



Comune di Casatenovo

Il Sindaco

## Bike in cammino

Alcuni studi di popolazione, anglosassoni, dimostrano che camminare, dedicare del proprio tempo a camminare, è quanto di più strettamente correlato all'aspettativa di vita ed alla qualità della vita.

Le ATS lombarde, che sanno quanto il camminare sia prevenzione per le malattie metaboliche e cardiovascolari (ovvero le malattie più diffuse nell'Occidente), sostengono i gruppi di cammino.

A Casatenovo è nato e cresciuto un gruppo spontaneo di cittadini, in particolare per l'iniziativa di Alessandra, Nadica, Paola ed altri amici-volontari supportati dal Bike Action Team Galgiana. Si trovano per camminare assieme, nei nostri bei sentieri di Brianza e non solo, in compagnia. Coordinano le informazioni sui ritrovi, i tracciati, gli orari con grande semplicità, chi vuole e può partecipa.

C'è un altro aspetto di questa attività che fa molto bene; ed è camminare assieme, staccare dai problemi, chiacchierare con amici di una vita e nuove conoscenze, dedicarsi del tempo senza correre, lontani da preoccupazioni ed ansie, in mezzo alla natura. Del tempo per se'.

Insomma, quando Alessandra, Nadica e Paola mi hanno proposto questa serata assieme al Team Galgiana vi ho aderito subito.

E l'invito a partecipare è rivolto a tutti i casatesi. Provateci. Vi piacerà e vi farà bene.

L'appuntamento per tutti è in Villa Facchi, il 16 maggio, alle 21.

Vi aspettiamo

Casatenovo, 5 maggio 2025

Filippo Galbiati  
Sindaco di Casatenovo