



SI RIPARTE

Dal 2 Maggio 2022 il gruppo di cammino riprende l'attività secondo i seguenti giorni e orario:

tutti i Lunedì e Giovedì alle ore 8:30

luogo dei ritrovo:

via Tripoli, nel giardinetto di fronte al Centro Anziani

L'attività del gruppo è aperta a tutti

La partecipazione al Gruppo di Cammino è libera e gratuita
basta recarsi all'appuntamento all'ora e nel luogo indicato.

Per i nuovi partecipanti sarà richiesta la compilazione e firma del modulo di adesione predisposto dall'ATS Brianza.

Per una corretta camminata è consigliato un abbigliamento comodo e adatto alla stagione, con scarpe adeguate.

Si consiglia di portare con sé una bottiglietta d'acqua.

Consigliato anche di portare una mascherina chirurgica oppure ffp2

Camminare fa bene al corpo e alla mente; aiuta a prevenire l'insorgenza di molte malattie e a mantenersi giovani; migliora l'umore. Camminare costituisce, in pratica, una vera e propria «terapia minima»

Raccomandazione a tutti i partecipanti

Per quanto riguarda il coronavirus: ricordiamoci di non abbassare la guardia ed essere responsabili nei comportamenti. A tal riguardo si chiede di:

NON partecipare se hai febbre, tosse, raffreddore

NON partecipare se non ti senti bene

NON partecipare se hai avuto contatti con persone affette da Covid-19 nei 14 giorni precedenti

“Più persone nel gruppo sono vaccinate e meno il gruppo è vulnerabile!”