

ta inaugurata con una cerimonia, presenti diverse autorità, tra cui l'Assessore regionale all'ambiente e al clima, Raffaele Catraneo. "Un progetto che ha visto una forte sinergia tra Regione Lombardia e l'Autorità di Bacino del Ceresio, quale soggetto attua-

Palazzo Lombardina nell'ambito della Cipais. Ci troviamo di fronte alla riqualificazione di due tratti lacustri dove è stato fatto un intervento di rimozione delle specie alloctone, con la realizzazione di un percorso fruibile da parte della popolazione e dei turisti. An-

per quanto con tonni regionali Cipais e 50/7000 euro del Comune. Quest'ultimo intervento è stato avviato a marzo di quest'anno e i lavori sono terminati a luglio. "Con questo sopralluogo - ha detto invece Catraneo - abbiamo potuto verificare i lavori che sono stati realizzati nell'ambito della

ta alloctona altamente infestante, preservare il canneto, posizionare fascine e strutture apposite per favorire la riproduzione delle specie ittiche del territorio, valorizzare l'avifauna locale e qualificare le sponde del lago, un tempo inaccessibili, attraverso la realizzazione di una passeggiata.

Prato a valle associazioni locali. Circa 5000 porzioni di castagne verranno distribuite domenica ottobre dalle ore 14:00, fino esaurimento, nelle località seguite Bioggio - Parco Comunale, e supporto di "Baretto del Parco Caslano - Piazza Lago, con il porto della ProCaslano

Yoga per i saggi

I residenti della Casa Anziani Malcantonese fanno yoga

Da inizio anno 2022 la casa Anziani Malcantonese offre ai suoi residenti lezioni di yoga settimanali con Céline, un'insegnante qualificata di Hatha yoga.

Praticare yoga è un tocco sana a qualsiasi età e dalla terza età è una risorsa ancora più preziosa. È un'efficace strategia che crea nuova energia per il mantenimento del nostro benessere e per la prevenzione (es. cadute): la stimolazione è la giovinezza nella vecchiaia.

Le lezioni sono svolte seduti su una sedia, anche a rotelle, e prevedono movimenti, respirazioni, ascolto delle campane tibetane, mudra (gesti con le mani) e mantra (declamazioni) per: Coltivare la consapevolezza che permette di sentire il corpo e capire ciò che fa bene e cosa male - Accettare i propri limiti trasformandoli in opportunità - Dare valore alla propria persona trasformando il sentirsi "vecchi" nel sentirsi "saggi" - Affrontare il dolore e le tensioni con il respiro per non subirla ma ammorbidirla - Respirare in modo corretto e consapevole trasmettendo a corpo e mente quella sensazione



di calma e di pace che permette di affrontare con serenità qualsiasi fase della vita - Coltivare la lentezza e la costanza che, oltre ad essere due doni preziosi dimenticati dalla società veloce di oggi dove si vuole avere tutto e subito, insieme fanno la differenza, se non miracoli. Quando si pratica yoga Succede, come in natura, le cose lente sono quelle belle e durature come gli alberi, il sole che sorge, i fiori che

sbocciano, e le cose veloci sono quelle distruttive come la tempesta, lo tsunami, il terremoto...

E non da ultimo, lo yoga diventa un incontro con se stessi e gli altri, dove si ha l'occasione di creare legami, di condividere i propri punti di forza e di vedere quello degli altri... dove semplicemente ci si sente umani e meno soli.

Non a caso, YOGA, in sanscrito, vuol dire "UNIONE" di mente,

corpo ed anima e, in casa anziani Malcantonese, di noi essere umani

Le parole dei residenti:

"Per me lo yoga è movimento verso l'interno e verso l'esterno di umiltà, calore ed empatia"

"Arrivo tesa ma vado via calma e rilassata e con un pieno d'energia. È una bellissima sensazione, durante e dopo."

"Arrivo a lezione con il sorriso, perché si crea sempre un bell'ambiente"

"Su di me è molto efficace, mi rilasso e mi diverto. Sto bene, siamo un bel gruppo."

"Lo yoga mi rilassa e mi fa respirare bene"

"Arrivo, seppure dolorante, e seguendo le indicazioni dell'insegnante e il mio corpo faccio tutto, a modo mio. Mi piace tanto."

"Io sono felice"
"Tutte le lezioni sono diverse e belle e quello che più preferiamo sono quelle con le campane tibetane: hanno uno suono magnifico e lasciano vibrazioni. Anche i mantra sono molto belli, sono movimenti di suono e aria"



La Mobiliare nel Malcantonese

Redazionale a cura de l

Ancora più nuova, ancora più bella!

L'agenzia generale della Malcantonese ha deciso di dare a un progetto pilota di lenza itinerante nel Malcantonese per rafforzare i legami con il territorio e la clientela locale. Il progetto è un minibus che sarà facilmente riconoscibile dal pubblico attraverso i colori rosso e bianco e il logo Mobiliare. Grazie al progetto strategico con il gr