

COMUNICATO

La **Fondazione Elvio Pescarmona** collabora con vari Enti ed Associazioni alla realizzazione del progetto “**San Damiano una comunità che cura**” e nell’ambito del suo statuto e progettualità intende proporre agli over 70 del comune di San Damiano d’Asti e comuni limitrofi la prima edizione della “**Palestra di vita territoriale**”.

La popolazione anziana è in forte aumento ed in epoca post-Covid è aumentato l’isolamento degli anziani con vissuti di insicurezza, ansia ed a volte depressione. Dalla nostra osservazione sulla popolazione anziana emerge un quadro di forte rischio di disagio psicologico, spesso aggravato dall’assenza di una presenza quotidiana di un familiare. Vivere da soli non è certo una scelta per molti ma una condizione obbligata. I genitori anziani, a differenza che nel secolo scorso, non vivono più con i figli e, se accuditi, sono accuditi entro un modello di “intimità a distanza”. Sono parecchi gli anziani che vivono una condizione di fragilità fisica/psichica e una condizione di parziale limitazione nelle loro attività quotidiane, soprattutto esterne.

La **Fondazione E.P.** promuove e sostiene progetti di analisi della popolazione ivi residente e progetti di sostegno alla possibilità per gli anziani di vivere nella propria casa, il più a lungo possibile, in condizioni di indipendenza.

Ricordiamo alcuni progetti importanti che sosteniamo:

il progetto “**San Damiano una comunità che cura**”.

il progetto “**Città Amica delle persone con Demenza**” a cura dell’Associazione Alzheimer di Asti.

il progetto di **telemedicina TYTOCARE**, attivo presso la RSA di San Damiano, in collaborazione con la Cooperativa Itaca.

A partire dall’autunno 2024 la Fondazione intende sostenere e proporre agli over 70 della città di San Damiano d’Asti e dei comuni limitrofi la prima edizione della “**Palestra di Vita Territoriale**” per promuovere il benessere psicofisico della persona.

Cos’è la Palestra di Vita Territoriale?

L’attività di “Palestra di Vita Territoriale” ha come obiettivo quello di migliorare la qualità di vita della persona anziana, trasmettendo una cultura positiva dell’invecchiamento e fornendo un sostegno psicologico atto a valorizzare le risorse dei singoli, del gruppo e della comunità.

Durante l’attività di Palestra di Vita si socializza, si offrono informazioni sulla salute, si potenziano le abilità cognitive e psicologiche, si stimola l’attività motoria e il mantenimento delle autonomie funzionali. La partecipazione al gruppo della Palestra di Vita instaura,

inoltre, un circolo virtuoso di auto-mutuo-aiuto che permette alle persone coinvolte di poter cercare insieme una via alternativa di fronte a determinate difficoltà del ciclo di vita.

Quando e dove si svolge?

Il laboratorio si svolgerà a partire dal 15 ottobre 2024 fino al mese di giugno 2025; avrà cadenza settimanale e si svolgerà tutti i lunedì dalle 15 alle 16 (1 gruppo) e dalle 16 alle 17 (2 gruppo). Inoltre dalle 17 alle 18 sarà disponibile uno spazio di ascolto individuale. Si valuterà successivamente la possibilità di proseguire il progetto per tutta la durata dell'anno.

Gli incontri si svolgeranno nel salone della Fondazione Elvio Pescarmona, sita in Piazza IV Novembre 10, San Damiano d'Asti.

Chi può partecipare?

L'attività è aperta a tutti i residenti over 70 di San Damiano d'Asti e comuni limitrofi.

Posti disponibili: n°50. Inizialmente si prevede la possibilità per due gruppi: fino a 25 persone per gruppo.

Come partecipare?

Le persone interessate a partecipare possono inviare una mail a:

palestradivitaterritoriale@gmail.com

in cui **specificare:** nome, cognome, data di nascita, comune di residenza e contatto telefonico.

A seguito della manifestazione di interesse, pervenuta tramite mail, si verrà ricontattati per fissare un colloquio conoscitivo atto alla formazione dei gruppi. Per chi non avesse la possibilità di inviare mail per partecipare può lasciare un foglio con i propri dati presso la segreteria della Fondazione Elvio Pescarmona che provvederà ad inoltrare la richiesta all'indirizzo sopraindicato.

La partecipazione è totalmente gratuita.

Responsabile del progetto sarà il dott. Michele Abbruscato: psicologo e membro del comitato scientifico del metodo Palestra di Vita.