



'Cambia-menti': una città più amichevole per chi ha l'Alzheimer

GIAVENO - Comune e Auser insieme per un'iniziativa di informazione e sensibilizzazione sull'Alzheimer, per conoscerlo e prevenirlo, per andare «verso una comunità amica delle persone con demenza». Questo l'obiettivo dell'iniziativa "Cambia-menti, un percorso friendly" che l'assessorato alla terza età e l'associazione Auser Torino (ente capofila) in collaborazione con l'Auser Giaveno, e altri partner hanno realizzato nelle scorse settimane: tre in-

contri di formazione e sensibilizzazione a cui hanno partecipato in modo continuativo una quarantina di persone.

Guidati dagli esperti del settore Vanna Lorenzoni (Auser provinciale Torino), Rossella Gallo (psicologa) e Katia Cazzadore (naturopata) i partecipanti hanno seguito un percorso articolato con vari momenti di riflessione e informazione sul potenziamento cognitivo, tecniche di allenamento della memoria e di rilassamento, nozioni di naturopatia e di alimentazione salutare a contatto con la natura, fino a momenti ricreativi con ginnastica e balli di gruppo.

Obiettivo e argomento unificante degli incontri è stato «conoscere i segnali delle malattie dell'invecchiamento», demenza, Alzheimer, per poterle prevenire e combattere con uno stile di vita di "invecchiamento attivo", nella convinzione che si può invecchiare bene anche fino a tarda età, mantenendo un buon funzionamento mentale - dicono dal Comune - In che modo? Allenando la mente a imparare cose nuove, a svolgere quotidianamente nuove e gratificanti attività; mantenendo la memoria attiva con metodi di potenziamento cognitivo; arricchendo le proprie relazioni sociali, all'interno e all'esterno della famiglia; con una nutrizione sana che aiuti a prevenire i disturbi neurocognitivi e le malattie metaboliche e cardiocircolatorie».

«Abbiamo avviato un percorso che proseguirà nei prossimi mesi, con ulteriori e più approfonditi momenti di riflessione su queste problematiche - dice il presidente dell'Auser Giaveno Dino Casalis - Vogliamo con queste iniziative contribuire a rendere la nostra comunità civile più attenta e consapevole verso le malattie dell'invecchiamento, una comunità amica di queste malattie perché non si sottrae al dovere di parlarne, farle conoscere e quindi poterle prevenire».

«Nella prossima primavera, Comune e Auser

proporranno un convegno su questo argomento, a completamento del percorso avviato con questo progetto dal nome "Alzheimer Cambia-menti, un percorso friendly" al quale interverranno esperti del settore e con lo scopo di tenere alta l'attenzione sul tema in una città e in un contesto sociale in cui l'età media è più alta che nel resto della Regione Piemonte. Una città con molti anziani che vuole essere anche una città in cui gli anziani possano vivere bene e





invecchiare bene», aggiungono da Auser.

A questa iniziativa se ne affiancheranno altre. In continuità con quelle proposte già quest'anno con la collaborazione attiva dell'Asl To3 verranno riproposti gli appuntamenti individuali per la valutazione delle abilità cognitive globali al fine di riconoscere eventuali situazioni a rischio.

«Sono molto soddisfatta dell'ottima partecipazione ai tre appuntamenti, ciò dimostra che il problema è particolarmente sentito dalla popolazione. L'invecchiamento attivo è sicuramente una priorità della nostra amministrazione, e il progetto "Cambia-menti" è stato solo l'inizio di un percorso che abbiamo intrapreso per diventare una città "Dementia friendly" - dice l'assessore alla terza età Antonella Grossi - Proseguiremo nella programmazione con Auser, Asl, Conisa e le associazioni del territorio per altri interessanti appuntamenti di cui informeremo la popolazione».

