

LegnanoNews

Le news di Legnano e dell'Alto Milanese

Vent'anni di palestra a cielo aperto al Parco Alto Milanese. Una “vacanza” che ha salvato gli anziani

Orlando Mastrillo · Monday, December 19th, 2022

C'erano tanti ex-presidenti e consiglieri ma anche alcuni dei frequentatori della palestra a cielo aperto domenica mattina alla **presentazione del libro dedicato ai 20 anni di storia dei corsi di ginnastica dolce per gli anziani**, avviati nel **2002** grazie alla collaborazione tra l'allora cooperativa Totem, il Parco Alto Milanese, Uisp e Centro Studi Karate di Busto Arsizio.

Il titolo del libro presentato in Cascinetta è “A cielo aperto” riprende proprio il nome dato all'iniziativa che **quest'anno, per la ventesima edizione, ha visto la partecipazione di un numero di persone che ha sfiorato le 300 unità**: «Partecipano molti anziani ma, ultimamente, anche persone dai 40 anni in su. Stanno faticosamente tornando anche gli ospiti delle case di riposo, rimaste ancora piuttosto sigillate a causa del covid e, d'estate, legate anche ai bollettini meteo a causa delle ondate di calore» – ha raccontato Stefano Bottelli, colui che per primo, insieme a Marco Quilici di Totem, ha avviato il progetto.

Oggi a raccogliere l'eredità è **Davide Turri**, presidente attualmente in carica, ma sono stati tanti i suoi predecessori che hanno sempre dato seguito all'iniziativa: tra i presenti c'erano **Luca Rossi, Matteo Bocca, Guido Zampini, Carlo Luigi Bianchi**. «Tutti hanno contribuito con il loro pezzetto a fare in modo che questo servizio non venisse meno, finanziandolo e mettendo a disposizione gli spazi del parco – ha sottolineato Davide Turri durante il suo intervento -. Grazie ad iniziative come questa, così come al Nordic Walking, ai pellegrini della via Francisca, alle scuole quest'area è sempre ben frequentata, permettendo di tenere alla larga i malintenzionati».

Fino agli anni '90, infatti, l'area era spesso oggetto di scarichi di rifiuti oppure tenuta in ostaggio da spacciatori e personaggi loschi in genere. Grazie alla costituzione del parco e a realtà come **Uisp, Centro Studi Karate, cooperativa Totem prima e Aps Stare bene insieme oggi**, la situazione è totalmente cambiata e oggi il Pam è una bellissima realtà che offre natura e relax ad un bacino d'utenza che supera i 150 mila abitanti dei tre comuni che lo compongono.



Il libro sui vent'anni della ginnastica a cielo aperto **racconta anche un mondo di relazioni che sono diventate amicizie e di come la ginnastica dolce, fatta all'aperto, sia una vera e propria terapia** per una terza età serena e migliore sia dal punto di vista fisico che cognitivo.

Lo hanno raccontato bene prima **Paolo Busacca** del Centro Studi Karate, da anni impegnato in questo settore, e poi **Andrea Steccanella**, ricercatore di strategie per l'invecchiamento attivo: «I

dati dimostrano chiaramente come l'attività sportiva dolce e le relazioni tra le persone in un ambiente naturale facciano bene agli anziani, combattendo la depressione e il degrado cognitivo».



Per centinaia di persone la palestra a cielo aperto è una vera e propria vacanza: «Ogni tanto sento dire dai frequentatori che questa attività, per loro, è come una vacanza. Grazie alla palestra escono di casa, stanno all'aperto, fanno attività fisica e parlano con altre persone – ha raccontato ancora Bottelli -. Tra i tanti dialoghi ricordo una signora che ha aiutato una nostra utente che aveva manifestato la voglia di farla finita». E poi si è commosso nel ricordare Bianca, una delle vecchiette più arzille che hanno partecipato alle sessioni di ginnastica: «Con lei si era creato un rapporto speciale. Tutti la ricordano».

Il libro è disponibile nella sede della Cascinetta in via Olindo Guerrini a Busto Arsizio. **Per info: info@parcoaltomilanese.it**

This entry was posted on Monday, December 19th, 2022 at 4:22 pm and is filed under [Alto Milanese](#). You can follow any responses to this entry through the [Comments \(RSS\)](#) feed. You can leave a response, or [trackback](#) from your own site.