

VareseNews

«Assaggia il benessere»

Pubblicato: Giovedì 12 Novembre 2009

Saranno ospitati all'interno della palestra del Centro anziani di via De Amicis 9 gli incontri promossi dall'assessorato ai Servizi sociali riuniti sotto il titolo «Assaggia il benessere». Rivolti principalmente alla popolazione che ha superato lo scoglio dei 50 anni di età, gli appuntamenti, rigorosamente ad ingresso libero e gratuito, permetteranno ai partecipanti di sperimentare in prima persona esercizi e tecniche legate al benessere.

Il primo appuntamento è in programma per le 21.00 di mercoledì 18 novembre e sarà affidato a Francesco Delle Fave, di professione massofisioterapista. «Bioenergetica antistress» il tema della serata, dedicato a questa tecnica che consente di sciogliere tensioni e rigidità, alleviare dolori muscolari ed articolari ed alzare il livello di energia. Per coloro che fossero intenzionato a partecipare, il consiglio è quello di consumare una cena molto leggera prima di raggiungere il Centro anziani.

Il secondo incontro, dedicato all'«Omeopatia», è in programma la settimana successiva, mercoledì 25 novembre. **Sarà la dottoressa Rossella Ricciardi ad illustrare** ai presenti le possibilità ed i limiti delle cure omeopatiche. Per il mese di gennaio, infine, è in preparazione un terzo incontro dedicato agli esercizi da compiere per tenere allenata la memoria.

«Sentirsi bene e in forma permette di affrontare le sfide quotidiane con maggiore determinazione ed entusiasmo», sottolinea l'assessore ai Servizi sociali Mariangela Magistrali, «le proposte che vengono presentate in questi incontri potranno poi essere approfondite individualmente, diventando non solo momenti di socializzazione, ma soprattutto spazi di benessere personale».

[Redazione VareseNews](#)

redazione@varesenews.it