

# LegnanoNews

Le news di Legnano e dell'Alto Milanese

## IL SINDACO VERCESI A PASSEGGIO CON IL GRUPPO DI CAMMINO

Gea Somazzi · Wednesday, September 18th, 2013

Uno stile di vita attivo a tutte le età, è un fattore di promozione della salute: previene le  malattie, migliora le condizioni psicosociali (promuovendo l'autonomia e la socializzazione, contrastando la depressione) e migliora l'equilibrio.

E, considerato che negli ultimi anni l'aspettativa di vita è cresciuta, e ha superato gli 80 anni, affinché gli anni guadagnati siano di "buona qualità", anche l'Organizzazione mondiale della Sanità raccomanda di praticare regolarmente un'attività motoria di base aerobica di intensità non eccessiva, come camminare a ritmo sostenuto per allenare la forza muscolare e rafforzare le ossa.

L'appello lanciato dall'Oms per promuovere l'abitudine a uno stile di vita attivo è stato accolto già nel 2009 dalla ASL Milano 1 che, in collaborazione con gli Enti Locali, e seguendo le indicazioni regionali, ha promosso iniziative favorevoli l'attività motoria, tra le quali i gruppi di cammino dedicati in particolar modo alla terza età. E proprio per quest'ultimo, il Comune di San Vittore Olona era stato scelto per il progetto pilota, con il coinvolgimento dei Medici di Medicina Generale, il supporto della farmacia del dottor **Luca Gilardin** e con un insegnante del corso di ginnastica per anziani.

Da allora molti chilometri sono stati percorsi dal gruppo formatosi sin da subito in città che nel tempo è cresciuto numericamente, e ha iniziato ad autogestirsi sotto la guida della "walking leader" **Silvana Secchi**. Le attività del gruppo, che conta oggi una cinquantina di affezionate, si svolgono con qualsiasi condizione meteo: ogni martedì e giovedì ( e a volte anche in altri giorni della settimana che si stabiliscono di comune accordo tra le partecipanti) il ritrovo è davanti alla Sala Polivalente ( in orario estivo alle 9, in inverno alle 10) per partire "tutte insieme appassionatamente" per percorrere in un'ora circa il tragitto di circa 5 chilometri tra andata e ritorno che, passando per il Parco dei Mulini, conduce al parco di Legnano.

In questi giorni il gruppo ha ricevuto la visita della sindaco **Marilena Vercesi** che da sempre sostiene questo importante progetto dalla valenza medica e sociale.

L'entusiasmo delle sportive ha talmente "travolto" il sindaco da convincerla a compiere una camminata fuori programma: «*E' stata davvero una bella esperienza – commenta Vercesi-. Sono donne fantastiche "ever green", un gruppo davvero affiatato e solidale dove si chiacchera, si socializza, si consolidano relazioni senza mai rallentare il passo. Insomma camminando, si vince la pigrizia e si fa prevenzione con il sorriso sulle labbra*».

Il gruppo è aperto a tutti coloro che vorranno aggregarsi (uomini e donne), è sufficiente compilare con i propri dati un modulo disponibile presso l'ufficio dei Servizi sociali. Al momento il gruppo è composto da sole donne, anche di ottant'anni di età.: «*Mi auspico- aggiunge Vercesi- che possano aggregarsi anche cittadini di sesso maschile seguendo il buon esempio che queste attive signore stanno dando a tutti noi*».

A breve, è nell'animo del sindaco di organizzare una serata aperta alla cittadinanza per illustrare i risultati di questo progetto e coinvolgere sempre più partecipanti.

This entry was posted on Wednesday, September 18th, 2013 at 4:30 pm and is filed under [Cronaca](#). You can follow any responses to this entry through the [Comments \(RSS\)](#) feed. You can leave a response, or [trackback](#) from your own site.