



Salute, prevenzione e benessere: al Centro Anziani di Meda un ciclo di incontri aperto alla cittadinanza

Dopo il primo appuntamento del 16 settembre, il programma prosegue martedì 30 con un incontro dedicato alla memoria e alle funzioni cognitive. Gli incontri continueranno fino a dicembre al Centro Anziani Primo Busnelli di via Naviglio 10.

Salute, prevenzione, benessere fisico e psicologico, con particolare attenzione ai temi che accompagnano l'avanzare dell'età. Il **Centro Anziani Primo Busnelli di via Naviglio 10 a Meda** ospita il ciclo di incontri "Le domande che avreste sempre voluto fare a...", un'iniziativa aperta a tutti e dedicata in particolare agli over 65 e alle loro famiglie.

Il ciclo si inserisce nelle attività del Centro Anziani, struttura comunale la cui gestione è affidata alla **Società di San Vincenzo De Paoli**, realtà di volontariato impegnata nel sostegno alle persone e alle situazioni di fragilità e alla cooperativa sociale La Brughiera. Da anni il Centro di via Naviglio rappresenta inoltre uno spazio nel quale le attività rivolte alla popolazione anziana si affiancano a esperienze di inclusione sociale.

Il primo appuntamento si è svolto il **16 settembre** ed è stato dedicato a mal di schiena, cervicale e dolori legati all'avanzare dell'età, affrontando temi quali movimento, postura e prevenzione insieme al fisioterapista dottor Infantino. Il primo incontro è stato moderato dal **dottor Pistocchi, medico di medicina generale, e dalla dottoressa Cavallaro, psicologa e psicoterapeuta**, che dialogheranno anche nel prossimo incontro con professionisti chiamati ad approfondire i diversi argomenti.

Il prossimo incontro è in programma **mercoledì 30 settembre alle 18.45** e avrà come titolo **"Allenare il cervello serve davvero?"**. Con la **dottoressa Bugatti, psicologa**, si parlerà di come mantenere attive memoria, attenzione e altre funzioni cognitive e di quali attività possano essere utili nel corso dell'invecchiamento.

Il calendario proseguirà poi con altri incontri dedicati ad aspetti concreti della salute e del benessere dopo i 65 anni. **Il 14 ottobre** si parlerà delle dimenticanze legate all'età, dei primi segnali ai quali prestare attenzione e di quando può essere utile richiedere una valutazione; **il 28 ottobre** l'attenzione sarà rivolta alle abitudini che contribuiscono a mantenere attiva la mente, dalle relazioni alla stimolazione cognitiva e al movimento.



L'11 novembre l'incontro affronterà ansia e paure che possono presentarsi con l'avanzare dell'età, mentre **il 25 novembre** si parlerà dei cambiamenti personali e fisici, del pensionamento, dei nuovi ritmi quotidiani e della capacità di conservare la propria autonomia. **Il 9 dicembre**, infine, il tema sarà la salute respiratoria dopo i 65 anni, dalle infezioni alle vaccinazioni, fino ad asma, BPCO e fiato corto.

*«Invitiamo gli anziani di Meda a frequentare e vivere il Centro Anziani di via Naviglio, non soltanto in occasione di questi appuntamenti - sottolinea **Mara Pellegatta, Assessore alle Politiche Sociali** -. Il Centro è uno spazio di incontro, socialità e partecipazione che offre attività e occasioni per stare insieme. Questo ciclo aggiunge un'importante opportunità di informazione e prevenzione, affrontando in maniera accessibile temi che interessano direttamente gli anziani e le loro famiglie».*

Per informazioni sugli incontri è possibile scrivere a **info@centroanzianimeda.it** oppure contattare il numero **349 1945727**.

Meda, 25 settembre 2026

Per ulteriori informazioni:

Ufficio Stampa Comune di Meda

ufficio.stampa@comune.meda.mb.it

Ippazio Carbone - 388 6985 452

Giuseppe Gallizzi - 345 0846 650