



AMBIENTE

Camminare insieme fa bene a mente e corpo

Si è cominciato lunedì 7 giugno, e si proseguirà il mercoledì e venerdì: tre volte la settimana, 45 minuti per le strade e i sentieri di Avigliana.

Ha preso così il via "Città per Camminare", l'iniziativa delle passeggiate collettive promosso dall'amministrazione comunale, che ha aderito al progetto attivato dalla Regione Piemonte, in collaborazione con la sezione aviglianese della COOP. E la partenza delle camminate, che iniziano alle 10, è proprio davanti al centro commerciale 'Le Torri', dove ha sede la COOP. Il progetto "Città per Camminare" si propone di dare finalmente un coordinamento alle passeggiate collettive. Coordinamento che è curato da Rosi Patrizio e Rossella Morra, consiglieri comunali di maggioranza.

L'obiettivo, spiega quest'ultima, è molto semplice ma importante: *«Intanto indurre tutti i nostri concittadini a fare del movimento che, come dice la letteratura medica, è utile sia sul piano fisico, sia su quello psichico. Poi per invogliare coloro che non escono mai di casa a vivere un'esperienza di relazione anch'essa utile al mantenimento del benessere»*.

Camminare dunque con gli altri senza avere la pretesa di svolgere un'attività sportiva, ma per muoversi avendo come motivazione l'utilità del movimento e della socialità.

«L'attività fisica ha un impatto positivo sulla funzionalità neurofisica, ostacola il deterioramento fisico e contribuisce a far diminuire di almeno 600 euro l'anno la spesa per i farmaci», aggiunge Rossella Morra, che svolge la professione di medico.

L'iniziativa è aperta a tutti, in particolare



I consiglieri di maggioranza Rosy Patrizio e Rossella Morra coordinatrici delle passeggiate collettive.

meglio gli aspetti di promozione, di valorizzazione, di riconoscibilità del territorio, di proposta turistica e di attenzione al cittadino.

Perché il miglioramento della qualità di vita, passa

anche attraverso la promozione del benessere fisico, delle politiche di mobilità sostenibile, della tutela ambientale, dell'attenzione alla cultura dell'andare a piedi.

Città per Camminare è un progetto voluto direttamente dall'organizzazione fitwalking (Map Italia Srl) e dalla Fondazione Scuola del Cammino, di cui è presidente l'atleta olimpico Maurizio Damilano, e ha ricevuto nella prima fase il sostegno della Regione Piemonte.

alle persone anziane.

Le coordinatrici contano sulle presenza di chi già cammina e pensano di organizzare camminate apposite per le mamme, che siano compatibili coi loro impegni familiari. Gli itinerari vengono decisi di volta in volta, lungo il centro storico della città o nelle sue aree verdi, come il parco dei laghi.

Il progetto "Città per Camminare" si propone proprio di individuare nel camminare una proposta capace di coniugare al