

VareseNews

Anziani soli. C'è una palestra a cielo aperto che li aspetta

Pubblicato: Venerdì 4 Luglio 2003

Mai più abbandonati o annoiati fra le quattro mura di casa. Anche per gli anziani la parola d'ordine dell'estate è divertirsi in compagnia, scaldando muscoli o agitandosi al ritmo latino americano. Succede al Parco Alto Milanese dove l'iniziativa dell'estate, fra il verde della folta vegetazione che circonda la baitina del parco è "Una palestra a cielo aperto", ideata per anziani e adulti dal Parco Alto Milanese e dalla Cooperativa sociale Totem. L'iniziativa è stata presentata nel tardo pomeriggio di giovedì 3 dai suoi promotori e dal coordinatore Stefano Bottelli della Cooperativa totem. Alla presentazione ha partecipato anche l'assessore ai servizi sociali del comune di Busto Arsizio Franco Mazzucchelli.

Il progetto, cofinanziato dalla Fondazione comunitaria del Varesotto, prevede durante i mesi di luglio e agosto una serie di attività di ginnastica tenute da istruttori appositamente formati e pensate proprio per i tempi e le esigenze di adulti e anziani.

«Gli anziani sono infatti sempre più sono soggetti attivi, ossia persone in ottime condizioni fisiche e mentali, che pongono non tanto necessità legate all'assistenza ma richieste, spesso inesprese, di impegno, relazione e socializzazione. Per contro il tempo estivo è quello che più si connota come il tempo dell'abbandono, della solitudine, dell'inattività – spiegano i promotori – questo progetto si propone di rispondere a questa esigenza attivando una delle risorse più importanti come il verde che circonda le nostre città, attivando una serie di iniziative, incentrate sull'attività motoria di gruppo, che consenta ai soggetti presenti di socializzare e divertirsi nella cornice del parco».

Dalla metà di luglio alla fine di agosto saranno attivati, a seconda delle iscrizioni, gruppi di anziani e adulti che, accompagnati da istruttori con specifica formazione (Uisp), svolgeranno due volte alla settimana attività di ginnastica dolce nel parco. Verranno studiati appositi esercizi in funzione della tipologia dell'utenza (età – grado di autonomia motoria). Altri possibili corsi sono quelli di latin gym (ginnastica a tempo di musica sudamericana), ginnastica dolce e tecniche di autodifesa per anziani. L'iniziativa si concluderà a settembre con la festa di chiusura che coinvolgerà tutte le persone coinvolte.

Le attività sono totalmente gratuite (il progetto è gestito dalla Cooperativa Sociale totem e finanziato dal Parco Alto Milanese e dalla Fondazione Comunitaria del Varesotto)

Per informazioni ed iscrizioni (singoli e gruppi)

Cooperativa Sociale Totem : 0332.331050 cooptotem@cooptotem.it

Parco Alto Milanese : 0331/621254

parco.altomilanese@tin.it www.parcoaltomilanese.it

Redazione VareseNews

redazione@varesenews.it