



# ZANICA INFORMA

## NEWSLETTER DEL COMUNE DI ZANICA

Anno III – Numero 1  
11 gennaio 2011

### In questo numero...

<a href="#">PASSO PASSO... 2011.....</a>	<a href="#">1</a>
<a href="#">MERCATO AGRICOLO A KM ZERO.....</a>	<a href="#">2</a>

### PASSO PASSO... 2011

Torna anche nel 2011 l'appuntamento con l'iniziativa "**PASSO PASSO**", organizzata dal Comune di Zanica in collaborazione con l'ASL della Provincia di Bergamo e del distretto di Dalmine.

"PASSO PASSO" è un **gruppo di cammino** a partecipazione libera e gratuita; il ritrovo è **ogni mercoledì alle ore 9,30 presso la tensostruttura** degli impianti sportivi comunali di via Serio da cui, dopo alcuni esercizi preparatori, si parte per una camminata lungo alcuni percorsi sul territorio comunale; al rientro presso la tensostruttura seguono poi esercizi conclusivi di stretching, e l'attività termina indicativamente verso le ore 11,00.

I vantaggi di quest'iniziativa sono molteplici: un'attività fisica regolare e una dieta corretta riducono infatti il rischio di malattie cardiovascolari, contengono il peso, regolarizzano la quantità di zuccheri nel sangue e riducono l'ipertensione.

L'attività è svolta sotto il coordinamento e la supervisione di operatori dell'ASL, che verificano periodicamente i risultati.

Per maggiori informazioni: ASL Dalmine – servizio ADI: 035/378119 chiedendo di Isabella Minali (fisioterapista) o Antonella Pesenti (infermiera).

Il prossimo appuntamento, il primo del 2011, è previsto per **mercoledì 12 gennaio, sempre con ritrovo alle 9,30** presso la tensostruttura.

## **MERCATO AGRICOLO A KM ZERO**

Torna a Zanica l'ormai tradizionale "Mercato agricolo a km zero", organizzato dall'Amministrazione Comunale in collaborazione con l'Agenda 21.

Il prossimo appuntamento è previsto per **sabato 15 gennaio dalle 8,30 alle 12,00 presso la tensostruttura** degli impianti sportivi comunali di via Serio.

Si ricorda che tutti coloro che hanno già effettuato cinque spese nelle precedenti edizioni avranno diritto al buono acquisti gratuito del valore di 10 euro.

Per informazioni: [comunicazione@comune.zanica.bg.it](mailto:comunicazione@comune.zanica.bg.it)

*Zanica Informa – Newsletter dell'Amministrazione Comunale di Zanica*

---

Vuoi segnalare l'indirizzo mail di un amico che pensi possa essere interessato a ricevere la newsletter del Comune di Zanica? Comunicalo scrivendo a [newsletter@comune.zanica.bg.it](mailto:newsletter@comune.zanica.bg.it)

I destinatari che non fossero interessati a ricevere informazioni attraverso queste mail possono segnalarlo rispondendo a questo messaggio con "CANCELLAMI" precisando l'indirizzo e verranno immediatamente rimossi dalla mailing list.