

## Alleanza tra associazioni e Asst Brianza per i «Gruppi di cammino»: primo appuntamento venerdì mattina alla Casa di Comunità di Vimercate

**VIMERCATE** (nsr) L'alleanza tra associazioni e Asst si firma... camminando

Varie associazioni, in collaborazione con Asst Brianza e Ats Brianza, supportano l'iniziativa «Gruppi di cammino», che si inserisce all'interno del progetto di promozione dell'invecchiamento attivo. La proposta è gratuita e aperta a tutti, ed è mossa dall'invito dell'Oms a svolgere almeno 30 minuti di attività fisica moderata al giorno per combattere l'insorgenza di malattie croniche.

La camminata, in particolare, ben si adatta a tutte le età e incide positivamente sul benessere psico-fisico e relazionale delle persone.

L'inaugurazione e la prima camminata saranno venerdì 30 giugno alle 8. Per partecipare si consiglia di portare abiti e scarpe comode e dell'acqua. Il ritrovo sarà presso la Casa di Comunità di Vimercate, in via Giuditta Brambilla, 11.

Per informazioni e iscrizioni è possibile telefonare ai numeri 0362.304817 e 039.2384772 o consultare il sito internet [www.invecchiareinsalute.info](http://www.invecchiareinsalute.info).



Peso:8%