

SaronnoNews

Il 14 febbraio a Solaro la presentazione dell'iniziativa "gruppi di cammino"

Valentina Rizzo · Tuesday, February 7th, 2023

Verrà presentata martedì 14 febbraio alle ore 17:45 presso il Polo di Comunità, in piazza Cadorna a Solaro, **l'iniziativa dei gruppi di cammino**. L'amministrazione comunale di Solaro, in collaborazione con Parco delle Groane ed Ecovolontari, propone questa iniziativa ideata per coinvolgere gli interessati **in salutari passeggiate nella natura** con l'ausilio di personale addetto.

I gruppi di cammino rappresentano **un'importante opportunità di salute e di socializzazione proposta alla comunità locale**. All'interno della promozione di stili di vita salutari, il camminare rappresenta oggi uno strumento di benessere utile a fini preventivi e ricreativi. Grazie alle sue caratteristiche di spontaneità, semplicità, adattabilità ed economicità risulta infatti una forma di esercizio fruibile dalla maggior parte delle persone. Costituisce, inoltre, un elemento di punta nella lotta alla sedentarietà utilizzabile anche da parte dei medici di medicina generale.

Rappresenta inoltre **un'ottima occasione di sviluppo sociale**. Ogni gruppo è aperto alla partecipazione di chiunque ed è gestito dai volontari, cosiddetti walk leader. La vicinanza con il Parco delle Groane naturalmente agevola l'organizzazione delle uscite, sulle fantastiche piste del polmone verde del territorio.

La presentazione, così come l'iniziativa, è aperta a tutti. **Greta Volpi**, consigliere comunale con delega all'Ecologia: «Credo molto nella mobilità dolce e lenta. L'utilizzo quotidianamente per gli spostamenti. Ci permette di vivere meglio il territorio, stare all'aria aperta, fare attività fisica e soprattutto incontrare persone e fare nuove conoscenze. Vedo sempre più gruppi di persone o singoli che camminano nell'arco della giornata. Credo sia bello dare l'opportunità di aggregarsi a gruppi di cammino sia per chi già pratica questo sport e anche per chi vorrebbe avvicinarsi e magari è in cerca di qualcuno che gli faccia compagnia durante la passeggiata».

This entry was posted on Tuesday, February 7th, 2023 at 11:22 am and is filed under [Milanese](#). You can follow any responses to this entry through the [Comments \(RSS\)](#) feed. You can leave a response, or [trackback](#) from your own site.

