

Alfredo Binda e Gulliver uniti contro le dipendenze

Pubblicato: Sabato 22 Settembre 2018



Una serata che ha visto riunirsi molte persone per parlare di sport e presentare iniziative importanti nel mondo della solidarietà. Un incontro con Massimo De Donno, autore del libro “Runner in 21 giorni” venerdì sera al Teatro Santuccio, organizzato dal Centro Gulliver di Varese, in collaborazione con la libreria Ubik e con il patrocinio del Comune di Varese, moderato dal e giornalista Gianni Spartà.

“Varese è una città che sente lo sport nelle proprie vene – ha detto l’Assessore allo Sport Dino De Simone. **Lo sport innanzitutto è uno stile di vita, ogni vero sportivo lo sa.** Sono convinto che una cultura sportiva faccia comunità, squadra e renda cittadini migliori. È per questo che come Amministrazione Comunale cerchiamo di promuovere un’educazione sportiva a tutti i livelli, a partire dai bambini.”

Diversi relatori all’incontro, accomunati da un sentire comune. “Lo sport è una sana abitudine che fa star bene – ha detto Massimo De Donno, esperto in apprendimento strategico. Nel mio libro affermo che viviamo di abitudini: quelle sane che sono al servizio del nostro benessere e quelle patologiche, che non ci fanno essere liberi. Credo che occorra investire nella ricerca di nuove abitudini sane. Se hai un obiettivo, le idee chiare e il giusto gruppo che ti supporta, puoi farcela. **Puoi iniziare un programma di allenamento e far diventare questo allenamento una sana abitudine. Chiunque, dedicando tempo, passione, motivazione, può raggiungere i suoi obiettivi.**”

“Obiettivo che al Gulliver piace chiamare progetto – **ha detto Don Michele Barban, presidente del Centro Gulliver** -. Un uso sano del tempo libero è il modo per eliminare qualsiasi forma di dipendenza patologica e sperimentare benessere a livello fisico, mentale e spirituale. E lo sport aiuta molto in

questo. Il gioco è la vera prevenzione. **Se ritroveremo la capacità di giocare, anche da adulti, ne guadagneremo tutti in benessere.** Giocando ci si misura con gli altri, si creano legami, si imparano le regole, che poi diventano disciplina.”

“Obiettivo che sia stimolo per alzarsi la mattina – **afferma Renzo Oldani, presidente della società Sportiva Alfredo Binda.** E’ importante avere una motivazione, nello sport, così come nel lavoro e nella quotidianità. **E proprio perché crediamo nel valore dello sport, desideriamo impegnarci come Società Binda per regalare agli Ospiti del Centro Gulliver delle biciclette per stimolare la nascita di un obiettivo personale di benessere.** Chissà, magari anche sulla bella ciclabile del Lago di Varese!”

In questa occasione è stata resa ufficiale la partecipazione del Centro Gulliver alla Milano Marathon del 7 aprile 2019, come Charity partner. “Con Massimo ci impegneremo a fianco del Centro Gulliver in questa bella iniziativa di sport e solidarietà” – ha concluso Roberto Rinelli, fisioterapista, preparatore atletico di De Donno e presidente dell’associazione sportiva Atletica Top Run. Un importante obiettivo personale per tutti i runner che decideranno di coinvolgersi in questa sfida.

Redazione VareseNews

redazione@varesenews.it