

Pensionati e nordic walking: torna il corso promosso da Uil

Corriere di Romagna
20 settembre 2019

CESENA

SERENA DELLAMORE

Pensionati e nordic walking al via il 2° corso promosso da Uil pensionati di Cesena, Associazione diritti anziani-Ada, con la collaborazione dell'associazione sportiva Nuova Virtus Cesena, settore del nordic walking. Sport, compagnia, divertimento e socializzazione il tutto anche all'insegna della prevenzione della salute sono gli obiettivi del progetto che consiste in 10 lezioni gratuite, per 10 settimane, tutti i mercoledì mattina alle 9,30 (per un massimo di 20 partecipanti) con sei istruttori federali, fra cui Mara Fullin, Simonetta Manuzzi, Francesco Zanotti e Debora Venturi. «L'aumento della durata della vita ed il progressivo invecchiamento della popolazione ci vedono impegnati, come Uil pensionati, ad affrontare tematiche come quelle dell'invecchiamento attivo. Tenersi impegnati, in questo caso con le camminate di nordic walking, sposa il benessere con la socializzazione ed un sano stile di vita - ha detto Primo Casadei segretario Uil pensionati - il corso è poi del tutto gratuito, è obbligatoria solo la visita medica sportiva, che nel mio caso, ed anche di altri, ha portato in luce pro-



Il corso è dedicato ai pensionati

blemi cardiovascolari che non sapevo di avere».

Il progetto ha visto la sua prima lezione, nonostante la pioggia, ieri mattina nella sede della Nuova Virtus a Ponteabbadesse, il cui settore nordic walking è attivo dal 2012 e conta oggi circa 200 iscritti, dove i partecipanti si sono cimentati nei movimenti base e nel corretto uso dei bastoncini. «Il nordic walking è un'attività sportiva per tutti - ha spiegato Mara Fullin maestro federale della disciplina - per praticarla bastano, oltre ai bastoncini che possiamo fornire anche noi, buone scarpe da ginnastica ed un abbigliamento adatto alla camminata. Le prime lezioni saranno fatte in

campo, per imparare la tecnica, e poi andremo alla ricerca del nostro territorio. L'esperienza 2018 coi pensionati Uil ci ha regalato tanto dal punto di vista umano, abbiamo ricevuto molto in entusiasmo, simpatia e partecipazione. Sono persone che hanno molto da raccontare».

L'importanza di quanto quest'attività sportiva permetta una socializzazione attiva fra i partecipanti è stata sottolineata da Rosanna Benazzi segretario regionale Uil pensionati, mentre Marcello Borghetti segretario Uil Cesena ha toccato il tasto del fare sport come prevenzione alla salute ed abbattimento dei costi medici.