

PROGETTO DI PROMOZIONE DELL'INVECCHIAMENTO ATTIVO

GRUPPI DI CAMMINO



L'OMS raccomanda di svolgere almeno 30 minuti di attività fisica moderata al giorno per combattere la sedentarietà e prevenire l'insorgenza di malattie croniche. Camminare, inoltre, è un'attività adatta a qualunque età ed incide positivamente sul benessere psico-fisico e relazionale delle persone.

Programma Autunno-Inverno 2023

Lunedì dal 4/9 - ritrovo ore 18:30

presso sagrato della chiesa di Velasca

Martedì dal 19/9 - ritrovo ore 9:30

presso ingresso Offerta Sociale di Piazza Marconi Vimercate

Giovedì dal 21/9 - ritrovo ore 15:00

presso Casa di Comunità, Via Giuditta Brambilla 11 Vimercate

Info e Iscrizioni

☎ Rossana 3938500755 - GdC Vimercate

☎ Letizia 3475595547 - GdC Velasca

☎ Stefania 0362 304817 - ATS Brianza
progetti.salute@ats-brianza.it

🌐 www.invecchiareinsalute.info