

Estimades famílies:

Després de l'èxit de la Transdiabetis de l'any passat, enguany volem dedicar el **Dia Mundial de la Diabetis** a la importància dels **hàbits de vida saludables per tal de prevenir, tractar i tenir una bona qualitat de vida, tant amb diabetis com amb altres malalties**.

Per aquest motiu hem preparat una **passejada saludable** que farem el proper 13 de novembre a Ciutadella de Menorca.

10.30 h: Arribada dels participants a la plaça dels Pins i inscripcions.

11.00 h: Passejada saludable (passeig de St. Nicolau i tornada pel Camí de Baix).

Caminar és un dels millors exercicis que es poden fer diàriament, ja que beneficia enormement la nostra salut. Una passejada de només 30 minuts diaris ens proporciona els següents beneficis:

- Enforteix el nostre cor i prevé malalties cardiovasculars.
- Manté el nostre pes.
- Redueix el risc de patir algunes malalties (diversos tipus de càncer, diabetis tipus 2, asma...)
- Prevé l'osteoporosi.
- Tonifica els nostres glutis, abdomen i cames.
- Combat la depressió.
- Prevé la demència.
- Augmenta els nivells d'energia.
- Evita l'obesitat i l'aparició de la cel·lulitis .

11.45h: Berenar saludable (a la plaça dels Pins) i **photocall**.

12.00h: Actuació musical d'en Bep Marquès.

12.15h: Gran cadena humana: ens passarem l'anella de la transdiabetis.

Allà mateix tindrem una **taula informativa** amb informació sobre l'associació i les darreres novetats sobre la diabetis. Es duran a terme **glucèmies i tests de Findrisk**.

Per tot això, us esperam el proper **diumenge 13 de novembre a partir de les 10.30h a la plaça dels Pins de Ciutadella**.

Per a més informació, posau-vos en contacte amb n'Àngels Pedrol al tlf. 699 236 419