



## **Comunu de Quartu Sant'Aleni**



### **ASNET organizat una caminada passu passu po is chi tenint prus de 60 annus in s'oru de mari a su Poetu a Quartu**

S'ASNET, Associazione Sarda Nefropatici Emodializzati e Trapaintati, po mèdiu de su sportellu po sa saludi psicològica de is chi tenint una malattia a is arrigus, cun

Progetu sa Lìngua in Quartu  
mail: [ufitziusardu24@gmail.com](mailto:ufitziusardu24@gmail.com)  
<https://www.facebook.com/progetusalinguainquartu>  
PROGETU FINANTZIAU CUN DINAI DE SA REGIONI AUTÒNOMA DE SARDÌNNIA CUNFORMA A SA L.482/99 E A SA L.R.  
22/2018 .

s'agiudu de sa Scola de Specializatzioni in Psicologia de sa Saludi e cun su contributu de su Comunu de Quartu Sant'Aleni, organizat una caminda passu passu po sa genti chi tenit prus de 60 annus in s'oru de mari in su Poetu de Quartu.

Tenendi in contu s'edadi de is interessaus, tocat a marcai cantu est de importu a amparai sa saludi, po imbeciai abarrendi àbilis. Su movimentu, difatis, agiudat a cumbati is maldias crònicas, allebiat is guastus de sa becesa e is problemas chi portant a sa saludi. Sèmpiri chistionendi de is chi tenint prus de 60 annus, fai movimentu chena de si fadiat meda agiudat a ammellorai sa saludi de su coru e de is prumonis, sa fortza de is mùsculus, sa saludi de is ossus e amenguat s'arriscu de maldias “non trasmissibili”, de s'abatimentu e de sa ridutzioni de is capacidadi de su ciorbeddu.

Portai sa genti a caminai in sa natura bolit nai a ddis donai una oportunidade de pentzai a sa saludi de su corpus e de su ciorbeddu. S'atividadi at a essi sighida de espertus de sa saludi de su corpus e de su ciorbeddu e at a essi precèdia e sighida de duus atòbius po si cunfrontai in sa sede de s'assòtziu, in bia Nàpoli 8

Is datas de s'eventu sunt is chi sghint:

- 26 cabudanni a is 16:30: primu atòbiu in sa sede da s'ASNET innoi s'at a chistionai de imbeciamentu abarrendi àbilis e de movimentu;
- 29 de cabudanni a is 09:30 caminada passu passu in s'oru de mari a su Poetu de Quartu (atòbiu ananti de “La Bussola”);
- 1 de lodàmini a is 16:30 segundu atòbiu in sa sede de s'ASNET innoi s'at a chistionai de s'esperientzia bìvia e s'at a arrexonai asuba de su liòngiu intra emozione, corpus e natura

S'eventu est abertu a totus. Po pigai parti bastat a s'isciri tzerriendi s'assòtziu a su nùmeru 070308675 o andendi a sa sede. In sa locandina acapiada agatais totu su programa interu

# Camminare AttivaMENTE!

**26 SETTEMBRE - ore 16:30, Sede ASNET:**  
primo incontro, si parlerà di invecchiamento attivo e movimento.

**29 SETTEMBRE - ore 9:30, Golfo di Quartu (La Bussola):**  
camminata dolce sul lungomare Poetto di Quartu.

**1 OTTOBRE - ore 16:30, Sede ASNET:**  
secondo incontro, confronto sull'esperienza e riflessioni sulla connessione tra emozioni, corpo e natura.


Per info e adesioni:

ASNET

Via Napoli 8, Quartu

Sant'Elena

 070308675

 asnetcagliari@gmail.com