

Consulta Territoriale 2 Centro

Gruppo di Cammino - Zona Centro

Lunedì 29 settembre ha preso il via l'attività del Gruppo di Cammino di Legnano Centro.

La Consulta Territoriale Centro, constatato il successo dei due gruppi attivi sin dal marzo scorso a Canazza e a Mazzafame, ha ritenuto opportuno proporre questa attività anche ai residenti del centro città.

La fase organizzativa è iniziata nel maggio scorso, secondo il percorso prescritto dal protocollo dell'ASL 1 di Milano, promotrice di questa eccellente iniziativa che ha l'obiettivo di diffondere la pratica dell'attività fisica per migliorare la salute dei cittadini, con benefici accertati sia riguardo alla prevenzione di molte malattie sia legati allo sviluppo di relazioni sociali positive.

Per Legnano Centro si è deciso di camminare insieme dandosi appuntamento il lunedì alle ore 9.30 e il giovedì alle ore 17.30 per dare la possibilità anche a chi lavora di partecipare almeno una volta alla settimana a questa iniziativa.

Il giorno Lunedì 29 settembre ha rappresentato per gli organizzatori un momento significativo per la presenza di 41 cittadini, su un totale di 64 iscritti al gruppo di cammino.

Alle 9.30, dopo la registrazione, i partecipanti hanno conosciuto i Walking leaders che guidano il Gruppo durante le camminate e preso atto delle regole comportamentali.

Con la supervisione competente degli operatori dell'ASL1, che caldamente ringraziamo per l'assistenza e per aver reso possibile questo evento, i partecipanti hanno svolto alcuni esercizi di ginnastica preparatoria per poi percorrere il percorso prestabilito, da via Tirinnanzi al Parco del Castello e ritorno, con un ritmo di cammino diversificato a seconda della preparazione fisica.

Al ritorno, di nuovo tutti insieme per eseguire alcuni esercizi di "stretching" finale.

Ed ecco alcuni commenti dai partecipanti:

"Camminare mi fa star bene! È bello farlo in compagnia"

"Per me è una cosa molto positiva: vivo da sola e stare in compagnia mi piace moltissimo"

"Mi piace questa iniziativa, si cammina, si parla, si conoscono nuove persone"

"Per me è un'ottima iniziativa; bisognerebbe farlo per più giorni alla settimana"

"Bello, bello, bello! Ho ritrovato dei vecchi amici e me ne sono fatta dei nuovi!"

Dopo l'avvio positivo, la Consulta auspica che sempre più cittadini si avvicinino a questa attività motoria che può essere praticata da persone di ogni età e condizione fisica.

Tutti gli interessati possono rivolgersi allo sportello della Consulta Centro, aperto i primi quattro martedì di ogni mese dalle ore 18 alle 19 in via Girardelli 10 (temporaneamente, fino a fine ottobre, presso la Sala degli Stemma del Comune di Legnano) oppure inviando una e-mail all'indirizzo

consulta2@legnano.org

In allegato foto.