

Gruppi di Cammino e benessere: esperienze a confronto alla Cascina Ovi di Segrate

Da ASL Milano 2

Giovedì 26 novembre 2015 la Cascina Ovi di Segrate ha fatto da pittoresca cornice all'incontro "Gruppi di cammino e benessere" organizzato dal Servizio di Medicina Preventiva nelle Comunità dell'ASL Milano 2. L'evento era rivolto sia ai Capi Passeggiata dei Gruppi di Cammino attivi sul territorio che agli operatori ASL ed è stato patrocinato dall'Ente Locale. Vi hanno preso parte 40 persone (26 camminatori e 14 operatori sanitari e dell'Ente Locale). La mattinata, proprio per rimanere in tema, si è aperta con una camminata di circa un'ora nel verde di Segrate (centro parco), molto piacevole nonostante la temperatura rigida tipica di una limpida giornata di autunno inoltrato.



A seguire, l'apertura dei lavori con il saluto dell'Assessore ai Servizi Sociali del comune di Segrate dr.ssa Santina Bosco, che ha sottolineato la sua convinzione dell'importanza del cammino di gruppo come ottima opportunità per le persone di svolgere attività fisica e socializzare. Successivamente ha preso la parola il Dr Antonino Frustaglia, dirigente medico dell'istituto Golgi - Redaelli di Vimodrone, il cui intervento ha affrontato il tema delle azioni quotidiane da mettere in atto per restare in salute: in particolare attività fisica e alimentazione. La lezione è stata particolarmente apprezzata dai camminatori sia in termini di contenuti, molto chiari ed adeguati all'auditorio, sia per la modalità comunicativa caratterizzata da empatia, interattività, chiarezza espressiva, praticità negli esempi. Per finire in bellezza, la parola è stata presa dai Capi Passeggiata di alcuni comuni (Segrate, Paullo, Inzago, Cassano e Pioltello) che hanno raccontato, ed in qualche caso anche mostrato attraverso immagini video, la loro particolare esperienza di camminate di

gruppo sul territorio di residenza. La mattinata, che si è svolta in un clima di interessata partecipazione, ha rappresentato un momento di conoscenza, condivisione di saperi ed esperienze molto utile ed interessante per tutti i presenti.

