

Camminare per tenere in esercizio fisico e mente

Pubblicato: Martedì 14 Ottobre 2008

 L'allenamento delle capacità mentali può rallentare l'invecchiamento cognitivo, migliorando il proprio benessere, la propria autostima e, conseguentemente, la qualità della vita:

"**Avevo in mente...**" è un percorso in cui sono esposte 8 bacheche che riportano vari esercizi per la memoria. In questo modo, camminando **lungo la pista ciclabile di Varese nel tratto del Comune di Galliate Lombardo**, è possibile tenere allenati sia il fisico che la mente.

L'iniziativa fa parte di un ampio progetto per una cooperazione territoriale in tema di deficit cognitivo ed è rivolto ai cittadini della provincia di Varese affetti od a rischio di patologie e disturbi a carico della memoria.

Le istituzioni del territorio coinvolte sono impegnate con competenze e ruoli differenti per realizzare un'efficace rete di prevenzione, sostegno, diagnosi e cura dei disturbi della memoria, sia in ambito sociale che sanitario.

 La Fondazione Molina è ente capofila del progetto a cui partecipano la **Provincia di Varese**, **l'Associazione AIMA**, **l'Azienda ospedaliera di Circolo "Fond. Macchi"**, **l'ASL** e il **Comune di Varese**; il percorso della memoria è allestito con il contributo di **Rotary Varese Ceresio e Gruppo Interfidi**.

La collaborazione che si è sviluppata negli anni tra la **Fondazione Molina e l'Associazione AIMA** – Sezione Provinciale di Varese – ha permesso di realizzare importanti progetti quali ad esempio il nucleo Alzheimer ed il Centro Diurno Integrato con giardino protetto, in grado di accogliere anche i soggetti affetti da deficit cognitivo; nel 2006 è nata l'idea dell'Ambulatorio della Memoria che, gestito dall'AIMA, ha trovato spazio all'interno della sede della Fondazione Molina, fornendo un servizio di valutazione e di informazione sui problemi di memoria; oggi è in grado di accogliere anche i soggetti che, dopo aver svolto gli esercizi lungo la pista ciclabile, riscontrino la presenza di possibili carenze cognitive

Redazione VareseNews

redazione@varesenews.it