

VareseNews

Anziani, camminate nel verde insieme al dottore

Pubblicato: Mercoledì 7 Aprile 2004

Medici e anziani insieme per passeggiare in mezzo ai boschi. È la nuova iniziativa realizzata da diverse associazioni della zona (Libera Associazione Anziani Venegonesi, Associazione Diabetici Tradate Seprio e Associazione Pensionati Mazzucchelli di Castiglione Olona) con il patrocinio dei Comuni di Venegono Inferiore, Tradate e Castiglione Olona. Si tratta di "Trovarsi fuori, attività sportiva e prevenzione", ovvero un ciclo di incontri all'aperto, insieme al dottore Lorenzo Cecconello, medico specializzando in medicina sportiva, dove si unirà il piacere di una leggera attività fisica a quello della conoscenza sanitaria.

Gli incontri prevedono delle brevi camminate all'aria aperta, in località facilmente raggiungibili e naturali, alla domenica mattina dalle ore 9.00 alle ore 11.00. Sono previsti durante la passeggiata alcuni momenti di riposo, in cui sarà possibile parlare e confrontarsi con il medico, il quale darà consigli e informazioni utili, per migliorare il proprio benessere fisico in modo semplice e sano.

«L'iniziativa – spiega Lorenza Minonzio della Libera Associazione Anziani Venegonesi – è il nuovo risultato della lunga collaborazione che oramai da alcuni anni unisce le associazioni e i comuni in un progetto il cui obiettivo è la prevenzione sanitaria e l'informazione alla persona, al fine di offrire spazi di conoscenza e confronto, che permettano in modo reale di imparare ad innalzare il proprio stato di salute e benessere, modificando positivamente il proprio stile di vita. Per questo appuntamento si è deciso di attivare un'idea pratica e attiva che richiede il contributo dei partecipanti, che attraverso una reale esperienza possono attivare nuovi modelli di comportamento al fine di modificare le proprie abitudini».

Il primo incontro è previsto per domenica 18 aprile 2004 a Gornate Superiore, con ritrovo in piazza della Chiesa alle ore 9.00, destinazione Caronno Corbellaro con sosta all'agriturismo Cereda e ritorno.

Il secondo incontro è previsto per domenica 9 maggio 2004 a Tradate, con ritrovo al parcheggio delle scuole di via Gramsci, destinazione cascina Scorpione e ritorno.

Per qualsiasi evenienza un'ambulanza accompagnerà i gruppi in entrambi i percorsi. Per informazioni sull'iniziativa ed iscrizioni è possibile contattare la segreteria della Libera Associazione Anziani Venegonesi al numero 0331.864188 o la segreteria dell'Associazione Diabetici Tradate Seprio ai numeri 0331.858350 / 347.8373777.

Per ulteriori informazioni e chiarimenti è possibile rivolgersi alla segreteria della Libera Associazione Anziani Venegonesi – Villa Molina Lorenza Minonzio, chiamando il numero 0331.864188 dal lunedì al venerdì, dalle ore 14.00 alle ore 16.00 o scrivendo all'indirizzo mail villamolina@comunevenegonoinferiore.it. È inoltre possibile contattare il presidente dell'Associazione Diabetici Tradate Seprio, Sig A. Visconti al numero 349.5145358.

Redazione VareseNews

redazione@varesenews.it