



*Dona salute al tuo quartiere: La Casa della Salute/di Comunità e l'Ospedale di Comunità
Comunità Solidale Parma (CSP) - Associazione di volontariato no profit*

www.comunitasolidale-parma.it – info@comunitasolidaleparma.org – [Pagina Facebook Comunità Solidale Parma](#)

COMUNITA' SOLIDALE PARMA ORGANIZZA “LE CAMMINATE DELLA SALUTE”



A partire da giovedì 21 aprile 2022

RIPRENDONO LE CAMMINATE DELLA SALUTE AMICALI PROMOSSE DA COMUNITÀ SOLIDALE PARMA
RITROVO OGNI GIOVEDÌ DALLE ORE 18:00 ALLE ORE 19:30 DAVANTI ALLA SEDE DELL'ASSOCIAZIONE
IN VIA TRIESTE 108/a (AMBULATORIO SAN MODERANNO)

- Camminare aiuta a: prevenire e gestire lo stress, l'insorgenza di malattie cardiovascolari, la depressione, l'invecchiamento ed aiuta a convivere con molte altre numerose patologie
- Camminare aiuta a: tonificare muscoli ed articolazioni
- Camminare ed una dieta adeguata aiutano a: perdere peso
- Camminare aiuta a: migliorare la propria autostima, a socializzare e quindi a star bene con sé stessi
- Camminare insieme aiuta a: guardare al proprio quartiere da un'altra prospettiva

Vi invitiamo a camminare insieme a noi. Il movimento in compagnia risulta molto divertente ed appagante. Ognuno potrà mettersi alla prova aumentando di volta in volta la propria andatura. Sono opportunità per passare un pomeriggio diverso ed all'insegna della salute.

La partecipazione è completamente gratuita.

Per informazioni potete scrivere al nostro indirizzo mail info@comunitasolidaleparma.org

Comunità Solidale Parma (CSP), SEDE: Via Trieste 108/A, 43122 Parma - Cell. Segreteria: 351 6124563

Camera di Mediazione : www.comunitasolidaleparma.org – mail mediazione@comunitasolidaleparma.org – cell. Segreteria 3519446482

Banca di appoggio Credit Agricole ag. 5 29/A, Piazzale Barbieri Tomaso - 43125 Parma (PR)

IBAN IT44P0623012705000036487305

Iscritta registro comunale delle associazioni di volontariato Parma