



"camminaconnoi"

**DALLO SPI-CGIL
e
AUSER VOLONTARIATO**

**Un invito alle pensionate e ai pensionati
che desiderano**

- 1. Migliorare il proprio benessere camminando e divertendosi all'aperto e in compagnia ,nel modo più semplice ed economico, in tutta sicurezza.**
- 2. Prevenire e ridurre i rischi di tante patologie causate dalla sedentarietà**
- 3. Fare attività motoria per proteggersi dalle disabilità.**

partecipa anche tu ai gruppi di cammino

Il progetto, curato dallo SPI-CGIL lega di Vercelli e dall'Auser -Volontariato, partirà con un minimo di dieci persone iscritte ed avrà il seguente programma

- Presentazione dell'iniziativa da parte dell'insegnante di educazione fisica e del medico, consulenti e collaboratori volontari del progetto in data da definirsi;
- Ritrovo partecipanti alle ore 16.30 di ogni primo e terzo martedì del mese , presso i giardini pubblici di Piazza Mazzini;
- Inizio del percorso di cammino individuato in una zona della città e successivamente nei dintorni ;
- Ritorno in Piazza Mazzini di fronte al chiosco per un veloce ristoro e un arrivederci al prossimo appuntamento;

Le iscrizioni si ricevono nel mese di Maggio presso gli uffici della lega Spi di Vercelli in Via Stara 2-Tel. 0161 224120 e l'ufficio Auser di Vercelli in Via Quintino Sella 1- Tel. 0161 597382

Dopo una prima fase sperimentale il progetto potrà essere intensificato a seconda del numero dei partecipanti e del gradimento ottenuto.