



Nuova vita per il parco di Sant'Osvaldo di Udine che ospiterà il percorso ginnico messo a punto dall'Associazione Diamo peso al benessere.

» DI MARIA LUDOVICA SCHINKO

Palestra a cielo aperto

Per mantenersi in salute, non basta mangiare in modo corretto. Bisogna anche fare movimento. Per questo, l'Associazione Diamo peso al benessere, impegnata dal 2004 a dare dignità alle persone con problemi di obesità, incoraggia i cittadini a muoversi. Il primo passo è stato il bus che, con il sostegno della Saf, si è trasformato in un salotto viaggiante lungo le strade di Udine, per promuovere la mobilità e invitare le persone a uscire di casa.

Il secondo passo all'interno del progetto 'Per-

corso vita' è la creazione di una palestra a cielo aperto. Grazie alla disponibilità dell'Azienda per i servizi sanitari n.4 Medio Friuli, il parco di Sant'Osvaldo ospiterà un percorso ginnico che potrà essere utilizzato da tutti i cittadini, non soltanto da chi frequenta l'Associazione. E' stata indispensabile per l'avvio del progetto la collaborazione di **Pietro Enrico di Prampero**, presidente del corso di laurea in Scienze Motorie dell'Ateneo friulano.

PARCO ATTREZZATO

"Sono state acquistate - spiega **Liliana Zuliani**, responsabile dell'associazione - undici stazioni ginniche che troveranno posto all'interno di un ambiente di rara bellezza, ma poco frequentato dalla cittadinanza. Grazie alla nostra iniziativa questi spazi saranno finalmente valorizzati".

L'inaugurazione della palestra all'aperto è prevista lunedì 27 settembre, alle 11.

IN FORMA
Sono undici le stazioni previste nel percorso, studiato in collaborazione con Scienze motorie



ml.schinko@lfrilui.it

OBBIETTIVO SALUTE



1 La nuova dieta parte dalle parole

Il cibo deve essere fonte di piacere non di stress e alla fine del percorso si acquista consapevolezza di sé, dei propri talenti e risorse.



2 Ritrovare se stessi è un lavoro di gruppo

Il problema dell'obesità si affronta con un percorso di empowerment, volto al riconoscimento della persona 'intera', parola chiave per l'associazione.



3 Una settimana per lo sviluppo sostenibile

Il bus della Saf, salotto viaggiante che promuove il benessere, sarà protagonista, dall'8 al 14 novembre, delle iniziative promosse dall'Unesco