

VareseNews

L'Asst Valle Olona propone a Saronno "Nonni attivi", incontri gratuiti per il benessere e la salute

Pubblicato: Giovedì 4 Settembre 2025



A partire dal 15 settembre, la Casa di Comunità di Saronno ospiterà **un'iniziativa dedicata a tutti gli anziani** che desiderano mantenersi in forma e migliorare la propria qualità di vita. **Ogni lunedì, dalle 9 alle 10**, si terranno gli incontri del progetto **"Nonni Attivi"**, pensato per stimolare il corpo e la mente attraverso semplici e utili esercizi di fisioterapia.

L'iniziativa, organizzata dalla Asst Valle Olona, ha l'obiettivo di promuovere la salute fisica degli anziani, **migliorando la mobilità, il rinforzo muscolare e l'equilibrio** e dunque **prevenire le cadute, mantenere una buona condizione fisica e favorire il benessere psicofisico**.

Gli incontri saranno **guidati da fisioterapisti esperti** che accompagneranno i partecipanti in un percorso di esercizi mirati a migliorare le funzionalità motorie, riducendo i rischi legati all'invecchiamento e contribuendo a una maggiore indipendenza. L'iniziativa non si limita solo agli aspetti fisici, ma intende anche creare **uno spazio di socializzazione**, permettendo agli anziani di ritrovarsi insieme in un ambiente sereno e accogliente, rafforzando così il loro senso di comunità.

La partecipazione è completamente libera e gratuita, ed è aperta a tutti coloro che desiderano prendervi parte. Non è necessario prenotarsi in anticipo. Gli incontri si svolgeranno presso la **Casa di Comunità di Saronno**, un luogo che, oltre a ospitare attività sanitarie, diventa anche un punto di riferimento per la vita sociale della città.

Per ulteriori informazioni sull'iniziativa, è possibile consultare il sito della Asst Valle Olona nella **sezione “Eventi aperti al pubblico”**.

(immagine di repertorio)

di [Redazione SaronnoNews](#)