

SALUTE ■

Iniziativa dell'Ass4 e dell'associazione "Diamo peso al benessere"
Collocate 11 postazioni ginniche in collaborazione con l'Ateneo

Sant'Oswaldo, palestra a cielo aperto

Nel parco dell'ex Opp verrà inaugurato lunedì il primo "percorso" vita della città

di FEDERICA BARELLA

Da luogo proibito a luogo aperto a tutti. Da luogo della malattia a luogo simbolo della salute. Sant'Oswaldo cambia pelle, senza dimenticare il suo passato, ma pensando al futuro. Un futuro anche molto vicino. Da lunedì infatti il parco dell'ex ospedale psichiatrico di Udine si trasforma in una grande palestra all'aperto a disposizione di chiunque. Il tutto grazie a un'iniziativa curata dall'associazione "Diamo peso al benessere" e dall'Ass4, in collaborazione con la Provincia, l'Università di Udine, la Saf e la locale Bcc.

Saranno inaugurate ufficialmente lunedì le 11 stazioni ginniche completamente inserite nel verde del parco e dotate di istruzioni sui vari esercizi da eseguire. Un vero e proprio "percorso vita", nato dalla collaborazione tra l'associazione "Diamo peso al benessere" (che si occupa di persone con problemi di peso), il centro di salute mentale dell'Ass4 e la facoltà di Scienze Motorie dell'Università di Udine.

«E' il primo progetto di questo genere in città - spiegano Anita Cacitti, psicologa dell'Ass e Liliana Zuliani, portavoce dell'associazione -. Ci sono altri esempi in provincia, come quello attorno al lago di Cavazzo. Ma per Udine città si tratta di una novità assoluta. Con l'aiuto di esperti abbiamo voluto dare sostanza diretta a uno dei principi cardine delle nostre terapie: ovvero il movimento».

L'obiettivo del centro anti-obesità dell'Ass4, assieme a quello dell'associazione, è quello infatti di motivare le persone a perdere peso senza medicine e senza diete estreme, sfruttando anche e soprattutto il movimento. Un movimento visto sì come conquista, ma anche come diritto. E soprattutto non come obbligo. «Ma la palestra - spiega la psicologa Cacitti - è un luogo spesso noioso e soprattutto poco accattivante, visto e vissuto soprattutto come luogo

di costrizione. Un percorso all'aria aperta invece è di per sé sinonimo di libertà. Per questo abbiamo deciso di sfruttare un luogo meraviglioso dal punto di vista naturalistico e anche dal punto di vista storico e sociale. Per decenni, quando qui c'era l'ospedale psichiatrico, il parco di Sant'Oswaldo era un parco chiuso, proibito, in qualche modo dimenticato dal resto della città. Ora invece sta diventando lentamente il parco di tutti. E con questo nuovo "percorso vita" al suo interno lo sarà ancora di più. Anche perché questa palestra "naturale" ovviamente sarà aperta a tutti. E per il lavoro svolto dobbiamo ringraziare anche il professor Enrico di Prampero, preside di Scienze Motorie».

Il progetto del "percorso vita", che si collega direttamente a quello dell'"autobus della salute" lanciato qualche settimana fa, è stato in qualche modo sponsorizzato o comunque supportato anche dalla filiale locale delle Bcc. «Una scelta non casuale - ha sottolineato la portavoce dell'associazione Liliana Zuliani - visto che da sempre vogliamo avere una profonda integrazione con il territorio».

Un territorio e una città che da lunedì (l'inaugurazione con le autorità è prevista per le 11) avranno una palestra in più per tutti. Questa volta all'aperto.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

diamo peso al benessere

Provincia di Udine
Provincia di Udine

ARRIVA SAF

con l'autobus della salute ti invita alla scoperta della palestra all'aperto nel Parco di S.Oswaldo

progetto realizzato grazie alla collaborazione dell'A.S.S. n. 4 Medio Friuli



Sopra, il biglietto invito con lo slogan che collega l'iniziativa del bus della salute a quella della palestra a cielo aperto. Sotto, una delle 11 postazioni nel parco