

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 che in caso di maltempo vengono sospese :

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.
E' preferito nel periodo primaverile ed autunnale, sostituendolo di comune accordo ed in anticipo, attraverso la chat whatsapp del gruppo, con 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.

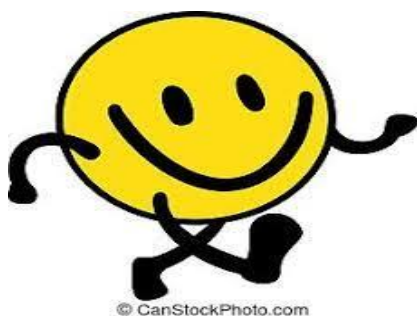
- **Venerdì:** ritrovo parcheggio Carrefour via Pace –
Percorso Fiera Rho-Pero (fino alle torri)
Il percorso dà la possibilità di ridurre a [c.ca](#) km 4 : da casa
dell'acqua Mazzo/Commissariato P.S. per Fiera Rho-Pero

I partecipanti sono mediamente 8/10 persone dipende dal giorno, dal percorso ma senza 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 o direttamente al mio nr. 3336129121.

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 2026

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.2025@gmail.com