

LegnanoNews

Le news di Legnano e dell'Alto Milanese

Muove i primi passi il “Gruppo di Cammino” del Centro

Redazione · Tuesday, April 15th, 2014



La Consulta Centro intende dare vita ad un “Gruppo di Cammino” per i residenti nella zona di sua competenza.

A Legnano sono già stati organizzati due Gruppi che regolarmente si incontrano presso i centri di aggregazione sociale dei rioni Canazza e Mazzafame.

Un "Gruppo di Cammino" è un insieme di persone che si dà appuntamento due volte alla settimana per camminare insieme lungo un percorso prestabilito con lo scopo di svolgere un'attività fisica utile a migliorare la salute.

La formazione di un "Gruppo di Cammino" segue un iter ben preciso stabilito dall'Asl Milano¹. Il primo passo è di trovare sette-otto volontari (walking leaders), cioè figure non professionali interne al gruppo su cui si fa affidamento per sostenere e realizzare le uscite ed essere punti di riferimento tra i vari sponsor del programma: Consulta, associazioni, Comune, Asl, singoli cittadini...).

I volontari parteciperanno ad una formazione specifica organizzata dall'Asl (tre sessioni di due ore ciascuna circa) per conoscere gli obiettivi del programma, i principali benefici, come condurre il gruppo e altri consigli pratici. In considerazione della pausa estiva, si vuole partire da subito per potere individuare entro la fine di maggio i potenziali walking leaders. In questo modo il “Gruppo di Cammino” del Centro potrebbe essere operativo già dal prossimo mese di settembre, massimo ottobre.

Per partecipare e ricevere ulteriori informazioni, le persone interessate devono contattare i membri della Consulta 2-Centro presso la sede (Associazione delle Società Sportive), nel cortile del Palazzo Leone da Perego, con ingresso da via Gilardelli 10, ogni martedì dalle ore 18 alle 19, tranne il quinto martedì del mese.

E' inoltre possibile contattare telefonicamente Natalino Zasso (347.4198207), oppure inviare una mail a consulta2@legnano.org.

This entry was posted on Tuesday, April 15th, 2014 at 7:33 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.

