

Balli, incontri e corsi: riparte l'attività dell'Auser Insieme a Gallarate

Pubblicato: Mercoledì 16 Ottobre 2024



Con il mese di ottobre Auser Insieme di Gallarate ha ripreso pienamente le proprie attività sociali, culturali e ludiche.

Archiviato con grande successo l'evento di domenica 13, "Uniti nella diversità, festa dell'inclusione e dell'intergenerazionalità", le attività ripartono con nuovi incontri e corsi rivolti a tutti e incentrati in particolare – ma non solo – sul benessere del corpo e della mente (il dettaglio nei paragrafi sotto).

Il **gruppo di Ballo Auser** ha ripreso da settembre le proprie serate ogni martedì, dalle 18.00, e giovedì dalle 20.00, mentre prosegue la **meritoria attività nelle RSA della zona con alcuni pomeriggi dedicati agli anziani residenti**. Riprendono infine le **serate danzanti** ogni terzo sabato del mese, la prima sarà il 19 ottobre dalle ore 20.30.

Alimentazione e benessere

Due interessanti incontri saranno guidati dalla biologa nutrizionista Sara Bartolaccini, in collaborazione con GasAuser. Il primo, il 23 ottobre alle 17:00, si concentrerà su come sfatare i falsi miti legati ai cibi e imparare a leggere correttamente le etichette alimentari. Il secondo, il 30 ottobre sempre alle 17:00, sarà dedicato ai consigli utili per affrontare la terza età con energia e vitalità.

Ginnastica dolce e yoga

Il movimento   un pilastro fondamentale per il benessere, e non mancano le occasioni per mantenersi attivi. Il corso di ginnastica dolce, condotto da Tiziana Galbiati, si terr  ogni luned  dalle 9:00 alle 10:00 e ogni venerd  dalle 9:30 alle 10:30, mentre a partire dal 31 ottobre inizier  anche il corso di yoga dolce, ogni venerd  dalle 10:45 alle 12:15, sempre con la guida di Tiziana Galbiati.

Corsi di canto e digitalizzazione

Per chi ama la musica, il corso di canto con Rocco de Bono   l'occasione perfetta per esplorare il proprio talento. Le lezioni si terranno ogni venerd  dalle 18:00 alle 19:30. Inoltre, per chi desidera migliorare le proprie competenze digitali, parte il 22 ottobre un corso di digitalizzazione informatica con Alice Bollini, che si terr  ogni marted  e venerd  dalle 17:00 alle 18:15, nell'ambito del progetto "Esserci-To Care". Il corso prevede 10 lezioni sull'uso del PC e 10 sull'uso dello smartphone, per chiunque voglia sentirsi pi  a proprio agio con le tecnologie moderne.

Psicologia e benessere mentale

Non solo corpo, ma anche mente: il 16 ottobre dalle 15:00 alle 16:00, la psicologa Monica Rubin terr  un incontro dal titolo "Oggi parliamo di...", offrendo uno spazio di riflessione e dialogo sui temi legati alla salute mentale.

[Roberto Morandi](#)

roberto.morandi@varesenews.it