

GINNASTICA DOLCE PER COMBATTERE LO STIGMA

Il corso sperimentale di ginnastica dolce per persone con demenza e loro familiari è organizzato da Associazione Alzheimer Milano e Accademia Scherma Milano

Superare i pregiudizi prima ancora delle barriere architettoniche: è l'impegnativa sfida che si è posta l'Accademia Scherma Milano dando vita a uno spazio multifunzionale dove la parola d'ordine è "inclusione sociale" nella pratica delle numerose attività sportive dedicate a persone con e senza

disabilità. Unico obiettivo: interagire, conoscersi, stare insieme e divertirsi. Oltre alle attività di punta come la scherma paralimpica e per non vedenti, dal mese di ottobre ha preso il via anche il corso di ginnastica dolce per persone con demenza e loro familiari, un progetto sperimentale che durerà un trimestre, reso possibile dalla collaborazione tra l'Accademia e l'Associazione Alzheimer Milano. Dedicato a persone con demenza in fase lieve-moderata, senza difficoltà di deambulazione e ancora in grado di beneficiare delle interazioni di gruppo, il corso prevede la presenza fondamentale per ogni persona con demenza di un accompagnatore (familiare o caregiver) disponibile a partecipare attivamente all'attività. Lo scopo è aumentare il benessere psico-fisico delle persone con demenza, mantenendo e stimolando le loro abilità cognitive e motorie, ma non solo. In questo spazio la persona con demenza e il suo familiare vivono un'esperienza



piacevole insieme, condividendola anche con altre "coppie" e andando così a creare quel senso di comunità che scaccia fuori dalla porta l'isolamento e lo stigma. L'iniziativa nasce sulla base dell'esperienza positiva del corso di ginnastica avviato da un paio d'anni all'interno della Comunità Amica delle Persone con Demenza di Abbiategrasso e si regge sulla valutazione preliminare delle coppie partecipanti da parte della psicologa e della terapeuta occupazionale dell'Associazione Alzheimer Milano. L'associazione, inoltre, si occupa della formazione del personale e della supervisione periodica e inserimento delle nuove coppie. La proposta iniziale di attività è di un'ora alla settimana per il primo ciclo di tre mesi, al termine del quale è prevista un'analisi del percorso grazie anche a un test di gradimento sottoposto ai partecipanti. Oltre a valutare l'attività svolta l'analisi servirà a valutare tempi e modalità per il proseguimento del progetto. **AI**



In viaggio con l'Alzheimer

Gianni Zanotti
Carmignani Editrice
Staffoli (PI), 2019
87 pag., 12 euro

“Sono affetto da una di quelle malattie che al momento viene definita come decadimento cognitivo importante o, per meglio dire, Alzheimer. Cosa mi spinge allora ad affrontare una prova contro un nemico che è l'Alzheimer e che può essere più forte di me?”: con queste parole Gianni Zanotti ci porta subito nel cuore di quello che è un racconto in prima persona, un diario, un modo per affrontare la malattia con coraggio e autoironia, senza vergognarsi della propria paura e fragilità, condividendo i momenti di gioia e di ottimismo, cercando di affrontare e cancellare preconcetti e luoghi comuni. L'esperienza di un uomo che ricevuta la diagnosi decide di reagire senza chiudersi in se stesso ma aprendosi il più possibile al mondo, andando a convegni e incontri sul tema per condividere il proprio vissuto perché possa essere di aiuto a chi è nella stessa condizione. Perché uno dei problemi più grandi che le persone con demenza e i loro familiari devono affrontare quotidianamente è anche lo stigma che ancora circonda questa malattia, e il conseguente senso di isolamento. Gianni non sta affrontando questo percorso da solo, ma al suo fianco, sin dal primo giorno, c'è Claudia, moglie e compagna di viaggio che si prende cura di lui standogli accanto, portando anche la sua importante e fondamentale esperienza in qualità di familiare. Gianni e Claudia non negano di aver avuto momenti di smarrimento, ma li hanno affrontati restando uniti, informandosi e cercando di trovare sempre nuovi interessi da coltivare. *In viaggio con l'Alzheimer* è una storia che parla di amore, di bellezza, di cercare – e trovare! – il bello della vita nonostante gli ostacoli e la malattia.