

L'AQUILA, PANATHLON E SPECIAL OLYMPICS CAMMINANO INSIEME PER UNA "VITA ATTIVA"

25 Settembre 2021



L'AQUILA - Il Panathlon Club e Special Olympics Team L'Aquila hanno celebrato la Settimana Europea dello Sport con una camminata di 2021 metri all'interno del Parco del Castello.

Oggi a dare il via alla camminata l'assessore allo Sport del Comune di L'Aquila, Vito Colonna, che ha ricordato l'importanza di fare tutti più sport e più attività fisica anche per essere pronti per l'appuntamento del 2022 che vede L'Aquila Capitale Europea dello Sport.

Presenti Francesco Tironi, presidente del Panathlon Club L'Aquila, e Guido Grecchi, direttore regionale Special Olympics, che insieme ai soci Panathlon e agli atleti Special Olympics hanno inviato un messaggio a tutte le persone di quanto sia fondamentale camminare per almeno 30 minuti al giorno (individualmente o in gruppi) per prevenire o ritardare l'insorgenza di patologie croniche legate alla vita sedentaria e all'invecchiamento.

"L'Aquila ha oggi la fortuna di aver un parco cittadino con viali attrezzati ed illuminati che ben si prestano a passeggiate e percorsi per ogni fascia di età, adatto anche alle persone con disabilità intellettiva e motoria in sicurezza - si legge in una nota - Grazie a questa iniziativa, nei prossimi mesi il Panathlon darà vita ad un progetto per delle camminate periodiche con itinerari sempre diversi all'interno delle mura cittadine per spronare le persone a camminare, nell'ottica salutare dell'attività podistica, in compagnia, e beneficiare di tutti gli aspetti che ciò comporta, compreso quello sociale che la camminata, a differenza di altre attività fisiche permette".

"Sarà importante per le persone con disabilità fare un'attività a basso impatto, come la camminata che oltre a ricoprire un ruolo essenziale in campo riabilitativo, è uno strumento essenziale per lo sviluppo psicofisico, per promuovere ed educare

all'autonomia, potenziare le capacità esistenti, accrescere l'autostima e per favorire l'integrazione sociale. Camminare da soli è spesso noioso e monotono, mentre camminare in compagnia è sicuramente più stimolante e socializzante”.

“Fare una camminata ogni giorno può migliorare la qualità della vita delle persone, in quanto migliora la salute fisica e attenua eventuali disturbi psichici e disabilità sociale. Il movimento, l'attività fisica, lo sport sono la migliore 'medicina' per il benessere della persona”, conclude la nota.