

Move Week, una settimana per sport e salute

Pubblicato: Martedì 22 Settembre 2015



Si avvicinano gli **appuntamenti principali di Move Week**, l'iniziativa che **promuove lo sport come strumento per la tutela della salute** e della qualità della vita in 30 Paesi europei, Italia inclusa. Comune di Gallarate, Informagiovani, associazioni del territorio e una trentina di sodalizi sportivi della città hanno organizzato diverse iniziative, anticipate dal "prologo" dello scorso 13 settembre. In quell'occasione, piazza Libertà ha ospitato un flash mob di lancio, le cui riprese sono attualmente presenti su [youtube](#) e nel sito italiano di Move Week (dove è possibile consultare la presentazione generale). Cliccando "mi piace" si contribuisce alla promozione dell'iniziativa e del video stesso, che può conquistare un riconoscimento a livello europeo.

Giovedì 24 settembre Move Week prosegue con "Una scala al giorno", 24 ore per contrastare la sedentarietà col sano movimento, per esempio evitando l'uso degli ascensori. Come avvenuto nel 2014, negli edifici comunali saranno esposti avvisi che inviteranno dipendenti e pubblico a usare le scale, fermo restando il regolare funzionamento di tutti i sussidi utili alle persone con difficoltà di deambulazione.

Sabato 26 anche [Critical Mas Gallarate](#) (con il coordinamento di Auser) aderisce all'iniziativa con **una passeggiata nel quartiere di Madonna in Campagna**. Ritrovo alle 9,30 allo spazio Auser di via Allende 1/b, tappe nelle vie Aleardi e Forze Armate per scoprire gli Orti Urbani e i Gruppi di Acquisto Solidale, realtà che promuovono uno stile di vita sano, solidale, sostenibile e di qualità. La conclusione della camminata è prevista al civico 43c di via Torino dove sarà inaugurato un nuovo spazio, messo a disposizione dal Comune di Gallarate, dedicato alla mediazione sociale e al counselling.

Domenica 27, dalle 15 alle 22, gran finale con Move Week Sport Party, kermesse con **una trentina di realtà sportive del territorio a invadere piazza Libertà e vie limitrofe**. Sul palco principale si alterneranno spettacoli ed esibizioni, diversi negozianti metteranno in vetrina trofei e attrezzi mentre, negli stand, tecnici e atleti saranno a disposizione per dare informazioni sulle varie discipline, fornire i recapiti delle società e soprattutto dare ai presenti la possibilità di cimentarsi in prima persona, dalle arti marziali al calcio, dal tiro con l'arco alla danza, dal basket al tennis tavolo, fino ad attività come combattimento con spada laser e arti circensi.

L'iniziativa è coordinata da UISP – Unione Italiana Sport per Tutti e si avvale del patrocinio del CONI – Comitato Regionale Lombardia.

[Roberto Morandi](#)

roberto.morandi@varesenews.it