



CITTA' DI CASTELLANZA

COMUNICAZIONE / INFORMAZIONE / INNOVAZIONE

INNOVAZIONE E SPONSOR

Ufficio Relazioni con il Pubblico

RASSEGNA STAMPA DEL 28/09/2023

Articoli pubblicati dal 27/09/2023 al 28/09/2023

Camminare per la salute

CASTELLANZA *Lezione gratuita di Fitwalking nel parco*



CASTELLANZA - (11.) Una lezione gratuita di Fitwalking aperta alla cittadinanza perché «camminare fa bene, ma camminare bene fa meglio»: parola di Monica Bottini, l'istruttrice abilitata di Fitwalking metodo Damilano che guiderà la camminata dimostrativa in programma sabato alle 10.30 al Parco dei Platani (ritrovo al parcheggio di IN's Mercato). L'iniziativa è promossa dal Lions Club Gorla Valle Olona in collaborazione con il Comune.

Il Fitwalking è una tecnica di cammino ideata nel 2001 dai campioni di marcia Giorgio e Maurizio Damilano e fa parte delle attività non agonistiche riconosciute dalla Fit. «Si tratta di una pratica semplicissima, che consente però di ottenere benefici importanti - sottolinea Vittorio Vitale, presidente del Lions Club - Come Lions ci impegniamo per la tutela della salute pubblica, per esempio organizzando eventi di screening del diabete di tipo 2. Il Fitwalking è ottimo per prevenire varie patologie». Motivo per cui il Comune ha subito «aderito con entusiasmo alla proposta - dichiara il sindaco Mirella Cerini - Dopo la pandemia, avvertiamo una rinnovata esigenza di benessere da parte dei cittadini e una delle nostre priorità è favorire le iniziative che ne tutelino la salute psicofisica». Tra i tanti benefici, il Fitwalking riduce il rischio di malattie cardiovascolari e del diabete, rinforza l'apparato scheletrico e le difese immunitarie e contribuisce a migliorare la qualità del sonno, riducendo stress e ansia, incentivando l'aumento della capacità di attenzione e dell'autonomia personale.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

Screening carotideo per 1700

CASTELLANZA - (s.d.m.) Grande adesione allo screening carotideo, tramite ecodoppler, della campagna di prevenzione contro l'ictus. Dalla scorsa primavera e per tutta l'estate, circa 1700 cittadini di età compresa fra i 60 e gli 80 anni si sono presentati su appuntamento (in 52 giornate) nelle sale del Comune appositamente attrezzate per l'esame ecografico rapido, non invasivo: «Un risultato ben oltre le aspettative», commenta l'assessore alle Politiche sociali Cristina Borroni.

Il bilancio dello screening è stato presentato martedì mattina a Palazzo Brambilla, alla presenza di Borroni, del sindaco Mirella Cerini, del dottore Marino Dell'Acqua, direttore generale di Asst Valle Olona, e del dottor Marco Locati, presidente dell'associazione Alto Milanese di Dia-

gnostica Vascolare Onlus, che ha promosso l'iniziativa e curato il coordinamento col personale sanitario; c'erano anche i volontari civici, che si sono occupati di gestire le chiamate, gli appuntamenti e l'accoglienza.

«Ben il 40 per cento dei cittadini che hanno effettuato l'ecodoppler, circa 700 tra uomini e donne, è risultato soggetto a una forma di stenosi alle carotidi - ha reso noto Locati - Per un centinaio di questi si è riscontrata una forma moderata da sottoporre a monitoraggio, mentre 8 persone, riportando un'occlusione superiore al 60%, sono state invitate a recarsi in tempi brevi in una struttura ospedaliera per esami più approfonditi».

S.D.M.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

FIT-WALKING DA PROVARE SABATO A CASTELLANZA

E' la disciplina ideata dai campioni di marcia Damilano

Fit-walking da provare sabato a Castellanza

È la disciplina ideata dai campioni di marcia Damilano

Volete sperimentare il «fit-walking?». Sabato è la giornata ideale. Il fit-walking (da fit come fitness, e walking come camminare) è una tecnica ideata nel 2001 dai campioni di marcia olimpionici Giorgio e Maurizio Damilano, e fa parte delle attività non agonistiche riconosciute dalla Federazione italiana di atletica leggera. Sabato alle 10.30, al Parco dei platani (ritrovo al parcheggio di IN's Mercato) sarà possibile provare gratuitamente questa forma di sport, utile a mantenere in allenamento cuore e circolazione e a sviluppare uno stato di benessere generale, con la guida dell'istruttrice Monica Bottini. «Il progetto è volto a incentivare l'abitudine a camminare, in particolare nelle persone sedentarie e anziane, che possono così praticare un'attività semplice ed economica che non necessita di attrezzature, importante per mantenere cuore e fisico in allenamento e che allo stesso tempo può diventare un momento di aggregazione e socialità», afferma il sindaco Mirella Cerini. L'iniziativa è promossa dal Lions Club Gorla Valle Olona. «Attraverso la pratica del camminare bene - ha sottolineato il suo presidente, Vittorio Vitale - noi Lions vogliamo implementare iniziative di sensibilizzazione, prevenzione e gestione del diabete e delle patologie cardiovascolari». **S.V.**



A Castellanza la presentazione del progetto volto a incentivare l'abitudine a camminare

LA PREALPINA ¹¹₁₆

A8

INCIDENTE, CHIUSO LO SVINCOLO DI BUSTO

Tamponamento fra due camion, non risultano feriti

Publicato il 27/09/2023

a pag. web

autore: Non indicato

Argomento: Cronaca

Link: <https://www.prealpina.it/pages/incidente-chiuso-lo-svincolo-di-busto-315079.html>

LA PREALPINA ¹¹₁₆

Il cantiere

AUTOLAGHI, LAVORI NOTTURNI A CASTELLANZA

Ancora disagi in arrivo lungo l'autostrada

Publicato il 28/09/2023

a pag. web

autore: R.W.

Argomento: Cronaca

Link: <https://www.prealpina.it/pages/autolaghi-lavori-notturni-a-castellanza-315076.html>

IL GIORNO

FIT-WALKING DA PROVARE SABATO A CASTELLANZA

È la disciplina ideata dai campioni di marcia Damilano

Publicato il 28/09/2023

a pag. web

autore: S.V.

Argomento: Sport

Link: <https://www.ilgiorno.it/varese/cronaca/fit-walking-da-provare-sabato-a-castellanza-e316fe9f>

VareseNews

SEI BORSE DI STUDIO CONSEGNATE DA ELMEC ALLA LIUC

"Da semplice progetto a straordinaria realtà". Le borse di studio finanziate da Elmec sostengono l'impegno e la voglia di futuro degli studenti LIUC

Publicato il 28/09/2023

a pag. web

autore: Redazione

Argomento: Università

Link: <https://www.varesenews.it/2023/09/sei-borse-di-studio-consegnate-da-elmec-alla-liuc/1724198/>

VareseNews

IL 30 SETTEMBRE E L'1 OTTOBRE PORTE APERTE CON VISITE GUIDATE AL MUSEO PAGANI DI CASTELLANZA

Le visite guidate sono in programma il 30 settembre e il 1 ottobre 2023 all'interno del circuito Ville Aperte: oltre 200 beni saranno aperti al pubblico dal 16 settembre al 1 ottobre

Publicato il 28/09/2023

a pag. web

autore: Valeria Arini

Argomento: Eventi culturali

Link: <https://www.varesenews.it/2023/09/il-30-settembre-e-1-ottobre-porte-aper-te-con-visite-guidate-al-museo-pagani-di-castellanza/1724474/>

LegnanoNews

AUTOSTRADA, CHIUSURE SULLA A8 E SULLA A9

Nella notte tra il 29 e il 30 settembre sulla A8 Milano-Varese e sulla A9 Lainate-Como-Chiasso

Publicato il 27/09/2023

a pag. web

autore: Redazione

Argomento: Cronaca

Link: https://www.legnanonews.com/aree-geografiche/alto_milanese/2023/09/27/autostrada-chiusure-sulla-a8-e-sulla-a9/1126997/

LegnanoNews

IL 30 SETTEMBRE E L'1 OTTOBRE PORTE APERTE CON VISITE GUIDATE AL MUSEO PAGANI DI CASTELLANZA

Le visite guidate sono in programma il 30 settembre e il 1 ottobre 2023 all'interno del circuito Ville Aperte: oltre 200 beni saranno aperti al pubblico dal 16 settembre al 1 ottobre

Publicato il 28/09/2023

a pag. web

autore: Valeria Arini

Argomento: Eventi culturali

Link: <https://www.legnanonews.com/aree-geografiche/varesotto/2023/09/28/il-30-settembre-e-1-ottobre-porte-aper-te-con-visite-guidate-al-museo-pagani-di-castellanza/1127306/>

LegnanoNews

CASTELLANZA ALLA SCOPERTA DEI BENEFICI DELLA CAMMINATA CON "FIT-WALKING. LA MAGIA DEL CAMMINARE"

L'evento si terrà il 30 settembre al Parco dei Platani di Castellanza, con ritrovo alle 10.30 al parcheggio di IN's Mercato. È aperto a tutti

Publicato il 28/09/2023

a pag. web

autore: Redazione

Argomento: Sport

Link: https://www.legnanonews.com/palio/manifestazioni_eventi/2023/09/28/castellanza-alla-scoperta-dei-benefici-della-camminata-con-fit-walking-la-magia-del-camminare/1127138/

La Provincia di Varese.it

AUTOLAGHI, TRA VENERDÌ E SABATO CHIUSO IL TRATTO TRA L'ALLACCIAMENTO A9 E CASTELLANZA VERSO VARESE

Publicato il 27/09/2023

a pag. web

autore: Redazione

Argomento: Cronaca

Link: <https://www.laprovinciadivarese.it/autolaghi-tra-venerdi-e-sabato-chiuso-il-tratto-tra-lallacciamento-a9-e-castellanza-verso-varese-334729/>

MALPENSA24

CASTELLANZA PUNTA SUL FIT-WALKING: «CAMMINARE PER RESTARE IN FORMA»

Publicato il 27/09/2023

a pag. web

autore: Redazione

Argomento: Sport

Link: <https://www.malpensa24.it/castellanza-punta-sul-fit-walking-camminare-per-restare-in-forma/>



CASTELLANZA INCONTRA IL FIT-WALKING E LA "MAGIA DEL CAMMINARE" ... PER STARE BENE

La nuova iniziativa del Comune per promuovere l'attività fisica assieme ai Lions. Appuntamento il 30 settembre con l'istruttrice Monica Bottini che segue il "metodo Damilano"

Publicato il 27/09/2023

a pag. web

autore: Redazione

Argomento: Sport

Link: <https://www.ilbustese.it/2023/09/27/leggi-notizia/argomenti/valle-olona/articolo/castellanza-incontra-il-fit-walking-e-la-magia-del-camminare-per-stare-bene.html>