

## Memory training e attività fisica per over 65, stanziati i fondi per mantenere i corsi

di **Redazione**

14 Dicembre 2018 - 14:02



**Genova.** Proseguiranno anche nel 2019 i corsi di Memory Training e di Attività fisica adattata (Afa) rivolti agli ultra 65enni. La giunta regionale, su proposta della vicepresidente e assessore alla Sanità **Sonia Viale**, ha stanziato 70 mila euro per promuovere e valorizzare le politiche sociali sui temi dell'invecchiamento attivo.

Nel corso del 2017 su tutto il territorio regionale sono stati **365 gli anziani** che hanno partecipato a 20 corsi di **memory training**; **4707 gli over 65 che hanno partecipato a 276 corsi di attività fisica adattata (afa)**.

“Queste iniziative - afferma l'assessore Viale - sono fondamentali per sviluppare il tema della prevenzione, sia cognitiva che fisica, come stile di vita per un migliore invecchiamento”.

Attraverso i Memory training, i partecipanti, oltre a conoscere il funzionamento del cervello, possono mantenere e migliorare la propria capacità di attenzione e la memoria, riducendo anche il rischio di demenza, con un positivo effetto sulla qualità della vita. L'Attività fisica adattata (Afa) si configura invece come attività ludico-motorie di gruppo, non sanitarie, appositamente indicate per cittadini con disabilità causate da sindromi algiche, da ipomobilità o da sindromi croniche stabilizzate negli esiti della malattia.

“Queste due attività - sottolinea Viale - hanno anche una funzione sociale, perché aiutano le persone anziane a socializzare tra loro, uscendo da situazioni di solitudine, purtroppo sempre più diffuse. Senza contare che si tratta di un'attività strategica anche in funzione del contenimento della spesa sanitaria sul medio e lungo termine, limitando il ricorso all'ospedalizzazione o all'inserimento in strutture assistenziali residenziali”.

## **Le risorse stanziare da Regione Liguria sono destinate ai Comuni capofila dei 19 distretti sociosanitari (3.040 euro per ciascun distretto).**

La quota di finanziamento destinata ai corsi Afa è destinata sia a supportare la frequenza ai corsi delle persone indigenti con valore Isee non superiore a 12 mila euro, sia alle attività di promozione dell'iniziativa. I soggetti che svolgono il ruolo di operatori nei corsi Afa sono laureati in Scienze motorie e/o fisioterapisti con obbligo di formazione iniziale e periodica secondo i criteri forniti dal coordinamento regionale (massimo 20 partecipanti per ciascun corso).

La partecipazione ai corsi di Memory training è legata ad uno screening iniziale, effettuato da operatori competenti dei distretti sociosanitari per valutare l'idoneità degli iscritti. Vengono quindi organizzati dei gruppi, al massimo 20 persone per ciascun corso, articolato in 9 incontri in cui il trainer (personale qualificato e specializzato) conduce gli esercizi per allenare le funzioni cognitive, migliorare e mantenere le proprie prestazioni neuropsicologiche, con benefici anche per l'autostima e la capacità di socializzazione.

“Lo svolgimento di queste attività da parte delle persone anziane - evidenza Viale - è strettamente legata al ruolo dei medici di medicina generale che Regione ha coinvolto attivamente e che voglio ringraziare per il loro indispensabile supporto: sono loro che, conoscendo i propri assistiti, possono consigliarli al meglio sull'opportunità di intraprendere i corsi, a seconda delle necessità individuali”.

### **Corsi Afa, le faq**

**A chi bisogna rivolgersi?** Ai distretti sociosanitari liguri che stabiliscono le modalità di accesso e coordinano gli enti erogatori e le sedi dei corsi, con verifiche di sicurezza e qualità.

**Come si accede ai corsi?** Su indicazione del medico di medicina generale oppure di altri specialisti oppure dell'equipe di riabilitazione che segue l'anziano nel percorso riabilitativo.

**Documentazione medica?** Non serve il certificato medico (si tratta di attività ludico ricreativa) ma viene comunque raccomandato un controllo del medico di famiglia per la valutazione di eventuali fattori di rischio.

**Tipi di corsi?** Due tipologie, ad alta funzione, per persone con piena capacità di movimento, oppure a bassa funzione, per persone con limitazioni della capacità motoria.

**Costi?** I corsi sono gratuiti per le persone indigenti con Isee non superiore a 12mila euro. Per chi ha un Isee superiore, le quote - per due sessioni a settimana da 1 ora ciascuno - variano dai 20 euro al mese per un corso Afa alta funzione (35 euro per due mesi; 50 per tre mesi) a 25 euro al mese per un Afa a bassa funzione (45 euro per due mesi, 60 euro per tre mesi). I corsi di Afa in acqua hanno un costo di 5 euro ad accesso in piscina.

I corsi si svolgono in gruppo.

### **Memory Training, le faq**

**A chi bisogna rivolgersi?** Ai distretti sociosanitari liguri che devono: informare la popolazione anziana dell'opportunità di frequentare il corso, rapportandosi con l'associazione che gestisce il progetto; individuare la sede idonea, con il reclutamento e

---

iscrizione dei partecipanti, l'organizzazione degli aspetti logistici, la preparazione del materiale didattico per gli allievi.

**Chi può partecipare?** Il corso si rivolge a tutti coloro che desiderino partecipare, con accesso preferenziale per le persone over 65. È previsto un colloquio iniziale per una valutazione generale della persona da parte di uno specialista (psicologo, psichiatra, neurologo o geriatra) della Asl.

**Costi?** È prevista una quota di iscrizione di 20 euro.