



Sei interessato ad offrire un'ora del tuo tempo alla settimana per camminare insieme ad alcuni ospiti della Sacra Famiglia?

Ti invitiamo ad unirti ai volontari del gruppo

**“CAMMINANDO LENTAMENTE”
DELL'AUSER DI CESANO BOSCONI**

“Camminare è vivere lenti, in questo modo possiamo concentrarci su ciò che ci circonda. Camminare dà la possibilità di incontrarci, conoscerci e riconoscerci. Camminare insieme e in gruppo offre la possibilità di ascoltare e creare legami. Camminare è stare insieme tra persone e con la natura. Il cammino favorisce la condivisione delle emozioni del camminare insieme, del non essere soli”

Queste semplici enunciazioni e riflessioni sul cammino, consentono di comprendere i benefici che questo progetto può portare agli ospiti coinvolti, ma anche ai volontari che donano il proprio tempo.

I volontari dell'Auser di Cesano Boscone dal 2014 sono sempre stati presenti in Fondazione Sacra Famiglia con il Progetto Camminando Lentamente ogni lunedì mattina e pomeriggio con un gruppo di ospiti, definiti dal Servizio Volontariato.

L'attività consiste in una camminata di circa un'ora di tempo per le strade interne della sede di Fondazione Sacra Famiglia, ogni volontario è affiancato ad un ospite e la camminata avviene a coppie o con il gruppetto di persone della stessa unità. Gli ospiti che sono autorizzati hanno la possibilità d'incontrarsi al bar per bere un caffè insieme ad altri volontari ed ospiti.

Attualmente, l'attività di cammino è riservata a circa 28 ospiti dell'Istituto Sacra Famiglia che vengono accompagnati da altrettanti nostri volontari.

**Da fine settembre a fine maggio
ogni lunedì, due gruppi:**

- **Al mattino dalle 10 alle 11**
- **Al pomeriggio dalle 14 alle 15**

L'attività è riservata ai soci volontari dell'Auser, per informazioni e partecipazione rivolgersi alla sede dell'Auser di Cesano Boscone in Via Dante Alighieri 47 – Cesano Boscone o telefonare al lunedì, martedì e mercoledì dalle 9.30 alle 12.00 (orari di apertura dell'Ufficio)

