a coinvolgere persone attive **over 60** in percorsi di cittadinanza attiva finalizzati all'avvio di iniziative di promozione della salute e della socialità per tutti.

OBIETTIVO di ARGENTO ATTIVO è riconoscere le persone coinvolte come promotori di salute e benessere nei confronti dei loro coetanei e non solo.

ARGENTO ATTIVO promuove e supporta la realizzazione di iniziative autogestite dagli stessi partecipanti.

Argento Attivo: Vivere bene oltre i 60 è un progetto CCM, coordinato dalla SSD Epidemiologia - Dipartimento di Prevenzione ASLCN2 Alba-Bra.

Iniziativa promossa dalla SSD Epidemiologia, Promozione Salute e Coordinamento attività di Prevenzione ASL CN2 "Alba-Bra"

### Per informazioni:

Dal Lun al Ven  
dalle ore 9.30-12.30

Tel. 0173.316650

Dott.ssa Giorgia Micene  
Dott. Ruben Bertolusso

[epidalba@aslcn2.it](mailto:epidalba@aslcn2.it)

# LA SALUTE

## VIEN CAMMINANDO

**ARGENTO ATTIVO**  
DAI VITA AI TUOI ANNI

II  
**Gruppo di Cammino**  
SOTTO CASA

Partecipazione Gratuita



## PERCHÈ

Camminare è la miglior forma di prevenzione per la salute!

A partire da 30-45 minuti al giorno

Da 3 a 6 volte alla settimana  
Con percorsi facili e partenze vicine al proprio domicilio

## PER CHI

- Per chi ha più di 60 anni
- Per chi vuole investire un po' del suo tempo per la sua salute
- Per chi è interessato a partecipare a piccoli gruppi di cammino nel proprio quartiere

## COME

Questa iniziativa è volta a promuovere la costituzione di gruppi di cammino nel proprio quartiere o borgo di residenza.

Le attività saranno autogestite dagli stessi partecipanti.

L'Asl offre ai partecipanti formazione, supporto e monitoraggio dell'attività stessa.