

## Verbale riunione lunedì 24 maggio 2010

**Gruppi di Cammino.** - Il nostro impegno ad avviare questa attività è stato notevole: partecipare agli incontri con gli esperti dell'ASL, reperire gli walking leaders sufficienti, creare e diffondere locandine illustrative ai residenti dei nostri due quartieri, curare il blog, essere punto di riferimento per le varie richieste di spiegazioni, ecc.

Un "grazie" particolare va alle persone che si sono accollate il compito di "conduttori di gruppo", affiancate in questi primi tempi da due di noi (Bruna e Caterina) a supporto per eventuali inconvenienti o incertezze.

Si sono costituiti 3 gruppi di cammino, sia in base alla disponibilità d'orario dei conduttori sia alle esigenze degli utenti: mercoledì alle ore 14:30, mercoledì alle 20:30 e giovedì mattina alle 9:00.

L'iniziativa si rivela, come nelle nostre aspettative, apprezzata e frequentata. In tutti i tre gruppi partecipano dai quarantacinquenni agli ottantenni. Naturalmente, durante il percorso, si formano due gruppi: chi procede più speditamente accompagnato dal walking leader di testa e coloro che più lentamente camminano con il conduttore di coda, come infatti ci aveva prospettato Paolo Brambilla dell'ASL, per il concetto che *l'affaticamento deve essere contenuto in ambiti fisiologici*.

Comunque l'organizzazione prevede un punto d'incontro intermedio per lo stretching di tutti e uno per il rientro che deve avvenire con tutti insieme.

Ci stanno contattando anche persone residenti fuori dai nostri due quartieri, alle quali viene spiegato che *Il Mosaico Sociale opera solo sul proprio territorio di Valtesse san Colombano e Conca Fiorita per promuoverne una migliore vivibilità sociale*, ma accoglie volentieri, alla partecipazione delle iniziative, anche i non residenti perché *le nostre "ricchezze" sono le ricchezze di tutti*.

Ci sono persone che ci stanno dicendo che così (in compagnia e con un appuntamento fisso) riescono meglio a ottemperare ai consigli del medico, altre che ad aver finalmente trovato un'opportunità di socializzazione.

A breve promuoveremo un incontro tra i nostri walking leaders per uno scambio delle esperienze o delle eventuali problematiche, per condividere le soddisfazioni e per studiare altri possibili itinerari, nella zona, da alternare a quelli che si stanno già compiendo.

Già il 14 maggio scorso abbiamo partecipato, presso l'ASL, all'incontro con i medici che seguono l'esperienza dei Gruppi di Cammino e tutti gli walking leaders della provincia di Bergamo, durante il quale abbiamo fatto tesoro delle esperienze di chi già da mesi opera nell'iniziativa.

Per chi partecipa settimanalmente ai "cammini", l'ASL promuoverà anche tre convegni, scadenziati nell'anno, sugli *Stili di Vita*, ambito in cui rientra anche l'attività dei Gruppi di Cammino. Prossimamente (a giugno), si terrà quello sull'*alimentazione, specificamente sulla riduzione di sale*

*assunto giornalmente*, mentre in autunno quello sui dolori articolari: argomenti che si legano molto al “*cambiamento di comportamento*” che è conseguibile più facilmente in gruppo che da soli.

Per la macroarea di Bergamo - Curno - Treviolo - ecc. è bene che si segnali all'ASL una sala convegni nella zona e ad uso gratuito: l'amministrazione comunale di Treviolo ha già dato un'indicazione presso di loro; noi pensiamo all'Auditorium della scuola ex Angelini.

In questi giorni Il Mosaico Sociale è in contatto con un'associazione di *Taiji* per organizzare di affiancare ai Gruppi di Cammino anche *lezioni di Taiji*: il gruppo del mercoledì alle 14.30, sentiti già i partecipanti in questi giorni, potrebbe camminare verso il parco Suardi dove alle 15.30 può usufruire della lezione di Taiji già concordata col Comune di Bergamo.

È in fase di accordo un'altra data e ora specifica per Il Mosaico Sociale da proporre agli altri due gruppi insieme: in base all'orario, vedremo se attuarla nel nostro parco del Quintino (tenendo in considerazione che di giorno gli alberi, ancora giovani, non danno molta ombra).

**Iniziative estive.** - In questo periodo abbiamo sondato, presso associazioni e gruppi, quali attività hanno in programma da svolgere sul territorio dei nostri due quartieri, per poter stendere un *Calendario* utile a sensibilizzare i residenti a condividere le esperienze per vivere momenti di svago e di aggregazione.

A tal fine, ci impegneremo, di volta in volta, nella pubblicizzazione creando locandine apposite e tenendo, come sempre, aggiornato il Blog.

Questo modo di operare si è già rivelato positivo non solo per aiutare le persone a vivere il territorio e le relazioni, ma anche per valorizzare le occasioni programmate che invece resterebbero poco frequentate perché poco conosciute.

Il Mosaico Sociale, studiando una programmazione equilibrata con le iniziative sul territorio, organizzerà lezioni di Taiji nel parco (del Quintino?) e una passeggiata nella natura (da Valtesse a Valmarina).

Valutate molto positive le esperienze, degli anni passati, delle due serate di Cinema all'aperto presso l'oratorio di Valtesse San Colombano, come pure il concerto per St. Teresa di Lisieux, si è chiesto all'Assessorato di riconfermarceli. Ma quest'estate i film su tutta Bergamo sono ridotti da 12 a 8, per cui ce ne sarà solo uno a San Colombano, come per es., solo uno sarà a St. Antonio, mentre al Monterosso saranno tre come l'estate scorsa.

Però ci viene data l'opportunità di un Laboratorio sull'Energia e di un Teatro di Strada.

A breve, il segretario de Il Mosaico Sociale creerà il manifesto riassuntivo di tutte le occasioni estive nei ns. quartieri, che verrà affisso per le strade o nei negozi, oltre che sul blog e segnalato con il passaparola, un'occasione anche questa per coltivare relazioni interpersonali.

*Il segretario Marco Donadoni*