

## Camminare in compagnia per restare sani

**Pubblicato:** Venerdì 23 Maggio 2014

**Camminare in compagnia, scegliendo salute e benessere.** E' questo l'obiettivo del nuovo progetto promosso dall'Amministrazione Comunale di Luvinata e che in questi giorni ha mosso "i primi passi". Sono infatti iniziate le **camminate per i boschi del Parco Campo dei Fiori e lungo il sentiero 10 di Luvinata del primo "Gruppo di Cammino Luvinatese"**; questa mattina in particolare è partito un gruppo di coraggiosi donne.

Da tempo il Comune è impegnato a sostenere la cultura della prevenzione e del benessere per i propri cittadini. Si era già iniziato nel 2010 con il **ciclo di incontri promossi grazie alla disponibilità di alcuni medici professionisti** residenti in paese che si erano resi disponibili ad incontrare, in un contesto colloquiale ed informale, la comunità. Al centro tematiche quali la sicurezza sanitaria, la buona alimentazione, la cura dei tumori al seno, alcune semplici esercitazioni di interventi di emergenza sanitaria. Ora si è entrati nella seconda fase: non più teoria, ma iniziative semplici e concrete, per tutti i gusti, cercando di valorizzare la principale risorsa di vera salute, e bellezza di Luvinata: montagne, sentieri, il verde.

L'esperienza dei gruppi di cammino, da tempo promossi da Regione Lombardia e che si stanno diffondendo in tanti comuni dei territori, sta sempre più coinvolgendo le persone, anche perché si è calcolato che tale attività può diminuire del 14% il rischio di malattie dei partecipanti rispetto ad una popolazione sedentaria.

«Siamo lieti della **partenza di questo progetto** in cui crediamo molto e ringraziamo chi si sta facendo carico di raccogliere e coordinare le varie richieste di adesioni – spiega il sindaco Alessandro Boriani -. Gli interessati potranno chiamare in Comune e così segnalare il proprio interesse. Verranno così invitati alle successive uscite già programmate per tutta l'estate».

Altre attività sono però in costruzione: I "Luvinata runners" il gruppo degli amici della corsetta di Luvinata dedicato a giovani ed adulti, e "Cultura e due passi, per stare allenati anche con la mente", dedicato alla scoperta del nostro territorio con un taglio più culturale. «Il varesotto offre moltissime opportunità di straordinaria bellezza, molte sconosciute o poco rinomate e per questo – sottolinea il sindaco – si può tenersi allenati anche in questo modo». Per entrambi le attività si può fare sempre riferimento alla segreteria del Comune.

Redazione VareseNews

redazione@varesenews.it