

Gruppi di cammino: un'alleanza vincente tra associazioni e ASST per promuovere l'invecchiamento attivo

L'iniziativa gratuita aperta a tutti promuove la salute attraverso la pratica regolare della camminata



Vimercate. Varie associazioni si sono unite in collaborazione con l'ASST Brianza e l'ATS Brianza per sostenere l'iniziativa dei "Gruppi di cammino", parte di un progetto volto a promuovere l'invecchiamento attivo. L'Organizzazione Mondiale della Sanità invita a svolgere almeno 30 minuti di attività fisica moderata al giorno per prevenire malattie croniche, e la

camminata si adatta perfettamente a tutte le età, offrendo numerosi benefici per il benessere psico-fisico e relazionale delle persone.

LA PRIMA CAMMINATA

L'inaugurazione e la prima camminata dei Gruppi di cammino si terranno **venerdì 30 giugno alle 8:00**. Si consiglia di indossare abiti e scarpe comode e di portare con sé dell'acqua. L'appuntamento è **presso la Casa di Comunità di Vimercate, situata in via Giuditta Brambilla, 11**.

Per ottenere ulteriori informazioni e iscriversi, è possibile contattare i seguenti numeri di telefono: 0362 304817 e 039 2384772, oppure visitare il sito web all'indirizzo www.invecchiareinsalute.info. L'iniziativa si propone di coinvolgere attivamente le persone nel miglioramento della propria salute e nel mantenimento di uno stile di vita attivo e salutare.