

# LegnanoNews

Le news di Legnano e dell'Alto Milanese

## Giornata della Salute Mentale: “CamminaMenti”, non è una semplice camminata

Gea Somazzi · Thursday, October 6th, 2022

Sono già 160 gli iscritti alla quarta edizione di “**CamminaMenti**”, la camminata per che si terrà sabato 8 ottobre al parco Alto Milanese nell’ambito della Giornata della Salute Mentale. Appuntamento, **la cui iscrizione si chiuderà alle 17 di venerdì 7 ottobre**, proposto anche quest’anno dalle associazioni di utenti /familiari e cooperative sociali che si occupano di salute mentale e collaborano con i servizi di salute mentale del territorio Legnano, Magenta, Abbiategrasso e Cuggiono.

**La 6 chilometri che si snoderà nel polmone verde non è una semplice camminata:** «È un evento con il quale si vuole parlare di salute mentale, di inclusione, di abbattimento dello stigma nei confronti di chi soffre di disturbi psichici – ha spiegato la **dottoressa Sarah Rossi**, referente dell’iniziativa -. Sì, perchè **camminare apre frontiere**, fa scoprire strade non battute, favorisce l’incontro e sollecita lo sguardo a posarsi su chi ti cammina accanto. Camminare rappresenta l’idea di andare avanti, di affrontare la fatica, di godere del percorso in ogni suo passaggio. È continuare a cercare».

**CamminaMenti è un appuntamento nato nel 2019**, ma in questi anni cos’ha portato? «Questa manifestazione ha portato ad un consolidamento della **collaborazione tra tutti coloro che si “occupano” di salute mentale** in questo grande territorio dell’Alto Milanese – spiega la dottoressa -. Tutti loro hanno saputo dare nuovi stimoli, condividendo obiettivi comuni. Così facendo hanno saputo dar vita ad un evento che è una “risorsa” per la cittadinanza coinvolta».

Quando si parla di salute mentale e della sua cura cosa si intende? «**Sono una responsabilità** che ciascun cittadino dovrebbe assumere più consapevolmente – precisa la dr.ssa Rossi – Ecco perchè la sensibilizzazione e informazione rispetto a questa tematica ci sembrano gli obiettivi forti a cui puntare. Non meno importante è la permanente ricerca di ampliamento della rete a sostegno del nostro agire, che moltiplica le opportunità, riduce le “fatiche” e favorisce una reale integrazione e cooperazione».

“CamminaMenti” torna al Parco Alto Milanese per la Giornata della Salute Mentale

This entry was posted on Thursday, October 6th, 2022 at 5:59 pm and is filed under [Legnano](#), [Salute](#). You can follow any responses to this entry through the [Comments \(RSS\)](#) feed. You can leave a

response, or trackback from your own site.