

VareseNews

Anziani mai più soli e depressi grazie a un corso di ginnastica

Pubblicato: Giovedì 10 Maggio 2007

✖ Soli, spesso stanchi e demotivati. Perché, allora, non coinvolgerli proponendo loro un corso di **"ginnastica dolce"**? È quello che avviene già in 16 città italiane e che anche a Varese è diventata realtà grazie ad un accordo che lega **Uisp**, ente di promozione sportiva riconosciuta dal CONI, **Azienda sanitaria, Comune di Varese, Ispe Valcuvia**, istituzione della Comunità montana, associazione di volontariato **Auser**, e due residenze per anziani, la **Fondazione Molina e la Fondazione Longhi Pianezza**.

Il progetto si chiama **"La ginnastica a domicilio"** e coinvolge attualmente **12 anziani, ospiti delle Fondazioni Molina e Longhi-Pianezza, e 4 persone nel comune di Vedano Olona**, mentresi stanno cercando altri finanziamenti che permettano di allargare l'iniziativa.

In pratica, **"la ginnastica a domicilio"** è un servizio di ginnastica dolce che personale qualificato della Uisp propone **due volte alla settimana per un periodo di quattro o sei mesi** ad alcuni anziani, sotto la supervisione dei medici di medicina generale.

Lo scopo di questo progetto è quello di portare la ginnastica dolce al domicilio delle persone anziane, che stanno per entrare in quell'area del disagio caratterizzata da problemi legati a difficoltà motorie e a volte anche di solitudine.

In particolare, **destinatari dell'iniziativa** sono tutti gli anziani che: non dipendono totalmente dai servizi, ma hanno bisogno di un sostegno legato a servizi alla persona (domiciliarità leggera), con evidente perdita di riserva funzionale, depressi e soli, che denunciano una perdita di fiducia legata a incidenti o cadute con strascichi psicologici o insicurezze psicofisiche, in età avanzata, che usufruiscono di assistenza domiciliare (spesa, pagamento bollette, accompagnamento ecc).

La "Grande età" in molti casi è vista come un limite, l'anticamera dell'invecchiamento effettivo e di molte malattie correlate, la rinuncia ad utilizzare il proprio corpo sia con il movimento vero e proprio sia come tramite di comunicazione con gli altri, con contatti col mondo circostante, questo progetto vuole ribaltare la prospettiva favorendo l'inclusione sociale.

"La ginnastica a domicilio" non ha nulla a che vedere con la fisioterapia, che si occupa di interventi mirati a seconda della patologia evidenziata dal medico.

Il progetto è stato avviato grazie ad un finanziamento iniziale concesso da Fondazione Comunitaria del Varesotto, ma si cercano ulteriori risorse per allargare il numero dei possibili fruitori.

Spetterà al Comune di Varese e all'Ispe il compito di valutare i requisiti di quanti faranno richiesta del servizio, mentre l'Auser promuoverà l'iniziativa facendola conoscere ai possibili destinatari e offrirà supporto nell'organizzazione dei corsi. Il progetto si svolgerà sotto la

supervisione dell'Azienda sanitaria locale.

Redazione VareseNews

redazione@varesenews.it