

Star bene con movimento e buon cibo. Tornano gli incontri per gli anziani di Confartigianato

Pubblicato: Giovedì 18 Maggio 2023



Star bene e rimanere in forma con una corretta alimentazione e una buona dose di movimento fisico. La ricetta è consolidata ma val sempre la pena ribadirla, specialmente quando a farlo sono esperti del settore.

È quello che si proverà a fare in occasione dell'incontro **“Alimentazione e ginnastica per l'anziano: le buone pratiche per star bene e vivere meglio”** in programma **il 25 maggio alle 16.30** nella sala convegni di **Confartigianato Varese a Gallarate** (viale Milano 69 – ampio parcheggio libero a disposizione).

Si tratta di un appuntamento importante perché a proporlo è **l'Anap, l'Associazione nazionale pensionati**, che torna a riunirsi in presenza dopo gli anni del Covid e le tante onde di piena della crisi affrontata negli ultimi anni dalle aziende.

L'associazione, guidata dal presidente Giacomo Ciriaco, **ricomincia con questo un ciclo di incontri rivolti alla Terza Età e ai pensionati**, siano essi ex imprenditori oppure no: l'appuntamento gratuito è, infatti, libero e aperto a chiunque voglia prendersi cura del proprio benessere.

«Torniamo per fare gruppo, per guardarci negli occhi e per offrire occasioni utili ad aiutare i pensionati a vivere al meglio questa età» spiega il presidente Ciriaco. «Siamo un gruppo aperto che ha voglia di contaminarsi e di trovare nuovi volti di donne e uomini desiderosi di stare insieme e di trascorrere il tempo in modo sereno e stimolante».

Tra gli esperti presenti, si segnala la dottoressa Tiziana Marcella Attardo, primario di medicina interna dell'ospedale di Luino, endocrinologa, diabetologa ed esperta di nutrizione.

Per partecipare è sufficiente iscriversi scrivendo a monica.baj@asarva.org, telefonando allo 0332/256214 oppure [compilando il form a questo link](#).

Redazione VareseNews

redazione@varesenews.it