Ufficio Stampa della Provincia autonoma di Trento
Piazza Dante 15, 38122 Trento
Tel. 0461 494614 - Fax 0461 494615
uff.stampa@provincia.tn.it

COMUNICATO n. 355 del 22/02/2019

Presentata la terza edizione del progetto delle Acli e TrentinoSalute4.0

“Due passi in salute con le Acli”

Promuovere l’invecchiamento attivo attraverso la sensibilizzazione sui corretti stili di vita e l’utilizzo delle nuove tecnologie è l’obiettivo di “Due passi in salute con le ACLI”. Giunta alla sua terza edizione, l’iniziativa è stata presentata lo scorso mercoledì presso la sede delle ACLI Trentine di via Roma, a Trento, alla presenza dell’assessore alla salute, politiche sociali, disabilità e famiglia Stefania Segnana, del vice presidente Acli Trentine Walter Nicoletti, del segretario FAP-ACLI Claudio Barbacovi, degli esperti e dei referenti di TrentinoSalute4.0. Nella sala, gremita di anziani curiosi di conoscere i dettagli di questa terza edizione, l’assessore Stefania Segnana ha ricordato loro come sia importante per vivere in buona salute adottare stili di vita sani. “Un'adeguata attività fisica, un’alimentazione sana ed equilibrata rappresentano i fondamentali della prevenzione, ma è necessario porre l’attenzione anche sulla socialità delle persone e favorire lo stare insieme agli altri, condividendo le proprie esperienze”. “Questo progetto” – ha sottolineato Segnana – “grazie alla collaborazione di FAP-ACLI con il centro di competenza provinciale TrentinoSalute4.0, vuole sperimentare un modello di invecchiamento sano e attivo che possa essere esteso al resto del territorio provinciale e nelle valli del trentino per promuovere sempre più una comunità in salute e inclusiva, e che, come testimoniato nei giorni scorsi dalle parole del ministro alla salute, Giulia Grillo, possa diventare una buona pratica da esportare in tutta Italia”.

“È una cosa bellissima questa, da ripetere!” – racconta entusiasta la signora Bruna, 72 anni, di Trento, che ha partecipato all'iniziativa “Due passi in salute con le Acli” fin dalla sua prima edizione. “Prima di aderire al progetto non camminavo tanto, non ero motivata. Mi limitavo a fare qualche passeggiata. Da quando ne prendo parte ho cominciato a sentire un beneficio, specie per i miei problemi respiratori. Infatti, anche quando le camminate finivano, sentivo il bisogno di continuare a muovermi per sentirmi meglio. Il medico mi ha raccomandato di proseguire con queste attività. Lo consiglio a tutti, perché è veramente salutare sotto ogni punto di vista, non solo per il fisico, ma anche e soprattutto sotto il profilo delle relazioni umane”.

Marcello, di Trento, 73 anni: “Io ho problemi di diabete. Ho la glicemia e il colesterolo un po’ alti. Mi sono detto, vado così abbasso un po’ i valori. E questo è stato lo stimolo a continuare. Inoltre, si socializza, si va insieme. Ma c’è un terzo lato positivo: si imparano cose nuove e interessanti e, anzi, ho scoperto cose che per conto mio non avrei mai saputo, pur essendo un appassionato di musei, di storia e fotografia. Molti piccoli tesori che abbiamo qui intorno, senza questo tipo di esperienza, non li avrei mai scoperti”.

Questi i commenti degli anziani che hanno partecipato numerosi alla presentazione del progetto “Due passi in salute con le ACLI – terza edizione”, un percorso promosso dalla Federazione Anziani e Pensionati (FAP) delle Acli insieme a TrentinoSalute4.0 che ha come obiettivo la promozione della salute e di sani stili di vita delle persone anziane.

Il progetto “Due passi in salute con le Acli” è promosso da TrentinoSalute4.0, il centro di competenza sulla Sanità digitale, nato da un’alleanza tra l’Assessorato alla Salute, politiche sociali, disabilità e famiglia - Dipartimento Salute e politiche sociali della PAT, l’Azienda provinciale per i servizi sanitari e la

Fondazione Bruno Kessler. Il coinvolgimento di TrentinoSalute4.0 vuole porre l’accento sull'aspetto dell’educazione sanitaria, introducendo un elemento innovativo quale l’utilizzo delle tecnologie per la promozione di sani stili di vita. Come nelle prime due edizioni, l’obiettivo di esplorare come le tecnologie mobili possano promuovere il benessere fisico, mentale e sociale di un gruppo di persone anziane.

Il percorso, che è iniziato a settembre 2018 e si chiuderà a giugno 2019, prevede diverse iniziative e 12 escursioni naturalistiche e culturali sul territorio, durante le quali i partecipanti avranno la possibilità di ricevere consigli e informazioni sulle buone pratiche per un corretto stile di vita.

Sette le uscite che si svolgeranno in Trentino, cinque quelle in Alto Adige. Il primo appuntamento è in agenda per il 5 marzo e si camminerà da Torbole ad Arco con Claudio Boniatti (guida) che accompagnerà i partecipanti in un percorso sensoriale sul “Benessere del respiro”.

Nel calendario anche una passeggiata con Maurizio Del Greco, direttore del reparto cardiologia dell’Ospedale di Rovereto, che alle piramidi di Segonzano il 17 aprile approfondirà con i partecipanti alcune tematiche ed aspetti sul tema della prevenzione delle malattie cardio vascolari.

Il 9 aprile, a Villa Agnedo – Ospedaletto, ci sarà Grazia Demozzi, formatrice ed esperta di “Yoga della risata”, che proporrà al gruppo sia momenti di riflessione che tecniche di rilassamento e di yoga.

In quattro escursioni sarà inserito anche un percorso gastronomico incentrato sulla sana alimentazione. In altre due occasioni, nelle passeggiate di Ospedaletto e di Ledro, ai partecipanti sarà data la possibilità di creare dei “pranzi al sacco salutari”, seguendo le linee guida proposte dal dottor Pirous Fateh-Moghadam (PAT – Osservatorio della Salute), così da incentivare le persone a preparare pasti (anche al sacco) con prodotti adatti ad un sano stile di vita. In queste particolari uscite saranno presenti medici o esperti disponibili a rispondere a tutte le curiosità dei partecipanti. In breve, un’occasione per vivere un’esperienza gastronomica unita ad una piacevole passeggiata in compagnia, per conoscere il mondo attraverso i suoi sapori.

Ulteriore spazio è riservato anche alla danza: il programma prevede incontri di balli di gruppo - denominati “Salutein Ballo”,già in corso di svolgimento.

()