

Il Comune aiuta gli anziani a invecchiare in salute

Il progetto "CamminaMenti" prenderà il via lunedì nei quartieri della città
Il sindaco: adottiamo corretti stili di vita per prevenire anche le demenze

Tenere in allenamento la mente aiuta a prevenire le demenze senili. Lo sa bene il Comune di Udine che in veste di capofila del progetto dell'Organizzazione mondiale della sanità sull'invecchiamento sano e attivo, invita gli anziani a partecipare ai giochi e alle esercitazioni di "CamminaMenti" che prendono il via lunedì nelle sedi circoscrizionali. Il progetto è stato presentato, ieri, a Sant'Osvaldo.

«L'adozione di corretti stili di vita – spiega Honsell – costituisce un'ottima prevenzione e promuove un invecchiamento in salute. Mettere in gioco le funzioni cognitive è un obiettivo da perseguire, sia per gli effetti positivi che il loro mantenimento comporta, sia come risposta ai timori di decadimento che preoccupano gli anziani. In città – prosegue – una persona su 4 supera i 65 anni, una su 8 i 75 e una su 16 gli 85. Questo dimostra l'importanza di politiche che aiutino a invecchiare in modo sano». Con una percentuale di anziani pari al 23,94% della popolazione, Udine è una delle città "più anziane" d'Italia. Un dato che conferma, quindi, la necessità di promuovere corretti stili di vita per un "invecchiamento in salute".

Numerosi i partner dell'iniziativa ideata dalla coordinatrice di "CamminaMenti", Donatella Basso, promossa dal Comune, dall'Ass4 e dall'associazione Alzheimer con la collaborazione della biblioteca civica, la ludoteca, gli Amici della musica, il Salotto d'argento, Noi psicologi, Mathesis, le LiberEtà, l'associa-



La presentazione del progetto nella sede della sesta circoscrizione

zione Alice, il corso di laurea in Infermieristica e il dipartimento di Scienze economiche e statistiche dell'ateneo friulano.

«Il progetto – dichiara l'assessore Enrico D'Este – finanziato con una parte dei proventi del 5x1000, troverà spazio in 3 circoscrizioni. Sono certo che il prossimo anno riusciremo ad estenderlo in tutto il territorio comunale». Tutti gli incontri, agli ultra 65enni, sono gratuiti e si terran-

no nelle prima, quarta e sesta circoscrizioni. Si tratta di 24 appuntamenti con frequenza bisettimanale, a partire dalla seconda metà di settembre.

"CamminaMenti" vuole essere un'iniziativa volta a stimolare l'inclusione sociale e l'arricchimento reciproco, sfruttando le risorse disponibili nella comunità, per valorizzare le esperienze e le abilità delle persone anziane. «Il progressivo allungamen-

to della vita – spiega ancora Honsell – ci pone di fronte alla necessità di adottare stili di vita che permettano un invecchiamento in salute. Questo non vale soltanto per le nostre condizioni fisiche, ma anche per la nostra mente e per le nostre capacità cognitive. Con l'avanzare dell'età può succedere, infatti, di non ricordare un numero di telefono, il nome di una persona, qualcosa da comperare. Questo ci preoccupa e ci chiediamo se la nostra memoria e tutte le altre capacità cognitive non possano essere mantenute in buone condizioni il più a lungo possibile. E gli studi scientifici – conclude – ci dicono che fare ginnastica mentale, mettere in cammino la nostra mente, oltre che il nostro corpo, fa bene e aiuta al buon mantenimento e al potenziamento delle nostre abilità e funzioni cognitive del cervello».

Tutti i corsi inizieranno entro fine mese. Per informazioni contattare gli uffici "Città sane" del Comune allo 0432 271384 / 271485 o "No alla solit'Udine" al numero verde 800 201922, dal lunedì al sabato dalle 8.30 alle 12.30. Per iscrizioni, o informazioni, (sarà possibile iscriversi fino alla prima settimana dall'inizio delle lezioni) è possibile invece contattare l'associazione Alzheimer allo 0432 255555, la cooperativa Pervinca (0432 1740123) o l'associazione Judinisi (0432 233756).

© RIPRODUZIONE RISERVATA