COMUNE DI CAMBIAGO

GRUPPO di CAMMINO

Un'occasione per muoversi, stare insieme e prendersi cura della propria salute!

I GdC sono aperti a tutti, in particolare a over 65 anni. Le uscite si svolgono in compagnia, seguendo un passo e un ritmo calibrati per ogni partecipante.
I GdC promuovono uno stile di vita attivo, contrastano la sedentarietà, aiutano a prevenire le malattie croniche, favoriscono il benessere fisico, psicologico e sociale, stimolano la socialità. Il piacere della conversazione rende il movimento più naturale e piacevole.
Camminare insieme motiva e crea nuove relazioni!

INCONTRO DI PRESENTAZIONE E PRIMA RACCOLTA ADESIONI

LUNEDÌ 23 NOVEMBRE, ORE 14:30

Auditorium "Falcone e Borsellino"
Via ai Campi 5
Cambiago

INFO
invecchiareinsalute@coopaeris.it

www.invecchiareinsalute.info

ASST Melegnano e Martesana

Programma realizzato nell'ambito delle Politiche per l'Invecchiamento Attivo Promosse e finanziate da Regione Lombardia