

# MalpensaNews

## Ginnastica dolce e una buona lettura. A Busto Arsizio la proposta per gli over 80 e le loro badanti

Orlando Mastrillo · Monday, June 13th, 2022

**Centro studi Karate, cooperativa Abici, Galleria Boragno e Auser** insieme per una **proposta rivolta agli over 80 per valorizzare il loro tempo e aiutarli a vivere una vecchiaia stimolante e non sedentaria**. Nella sede del **Csk Busto Arsizio in corso Magenta 86** partirà da settembre (ogni martedì e venerdì dalle 10 alle 11,15) un appuntamento con la ginnastica dolce e la lettura per stimolare corpo e mente. L'iniziativa è stata presentata questa mattina, lunedì, nella sede del Csk

A spiegare l'attività del CSK ci hanno pensato il presidente **Paolo Busacca**, la coordinatrice **Michela Bossi** e l'istruttrice **Paola Taddeo**: «La nostra realtà promuove da anni la ginnastica per persone diversamente giovani o fragili e con questa iniziativa si mira a promuovere uno stile di vita sano e a favorire, oltre al movimento, la socializzazione contrastando al tempo stesso l'isolamento e la solitudine. Il tipo di attività proposta è ginnastica dolce adattata all'età dei partecipanti così come il percorso di letture e conversazione. L'iniziativa prevede che possano partecipare anche accompagnatori, figli, badanti e colf».

Non a caso l'iniziativa vede anche la partecipazione della cooperativa Abici che fornisce servizi di assistenza agli anziani e alle persone fragili: «Offriremo per due mesi la parte di lettura a tutti coloro che si iscriveranno – spiega **Roxana Hernandez**, presidente della cooperativa – dopo due anni in cui i nostri anziani erano chiusi in casa tanti accusavano il vuoto di iniziative per loro e per le loro badanti, spesso marginalizzate. Abbiamo pensato che fossero due bisogni che si incontrano e abbiamo creduto nell'iniziativa».

La libreria storica di Busto **Francesca Boragno**, si occuperà delle letture: «Abbiamo notato che anziani e fragili sono stati un po' lasciati indietro in questa pandemia. Molti hanno ancora paura di uscire di casa. L'idea di usare il tempo unendo lettura e attività fisica aiuta a passare le giornate in maniera attiva. Inizieremo con letture di testi brevi il venerdì qui nella sede del Csk che è ampia e non ha barriere architettoniche. Se funziona e avremo abbastanza iscritti abbiamo intenzione da raddoppiare al martedì».

Anche Auser si è messa a disposizione con il servizio di trasporto persone. La presidente **Michela Volfi**: «Noi svolgiamo questo servizio essenziale da molto tempo e siamo contenti di poter collaborare a questo progetto che unisce età diverse e attività diverse».

**È possibile iscriversi gratuitamente ai primi 2 incontri, con prenotazione, entro 31 luglio 2022.** Poi il costo per i primi due mesi sarà di 20 euro per la tessera e di 20 euro al mese per la

---

ginnastica ai quali si aggiungeranno i 5 euro per la lettura a partire dal terzo mese.

INFO 3387335061

info@cskbustoa.it

This entry was posted on Monday, June 13th, 2022 at 4:24 pm and is filed under [Tempo libero](#). You can follow any responses to this entry through the [Comments \(RSS\)](#) feed. You can leave a response, or [trackback](#) from your own site.