

# LegnanoNews

Le news di Legnano e dell'Alto Milanese

## Ginnastica dolce per persone fragili nella “Palestra a Cielo Aperto”

Damiano Franzetti · Sunday, July 20th, 2025

La *Palestra a Cielo Aperto*, iniziativa in corso al parco Alto Milanese ([QUI trovate la presentazione](#) pubblicata nello speciale curato da Uisp Varese) presenta la la “**Ginnastica dolce per persone fragili**”, una attività pensata per tutte le persone che hanno **qualche problema in più**.

Una proposta aperta quindi agli **ultra ottantenni** ma anche a chi risente di problemi di salute di varia natura, **post trauma o malattie invalidanti** che comunque lasciano ancora alcune possibilità di movimento residuo e che hanno bisogno di una assistenza leggera da parte dei servizi sociosanitari o dei parenti. Infine è valida anche per chi soffre di **patologie come il Parkinson o Alzheimer**.

Il fine di questa attività è comunque quello di **utilizzare il proprio corpo attraverso il movimento** con l’ausilio di **appoggi o sedie**, sempre con l’obiettivo di prolungare il mantenimento della propria autonomia. L’appuntamento è nella mattina del **mercoledì dalle 10 alle 11** vicino al bar “La a Baitina”.

Visita la particolarità di questa attività è **importante prenotare la frequenza** in modo da capire le reali condizioni dei partecipanti. Per informazioni si possono quindi **contattare gli organizzatori** al numero 338 7335061 oppure alla e-mail [info@cskbustoa.it](mailto:info@cskbustoa.it)

This entry was posted on Sunday, July 20th, 2025 at 3:27 pm and is filed under [Altre news](#). You can follow any responses to this entry through the [Comments \(RSS\)](#) feed. You can skip to the end and leave a response. Pinging is currently not allowed.