

## **Nel distretto di Seriate prende il via la settimana del benessere**



*Iniziative, conferenze e incontri finalizzati al benessere del corpo mettono in rete i negozi*

Dal 10 al 16 ottobre 2022 l'Associazione Botteghe di Seriate, in collaborazione con il Distretto Urbano del Commercio (DUC) e l'Amministrazione Comunale di Seriate, organizza la seconda edizione della «Settimana del Benessere»: iniziative, conferenze e incontri finalizzati al benessere del corpo e dello spirito.

«La Settimana del Benessere – dichiara l'Assessore al Commercio Gila Cremonini – è un'iniziativa promozionale che ha il vantaggio di poter unire in un unico evento molte attività commerciali: si va dai negozi di vicinato che vendono prodotti utili per il benessere della persona agli alimenti sani, dai prodotti da forno dei panifici ai prodotti naturali delle erboristerie, dagli occhiali degli ottici alle cure di bellezza. Sono presenti anche attività legate ai servizi alla persona, gli esercizi di somministrazione e i centri medici. Ma non solo, anche le associazioni come i gruppi di cammino illustreranno le proprie iniziative. Tutti sono uniti nel promuovere l'attenzione alla cura della persona e della salute, abbinando promozioni e incontri informativi. Si pensa di rendere la Settimana del benessere un appuntamento annuale che mostri in quanti modi sia possibile prendersi cura di se stessi e allo stesso tempo valorizzare le realtà territoriali che rendono Seriate una città viva e a misura d'uomo».

**La settimana del benessere: armonia tra salute, corpo e mente**

Dal 10 al 14 ottobre, il tema del benessere è al centro del programma della settimana che coinvolge i negozi di vicinato come registi consapevoli di tutte le attività quotidiane che concorrono al suo raggiungimento. Grazie alla loro professionalità e competenza, i commercianti accompagnano la persona attraverso servizi, consigli ed esempi pratici, partecipando così a questo percorso virtuoso di benessere. All'evento parteciperanno le realtà di vicinato che ci sostengono nei gesti quotidiani e che concorrono alla conquista del nostro stare bene. Le attività, coinvolte a vario titolo, saranno negozi di alimentari, ristoranti, parrucchieri, ma anche attività come fisioterapisti, osteopati, ottici e assicuratori. Si parte dall'alimentazione per arrivare allo sport e alla meditazione, passando attraverso la cura della persona e del corpo nella sua totalità.

## Il programma

Circa una decina di negozi di vicinato di Seriate aderenti all'iniziativa organizzeranno eventi promozionali nei loro spazi e valorizzeranno prodotti e servizi dedicati al benessere. Ci saranno offerte speciali che stimoleranno alla conoscenza e all'approfondimento di tutti quegli elementi utili al raggiungimento dell'equilibrio e del benessere.

Nell'auditorium della biblioteca civica Gambirasio saranno organizzate tre serate, l'11, il 13 e il 14 ottobre, alle 20.30, dedicate ad approfondimenti e incontri a ingresso libero e a cura di alcuni negozianti. Nello specifico **martedì 11 ottobre** si terrà l'**incontro dedicato al benessere visivo**, dal titolo «La progressione della miopia in bambini e ragazzi. Cosa possiamo fare per contrastarla», che coinvolgerà due specialisti: l'oculista dott. Vincenzo Vittici e la medical relation specialist dott.ssa Elisa Gozzini.

**Giovedì 13 ottobre** è in programma un incontro dal titolo «La riflessologia plantare per il nostro benessere. Conoscere la riflessologia per poterla applicare nei disequilibri del nostro organismo», a cura del relatore dott. Roberto Signoretto, riflessologo, erborista e naturopata. Nel corso della serata si approfondirà la **tecnica della riflessologia**, la sua applicabilità e benefici anche attraverso esempi pratici.

Ultimo appuntamento serale **venerdì 14 ottobre** sul tema «**La menopausa e i cambiamenti fisici e psicologici**». Verranno trattati i problemi che le donne affrontano in questa particolare fase della vita e come gli integratori possano essere un sostegno in un momento così delicato. Alla serata parteciperanno una psicoterapeuta e un'ostetrica che porteranno la propria esperienza e saranno a disposizione per rispondere a dubbi e domande.

Nelle giornate conclusive di **sabato 15 e domenica 16** dalle 15 alle 19, nella tensostruttura della biblioteca, sarà allestita **un'esposizione a cura di alcuni commercianti che presenteranno servizi e prodotti, oltre che attività e laboratori**. Le esperienze saranno rivolte a un pubblico di tutte le età: adulti, bambini, giovani e anziani. Per ognuno ci sarà la possibilità di trovare servizi e prodotti adatti alle proprie esigenze, come laboratori di pasticceria per bambini e ragazzi per la serie «mani in pasta», laboratori di cucina per adulti, incontri con professionisti, lezioni di danza e attività sportive e tanto altro. Sarà presente anche il Gruppo di cammino di Seriate che, oltre a illustrare la propria attività, terrà delle visite guidate al museo mons. Carozzi in tre turni, alle 15.30, alle 16.15 e alle 17.

*«La conclusione della settimana sarà il 16 ottobre, la giornata mondiale dell'alimentazione, e non è un caso: la buona qualità della vita non può prescindere da un'alimentazione sana, sicura e sufficiente per tutti – termina l'Assessore al Commercio Gila Cremonini -. Il benessere sarà messo al centro di ogni iniziativa e declinato in ogni sua forma. Le attività proposte concorreranno ad elevare la qualità della vita anche attraverso piccoli cambiamenti che, se attuati con regolarità, ci aiuteranno in un percorso virtuoso di crescita e benessere».*