

I MARTE-SANI: camminare insieme per la salute

**Camminare insieme aiuta a vivere in
modo più sano e a creare nuove amicizie**

**Partecipa alla presentazione
del progetto sui gruppi di cammino
LUNEDÌ 3 GIUGNO - ORE 18.00**

**La Filanda
Sala Conferenze "Felice Frigerio"
via Pietro da Cernusco, 2**

I MARTE-SANI:

camminare insieme per la salute

Cos'è?

"I Marte-SANI" sono un gruppo di persone che si incontrano con regolarità una, due o più volte alla settimana per camminare insieme per circa 45/60 minuti, sotto la guida di un volontario (Capo Passeggiata) che accoglie, conduce e motiva chi sceglie di partecipare.

A chi è rivolto?

Il gruppo di cammino "I Marte-SANI" è rivolto a tutta la cittadinanza che abbia voglia di fare movimento in compagnia. La partecipazione è libera e gratuita.

Perché partecipare?

Camminare rappresenta il modo più semplice ed economico per contrastare le malattie comunemente causate da stili di vita non corretti. L'attività fisica regolare contribuisce a farci stare meglio perchè riduce lo stress e l'ansia, riduce la tendenza alla depressione anche grazie delle relazioni interpersonali, riduce il rischio di malattie cardiovascolari e ipertensione.

Camminare insieme aiuta a vivere in modo più sano e a creare nuove amicizie.

E allora perché aspettare?

Partecipa alla presentazione del progetto,

Lunedì 3 Giugno - ore 18.00
La Filanda - Sala Conferenze "Felice Frigerio"
via Pietro da Cernusco, 2

Saranno presenti:

- Silvia Ghezzi l'assessore alle Politiche Sociali e Famiglia;
- Dott. Mario Donato Sirtori, Medicina dello Sport Dipartimento di Prevenzione ASL MI 2;
- Dott.ssa Cristina Morelli, Servizio Medicina preventiva nelle comunità Dipartimento di Prevenzione ASL MI 2;

In quell'occasione sarà possibile iscriversi al primo gruppo partirà sabato 8 Giugno alle ore 8.30, ritrovo presso il parcheggio del Centro Sportivo di via Buonarroti.

Si ringraziano per la collaborazione: ASL MI 2, Amici del Tempo Libero, ANFFAS, AVIS Sezione Cernusco sul Naviglio, CAI Sezione di Cernusco sul Naviglio, Cooperativa Sociale Punto d'Incontro.