



La posta dei lettori

Ginnastica, che passione!

ANCHE per quest'anno purtroppo sono terminate tre esperienze bellissime – sia per l'aspetto fisico quanto per quello psicologico – di ginnastica e passeggiate nel circondario imolese. Ai progetti già collaudati di 'walking' (camminata) nel parco delle Acque minerali e del percorso salutare nel quartiere Pedagna, si sono aggiunti quest'anno un nuovo percorso nel quartiere Zolino e un corso di 'nordic walking' (camminata con appositi bastoncini) tenuto da un'istruttrice dell'Associazione nordic fitness italiana. Queste passeggiate, associate a esercizi di ginnastica dolce nel verde dei nostri bellissimi parchi delle Acque minerali e dei quartieri Pedagna e Zolino, si sono svolte sotto la guida della dottoressa Daniela Mazzola, insegnante di Scienze motorie, che ci ha dato la possibilità di imparare gli esercizi da fare prima e dopo la camminata, per evitare dolori e trarre più benefici possibili facendo prevenzione. I partecipanti a questi corsi ritengono opportuno portare a conoscenza dei concittadini queste esperienze positive perché, fra le tante notizie negative giornaliere, ne possa comparirne una

bella, meritevole e proficua.

LA MIA personale testimonianza, in quanto diabetica, non può essere altro che positiva poiché il valore della mia emoglobina glicata, con l'aiuto di queste attività, si è abbassata di un punto. Consiglio vivamente alle persone diabetiche di non perdere l'occasione offerta da queste associazioni. Ringraziamo infine chi ha ideato e attuato questi progetti: i dottori Laffi e Pirazzoli, la signora Asperella dell'Ausl, il dottor Paolo Busato del Csi, Mario Peppi dell'Auser, il piano Salute e benessere sociale del Circondario, la dottoressa Francesca Pecoraro Scanio dell'Ani e la dottoressa Daniela Mazzola che ha trasmesso a tutte noi la sua passione e il suo sapere.

Maria Rosa Santi
e le partecipanti ai corsi

Le lettere (max 15 righe) vanno indirizzate a

il Resto del Carlino

via Quarto, 4 - 40026 IMOLA

Fax: 0542-28731

@ **E-mail:** cronaca.imola@ilcarlino.net