

Con Asic arriva il "Ben-Essere" per i cormanesi



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 più alcuni fenomeni preoccupanti quali l'obesità giovanile, che ormai colpisce una percentuale rilevante di minorenni di entrambi i sessi. Sovrappeso, mal di schiena, patologie e disturbi da vita sedentaria colpiscono le persone più mature. Tra le cause, oltre ad un'errata alimentazione, l'attività fisica insufficiente. Una "cultura del risultato a tutti i costi" si sta diffondendo sempre più nello Sport, e non solo, ed 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, sono sempre più visibili. Ha dunque pensato e ideato un vasto progetto, ha coinvolto molte Associazioni, l'Assessorato allo sport del Comune di Cormano ed ha ottenuto il sostegno e finanziamento della **Fondazione Comunitaria Nord Milano**, per contrastare tali fenomeni.

Le prime iniziative vogliono suggerire ed incoraggiare l'adozione di stili di vita sani e la pratica di attività che favoriscono il mantenimento della salute e del "Ben-Essere", offrendo nel contempo occasioni di aggregazione e socialità.

Partiranno così a breve 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 possano allungare e migliorare la propria vita, ed anche allacciare rapporti sociali ed intrecciare "fili solidaristici".

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, appuntamenti 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, prevista per domenica 12 maggio, con zumba ed acquagym a go go (su prenotazione).

Le attività saranno rigorosamente gratuite, perché la salute ed il "Ben-Essere" devono essere a disposizione di tutti... Primo appuntamento è con "l'Aperitivo del Benessere" in Aula Consiliare previsto per giovedì 28 marzo alle ore 18. Ci saranno una serie di esperti che daranno consigli su come conquistare la forma e rimanere giovani a lungo. Presentazione dei gruppi di cammino per tutte le età e distribuzione ai presenti di voucher per lezioni gratuite di prova di ginnastica (dolce, posturale, del benessere, di body tone o stretching) che si terranno nelle palestre di Cormano ad aprile e maggio con gli istruttori altamente qualificati di Movimento Salute e Benessere alla presenza di: Luisa Del Vecchio, esperta in alimentazione; Alessandro Storti, esperto in ginnastica posturale e antalgica; Emiliano Disarò, psicologo e Angela Giglio, dell'Ufficio Sport Comune di Cormano. **P.M.**

