

---

## Totem e depliant per la nostra salute

---

### ► CASTELFRANCO

---

Anche il Comune di Castelfranco ha aderito alla campagna promossa da Regione Emilia Romagna e Ausl dal titolo: "Le scale, musica per la tua salute". Nel municipio della cittadina sulla via Emilia sono stati così posizionati alcuni totem informativi a disposizione dei cittadini e che promuovono l'iniziativa, mentre sarà distribuito sempre alla cittadinanza il materiale realizzato dalla Regione per promuovere comportamenti sani. Per stare bene e mantenere un buo-

no stato di salute, l'Organizzazione Mondiale della Sanità raccomanda di praticare, per almeno 30 minuti al giorno e tutti i giorni, attività fisica di intensità moderata. In che modo?

Ad esempio salendo novanta gradini al giorno, un modo tra i più semplici per mantenere l'efficienza del proprio corpo. Si tratta, infatti, di un'attività fisica di potenziamento muscolare consigliata dall'Oms. Per ulteriori informazioni ci si può rivolgere al numero verde 800 033033 o consultare il sito [www.saluter.it](http://www.saluter.it).

*(m.ped.)*

---