

Gruppo di Cammino Auser Insieme Rho

Attività proposta nel 2014 dal Sistema Socio Sanitario Regione Lombardia, ATS Milano Città Metropolitana, e da ASST Rhodense, e dal Comune di Rho ad incentivo dell'attività motoria per il benessere fisico e mentale. Un gruppo di persone adulte/anziane si ritrovano una o più volte la settimana, nel luogo ed a orari definiti, lungo un percorso urbano o extra-urbano sotto la guida di uno o più conduttori interni al gruppo stesso (walking leaders) appositamente formati.

Non è obbligatoria l'iscrizione all'Auser, basta sottoscrivere il modulo di "Adesione al Gruppo Cammino" allo scopo di sollevare l'organizzazione da ogni responsabilità per danni a persone o cose avvenute durante l'attività stessa ed il "consenso al trattamento dei dati personali".

Ecco alcune informazioni sui percorsi :

quando e dove camminiamo

Lunedì/Mercoledì/Venerdì: dalle 9.00 (estate h 8.30) alle 11.00

La lunghezza dei percorsi è di circa 8 km con la possibilità di riduzione per alcuni.

Per tutti i percorsi si ritorna sempre allo stesso punto di partenza.

- **Lunedì** : ritrovo via Sesia 2 ang. via dei Fontanili –
Percorso Parco dei Fontanili verso Vighignolo o verso Cerchiate.
(Talvolta, viene concordato in anticipo, di fare lo stesso del mercoledì)
- **Mercoledì** : ritrovo parcheggio Villa Burba –
Percorso Villa Scheibler/Costa Azzurra/Lucernate o Via Capuana.
Il percorso dà la possibilità di ridurre a [c.ca](#) km 5 limitando il tragitto : da Villa Burba, Villa Scheibler/Parco Serbelloni.

- **Venerdì:** ritrovo parcheggio Carrefour via Pace –
Percorso Fiera Rho-Pero (fino alle torri)
Il percorso dà la possibilità di ridurre a [c.ca](#) km 4 : da casa
dell'acqua Mazzo/Commissariato P.S. per Fiera Rho-Pero

Prima della pandemia il gruppo era numeroso, ora gli assidui partecipanti sono mediamente 6/8 persone. Nessun vincolo di presenza : "chi c'è... c'è".

Siamo in contatto attraverso il gruppo whatsapp "Auser GCammino" di cui sono la referente, per contattarmi chiedere in ufficio Auser.

Nel caso di una prima prova di cammino, prego avvertirmi così l'aspetteremo.

Silvana – Gruppo Cammino Auser Insieme Rho



***la continuità dell'attività fisica è salute !
alcuni benefici :***

- *migliora il controllo della pressione arteriosa*
- *migliora il controllo del colesterolo*
- *riduce il rischio di osteoporosi*
- *facilita il controllo del peso*
- *rafforza il sistema immunitario*
- *previene il decadimento cognitivo,*
- *facilita la socializzazione*
- *migliora il controllo dello stress e riduce le tensioni*

Aggiornato Gen 2025

AUSER INSIEME VOLONTARIATO DI RHO APS ETS

Via Dante n° 5 – 20017 RHO (MI) tel. 02-93922000 – C.F. 93514780159 - Iscriz.ne RUNTS n° 95004

E-mail: auserinsiemerho@tiscali.it