

Camminate della Salute domani al via con Progetto Vita

Partenza dal bocciodromo e percorso di quattro chilometri verso Castello

CASTELSANGIOVANNI

● Domani a Castello partiranno dalla zona del bocciodromo le Camminate della salute, un'occasione per fare movimento in maniera accessibile a tutti e anche per socializzare. Le camminate partiranno alle 16 dal bocciodromo (zona ospedale) per proseguire lungo la pista ciclopedonale che collega Castello a Borgonovo per un tragitto (andata e ritorno) di circa 4 chilometri. Possono partecipare tutti, dagli adulti ai bambini. Occorrono solo scarpe da ginnastica, abbigliamento adatto e un po' di buona volontà.

L'iniziativa si inserisce nel progetto Life Style, promosso a livello provinciale con il coordinamento di Progetto Vita, per educare ai corretti stili di vita. Era partito lo scorso anno con alcuni incontri pubblici (tra cui alcuni tenutisi anche al centro culturale di via Mazzini) e prosegue ora con questa proposta che si ripeterà ogni mercoledì delle settimane successive. A guidare i partecipanti saranno la fisioterapista, e atleta, Alessandra Barbieri e il maratoneta Angelo Schiavi. Le camminate dureranno circa 40 minuti,



La dottoressa Bisceglie

consentiranno di allenare fiato e gambe e al contempo di prendersi cura della propria salute e del proprio apparato cardiovascolare. Saranno inoltre un momento importante di socializzazione. L'iniziativa viene patrocinata dal comune di Castelsangiovanni. «Partiamo da Castello - dice la dottoressa Giuseppina Bisceglie che coordina insieme alla cardiologa Daniela Aschieri - con la speranza di replicare la stessa cosa anche in altri comuni, come ad esempio Fiorenzuola e Piacenza».

A Castello prosegue anche il mese di screening gratuito per l'esame della salute del proprio cuore. Telefonando al reparto di cardiologia si può prenotare un elettrocardiogramma. **MM**