

Al parco la “Palestra è a cielo aperto”

Pubblicato: Martedì 16 Giugno 2009

Giovedì 18 giugno alle ore 17 presso la Baitina del Parco Alto Milanese sarà presentata edizione della “Palestra a cielo aperto”, tradizionale attività di ginnastica rivolta ad adulti ed anziani frequentanti l’area verde situata tra Busto Arsizio, Castellanza e Legnano. Un’iniziativa giunta all’ottava edizione che, su sollecitazione delle centinaia di frequentatori delle passate edizioni, allunga di un mese la sua durata: si parte a giugno per chiudere le attività l’11 settembre 2009.

Perché il Parco alto Milanese ha deciso di attivare il progetto “Una palestra a cielo aperto”? Durante il periodo estivo si verificano situazioni di isolamento e di abbandono della fasce più deboli della popolazione, in particolare anziani, che non trovano luoghi e opportunità che siano risorsa attiva per rimediare questo fenomeno. La proposta a questo problema formulata otto anni fa dal Parco in collaborazione con la Cooperativa Sociale Totem di Varese e da UISP è nella sua innovatività decisamente semplice: attivare gruppi di adulti/anziani che, accompagnati da istruttori professionisti, svolgano attività di ginnastica dolce nel verde. Una formula che ha visto crescere negli anni il numero di partecipanti (diverse centinaia nel 2008) e che ha spinto il Parco Alto Milanese ad aumentare numero di incontri e settimane. Quindi l’occasione di un incontro a socializzazione e valorizzazione in un luogo fresco ed accogliente quale il parco. Gli istruttori proporranno specifici esercizi in funzione degli interessi e della tipologia di utenza (età, grado di autonomia motoria...).

La partecipazione alle attività “Palestra a cielo aperto” è gratuita ed aperta a tutti i singoli cittadini ed a gruppi quali centri anziani, associazioni ed altri soggetti territoriali interessati. Orari: tutte le mattine dal martedì al venerdì dalle ore 9.30 alle ore 11.30, martedì e giovedì pomeriggio dalle 17.30 alle 18.30.

Per i singoli cittadini sarà possibile iscriversi contattando i seguenti recapiti: UISP (338 7335061 – cskbustoa@virgilio.it) COOP SOCIALE TOTEM (0332.331050 – cooptotem@cooptotem.it).

Redazione VareseNews

redazione@varesenews.it