

## Ginnastica dolce per tutti con il centro Incontriamoci

**Data:** 24/04/2022

**Fonte:** Prima Saronno

**Link:** <https://primasaronno.it/cronaca/ginnastica-dolce-per-tutti-con-il-centro-incontriamoci/>

24/04/2022 alle 17:00

Un corso di ginnastica dolce per il corpo ma anche per la mente.

### Ginnastica dolce per tutti

E' la proposta lanciata dal centro anziani Incontriamoci in collaborazione con il Comune e rivolta in particolare alla terza età ma non solo. Un modo per ritornare a muoversi – a livello di attività motoria, ma anche verso una ritrovata socialità – dopo il lungo periodo di distanze e reclusioni imposto dalla pandemia. La 'prima ver' primavera dopo due anni diventa così occasione per lanciare l'iniziativa che mira a rimettere in moto persone e relazioni. E' l'assessore ai Servizi sociali e alla Salute Elena Blini a presentare la proposta: «Grazie al miglioramento della qualità della vita, l'età media della popolazione si è alzata e quindi è sempre più importante mantenere in salute mente e corpo. In tal senso il centro anziani Incontriamoci, in collaborazione con il Comune, organizza un corso di ginnastica dolce che si svolgerà il giovedì mattina, a partire dal 21 aprile, dalle 9.30 alle 10.30.

### Il corso si tiene nel parco di Bolladello

A seconda delle condizioni meteorologiche, il corso si svolgerà sulla pista ciclabile, nel parco di Bolladello oppure al centro anziani ed è rivolto a chiunque voglia riprendere o iniziare una attività motoria, soprattutto dopo il lungo e difficile periodo del lockdown. Nel programmare il corso, una particolare attenzione è stata posta alla terza età, ma non solo. Potrà iscriversi chiunque voglia riprendere l'attività fisica in maniera dolce e progressiva». Per info e iscrizioni (entro il 20 aprile) occorre rivolgersi direttamente al centro Incontriamoci, da anni di casa nei locali comunali concessi all'interno dell'area feste e aperto dal lunedì al venerdì con orario 14-18. Una realtà consolidata per la terza età, che ha saputo resistere alle distanze imposte dalla pandemia e che ora vuole tornare a vivere giornate e iniziative insieme, nel valore umano e sociale della condivisione.

**Articolo originale:**

<https://primasaronno.it/cronaca/ginnastica-dolce-per-tutti-con-il-centro-incontriamoci/>

