

LegnanoNews

Le news di Legnano e dell'Alto Milanese

Muove i primi passi il “Gruppo di cammino” di Mazzafame

Gea Somazzi · Tuesday, April 1st, 2014

(g.s.) – Il "Gruppo di cammino di Mazzafame" ha mosso i suoi primi passi. Al centro sociale di  via Dei Salici, si è svolto l'incontro dimostrativo della nuova iniziativa per stare in forma e socializzare, promosso dall'Auser Legnano con il supporto di Asl Milano1.

All'evento hanno partecipato i cittadini del quartiere, conquistati dal nuovo progetto, insieme a loro i "Gruppi di Cammino" di San Vittore Olona (il primo fondato nella zona), Canegrate, San Giorgio su Legnano, Rescaldina, Busto Garolfo e quello appena nato della Canazza.

In totale più di 120 persone, coordinate dai volontari Auser e dagli walking leders (questi ultimi appositamente formati dall'Asl), alla presenza dell'assessore ai Servizi sociali **Giampiero Colombo**, hanno dato vita alla passeggiata lungo il percorso di 6 chilometri che si è snodato nel rione e nel Parco Altomilanese.

 L'Auser legnanese, presieduta da **Pinuccia Boggiani**, non si ferma qui e procederà prossimamente all'attivazione del progetto anche nel quartiere San Paolo.

I cittadini del quartiere, a partire da questa settimana, potranno ritrovarsi al centro di via Dei Salici tutti i sabati e mercoledì mattina per rinnovare in compagnia l'esperienza salutare.

Ricordiamo che, con l'espressione “Gruppi di cammino”, si intende un'attività organizzata in cui un gruppo di persone si ritrova regolarmente, almeno due o tre volte a settimana, per camminare insieme lungo un percorso urbano o extraurbano prestabilito, al fine di promuovere concretamente l'attività fisica e migliorare così la propria salute, con evidenti benefici comprovati scientificamente.

Il gruppo è guidato da volontari che accolgono i nuovi arrivati, li accompagnano e li motivano. Il cammino è una “pratica” a disposizione di tutti, gratuita, non richiede particolari abilità né un equipaggiamento specifico (solo abbigliamento idoneo e scarpe comode per camminare circa un'ora). Durante l'incontro di presentazione, verranno fornite ulteriori informazioni e sarà già possibile iscriversi al “Gruppo di cammino”.

Per informazioni e iscrizioni rivolgersi al nuovo bar del centro sociale in via Dei Salici o telefonare ai numeri: 347.2755413 – 340.4175459

e.mail: anti.legnano.mazzafame@gmail.com



This entry was posted on Tuesday, April 1st, 2014 at 6:03 pm and is filed under [Cronaca](#), [Legnano](#). You can follow any responses to this entry through the [Comments \(RSS\)](#) feed. You can leave a response, or [trackback](#) from your own site.