

# Scarpe comode, due bastoncini (e via)

*Da anni, a Bologna, un gruppo di persone con disabilità intellettiva e relazionale si dà appuntamento nei parchi cittadini. Li unisce la passione per la camminata nordica, un'attività adatta a tutti e low cost. Il progetto ora è sostenuto dalla neonata Fondazione Sportfund*

**Michela Trigari**

**E**manuele, Silvia e Giacomo chiacchierano del più e del meno: del campionato di calcio, delle vacanze appena trascorse, di personaggi famosi. E lo fanno mentre camminano al parco Talon, a Bologna, con l'energia, il fiato e l'entusiasmo dei loro 24, 25 e 28 anni. Sono affiatati perché si conoscono da un po' di tempo: dal 2009, infatti, un gruppo di persone con disabilità intellettiva e relazionale si dà appuntamento, da marzo a ottobre, nei parchi cittadini e non solo.

All'inizio erano appena una decina, ora sono triplicate. A unirle è la passione per il nordic walking – un'attività versatile, adatta a tutti e low cost, che non necessita di grandi attrezzature e che contribuisce a creare fiducia nelle proprie capacità – alimentata grazie al progetto "+Sport", sostenuto adesso dalla Fondazione Sportfund con il contributo delle Fondazioni Prosolidar e Maccaferri, e rivolto agli utenti seguiti dal Servizio disabili adulti dell'Ausl di

Bologna in collaborazione con le cooperative sociali Cadiati e Asscoop.

Ecco allora che, scarpe comode e bastoncini alla mano, il gruppo passeggia in compagnia guidato da Francesca Fergnani, l'istruttrice, e accompagnata da un paio di educatori: c'è chi parla, chi fischieta, chi intona il ritornello del tormentone estivo *Riccione* e chi semplicemente se ne sta taciturno ad ammirare i colori del tramonto settembrino sui colli bolognesi. Quattro di loro, poi, sono reduci da una due giorni sulle Dolomiti di Brenta (oltre 14 ore di trekking, zaino in spalla, per più di mille metri di dislivello e una notte in rifugio), mentre una quindicina di ragazzi è rientrata da poco da cinque giorni di camminate sui sentieri delle montagne della Val di Fiemme.

**«Il nordic walking è una disciplina non troppo complessa** dal punto di vista tecnico, alla portata di tutti, e soprattutto adatta a molte disabilità differenti, che sviluppa il coordinamento motorio

di braccia e gambe e migliora l'apparato cardiocircolatorio», spiega Andrea Sammarchi, uno degli educatori che accompagna il gruppo durante le passeggiate, circa una quindicina di uscite l'anno.

Lo sponsorizza anche l'Associazione italiana sclerosi multipla, che lo propone tra le attività più adatte per i suoi associati. «Inoltre è socializzante, inclusivo, aiuta lo spirito di condivisione e del sapere stare insieme nell'affrontare la fatica e i propri limiti. Ma non è obbligatorio parlare mentre si cammina – continua –: si può stare semplicemente in silenzio ad ammirare la natura circostante». Il gruppo, età media 30 anni, si ritrova in genere per un paio d'ore due volte al mese nei parchi cittadini, ma vengono organizzate anche escursioni di un giorno lungo il canale Navile, sull'Appennino emiliano, seguendo i sentieri del Cai oppure al mare: «Ai ragazzi piace molto passeggiare con i bastoncini in pineta e sulla spiaggia», commenta l'educatore. Così, all'attività fisica si unisce pure la scoperta del territorio. Ma il nordic walking è anche una palestra di autonomia: «Una volta che le persone conoscono bene i parchi, possono venirci da sole oppure in coppia».

Resta però il problema del trasporto: non tutti, infatti, sono in grado di prendere l'autobus per conto proprio o hanno genitori disposti ad accompagnarli; per i ritrovi ufficiali invece c'è un pulmino, ma i posti non sono sufficienti per tutti. L'altro tallone d'Achille poi sono le risorse: «L'Asl, purtroppo, non investe molto sulla gestione del tempo libero e sul benessere psico-fisico degli adulti con disabilità». Anche se si intravede un barlume di speranza grazie a «Noi costruiamo salute», il piano attuativo locale di prevenzione 2015-2018 dell'Azienda Usl di Bologna, che al pun-