

Ginnastica per anziani nei parchi cittadini

SALUTE

MESTRE Cresce l'appuntamento con "AllenaMente", il progetto che propone percorsi nei parchi cittadini per promuovere il benessere psico-fisico e la qualità della vita, e stimolare nel contempo le capacità cognitive e le relazioni sociali delle persone con più di 60 anni. Le novità del programma, promosso dall'assessorato alla Coesione sociale, e dalla Polisportiva Terraglio e in collaborazione con Ulss 3 e Ordine dei medici e Istituzione Bosco e Grandi parchi, sono state presentate ieri mattina al Parco di San Giuliano. «Questo - ha sottolineato l'assessore Simone Venturini - è un progetto che piace molto all'amministrazione comunale, perché persegue le stesse finalità e la stessa filosofia che abbiamo scelto per la nostra azione in ambito sociale. AllenaMente da un lato è un'occasione per vivere e riappropriarsi dei nostri parchi, dall'altro è un modo efficace per combattere l'isolamento».

«In effetti - ha ricordato il vice preidente nazionale dell'Ordine dei medici, **Maurizio Scassola** - l'obiettivo è di

abbinare una ginnastica dolce per il corpo, per prevenire gli acciacchi classici dell'età, ad esercizi per stimolare la mente e rinnovare le capacità cognitive, delineando così uno stile di vita virtuoso per vivere meglio».

«La novità più importante di questa edizione - ha spiegato il presidente della Polisportiva Terraglio Davide Giorgi - è che l'appuntamento bisettimanale non solo si rinnoverà al parco san Giuliano, ma per la prima volta approderà in altri cinque spazi verdi del territorio comunale: i boschi Zaher-Ottolenghi di Dese e Osellino di Carpene- do, i parchi Rodari di Chirignago, Zia di Zelarino e Catene di Marghera». I gruppi, condotti e coordinati da laureati in Scienze motorie specificamente formati, saranno attivi in orario mattutino a partire da maggio e proseguiranno per tutta

l'estate, con sospensione prevista solo nelle settimane più calde: i cittadini potranno accedere tramite iscrizione (comprensiva di copertura assicurativa) con un contributo di dieci euro da versare una tantum, con diritto di partecipazione a ciascuno dei gruppi previsti.



NEI PARCHI Tornano gli allenamenti collettivi