

## “Insieme si può”: una giornata di nordic walking per battere il Parkinson

**Pubblicato:** Mercoledì 24 Aprile 2024



Bacchette da **nordic walking** tra le mani, abbigliamento leggero, **scarpe da tennis** ai piedi per affrontare un tratto di **pista ciclopedonale – dal Lido di Bodio al Parco Zanzi** della Schiranna – in compagnia. Nulla di strano, se non fosse che molte delle persone che si sono date appuntamento per domenica 28 aprile per questa passeggiata sono **affette dalla malattia di Parkinson**.

In quella data, **dalle 9,30** del mattino, si terrà infatti una manifestazione voluta da **AsPI Varese, l'Associazione Parkinson Insubria Varese**, dal titolo evocativo: **“Insieme si può”**. Lo spirito e il messaggio che animano la camminata sono infatti rivolti alla azione collettiva: quello che può sembrare impossibile da soli, diventa realtà riunendosi, aiutandosi e sostenendosi a vicenda.

Naturalmente i **malati di Parkinson non sono chiamati a coprire l'intero tratto** di 7,5 chilometri: la formula scelta è quella della **staffetta**, con ogni partecipante che percorrerà **una parte del tracciato in base alla propria condizione** e alle proprie possibilità. La somma dell'azione di ognuno renderà così possibile il raggiungimento dell'obiettivo finale. Al termine della passeggiata è anche previsto un **pranzo al sacco** nell'area pic nic della Schiranna, per rendere ancora più bella e completa la giornata sulle rive del lago.

**AsPI Varese** del resto è associazione molto attiva in questo senso: il **nordic walking è una delle attività settimanalmente proposte** agli associati sotto la guida dell'istruttrice **Monica Perin**, che

coordinerà anche l'evento del 28 aprile. Altre discipline messe a disposizione dei parkinsoniani sono il *tai chi* e la **ginnastica** mentre ogni 15 giorni è attivo nella sede di via Maspero il **“Gruppo di Parola” a sostegno di malati e familiari**, in collaborazione con operatori del Centro Gulliver di Varese.

Il **gruppo** (che ha lo status di OdV) ha una storia ormai quasi trentennale: è infatti **sorto nel 1997** come sezione locale della Associazione Italiana Parkinsoniani; i volontari hanno quindi fondato **nel 2007 la AsPI** per rispondere alle esigenze e ai bisogni dei malati e dei loro familiari residenti nel territorio dell'Insubria e nelle regioni limitrofe. Attraverso il **supporto di medici parkinsonologi e altri specialisti**, l'associazione mira a fornire servizi e notizie sull'evoluzione della malattia e intende essere centro di riferimento nel favorire incontri e attività specifiche di gruppo. Tutte le informazioni sulla attività di AsPI Varese sono disponibili sul [SITO UFFICIALE](#).

Redazione VareseNews

redazione@varesenews.it