

Over65enni protagonisti: teatro, cucina e ginnastica nei laboratori a Luino

Pubblicato: Lunedì 13 Ottobre 2025



Un percorso fatto di relazioni, creatività, salute e cultura per ridare voce e spazio agli anziani. È **questo il cuore di “Un ponte verso l’inclusione”**, il progetto promosso da Regione Lombardia con la collaborazione di ATS Insubria e attuato nell’Ambito Territoriale Sociale di Luino, **rivolto alle persone con più di 65 anni residenti nei comuni della zona.**

L’iniziativa, che fa parte del programma per **l’invecchiamento attivo**, nasce con un obiettivo preciso: aiutare le persone anziane a vivere pienamente la propria età, valorizzando esperienze e storie di vita, rafforzando il tessuto comunitario e coltivando nuove relazioni. Una risposta concreta alla solitudine involontaria, che colpisce con discrezione ma lascia segni profondi.

Un percorso condiviso tra corpo, mente e comunità

Il progetto non si limita a offrire **assistenza**, ma costruisce **spazi di partecipazione** in cui gli anziani diventano parte attiva di un cammino comune. In questo senso, il **laboratorio teatrale “Gener(A)zione First”**, in partenza a fine ottobre, rappresenta un’occasione preziosa per allenare la comunicazione e riscoprire la forza del racconto condiviso. Un percorso pensato per stimolare la memoria, ma anche l’immaginazione e il piacere dello stare insieme su un palco, anche quando la vita è già piena di storie da raccontare.

Ugualmente importante è la proposta legata alla salute e all'alimentazione. **Nei laboratori di cucina guidati da un nutrizionista**, il cibo diventa veicolo di benessere ma anche di convivialità. Preparare una ricetta, degustarla insieme, scambiarsi consigli diventa un modo per prendersi cura di sé e degli altri, in un contesto accogliente e stimolante.

Il corpo, con i suoi ritmi e le sue esigenze, trova spazio nel laboratorio **“Movimento e Benessere”**. Qui, **la ginnastica dolce** diventa uno strumento per mantenersi attivi, sciogliere le tensioni e migliorare la qualità della vita, sempre in compagnia, con un'attenzione particolare alla salute fisica ed emotiva.

Verso una cittadinanza inclusiva

A partire dal 2026, si apriranno nuove proposte che guardano alla collettività: percorsi sulla sicurezza e sull'autonomia per vivere con maggiore consapevolezza, incontri di espressione creativa per far emergere talenti e passioni, laboratori dedicati alla memoria e al futuro, per riflettere sul valore dell'esperienza e sull'importanza di continuare a generare pensiero.

Particolarmente significativa sarà anche **l'attivazione di momenti intergenerazionali, come il progetto “Gener(A)zione+”**, che metterà in dialogo anziani e studenti, creando ponti di conoscenza e scambio tra generazioni. Un altro tassello prezioso per ridurre le distanze e costruire una comunità dove tutti si sentano accolti e ascoltati.

Accanto a tutto questo, resta attivo anche il **servizio di assistenza leggera al domicilio per persone anziane sole, attivabile su segnalazione dei servizi sociali**: un presidio discreto ma fondamentale per chi non può o non riesce a partecipare direttamente ai laboratori.

Un invito a tutta la comunità

«Aiutateci a far conoscere il progetto, a promuoverlo, a costruire insieme questo ponte verso l'inclusione» è l'appello di **Luca Gentilini Presidente del Comitato di Luino di Croce Rossa** che ha lanciato il progetto: « **E' un progetto che nasce dal cuore, dal desiderio – e dal bisogno – di non lasciare indietro nessuno, soprattutto chi, con il passare degli anni, rischia di ritrovarsi silenziosamente solo**».

Per aderire

Chi desidera partecipare o iscrivere una persona cara può farlo contattando la Croce Rossa Italiana – Comitato di Luino e Valli all'indirizzo email **unponteversoinclusion@criluino.it** oppure telefonando al **numero 320 2291094**. **Tutte le attività sono gratuite.**

Redazione VareseNews
redazione@varesenews.it