

Fa ginnastica al Parco Altomilanese a 104 anni, nuovo record per la palestra a cielo aperto

Pubblicato: Venerdì 13 Settembre 2019



Si è chiusa oggi, venerdì 13 settembre, con il tradizionale saluto di chiusura, **l'attività della Palestra a cielo aperto 2019 al Parco Altomilanese**. Si chiude un'edizione piena di novità che stata un riferimento fisso nell'estate del Parco Altomilanese.

Un progetto ancora più coinvolgente per i cittadini di Castellanza, Busto Arsizio e Legnano con un'ottica inclusiva sia utenti e ospiti di Fondazioni e case di riposo, e novità del 2019 anche centro diurni e associazioni di persone diversamente abili. Le attività, finanziate dal **Consorzio Parco Altomilanese** sono state organizzate e promosse dalla **Cooperativa sociale Totem** in collaborazione con la competenza tecnica dell'**A.S.D. CSK Centro Studi Karate di Busto Arsizio**.



Circa duecento persone hanno partecipato a questa edizione, dove poco più della metà sono stati cittadini che hanno raggiunto autonomamente il parco, mentre gli altri sono arrivati tramite le organizzazioni che hanno aderito e che si sono convenzionate. Queste realtà sono state IsFondazione RSA La Provvidenza, Centro Polifunzionale della Terza Età, centro Diurno Disabili Ada Negri, Associazione Solidarietà famigliare, Associazione ASPI Parkinson.

Quest'anno è stato stabilito il nuovo record della persona più anziana a fare ginnastica al parco Altomilanese: **la signora Maddalena di 104 anni** ha partecipato più sessioni di ginnastica al mattino con la propria casa di riposo.

Nel dare l'arrivederci all'anno prossimo le realtà che hanno organizzato l'attività hanno voluto ringraziare la Presidente Laura Rogora, ora diventata assessore allo Sport e al Verde Pubblico a Busto Arsizio «per la preziosa collaborazione e le molte intuizioni che hanno permesso a questo progetto ancora di crescere diventando ancora più un riferimento importante per molte persone cittadini di Castellanza, Busto Arsizio e Legnano».

Le mattine hanno visto l'organizzazione di percorsi di ginnastica dolce con la partecipazione di gruppi di cittadini che liberamente raggiungeranno il parco, oltre che l'attività dedicata alle Fondazioni Case di Riposo e dei Centri Diurni e delle Associazioni di persone diversamente abili. I corsi del pomeriggio sono stati dedicati alle attività del corso "Anziano più sicuro" ovvero tecniche di prevenzione delle cadute e di autodifesa personale, atte a rendere più consapevoli e sicure le persone nel potenziale contrasto di aggressioni e di minaccia per l'incolumità della persona.

Piena la soddisfazione dei responsabili e degli addetti ai lavori che hanno apprezzato la disponibilità degli istruttori e la qualità delle attività del progetto.

Redazione VareseNews
redazione@varesenews.it

