

SaronnoNews

Camminare Insieme a Ceriano Laghetto, un'iniziativa per il benessere e la salute

Mariangela Gerletti · Thursday, March 20th, 2025

Il Comune di Ceriano Laghetto, in collaborazione con Ats Brianza, ha lanciato un'iniziativa che promuove il benessere fisico e mentale dei cittadini: il **Gruppo di Cammino**. Il progetto, che mira a incentivare l'attività fisica, offre un'opportunità semplice, gratuita e accessibile a tutti, per prendersi cura della propria salute e socializzare, il tutto nel cuore della natura.

Il Gruppo di Cammino di Ceriano Laghetto si ritrova **ogni giovedì alle 9,45 al Parco del Giardinone**. La partecipazione è gratuita, e le iscrizioni avvengono direttamente al punto di ritrovo. I partecipanti dovranno munirsi di abbigliamento comodo, scarpe da ginnastica, una borraccia con acqua e un piccolo zainetto o marsupio. L'obiettivo è creare un'atmosfera rilassata, dove la salute e il benessere sono al centro di ogni passo.

«Il Gruppo di Cammino è una comunità di persone che si ritrova regolarmente per fare attività fisica insieme, camminando all'aria aperta – spiegano i promotori dell'iniziativa – **Non è necessario essere atleti per partecipare: i percorsi e i ritmi vengono adattati alle esigenze di tutti**, consentendo a chiunque, indipendentemente dal livello di preparazione fisica, di prendere parte all'iniziativa. Camminare regolarmente offre numerosi benefici per la salute. **È un'ottima attività per prevenire malattie croniche come l'ipertensione, il diabete, l'osteoporosi e le malattie cardiovascolari**. Inoltre, aiuta a migliorare l'umore, a combattere lo stress e favorisce la socializzazione tra i partecipanti. In sostanza, camminare fa bene sia al corpo che alla mente, contribuendo a migliorare la qualità della vita».

Per chi fosse interessato a partecipare o a ricevere ulteriori informazioni, è possibile contattare i seguenti numeri: 349 7816635 (Giuliana), 333 6516821 (Carlo) oppure 339 7690459 (Adele). In alternativa, è possibile contattare direttamente ATS Brianza via email all'indirizzo progetti.salute@ats-brianza.it o chiamare ai numeri 039 2384772 e 0341 482825.

This entry was posted on Thursday, March 20th, 2025 at 5:43 pm and is filed under [Brianza](#), [Salute](#), [Tempo Libero](#)

You can follow any responses to this entry through the [Comments \(RSS\)](#) feed. You can skip to the end and leave a response. Pinging is currently not allowed.

