

“Una palestra a cielo aperto” per adulti e anziani nel Parco Altomilanese

Pubblicato: Mercoledì 2 Luglio 2025



Immergiti nel benessere e nella socialità con **“Una Palestra a Cielo Aperto”** 2025 al Parco Alto Milanese. L’attesissima iniziativa, frutto della collaborazione tra il **Consorzio Parco Alto Milanese** e il **CSK Busto Arsizio A.S.D.**, affiliato Uisp (Unione Italiana Sport Per tutti), torna per la sua ventesima edizione, promettendo un’estate all’insegna **dell’attività fisica e del divertimento per adulti e anziani**. La partnership con Uisp, da sempre sinonimo di sport accessibile e inclusivo per tutti, rafforza il messaggio di benessere e partecipazione sociale dell’evento.

L’entusiasmo è alle stelle: la presentazione di “Una Palestra a cielo aperto” al Parco Alto Milanese ha registrato **oltre 100 presenze**, numeri mai visti nei vent’anni precedenti di questa iniziativa decana delle attività all’aperto. Per la prima volta, la **gestione è a totale carico di CSK Busto Arsizio**, che guiderà il progetto anche per i **prossimi tre anni**, in linea con i valori promossi da Uisp.

Presente al completo il **consiglio di amministrazione del PAM**, con il **presidente Flavio Castiglioni** e i consiglieri Davide Turri e Federico Radice, tutti entusiasti per una partenza così “a razzo” e con numeri record.

Quest’anno, il progetto punta a **rivitalizzare il corpo e la mente**, offrendo un’opportunità unica per praticare **sport all’aria aperta** nel cuore verde che abbraccia **Busto Arsizio, Legnano e Castellanza**. Ma non è solo questione di muscoli: “Una palestra a cielo aperto” è un **antidoto contro l’isolamento**

sociale, specialmente per i nostri anziani che, complice la partenza dei familiari per le vacanze e la chiusura dei centri ricreativi, possono sentirsi più soli e preda di stati di disagio come depressione e ansia a causa della calura estiva che rende invivibili i centri cittadini.

Qui si promuove l'incontro, **si combattono ansia e depressione** e si favorisce una **cittadinanza attiva**, dove ognuno è protagonista nell'uso di questo spazio, diventando responsabile nell'utilizzo e aiutando a mantenere un giusto decoro dell'area verde. Il motto del CSKBA, «**uno sport per tutti, nessuno escluso**», riassume perfettamente la filosofia inclusiva dell'iniziativa, forte di **oltre trent'anni di esperienza** nel promuovere il benessere psico-fisico e in piena sintonia con la missione della Uisp. È universalmente riconosciuto come una costante attività motoria sia un mezzo fondamentale per un invecchiamento attivo sotto il profilo della salute psico-fisica.

Gli istruttori esperti del CSK, con la loro professionalità garantita anche dalla **vicinanza ai principi Uisp**, saranno pronti a coinvolgere tutti con **attività mattutine e pomeridiane**, creando gruppi omogenei in base alle abilità fisiche. Il programma è ricco e variegato, pensato per soddisfare ogni esigenza: dalla classica **ginnastica dolce** a **discipline orientali** come Yoga e Tai Chi Chuan, fino alla grande novità del 2025: il **Walking football**.

Non mancherà poi il **progetto "Anziano più sicuro"**, dedicato alla prevenzione delle cadute. Le attività di Yoga, Tai Chi, già confermate, avranno quest'anno una cadenza settimanale. La ginnastica dolce è stata confermata con più possibilità di giorni e orari. E come chicca finale, i **corsi dedicati a persone fragili**, in particolare ai gruppi di Parkinson e Solidarietà familiare di Castellanza. Per qualsiasi informazione: 338 7335061 o info@cskbustoa.it.

SPECIALE UISP – Tutti gli articoli di VareseNews

di A cura di Uisp Varese