

## A Mornago apre la palestra a cielo aperto per stare bene in forma e in compagnia

**Pubblicato:** Sabato 28 Giugno 2025



Con l'arrivo della bella stagione, al **parco della biblioteca di Mornago** (in Via Marconi) apre la **palestra a cielo aperto**: l'iniziativa per promuovere l'**invecchiamento attivo** ideata dal **Comune di Mornago** insieme all'associazione **Stare Bene Insieme** e col sostegno della **Regione Lombardia** e **Ats Insubria**.

### Le attività alla palestra a cielo aperto di Mornago

Durante l'estate, al parco della biblioteca sono in programma lezioni di **ginnastica dolce** (tutti i martedì e i giovedì alle 9:00) e di **yoga** (ogni venerdì del mese di luglio alle 9:00). Si tratta di attività pensate per aumentare l'autonomia degli anziani, attraverso esercizi per il rinforzo muscolare e per migliorare la mobilità. **Ogni evento è completamente gratuito**. È possibile prenotare il proprio posto telefonando al numero 3534811832.

### «Migliorare il fisico e trascorrere tempo in compagnia»

Un'opportunità per fare attività fisica, ma soprattutto per trascorrere tempo di qualità insieme. «Queste attività – spiega il direttore di Stare Bene Insieme Aps **Stefano Bottelli** – fanno bene al fisico, ma il nostro obiettivo è quello di favorire il dialogo tra i partecipanti, invitandoli a trascorrere più tempo

insieme e a combattere la tentazione di passare le giornate chiusi in casa da soli, soprattutto d'estate quando il caldo spesso scoraggia a uscire di casa».



[Visualizza questo post su Instagram](#)



Un post condiviso da VareseNews (@varesenews)

## Un progetto che cresce

Il progetto continua il percorso per promuovere l'invecchiamento attivo dei cittadini, che il Comune di Mornago aveva cominciato quattro anni fa. Queste iniziative erano state ispirate soprattutto dai progetti attivi a **Vila Nova De Farmalicao**, in Portogallo, dove alcuni rappresentanti dell'amministrazione di Mornago erano stati in occasione di un viaggio Erasmus Plus.



Ora il progetto si è allargato, coinvolgendo diversi comuni e realtà del Varesotto, ottenendo inoltre il contributo della Regione Lombardia e il sostegno di Ats Insubria. «Il progetto – commenta il sindaco di Mornago **Davide Tamborini** – è diventato molto più ambizioso e abbraccia un territorio più ampio che include i Comuni degli ambiti territoriali di Azzate, Gallarate e Busto Arsizio».

«Per i primi quattro anni – aggiunge il vicesindaco e assessore ai Servizi sociali di Mornago **Maurizio Biganella** – la palestra all’aperto per anziani è stata finanziata dal Comune. Sono felice che da quest’anno la partecipazione si allargata col coinvolgimento di molti comuni e della Regione Lombardia».

«Vedere nascere questa iniziativa – sottolinea il consigliere regionale e presidente della Commissione sanità **Emanuele Monti** – è un’emozione. Con il presidente Fontana abbiamo ipotizzato fin da subito azioni concrete per affrontare la transizione demografica. Con questa delibera di giunta abbiamo stanziato fondi che andranno a sostenere iniziative reali sul territorio. L’obiettivo è trovare nuove risorse e continuare a portare avanti progetti che continuino nel tempo».

Alla presentazione della palestra a cielo aperto a Mornago hanno partecipato anche il sindaco di Azzate **Raffaele Simone**, **Rino Campioni** di Auser Gallarate e gli esponenti delle amministrazioni comunali del Varesotto.

[Alessandro Guglielmi](mailto:alessandro.guglielmi@varesenews.it)  
alessandro.guglielmi@varesenews.it