



**DIPARTIMENTO CARDIOTORACOVASCOLARE**  
**S.C. CARDIOVASCOLARE - MEDICINA dello SPORT e RIABILITAZIONE del CARDIOPATICO**

Tel. 040/3992902  
Fax 040/3992935

Ospedale Maggiore, Via Slataper 9, 34125 Trieste  
e-mail: [ccv@asuits.sanita.fvg.it](mailto:ccv@asuits.sanita.fvg.it)

Direttore: dott. Andrea Di Lenarda



**comune di trieste**



**SETTIMANA EUROPEA DELLA MOBILITA' SOSTENIBILE (SEM 2019)**

**Trieste, 16 - 22 Settembre 2019**  
**CAMMINIAMO INSIEME!**

**Martedì 17 settembre**

**Prevenire è vivere - Cammina per la tua salute**

**Incontro pubblico su movimento e benessere in sicurezza**

*A cura di ASUITS (Azienda Sanitaria Universitaria Integrata di Trieste), in collaborazione con LILT, Amici del Cuore, Dolce Cuore - Sweet Heart, ASD Benessere, Lunga Vita Attiva, Nuova Assodiabetici Trieste, Sweet team ANIAD FVG*

**16.00-19.00:** Sala Tergeste, piazza dell'Unità d'Italia 4d

*"Se prescritto su misura, il movimento agisce come una medicina": l'attività fisica fa bene in ogni fase della vita, favorisce una condizione di vasodilatazione che dura a lungo e agisce a livello cardiovascolare e neuropsicologico, migliora il metabolismo e previene le neoplasie, calma lo stress e migliora il tono dell'umore.*

*Intervengono Andrea Di Learda, Bruna Scaggiante, Silvana Cum e Tiziano Agostini*

*Non è necessaria la registrazione. Ingresso libero fino a esaurimento posti*

*[www.cardiodiabete-ts.it](http://www.cardiodiabete-ts.it); [donatella.radini@asuits.sanita.fvg.it](mailto:donatella.radini@asuits.sanita.fvg.it)*



**DIPARTIMENTO CARDIOTORACOVASCOLARE**  
**S.C. CARDIOVASCOLARE - MEDICINA dello SPORT e RIABILITAZIONE del CARDIOPATICO**

Tel. 040/3992902  
Fax 040/3992935

Ospedale Maggiore, Via Slataper 9, 34125 Trieste  
e-mail: [ccv@asuits.sanita.fvg.it](mailto:ccv@asuits.sanita.fvg.it)

Direttore: dott. Andrea Di Lenarda



**comune di trieste**



**SETTIMANA EUROPEA DELLA MOBILITA' SOSTENIBILE (SEM 2019)**

**Trieste, 16 - 22 Settembre 2019**  
**CAMMINIAMO INSIEME!**

**Sabato 21 settembre**

***Un tour per tutti sulla pista Cottur***

**Una pedalata alla scoperta della pista Cottur con bici e bici elettriche**

*Evento promosso dal progetto Energy Care, finanziato dal Programma Interreg ITA-SLO V-A 2014-2020 e coordinato da Kallipolis in collaborazione con ATER Trieste, ASUITS - Progetto Habitat Microaree (sede di Ponziana), SC Cardiovascolare e Medicina dello sport, Associazione Benessere ASDC*

**10.30:** partenza da via San Giovanni Bosco di fronte al murale "Home Sweet Home" di Davide Pomelli (angolo via Ponziana), tour sulla ciclopedonale Giordano Cottur fino alla Val Rosandra e ritorno al punto di partenza

*Tour organizzato per permettere a tutte/i di esplorare la pista Cottur pedalando, non solamente con la propria bici, ma anche con una decina di bici elettriche in prova messe a disposizione dal progetto Energy Care. Il numero delle bici elettriche in prova a disposizione è limitato; è possibile partecipare all'evento anche con la propria bici. Info e iscrizioni: [energycare.project@gmail.com](mailto:energycare.project@gmail.com) [www.ita-slo.eu/it/ENERGYCARE](http://www.ita-slo.eu/it/ENERGYCARE); [www.facebook.com/EnergyCareProject/](https://www.facebook.com/EnergyCareProject/)*