

Riparte la palestra a cielo aperto al Parco Altomilanese

Pubblicato: Mercoledì 27 Giugno 2018



Con l'arrivo dell'estate Il Parco Alto Milanese presenta, in collaborazione con la Cooperativa Sociale Totem e il Centro Studi Karate di Busto Arsizio, l'iniziativa "Palestra a Cielo Aperto" che va avanti ormai da 17 anni.

Si offre ad adulti ed anziani la possibilità di fare attività motoria da qui fino al 21 settembre, in un contesto, quello del PAM, che è fiero, per bocca della Presidente Rogora di "ospitare delle attività che animano il Parco, facendolo vivere e conoscere".

L'idea di fondo, spiega Paolo, uno degli insegnanti, è quella che lo sport deve essere aperto a tutti, dagli anziani ai disabili. Le finalità dell'iniziativa sono molteplici: da una parte l'aspetto prettamente fisico, con **l'importanza di svolgere attività motorie regolari**, e dall'altra **quella della socialità**.

Infatti tra i fruitori di questo servizio, completamente gratuito, figurano anche ospiti della casa di cura La Provvidenza, una prassi consolidata da più di 15 anni. "I nostri ospiti sono entusiasti come al solito. E' un'occasione – dice Sabrina, portavoce della struttura- che aspettano sempre con trepidazione, perché permette di stare all'aria aperta e spezzare un po' la monotonia delle giornate".

Alla cosiddetta ginnastica dolce si affianca, per la prima volta, un'attività specifica: "anziano più sicuro" che consiste nella prevenzione delle cadute, e nel caso cercare di imparare a cadere nel modo corretto per scongiurare danni gravi. **Le lezioni di ginnastica si tengono al mattino dal martedì al venerdì e al pomeriggio dal martedì al giovedì. Gradita la prenotazione.**

In più è presente anche un parte dedicata alla difesa personale. Parco che è vivo anche per quanto riguarda la Baitina, che presenta le sue iniziative che spaziano dalla festa degli aquiloni, a laboratori per bambini e infine la tradizionale castagnata degli Alpini di metà ottobre. Insomma, ce n'è per tutti i gusti e soprattutto per ogni età. Il Parco vi aspetta!

www.parcoaltomilanese.it

di Francesco Castiglioni