

Il progetto dell'assessorato alle Pari opportunità per recuperare subito la forma dopo il parto

Mamme, in forma a ritmo di passeggino

■ (Gdaf) Da neomamma a supermamma, facendo esercizi a ritmo di...passeggino. E' l'ultimo grido per recuperare la forma fisica, e superare le depressioni post-parto, il progetto lanciato la scorsa settimana da assessorato alle Pari opportunità e l'associazione Mammafit.

Da lunedì prossimo, infatti, si vedranno anche a Monza (primo appuntamento al Parco, con ritrovo davanti alla Cascina del Sole, dalle 10.30) le mamme che fanno esercizio col passeggino. Una proposta importante, ha spiegato l'assessore Martina Sassoli, che coniuga tre obiettivi: il recupero della forma fisica, una risposta ai problemi di autostima e depressione che a volte si presentano dopo il parto, e far socializzare le neo mamme, "travolte" dai primi mesi di cura dei loro bebè.

Da qui, la decisione da parte dell'amministrazione di favorire l'iniziativa, offrendo un bonus di 50 euro alle prime 30 iscritte al corso. L'iscrizione (che si effettua collegandosi al sito internet www.mammafit.it/monza, o telefonando allo 02.40047849) costa infatti 130 euro, e

comprende anche gadget forniti dall'azienda Bebé Confort, sponsor dell'iniziativa. Il corso, che si conclude il 24 giugno, dura 8 settimane, per 2 lezioni di 60 minuti a settimana.

Le lezioni prevedono un percorso fitness con la carrozzina o il passeggino: un mix di un programma classico di allenamento e di uno mirato di ricondizionamento dei muscoli delle neomamme, cioè quei muscoli che sono stati sollecitati e messi a dura prova prima, durante e dopo il parto, come muscoli addominali, del pavimento pelvico, della schiena.

Il progetto **Mammafit** utilizza due strumenti di uso quotidiano, quali la carrozzina e il passeggino ("prestati" al corso sempre da Bebé Confort), in due attrezzi indispensabili per il benessere psicofisico delle mamme.

"Pensiamo di presentare l'iniziativa anche in piazza Trento", ha annunciato la Sassoli, sottolineando come **Mammafit** sia il primo di una serie di progetti mirati alle neomamme.



Neomamme in forma, prima «lezione» dimostrativa in sala giunta a palazzo municipale

VIA SANQUIRICO, PARTE PROPOSTA DI BRIANZABIBLIOTECHE

«Pagine come rose», carcere apre il ciclo

(S. Val.) È stata la biblioteca della casa circondariale di Monza ad aprire il ciclo di incontri «Pagine come rose», promossi dalla Provincia, da BrianzaBiblioteche, dall'associazione culturale La passione per il delitto e dal Sistema bibliotecario del Vimeratese. Ospite d'onore del primo appuntamento è stato il giornalista e scrittore Piero Colaprico (nella foto). Una chiacchierata informale e vivace a cui hanno partecipato una ventina di detenuti, coinvolti dalla simpatia e dalla spontaneità dell'ospite, che ha presentato la sua ultima produzione letteraria, «Mala storie», una raccolta degli articoli di nera più appassionanti, scritti in trent'anni di carriera. «Nei miei libri, ambientati sempre nel mondo della criminalità metropolitana, quello che per anni ho frequentato come cronista, mi piace descrivere non tanto la realtà così com'è, ma raccontare quella parte di me che viene di volta in volta cambiata dall'incontro con le persone». Un feeling immediato quello che è scoccato tra Colaprico e i detenuti di Monza, che hanno subito rotto il ghiaccio interrompendo la chiacchierata con domande e considerazioni. «In tanti anni mi sono reso conto che c'è

sempre una zona grigia in tutte le persone, nella quale riusciamo a capirci, a prescindere da ciò che si è e da ciò che si fa, indipendentemente dal fatto che io sia un giornalista e voi carcerati. Una parte di noi che ci fa incontrare, nonostante le nostre diverse storie», ha continuato il cronista. Sul tavolo, davanti a lui, la raccolta quasi completa dei libri scritti negli ultimi quindici anni: da «L'uomo cannone» a «La donna del campione», da «Milano calibro 9» a «Le indagini del maresciallo Binda», scritto con Pietro Valpreda. Tutti i testi, al termine dell'incontro, sono stati poi donati dall'autore alla biblioteca di via Sanquirico, con tanto di autografo ovviamente, ed entreranno a far parte del patrimonio librario del carcere. «Scrivere un libro significa instaurare un rapporto tra scrittore e lettore. Il mio sogno sarebbe riuscire a far riflettere, suscitare pensieri e idee nei miei lettori, accendere in loro una lampadina». Il ciclo di appuntamenti in via Sanquirico è proseguito ieri mattina con Gianni Biondillo, autore de «Nel nome del padre», che ha chiacchierato con i detenuti sulle tematiche del genere giallo e del noir. «Un esamotage per raccontare la nostra storia», spiega.

