

Comunicato stampa del 28 maggio 2004

Centro Commerciale I Portali Azienda USL Modena

Al Centro commerciale I Portali consigli, informazioni, test e dimostrazioni su come restare in salute coniugando sana alimentazione e attività motoria

Salutando, dal 31 maggio al 4 giugno una settimana per chi non è più giovanissimo

Test per valutare la memoria, laboratori per la mente, ginnastica per il corpo e un medico che guida un gruppo di persone tra gli scaffali dell'ipermercato. E non è ancora tutto: ci saranno anche i consigli del farmacista e i volontari di numerose associazioni che si occupano di anziani. Da lunedì 31 maggio a venerdì 4 giugno, Salutando, il ciclo di appuntamenti con la salute organizzati da Azienda USL e Centro commerciale I Portali, sarà dedicato alla terza età, a come mantenersi attivi e in buona salute il più a lungo possibile, nel corpo e nella mente.

Ogni pomeriggio, dalle 16.30 alle 19.30, nella piazza del Centro commerciale I Portali (viale dello Sport, Modena) si potrà valutare la propria memoria, il tono dell'umore e la presenza di calcio nella dieta alimentare con i test sottoposti dai geriatri dell'Azienda USL, della Cattedra di Geriatria e della Scuola di specializzazione in Geriatria dell'Università di Modena e Reggio Emilia. Venerdì 4 giugno un medico condurrà la "Spesa Intelligente" per la prevenzione dell'osteoporosi, una visita guidata tra le corsie del supermercato per fare il pieno di calcio nel proprio carrello. Un operatore delle Farmacie Comunali di Modena fornirà consigli e suggerimenti dietetici per chi soffre di ipertensione, diabete e di ipercolesterolemia; aiuterà a valutare il proprio peso secondo l'Indice di Massa Corporea che ci rivela se siamo a posto, eccessivamente magri o se rischiamo il sovrappeso. Inoltre distribuirà agli anziani un coupon per effettuare alcuni esami gratuiti nella farmacia comunale più vicina a casa.

Nell'area adiacente si farà invece largo allo sport, o meglio all'attività motoria per anziani, con dimostrazioni pratiche di come una regolare attività fisica aiuti a rimanere autonomi e in buona salute più a lungo. Le lezioni sono condotte dagli insegnanti di educazione fisica della Uisp. Questo il programma: lunedì 31 maggio Per rimanere in forma, martedì 1 giugno la lezione sarà dedicata all'Attività motoria in compagnia, giovedì 3 l'insegnante fornirà nozioni su come fare ginnastica a casa propria. Infine, venerdì 4, alcuni esercizi per Allungarsi un po'. Alle dimostrazioni pratiche si alternerà la proiezione di un video per conoscere altre pratiche sportive di terra e di acqua, mentre un esperto Uisp sarà a disposizione per dare informazioni sui benefici dell'attività motoria, su quando iniziare e come svolgerla.

Socializzare, stare in compagnia è importante per l'anziano quanto fare movimento ed avere una corretta alimentazione. Nella piazza si potranno incontrare i volontari e conoscere le attività di Auser, Comitati Anziani, G.P. Vecchi e dei sindacati pensionati Spi-Cgil, Fnp-Cisl, Uilp-Uil, Cupla. Mentre, nel Punto Soci all'interno dell'ipermercato,

l'Università Natalia Ginzburg terrà laboratori di lettura e musicoterapia. Lunedì 31 maggio Gabriella Lo Cascio conduce una lezione di MemoRitmoMusic, migliorare la propria salute fisica e mentale attraverso l'utilizzo di strumenti musicali, esercizi ritmici e l'ascolto di brani. Martedì 1° giugno Alves Monari legge e commenta brani da Montalban: "Le ricette immorali". Infine, giovedì 3, è in programma "Il mestiere di vivere": Walter Ferrarini, operaio in fonderia per 36 anni prima di diventare scrittore, parla di sé attraverso immagini e parole.