



**Sei interessato a camminare e vuoi farlo in compagnia?  
Ti invitiamo ad unirti al**

## **“GRUPPO DI CAMMINO” DELL’AUSER DI CESANO BOSCONO**

Il Gruppo di Cammino dell’Auser promuove uno stile di vita sano che prevede il movimento come pratica abituale **finalizzata al benessere psico-fisico e alla prevenzione delle malattie**. Un’adeguata attività fisica, di moderata intensità, come la camminata, porta benefici alla salute quali:

- **aumento dello stato di benessere generale**
- **contribuisce al mantenimento dell’autosufficienza nella normale vita quotidiana**
- **miglioramento dello stato fisico e psicologico**
- **riduce i rischi connessi a malattie cardiovascolari ed è particolarmente indicata per le problematiche legate al diabete**

Infine, favorisce la socializzazione diventando un’attività antidepressiva che permette di stare all’aria aperta riscoprendo il proprio territorio.

## **TUTTI I GIORNI DAL LUNEDÌ AL VENERDÌ ALLE ORE 8.15 AL PARCO PERTINI**

Ritrovo presso la struttura del Bar del Parco Pertini  
dove vi aspetta Michele, socio referente dell’Auser di Cesano Boscone

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

