

Palestra a cielo aperto nel verde del Parco Alto Milanese



Con l'arrivo dell'estate, al parco Alto Milanese **ha preso il via** ^[1], come da tradizione, l'appuntamento con la "**Palestra a cielo Aperto**". Attività fisica per adulti e anziani, con orario mattutino e pomeridiano, in mezzo al verde del parco, all'ombra degli alberi che offrono riparo da queste giornate di caldo torrido. Sono ben **duecento i partecipanti** e quest'anno si aggiunge un'ulteriore novità: sono state coinvolte con successo alcune associazioni del territorio: il centro Ada Negri di Busto Arsizio, il Gruppo Parkinson di Legnano e la Onlus Solidarietà Familiare di Castellanza.

I corsi, che dureranno fino al 13 settembre, comprendono ginnastica dolce ed il progetto "**Anziano più sicuro-Karate evergreen**", con tecniche di karate per l'autodifesa e prevenzione delle cadute. Anche a questa edizione hanno aderito alcuni ospiti della case di riposo La Provvidenza e del Centro Polifunzionale di Busto Arsizio.

"Dopo 19 anni di palestra abbiamo deciso di implementare l'iniziativa – spiega la presidente del Parco, **Laura Rogora** – Dopo un primo progetto pilota, alla palestra abbiamo pensato di fare proposte per un'utenza diversa, con particolari problemi. Ho sempre pensato – prosegue Rogora – che la cosa che più importante per questo parco, oltre all'amministrazione oculata, al mantenerlo in ordine e al riqualificarlo, fosse quella di restituirlo alle famiglie. Fino a poco tempo fa era nelle mani di gruppi che ne detenevano il monopolio e la decisione di togliere le griglie, per quanto sia stata criticata, ha dato riscontri ottimi. Il parco è tornato alle famiglie, i ragazzi fanno i picnic, giocano e non si sono più verificate situazioni critiche. Questa è stata la mia sfida".

Stefano Bottelli, di Cooperativa Totem che coordina il progetto insieme a **Centro Studi Karate di Busto**, afferma: "Il tema del benessere delle persone è centrale. Da quando abbiamo avviato questa iniziativa, il tempo ci ha dato ragione. Grazie a questo ripopolamento del parco, anche la sicurezza è aumentata".

Paolo Busacca, CSK, sottolinea che le ore di attività sono raddoppiate con offerte diverse: "C'è un corso al pomeriggio per l'anziano più sicuro, l'obiettivo è la conquista ed il mantenimento dell'autonomia. Ci sono persone che si sono appassionate del karate evergreen, in sei si sono diplomate cintura nera". L'età degli utenti va da 40 a 88 anni, la più anziana è un'affezionata ospite della Provvidenza di 103.
