

LegnanoNews

Le news di Legnano e dell'Alto Milanese

“La Cura”: a Materia sei incontri per parlare di salute, benessere e qualità della vita

Marco Giovannelli · Monday, September 21st, 2026

Prendersi cura significa prevenire, assistere, informarsi, costruire relazioni e reti capaci di accompagnare le persone nelle diverse fasi della vita. È attorno a questa idea che nasce “**La Cura**”, il programma di incontri ospitato da Materia Spazio Libero, in via Confalonieri 5 a Castronno.

Sei appuntamenti, dal 24 settembre al 14 ottobre, per affrontare temi molto diversi ma legati da un filo comune: capire come i cambiamenti sociali, demografici e negli stili di vita stiano modificando il nostro rapporto con la salute. Si parlerà così di vista e prevenzione tra i giovani, caregiver e non autosufficienza, salute mentale, terza età, economia della longevità e alimentazione.

SCARICA LA LOCANDINA

Prevenire la miopia guardando al futuro

Il primo appuntamento è in programma **giovedì 24 settembre alle 21** con “*Occhio al futuro, prevenire la miopia si può?*”. Al centro della serata ci sarà un fenomeno in crescita, con un’attenzione particolare ai più giovani.

L’incontro affronterà le cause della miopia, i possibili trattamenti e la gestione dei giovani miopi, soffermandosi soprattutto sul ruolo della prevenzione attraverso corretti comportamenti di igiene visiva. A parlarne saranno **Simone Donati**, medico oculista, **Fabrizio Vettore** di Federottica Varese, l’ottico **Claudio Nicora** ed **Elisa Gozzini** di Hoya Lens Italia.

Un’occasione, quindi, non soltanto per conoscere meglio un problema della vista sempre più diffuso, ma anche per comprendere quali comportamenti possano contribuire alla prevenzione.

PRENOTA IL TUO POSTO

Chi si prende cura di chi ha bisogno di assistenza?

Il programma prosegue **mercoledì 30 settembre alle 18** con “*Chi si prende cura di noi?*”, un incontro promosso da **Confartigianato Varese** che pone al centro la **non autosufficienza e il ruolo dei caregiver familiari**.

La questione verrà affrontata mettendo a confronto mondi diversi: servizi pubblici, cooperazione sociale, volontariato e nuove tecnologie. L'obiettivo è ragionare su come costruire reti di assistenza più efficaci e, soprattutto, più vicine ai bisogni concreti delle persone e delle loro famiglie.

Al confronto parteciperanno **Maurizio Martegani**, presidente di Federsolidarietà, **Giacomo Licata**, segretario Spi-Cgil, **Martino Villani**, direttore di Cvs Insubria, e **Carmela Tascone**, presidente del patronato Acli Varese.

PRENOTA IL TUO POSTO

Il cinema per raccontare la salute mentale

Nella stessa giornata, **30 settembre alle 21**, Materia ospiterà *“Ciak-Azione! Sguardi sulla salute mentale”*. Questa volta sarà il cinema a diventare lo strumento attraverso cui avvicinarsi a un tema complesso, dando spazio alle storie e alle esperienze delle persone.

A Materia arriverà infatti **“Ciak-Azione!”**, rassegna di cortometraggi promossa in collaborazione con **Somsart e GLP – Gruppo di Lavoro Provinciale per la Salute Mentale**. Attraverso immagini, racconti e differenti punti di vista, l'iniziativa vuole contribuire a comprendere meglio la salute mentale e ad abbattere i pregiudizi che ancora la circondano.

Il linguaggio cinematografico diventa così un'occasione per sensibilizzare, stimolare il confronto e riflettere insieme sul benessere mentale, partendo dalla forza delle immagini e delle storie.

PRENOTA IL TUO POSTO

Terza età, tra tutela e protagonismo

Il quarto appuntamento sarà **giovedì 1° ottobre alle 18** con *“Una rete per la tutela e il protagonismo della terza età”*. Un incontro dedicato non semplicemente all'assistenza, ma più in generale al **benessere e alla qualità della vita delle persone anziane**.

Il confronto coinvolgerà **Rosa Romano**, presidente di Auser Varese, **Alessandra Vicentini** dell'Università dell'Insubria, **Carlo Nicora**, direttore di Fondazione Molina, **Federica Sartini**, psicoterapeuta della Rete Food for Mind, e **Roberto Molinari**, assessore alle Politiche sociali del Comune di Varese. Interverrà anche **Giacomo Licata**, segretario generale SPI CGIL Varese, mentre il coordinamento sarà affidato a **Emanuela Sartini** di SPI CGIL.

La scelta stessa di parlare di “protagonismo” amplia la prospettiva: la terza età viene affrontata attraverso il tema della tutela, ma anche considerando la partecipazione e la qualità della vita delle persone anziane.

PRENOTA IL TUO POSTO

Vivere più a lungo cambia anche l'economia

Il **7 ottobre alle 17** l'attenzione si sposterà sulle conseguenze economiche e sociali dell'aumento della longevità con *“Vivere più a lungo. Come cambiano mercati, abitudini di consumo e modelli d'impresa”*.

L'allungamento della vita sta infatti trasformando la società e pone questioni che vanno ben oltre l'ambito sanitario. Cambiano i bisogni, i servizi alla persona e, più in generale, le caratteristiche dei mercati e del sistema produttivo.

La **Sezione Sanità di Confindustria Varese** propone quindi un incontro dedicato alla longevità e alla **Silver Economy**, con l'obiettivo di esplorare le trasformazioni in corso e le loro ricadute sull'economia e sul territorio.

La salute comincia anche dal carrello della spesa

A chiudere il ciclo sarà, **mercoledì 14 ottobre alle 21**, "*La salute nel carrello*", appuntamento dedicato alle scelte alimentari quotidiane e al valore della dieta mediterranea per il benessere dell'intera famiglia.

Con la nutrizionista **Sara Bartolaccini** si parlerà concretamente di come orientarsi quando si fa la spesa: dalla lettura delle etichette agli zuccheri nascosti, passando per additivi e cibi ultra-processati. L'obiettivo è fornire strumenti utili per scegliere gli alimenti con maggiore consapevolezza e portare più equilibrio a tavola.

Un appuntamento che riporta il grande tema della cura a uno dei gesti più ordinari della vita quotidiana: fare la spesa. Perché il benessere passa anche dalle piccole decisioni che prendiamo ogni giorno.

PRENOTA IL TUO POSTO

Con questi sei incontri, **Materia Spazio Libero** costruisce dunque un percorso che attraversa età, bisogni e dimensioni differenti della salute: dalla prevenzione all'assistenza, dal benessere mentale all'invecchiamento, fino agli effetti economici della longevità e alle abitudini alimentari.

Tutti gli appuntamenti si svolgeranno nella sede di **via Confalonieri 5 a Castronno**.

This entry was posted on Monday, September 21st, 2026 at 6:16 pm and is filed under [Altre news](#). You can follow any responses to this entry through the [Comments \(RSS\)](#) feed. You can skip to the end and leave a response. Pinging is currently not allowed.