Chiavari, in Fiumana Bella nasce il “Giardino della Memoria”: una passeggiata per allenare mente e corpo nel Parco dell’Entella

di **Redazione**
23 Giugno 2014 – 11:38



Chiavari. Dieci pannelli con esercizi per potenziare la memoria durante le passeggiate nel parco Entella. Aima Tigullio in collaborazione con il Comune di Chiavari ha inaugurato questa mattina il “Giardino della Memoria” a Chiavari, nella zona compresa fra il Ponte della Ferrovia e il Ponte della Libertà.

Una possibilità per i cittadini di Chiavari, ma anche per i turisti di conciliare il benessere fisico (fare una passeggiata all’aria aperta) con un allenamento delle capacità mnemoniche e, conseguentemente, prevenire il rallentamento delle funzioni cognitive.

Il “Giardino della Memoria” si sviluppa attraverso un percorso lungo il quale sono esposti 10 pannelli, distribuiti all’ombra degli alberi di pino, che riportano diversi esercizi di ginnastica mentale, per allenare la memoria, favorire l’apprendimento, e incrementare gli stimoli col mondo esterno.

Il Comune di Chiavari ha colto l’opportunità, accogliendo il percorso in un’area particolarmente gradevole, lungo il fiume Entella, definito “Fiumana Bella” per riportare,

appunto, la memoria alla Divina Commedia di Dante, stimolando a compiere la passeggiata di trenta minuti al giorno e a stare all'aria aperta, in mezzo alla natura.

"Il Giardino della Memoria" è un progetto Aima Tigullio in collaborazione con il Comune di Chiavari, insieme a Regione Liguria e Asl 4 Chiavarese.

All'inaugurazione era presente, fra gli altri, l'Assessore ai Servizi Sociali del Comune di Chiavari Nicola Orecchia. "A seguito di un aumento delle persone anziane affette da demenza particolarmente numerose sul nostro territorio – ha spiegato – Regione, Comuni, Asl e Associazioni favoriscono la nascita di progetti che abbiano come obiettivo 'un rallentamento' delle condizioni di deterioramento cognitivo negli anziani. Siamo convinti – ha continuato – che la prevenzione sia la strada maestra per curare le malattie in generale e, in particolare, quelle neurodegenerative, come l'Alzheimer per la quale non esiste ancora una terapia farmacologica risolutiva, rimanendo, pertanto, inesorabilmente progressiva. Il Comune di Chiavari insieme alla Regione Liguria, Asl ed Aima ha da tempo avviato altri progetti finalizzati al benessere dell'anziano e, quindi, al miglioramento degli stili di vita" (come l'Attività Fisica Adattata ed il Memory Training).

Concedersi una passeggiata senza fretta, eseguire gli esercizi proposti in ogni pannello, ognuno secondo le proprie capacità, è un ottimo modo di passare un po' di tempo all'aria aperta, magari in compagnia, utile anche per il benessere fisico e per il tono dell'umore, quindi, indirettamente, per migliorare la propria qualità della vita.