



**per i gruppo di cammino erbesi, nati nel 2015 all’interno del progetto “Invecchiare in Erba” grazie alla collaborazione tra i Servizi Sociali del Comune di Erba e l’allora Asl.**

Per tre volte la settimana il gruppo si incontra all’interno del Parco Majnoni, per passeggiare insieme secondo modalità prestabilite e con il sostegno dei cosiddetti walking leaders, volontari che accolgono e guidano i partecipanti nello svolgimento del percorso.



Lo scopo non è solo quello di ridurre il rischio di alcune patologie (malattie cardiovascolari, diabete, ipertensione, tumori, disturbi muscolo-scheletrici e psicologici) ma anche di condivisione.

**Il nuovo orario, a partire dal 19 aprile 2017, sarà dalle 17.30 alle 18.30 nelle giornate di lunedì, mercoledì e venerdì. Il ritrovo è all'interno del parco, vicino all'ingresso principale (zona panchine).**

**La partecipazione è libera e gratuita, previa adesione da sottoscrivere direttamente al punto di incontro. Non c'è limite di età.**

L'iniziativa si svolge anche in caso di pioggia: non occorre nessuna attrezzatura particolare, ma si raccomanda l'uso di scarpe da ginnastica e abbigliamento comodo.