

ASIC in campo con alcune iniziative per contrastare obesità e isolamento

Con aperitivi conferenze e gruppi di cammino l'associazione mira a diffondere la cultura del 'Ben-Es

● **CORMANO** - ASIC, associazione di volontariato di secondo livello, che coordina molte realtà sociali ed educative di Cormano, si è resa conto che si stanno diffondendo sempre di più alcuni fenomeni preoccupanti quali l'obesità giovanile, che (tra le cause, oltre ad un'errata alimentazione, l'attività fisica insufficiente), una "cultura del risultato a tutti i costi" (che origina i fenomeni del doping e della violenza negli stadi), segni di disgregazione nella società odierna (con persone che poco si conoscono e si parlano e ancor meno si aiutano).

ASIC Ha dunque ideato un vasto progetto, coinvolgendo molte associazioni, l'Assessorato allo Sport del Comune di Cormano ed la **Fondazione Comunitaria Nord Milano**, per contrastare tali fenomeni. Le prime iniziative vogliono

suggerire ed incoraggiare l'adozione stili di vita sani e la pratica di attività che favoriscono il mantenimento della salute e del benessere, offrendo nel contempo occasioni di aggregazione e socialità.

Sono partiti così una serie di iniziative volte a diffondere una cultura del Ben-Essere inteso come rispetto del proprio corpo, armonia tra "psiche" e "soma", socializzazione positiva e a favorire sano movimento nel verde con cui le persone passano allungare e migliorare la propria vita, ed anche allacciare rapporti sociali ed intrecciare "filari sociali". Il programma prevede due aperitivi-conferenze-chiacchierate (in cui esperti daranno semplici ma fondamentali consigli su come costruire il Ben-Essere e rimanere giovani a lungo), l'attivazione di gruppi di cammino per tutti,

appuntamento nei parchi a giornate fisse per attività benessere da fare insieme, guidati da istruttori qualificati (Tai Chi Chuan, Yoga, Karatè, Shiatsu) e una giornata speciale nella piscina

comunale (domenica 12 maggio) con zumba ed acquagym (su prenotazione). Le attività saranno rigorosamente gratuite "perché la salute ed il Ben-Essere devono essere per tutti".

Apertivi del Ben-Essere

Il secondo appuntamento con la conferenza-chiacchierata su come costruire il Ben-Essere e conservare la Salute, consumando un aperitivo salutare, offerto dal sempre attivo Comitato Soci Coop di Cormano, avrà luogo in Aula consiliare mercoledì 17 aprile, alle ore 18.00, sul tema "L'antica cultura orientale e il Ben-Essere - Dall'Oriente i segreti per dar scacco agli

acciacchi e conservare l'equilibrio psico fisico e la salute in poche mosse". Relatori: Maestro Alfredo Santini (Scuola Acli Arti Marziali) e Salvina Felice (Centro Yoga Shanti), Anna Castaldelli (Scuola Internazionale Shiatsu), Antonio Pandiscia (Karatè 2000)

Gruppi di cammino

Per camminare insieme ad altre persone, facendo un'attività fisica salutare, nel verde, senza annoiarsi e senza stancarsi troppo; per imparare nuovi percorsi, per fare nuove amicizie, per conquistare forma e salute: appuntamento davanti al Comune di Cormano: giovedì alle ore 9.45 l'11 e il 18 aprile (per tutti: percorsi sino a 3 km), il sabato alle ore 15.00, il 13, il 20 e il 27 aprile (per chi vuole camminare un po' di più, percorsi da 5 a 10 km), il lunedì, alle ore 14.30 il 15, il 22 e il 29 aprile (per tutti: percorsi sino a 5 km)

