

Appuntamenti Domenica 17 dicembre un momento prenatalizio per tutti

Vignone, incontri per gli anziani

*Fisioterapia
e incontri
con la Croce Verde*

VIGNONE - Proseguono le iniziative al "Centro anziani di Vignone", non solo intrattenimento ma anche utile informazione.

Ne sono prova i due ultimi incontri del mercoledì: uno dedicato alla fisioterapia l'altro all'attività della Croce Verde con l'interessamento dell'associazione "La Cura è di Casa" e il sostegno della Fondazione comunitaria del Vco.

Il primo incontro informativo ha trattato il tema "L'esercizio fisico per contrastare l'invecchiamento e rimanere in salute", si è svolto mercoledì 22 novembre a cura di **Roberto Fantoli**, fisioterapista della Fondazione Sacra famiglia di Verbania. L'esperto ha tenuto



Sopra i volontari Croce Verde e l'incontro con il fisioterapista Roberto Fantoli



una lezione con video e dimostrazione riguardante gli esercizi più utili per conservare la forma fisica.

Il secondo incontro, a cura dei volontari della Croce Verde verbanese, ha riguardato i comportamenti da attuare in caso di necessità di urgenza sanitaria. Un esempio? Le ustioni termiche che possono essere: di primo grado se si tratta solo di arrossamento e gonfiore, di secondo grado se l'ustione è più profonda con bolle, di terzo grado se è

più profonda con chiazze biancastre, insensibilità, anche senza dolore nella parte ustionata. Inoltre, come fare per chiamare soccorso? Telefonare al 112, fornire l'indirizzo esatto, il numero di telefono, il tipo di emergenza. L'iniziativa è stata giudicata molto utile dai frequentatori del Centro e sicuramente seguiranno altri incontri. Per ora si può annunciare una "festa" prenatalizia, fissata per domenica 17 dicembre quando si incontreranno bambini e anziani, per la gioia di tutte le età.

v.b.