



Varese, 6 ottobre 2014

Ciao Senior,  
quest'anno, nonostante l'estate piovosa, siamo riusciti a camminare sempre .....le previsioni erano sempre brutte e la pioggia incombente, ma poi il giovedì il cielo si apriva e via.....ecco.... i giovedì del senior!

E' il secondo anno che frequento il gruppo e ormai ho imparato a conoscere un bel po' di amici!  
Chi fotografa, chi brontola, chi sbevazza.....chi sorride e sgnignazza!  
Ma, intanto cammina....cammina e cammina!  
In questi giorni che sono stata costretta a stare un po' più ferma .....perchè con una caduta dalle scale di casa ho stirato un muscolo della gamba....ho pensato...  
Che bello poter camminare sui prati e ridere per ridere delle stupidate o meno che ci raccontiamo!  
Non c'è come restare fermi per apprezzare le cose che non puoi fare!!

Quest'anno ho rilevato che si è cercato di attribuire maggior spazio allo "spirito di gruppo".  
Bellarmino ha cercato di coinvolgerci con il trasporto della cassetta dei medicinali (per altro molto utile...!!) , con il libretto del regolamento e delle indicazioni sanitarie personali...

Sergio, da buon presidente, ha giustamente ribadito l'importanza di camminare tutti insieme e di evitare gruppetti e frazionamenti.....inoltre ha messo in risalto l'importanza di essere coinvolti con un bel canto di gruppo ...  
Anche altri amici hanno sempre cercato di dare un contenuto alle nostre gite.....  
Certamente perchè quando camminiamo insieme... condividiamo e impariamo un sacco di cose!  
Con piacere ho ascoltato Annibale che sembra un "libro stampato"....sa tutto sulle cime, sui castelli, sulla storia!!!  
Poi c'è Angelo, anche lui non è da meno.....poesie e avvenimenti attuali con risvolti umani e sociali.....c'è Sauro che legge la repubblica palmo palmo...e nulla sfugge al suo occhio attento...  
Il Rossi Sergio che ogni gita ci rammenta gli avvenimenti culturali della nostra comunità.... Dino con le sue super foto.  
C'è Mario che fa la scopa e sempre serio e attento controlla con pazienza le nostre "falcate" e l'altro Mario che fa la conta!  
Le quote rosa, comunque, non mancano! .....tutte allegre e in gran forma...

Per ognuno c'è qualcosa .....e sì..perchè ognuno dà qualcosa e lascia.... un'impronta e anche tanti sassolini uno dietro l'altro!

Quante impronte, quanti sassolini .....spero l'anno prossimo di ritrovare quello che abbiamo seminato....e di avere la volontà di migliorare....sempre!!!

Un abbraccio, grazie, ciao ciao

Giovanna

./.

A conferma... allego un articolo che ho letto oggi.....

# Escursioni in gruppo? Meno stress e miglioramento del benessere mentale

3 ottobre 2014 - 09:31 | Autore: [Pamela Calufetti](#)

Fonte: Da Montagna .TV – Clima e Scienza d'alta quota



Escursionisti (Photo Maria di Gregorio)

ORMSKIRK, Regno Unito — Le escursioni in gruppo all'aria aperta possono facilitare l'interazione sociale, così come quella con la natura, senza dimenticare l'attività fisica. Esistono però miglioramenti anche per il benessere mentale e per l'aumento di emozioni positive? Secondo un recente studio pubblicato sulla rivista *Ecopsychology* la risposta è sì.

I ricercatori provenienti da Edge Hill University, De Montfort University, The James Hutton Institute e University of Michigan hanno analizzato i comportamenti di 1991 partecipanti al programma England's Walking for Health. Più specificatamente hanno raccolto i dati prima che iniziassero il programma, per poi sottoporre loro un questionario in due momenti successivi, a distanza di 13 mesi.

Analizzando i dati, i ricercatori hanno ottenuto 1081 persone che effettuavano escursioni in gruppo nella natura e 435 che preferivano non camminare in compagnia. Comparando le risposte dei questionari, è emerso che dopo 13 settimane i primi si "sentivano meglio" rispetto ai secondi. I benefici percepiti da coloro che camminavano almeno una volta alla settimana nella natura con un gruppo di persone erano: la diminuzione della depressione, dello stress percepito e di sentimenti negativi, ma anche l'aumento del benessere mentale e di sentimenti positivi.

I ricercatori hanno inoltre notato che l'aumento di benessere mentale ed emozionale non era influenzato da fattori quali età, genere, educazione, condizioni di salute e attività fisica, pertanto consigliano di promuovere i programmi che prevedono camminate in gruppo nella natura locale, raccomandando almeno 3 uscite settimanali per sperimentare i benefici. Secondo gli studiosi escursioni brevi, ma frequenti sono infatti più "salutari" rispetto a quelle lunghe e occasionali.

DUNQUE?..... Grazie a tutti Voi!